

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZ-DENETİM DÜZEYLERİ VE BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bengi KÜÇÜK

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2022

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZ-DENETİM DÜZEYLERİ VE BİLİŞSEL
DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Bengi KÜÇÜK
(191287048)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI

TEMMUZ 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287048 numaralı öğrencisi Bengi Küçük'ün “Yetişkin Bireylerin Öz-Denetim Düzeyleri Ve Bilişsel Duygu Düzenlemeleri İle Duygusal Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 18/07/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından **Oy Birliği** ile Yüksek Lisans tezi olarak **Kabul** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

- 1) **Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI
- 2) **Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Oya Güngörmüş ÖZKARDEŞ
- 3) **Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerin Öz-Denetim Düzeyleri ve Bilişsel Duygu Düzenlemeleri İle Duygusal Yeme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (18/07/2022)

Bengi KÜÇÜK

ÖNSÖZ

Yüksek lisansımın hem akademik eğitim kısmında hem de tez yazım sürecinde bana her zaman ışık tutan, sabrını, ilgisini, desteğini ve zamanını benden esirgemeyen sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Maçkalı'ya en içten duygularıyla sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca mesleki deneyimleriyle bana yol gösteren, zaman ve emek harcayarak klinik donanımını ve tecrübelerini aktarmaya çalışan sevgili hocalarım Prof. Dr. Fatma Sibel Mercan'a, Prof. Dr. Fatma Yeşim Can'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer'e şükranlarımı sunarım. Ayrıca enstitüdeki tüm hocalarıma ve bölüm için emek veren tüm memurlara teşekkür ederim.

Klinik alanda çalışma deneyimi kazanmama fırsat yaratan, meslek etiği çerçevesinde, belirli disiplinle sürekli bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sevgili Salt Psikoloji Enstitüsü'ne ve bitmeyen bilgi denizinde devamlı yeni şeyler öğrenme fırsatı bulduğum başta kurucuları sevgili Uzm. Psk. Şirin Atçeken'e, Psk. Özge Berçin'e sonsuz teşekkürlerimi iletirim. Ardından sorduğum her soruya samimiyetle cevaplayıp yardım eden her zaman beni cesaretlendiren sevgili Kl. Psk. Merve Özgüven'e, Kl. Psk. Olga Tufan'a, Psk. Hikmet Yavaş'a ve Avrupa Akredite EMDR Terapisti Melis Kaya'ya teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimlerim sırasında tanıştığım ve benim için arkadaştan öte olan, zor zamanlarımda her daim destekçim olan sevgili Uzm. Psk. Funda Saraçoğlu'na, Uzm. Psk. Hande Karaduman Aslan'a, Kl. Psk. Dilanur Zontul'a, Psk. Dalya Eda Akbalık'a, Kl. Psk. Elif Yılmaz'a, Psk. Nur Gizem Tuna'ya, Kl. Psk. Tuğba Metin'e, Psk. Şule Akbaş'a, Psk. Dan. Bengü Yeloğlu'na, Canberk Ünlüler'e ve diğer tüm dostlarıma bana kattıkları için sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak en büyük teşekkürü bana inanan, beni her halimle kabul eden ve kucaklayan, maddi ve manevi her yönden destekleyen sevgili aileme ediyorum. Gösterdikleri emeğin ve sevginin karşılığı ölçülmez ama bu tez çalışmamı babaanneme ve aileme ithaf ediyorum.

Temmuz 2022

Bengi KÜÇÜK

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	3
1.2 Araştırmanın Önemi.....	4
1.3 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	5
1.5.Tanımlar.....	5
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR	6
2.1 Öz Denetim Kavramı.....	6
2.1.1 Öz Denetim Kavramının Bileşenleri.....	7
2.1.2 Öz Denetimin Sinirbilimi.....	7
2.1.3 Dürtü Kontrolü ve Öz Denetim.....	9
2.1.4 Öz Denetim ile İlişkili Olan Kavramlar.....	10
2.1.4 Öz Denetim ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	11
2.1.4.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	12
2.1.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	13
2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme.....	16
2.2.1 Duygu, Biliş ve Duygu Düzenleme.....	17
2.2.2 Duygu Düzenlemede Gross'un Süreç Modeli.....	20
2.2.4 Bilişsel Duygu Düzenleme.....	22
2.2.5 Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	25
2.2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	25
2.2.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	27
2.3 Duygusal Yeme Davranışı.....	28
2.3.1 Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Kuramlar.....	31
2.3.1.1. Psikosomatik Kuram.....	31
2.3.1.2. Schacter'ın Dışsal Obezite Kuramı.....	32
2.3.1.3. Kısıtlama Kuramı.....	32
2.3.1.4. Kaçış Kuramı.....	33
2.3.2 Duygusal Yeme Davranışında Psikolojik ve Fizyolojik Etmenlerin Rolü.....	33
2.3.3 Duygusal Yeme Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	34
2.3.3.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar.....	35
2.3.3.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar.....	37
3. YÖNTEM	39
3.1 Araştırma Modeli.....	39
3.2 Araştırma Örnekleme.....	39

3.3 Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1 Kişisel bilgi formu (KBF)	40
3.3.2 Öz-Denetim Ölçeği (ÖDÖ):	40
3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ):	41
3.3.4. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ):	42
3.4. İşlem	42
3.5 Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR.....	44
4.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Dair Bulgular	44
4.2. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimleyici Bulgular	45
4.3. Duygusal Yeme Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi..	47
4.3.1 Cinsiyet	47
4.3.2. Yaş	48
4.3.3. Medeni Durum.....	50
4.3.4. Eğitim Durumu	51
4.3.5. Algılanan Ekonomik Durum	52
4.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular	54
4.4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
4.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Öz Denetim Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	57
4.4.3. Öz Denetim ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	59
4.5. Regresyon Analizi Bulguları.....	61
5. TARTIŞMA.....	66
5.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	66
5.2 Bireylerin Öz Denetim Düzeyleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Duygusal Yeme Davranışları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması .	71
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	75
6.1 Sonuçlar	75
6.2 Öneriler	76
KAYNAKLAR.....	77
EKLER.....	92
ÖZGEÇMİŞ	103

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association
BDDÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
ÖDÖ	: Öz-Denetim Ölçeği
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1: Sosyodemografik Değişkenler için Sayı ve Yüzde Dağılımının İncelenmesi	45
Tablo 4.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistik Tablosu	46
Tablo 4.3: Çalışmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları	47
Tablo 4.4: Cinsiyet Değişkeni Açısından Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	47
Tablo 4.5: Yaş Grupları Değişkeni Açısından Duygusal Yeme Ölçeği' nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	49
Tablo 4.6: Medeni Durum Değişkeni için Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	50
Tablo 4.7: Eğitim Durumu için Duygusal Yeme Ölçeği' nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	51
Tablo 4.8: Algılanan Ekonomik Durum Açısından Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi.....	53
Tablo 4.9: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler	54
Tablo 4.10: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ile Öz Denetim Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler	57
Tablo 4.11: Öz Denetim Ölçeği'nin Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler	59
Tablo 4.12: Duygusal Yeme Ölçeği 'Gerginlik Durumunda Yeme' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 4.13: Duygusal Yeme Ölçeği 'Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 4.14: Duygusal Yeme Ölçeği 'Kendini Kontrol Edebilme' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 4.15: Duygusal Yeme Ölçeği 'Uyaran Karşısında Kontrol' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 4.16: Öz Denetim Ölçeği 'Yaşantısal Öz-Denetim' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 4.17: Öz Denetim Ölçeği 'Yenileyici Öz-Denetim' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları.....	65

YETİŞKİN BİREYLERİN ÖZ-DENETİM DÜZEYLERİ VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEMELERİ İLE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın konusu yetişkin bireylerin öz denetim düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal yeme davranışlarının incelenmesidir. Bu ana amaç çerçevesinde alt amaçlar ve hipotezler oluşturulmuştur. Öz denetim stratejileri (Yaşantısal öz denetim, yenileyici öz denetim ve onarıcı öz denetim), bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Kendi Suçlama, Kabul Etme, Düşünceye Odaklanma, Pozitif Tekrar Odaklanma, Plana Tekrar Odaklanma, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme, Bakış Açısına Yerleştirmek, Yıkım, Diğerlerini Suçlama) ve duygusal yeme davranışları (Gerginlik Durumunda Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyarıcı Karşısında Kontrol) alt boyutları ile incelenmiştir. Bu araştırmanın modeli ilişki tarama modelidir. Araştırmanın örnekleme yöntemi oluşturulurken, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubu, Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 18 yaşından büyük gönüllü 300 katılımcı oluşturmaktadır. 300 kişiden 186'sı kadın gönüllü 114'ü erkek gönüllü katılımcıdır. Araştırmada veri toplamak amacıyla dört ayrı veri toplama aracından faydalanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, öz denetim düzeylerini ölçümlemek için Öz Denetim Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme stratejilerini ölçümlemek için Bilişsel duygu Düzenleme Ölçeği ve duygusal yeme davranışlarını ölçümlemek için Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması için online anket yöntemi kullanılmış ve Bilgilendirilmiş Onam Formu'nun ardından araştırma ölçeklerinin soruları katılımcılara sunulmuştur. Elde edilen veriler SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Analizde, betimsel analizler, demografik özellikler ile farklılıkların incelenmesi amacıyla bağımsız t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ölçekler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin yönünü ve gücünü yordayabilmek için Pearson korelasyon analizi ve çoğru regresyon analizi uygulanmıştır. Katılımcıların öz denetim düzeyleri ile duygusal yeme ölçeği arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanırken, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal yeme ölçeği arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenlerden olan cinsiyet değişkeni için bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal yeme arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenirken, katılımcıların öz denetim ölçeği toplam puan ve alt boyut toplam puan ortalamaları arası anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Yaş değişkeni ele alındığında ise öz denetim düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri için anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiş ancak duygusal yeme davranışının yaş grupları arasında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Medeni durum değişkeni için sadece öz denetim düzeyinde anlamlı farklılıklar saptanmış ve bu farklılığın bekar bireylerin ortalamasının yüksek olmasından kaynaklandığı bulunmuştur. Eğitim seviyesi baz alındığında ise anlamlı farklılıklar duygusal yeme davranışında gözlemlenmiştir.

Ekonomik durumun öz denetim düzeyinde, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde ve duygusal yeme davranışında anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği saptanmıştır. Elde edilen sonuçların literatürdeki çalışmalar ile örtüştüğü görülmektedir. Veriler, bulgular aşamasında açıklanmıştır. İncelenen bulgular literatür desteği ile tartışma bölümünde detaylı olarak tartışılmış ve öneriler araştırmanın son kısmında belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Öz denetim, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yeme*



EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT SELF-CONTROL LEVELS AND INFORMATIONAL EMOTION ARRANGEMENTS AND EMOTIONAL EATING BEHAVIORS

ABSTRACT

The subject of this research is the examination of the self-control levels and cognitive emotion regulation strategies and emotional eating behaviors of adult individuals. Sub-objectives and hypotheses have been established within the framework of this main purpose. Self-control strategies (Vital self-control, regenerative self-control and restorative self-control), cognitive emotion regulation strategies (Self-Blame, Acceptance, Focus on Thought, Positive Refocusing, Refocusing on Plan, Positive Rethinking, Placement in Perspective, Destruction, Blaming Others) and emotional eating behaviors (Eating in Case of Tension, Self-Control, Control Against Stimulus) Examined. The model of this research is relational scanning model. When creating a sample of the research, easy sampling method, which is one of the non-accidental sampling methods, was used. The research group of the study group constitutes 300 volunteer participants over the age of 18 living in various provinces of Turkey. Of the 300, 186 were female volunteers and 114 were male volunteer participants. In the research, four separate data collection tools were used to collect data. In order to obtain the personal information of the participants, the Personal Information Form was used to measure their self-control levels, the Self-Control Scale was used to measure cognitive emotion regulation strategies, and the Turkish Emotional Eating Scale was used to measure emotional eating behaviors. Online survey method was used to collect research data and questions of research scales were presented to the participants after the Informed Consent Form. The data obtained were analyzed with SPSS 22 program. In the analysis, descriptive analyses, independent t-test, one-way variance analysis (ANOVA) and Pearson correlation analysis were applied to determine the relationship between scales and the direction and strength of this relationship in order to examine demographic characteristics and differences. Negative and meaningful relationships were found between participants' self-control levels and emotional eating scale, while positive and meaningful relationships were found between incompatible cognitive emotion regulation strategies and emotional eating scale. While there were significant differences between cognitive emotion regulation strategies and emotional eating for the gender variable, which is one of the demographic variables covered in the study, significant differences were not found between the participants' self-control scale total score and lower dimension total score averages. When age variable was taken, no significant differences were observed for self-control level and cognitive emotion regulation strategies, but emotional eating behavior was found to differ significantly between age groups. For the marital status variable, only significant differences were found at the level of self-control and this difference was found to be due to the high average of single individuals. Based on the level of education, significant differences were observed in emotional eating behavior. It has been determined that economic situation causes significant differences in self-control level, cognitive emotion regulation strategies and emotional eating behavior. It is seen that the results obtained coincide with the

studies in the literature. The data, findings are explained at the i stage. The findings examined were discussed in detail in the discussion section with the support of the literature and the recommendations were indicated in the last part of the research.

Keywords: *Self-Control, Cognitive Emotion Regulation, Emotional Eating*



1. GİRİŞ

Bireyler, olumlu duyguları tetikleyen yaşantılarının sayısını arttırmak isterken, olumsuz yaşam deneyimlerini ve hoşnutsuzluk uyandıran duyguları en aza indirmeye çabası içerisinde. En yalın hali ile insan, hoşlandığı deneyimi sürdürme ve hoşlanmadığı deneyimden ise kaçınma eğilimi sergilemektedir (Alicke ve Sedikides, 2009; Duyan, Gülten ve Gelbal, 2012).

İnsanı yönlendiren içsel dürtüler, arzulanana ulaşma girişimlerine sebebiyet verdiği gibi arzulanana atfedilen önem de başarıma kavramının alt metinleri içerisinde yer almaktadır (Tullett ve Inzlicht, 2010; Şubaş,2018). Ancak kişinin kendine hâkim olması ve dürtülerini kontrol altında tutması da, modern insanın öz denetim düzeyiyle açıklanmaktadır. Öz denetim kavramı, 1800'lü yıllardan bu yana (Duckworth, Gendler ve Gross, 2014); kriminoloji (Gottfredson ve Hirschi, 1990), eğitim, toplum bilimi (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004), sağlık ve spor (Englert, 2016; Boals, vanDellen ve Banks, 2011; Peker, 2017) gibi pek çok bilimsel alanda araştırma konusu olmuş ve olmaya da devam etmektedir. Psikoloji alanyazınında ise öz denetim kavramı, kişilik, sosyal, gelişim ve klinik bakış açısıyla incelenmiş ve araştırmaların konusu olmuştur (Duckworth ve ark., 2014; akt., Şubaş, 2018). Bireyin topluma ve kurallara uyumu, kişilerarası ilişkilerinde uyum sağlama becerisi ve gerektiği yerde de kendini değiştirme çabası olarak özetlenen bu kavram (Duyan ve ark., 2012) içsel tepkilere müdahale etme ya da geçersiz kılmaya aracı olduğu gibi istenmeyen davranışları durdurma kabiliyeti olarak da yorumlanmaktadır. Bireyin olumsuz tepkilerinden kaçınmasını, değiştirmesini ya da bastırmasını sağlamakla birlikte, bireyin davranışlarını dışsal duruma göre biçimlendirmesine de olanak tanımaktadır (Tangney ve ark., 2004, akt., Kızıldaş, 2019, Robbins ve Judge, 2012, Oaten ve Cheng, 2006). Elbette ki bazı bireylerin, kendini dizginleme, amaçlanan noktaya varma, eylemlerde süreklilik sağlama kabiliyetleri üst düzeyken, bazı bireylerde tam aksi durumların gözlemlenmesi de sahip olunan öz denetimin düzeyi ile açıklanmaktadır (Tangney ve ark., 2004; Mehta, 2010).

Olumlu ya da olumsuz bütün duygular bireyin biyolojik ve psikolojik iyi oluşu için önem arz etmektedir. İnsan yaşamında önemli bir yere sahip olan duygular, yıllar boyunca hem araştırmaların konusu olmuş hem de tanımlanmaya çalışılmıştır. Duyguların evrenselliğini vurgulayan araştırmacılar alanyazında yer edindiği gibi duyguların kültürden ve toplumdan etkilendiğine vurgu yapan araştırmacılar da mevcuttur (Gross ve Thompson, 2006). Bilişsel duygu düzenleme kavramı, bireyin kendi duygusal durumu üzerinde hakimiyet ve kontrol sağlama yeteneği olarak özetlenmektedir (Weiss, Sullivan ve Matthew, 2015).

Bireyler, duyguya dayalı bir tepkiyi gerçekleştirmeden önce karşılaştıkları durumla ilgili olarak önce bilişsel öğeler geliştirmekte ve sonra da duygulardan temel alan tepkiyi meydana getirmektedir (Lazarus, 1999). Duygular, tepkileri meydana getirir ve bu tepkiler hayatta kalmayı sağladığı gibi duyguların paylaşımıyla da sosyal ilişkilerin pekişmesine olanak tanır (Uyar, 2019). Morgan (1993) duyguları fizyolojik ve bilişsel birtakım öğelere sahip ve davranışı etkileyen duyular şeklinde tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme, bireysel gelişimin ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olarak görülmekle birlikte aynı zamanda bireyin duygusal durumunu düzenleme becerisi sorunları, kaygı ve güçlükleri yönetmede, önemli ve gereklidir (Dempsey, 1996). Bireyin duyguları, deneyimlenen olumlu ve olumsuz yaşam olaylar bağlamında düzenleme işlemine tabi olur. Ancak bu düzenleme işlemi gerçekleşmediğinde, birey zarar görebilmektedir (Gross ve Thompson, 2006). Bu nedenle, duygu düzenleme kavramı alanyazında duygu kavramı kadar üzerinde önemle durulan ve farklı araştırmacılar tarafından tartışılan bir konudur.

Duygu düzenleme kavramının içeriğinde, kontrol etme, değerlendirme, amaca ulaşmaya dayalı duygusal tepkilerin değişiminde rol oynayan içsel ve dışsal süreçlere dikkat çekilmektedir (Thompson, 1994). Duygu düzenleme sadece içsel süreç değildir ve dışsal etmenlerden de etkilenmekle birlikte bir amaca hizmet eder.

Duygu düzenleme işlemi başarı ile gerçekleşmediğinde, hoşnutsuzluk uyandıran negatif duygularla başa çıkmak için farklı yollar aranır. Duygusal yeme, insanların yiyecekleri açlığı gidermek yerine duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmasıdır (Renner, Sproesser ve Strohbach, 2012). Burada birey, açlık hissini karşılamak için değil de hissettiği olumsuz duygulara tepki göstermek için duygusal açlığını doyumak amacıyla yeme davranışı sergiler (Machteld ve ark., 2003).

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın kavramlarına yönelik ilgili literatür incelendiğinde; kişilerin öz denetim düzeyinin yükselmesi ile daha iyi psikolojik düzenleme sağladıkları görülmüşken, öz denetim düşüklüğü ile yeme bozuklukları, alkol, nikotin ya da diğer madde kullanım problemleri gibi dürtü kontrol bozukluklarıyla negatif yönde alakalı olduğu görülmüştür (Friese ve Hofmann, 2009). Öz denetim kavramı bir başka araştırmada ise karşımıza, benlik üzerinde kendi kendini kontrol etme çabası olarak ortaya çıkmaktadır (Hayes, Gifford ve Ruckstuhl, 1996). Tasarlanan bu tez araştırması için düşünüldüğünde, düşük öz denetime sahip bireylerin ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin daha fazla duygusal yeme davranışı gösterecekleri beklenmektedir. Toplumda yeme bozukluklarının sıklığının günden güne artması, bu çerçevede yer alan yemeye ilgili bozukluklara olan ilgiyi de artırmaktadır. Tüm bunlar ele alındığında, gün geçtikçe artan bir psikolojik rahatsızlıkla ilgili literatüre bilimsel bir katkı sunmanın kıymetli olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, ülkemizdeki alanyazın incelendiğinde, öz denetim ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal yeme davranışının birlikte incelendiği bir çalışma bulunmadığından tasarlanan araştırmanın literatüre özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmekte ve yapılacak olan diğer araştırmalara yol göstereceği beklenmektedir.

Yetişkin bireylerin öz denetim düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi mevcut araştırmanın konusudur. Öz denetim düzeyi ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışlarına yönelik anlamlı bir etkisinin olup olmadığı, demografik değişkenler bağlamında da incelenecektir. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri öz denetim ve bilişsel duygu düzenleme, yordanan değişkeni ise duygusal yeme davranışdır. Bu nedenle seçilen konu kapsamında alanyazın çalışmaları incelenmiş ve araştırmanın amacına uygun amaç ve hipotezleri oluşturulmuştur.

Araştırma soruları şöyledir:

1. Yetişkin bireylerin duygusal yeme davranışları demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, iş durumu, yaşanılan yer) açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Yetişkin bireylerin öz-denetim düzeyi ve bilişsel duygu düzenlemeleri ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin öz denetim düzeylerinin duygusal yeme davranışları üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?
4. Yetişkin bireylerin işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışları üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

1.2 Araştırmanın Önemi

Modern dünya, insanın gelişmesine olanak tanıyan birçok imkânla dolu olmasına karşın, tüketim toplumu kavramını da gündeme getirmektedir. İnsan, anında tatmin olmayı bekleyen dürtülerle dünyaya gelir ve zamanla gelişen benlik ile doğru orantılı bir biçimde dürtülerin kontrolü gerçekleşmektedir. Ancak, en kolay ve hızlı yoldan, acıdan kaçış ve hazzı ulaşım insanın doğasının temel yapı taşlarından biridir. Yaşamda kişinin amacına ulaşmak adına var ettiği duygu, düşünce ve davranışların tümü ve tüm bunları değiştirme çabası öz denetim kavramı ile ifade edilmektedir (Kaygusuz ve Özpolat, 2015; Rothbaum, Weisz ve Snyder, 1982). Bilişsel duygu düzenleme kavramı, bireyin kendi duygusal durumu üzerinde hakimiyet ve kontrol sağlama yeteneği olarak özetlenmektedir (Inzlicht ve diğ., 2021). Bu nedenle dürtülerin kontrolü, duygular ve ifade ediliş biçimleri ile değerlendirme biçimleri ile birlikte yaşama düzeninin ve ortak kuralların var ettiği toplumsal yapıda hazzı erteleyebilme ve kabul edilebilir bir şekle dönüştürmek için önem arz etmektedir (Baumeister, Tice ve Vohs, 2018).

Alanyazın incelendiğinde, toplumda yeme bozukluklarının sıklığının gündün güne artması, bu çerçevede yer alan yeme davranışı ile alakalı sıkıntılara yönelik merakı da artırmaktadır (Bilgen, 2018). Tüm bunlar ele alındığında, gün geçtikçe artan bir psikolojik rahatsızlıkla ilgili literatüre bilimsel bir katkı sunmanın önemli olduğu düşünülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, duygusal yeme kavramı ile depresyon, stres, bilinçli farkındalık, çocukluk çağı travmaları ve ebeveyn tutumlarına ilişkin araştırmalar yapılsa da öz denetim ve bilişsel duygu düzenleme kavramlarına ilişkin araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılacak olan çalışmadan elde edilecek bulgular sonucunda Türkiye'deki ilgili alanyazındaki eksikliklerin tamamlanmasına yönelik destek vereceği ve yapılacak yeni çalışmalara alan açacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklemini 18 -65 yaş arasındaki 300 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırmada veri toplanan kişiler Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan gönüllü katılımcılar ile sınırlıdır.
3. Kullanılan ölçeklerin madde sayısının fazla olmasından dolayı, katılımcıların yorulma ihtimali ve cevapların olumsuz yönde etkilenmiş olma olasılığı da çalışmanın sınırlılıkları arasındadır.
4. Araştırmada incelenen duygusal yeme davranışı, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.
5. Araştırmada incelenen duygu düzenleme kavramı, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.
6. Araştırmada incelenen öz denetim düzeyi, Öz Denetim Ölçeğinin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden katılımcılar soruları içtenlikle cevaplamışlardır.
2. Araştırma örneklemini, evreni temsil eder niteliklere sahiptir.
3. Araştırmada kullanılan ölçekler amaçladıkları özellikleri ölçebilen güvenilir ve geçerli ölçüm araçlarıdır.

1.5.Tanımlar

Öz Denetim: Bireyin hedeflerine ulaşma maksadıyla ortaya koyduğu duygu, düşünce ve davranışların tümü ve tüm bunları değiştirme çabasıdır (Zimmerman, 2000)

Bilişsel Duygu Düzenleme: Bireyin kendi duygusal durumu üzerinde hakimiyet ve kontrol sağlama yeteneğidir (Weiss, Sullivan ve Matthew, 2015).

Duygusal Yeme: Korku, stres, üzüntü, öfke ve yalnızlık gibi negatif duyguları yatıştırmak ya da yatıştırmaya çalışmak için sergilenen bir yemek yeme davranışıdır. Birey için önem arz eden yaşam olayları, günlük hayatta karşılaşılan güçlükler duygusal yeme davranışına sebebiyet vermektedir (Braden, 2018).

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde, araştırmanın problemlerine konu olan öz-denetim, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yeme kavramına ilişkin kuramsal bilgiler yer almaktadır.

2.1 Öz Denetim Kavramı

Bireyin hedeflerine ulaşma maksadıyla ortaya koyduğu duygu, düşünce ve davranışların tümü ve tüm bunları değiştirme çabası öz denetim kavramını ifade etmektedir (Zimmerman, 2000). En yalın hali ile benliğin, benlikçe kontrol edilmesi olarak özetlenmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000). Birey dünya var olduğundan beri yapılanmaya başlayan kural sistemine uygun davrandığında kendi kontrolünü sağlar ya da hazzını erteleme yolunu tercih edebilir (Hayes ve ark., 1996). Birçok davranış yoğun çaba gerektirebilir ancak tüm çaba gerektiren davranışlarda öz denetim mekanizmasının aktif olduğunu söylemek doğru değildir. Bireyin, dürtülerini, hazzını, duygularını ve davranışlarını kontrol altına alması ya da engellemesi sonucunda öz denetimden söz edilmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000, Baumeister ve ark., 1994). Öz denetim, dünyaya geldiği andan itibaren insanın hem dünyayı anlamak hem de dünyanın var ettikleri ile başa çıkmak için geliştirdiği mekanizmalardan biri olarak özetlenebilir ve dünya ile uyum sağlamak adına çevreye adaptasyonu içerir (Kaygusuz ve Özpolat, 2015, Rothbaum ve ark.,1982).

Bireyin çevre ile uyum sağlaması konusunda öz denetim mekanizması görev almaktadır. Bu uyumun sağlanması için kişi kendisini değiştirebilir ya da var olduğu çevreye adapte olabilir. Bu noktada ise bireylerin sahip oldukları öz denetimin düzeyi önem arz eder. Düşük öz denetim seviyesine ve yüksek öz denetim seviyesine sahip bireylerin, yaşam biçimleri de farklılaşmaktadır (Duyan ve ark., 2012). Sahip olunan öz denetim düzeyi düştükçe, çevreye ve kurallara, toplumsal normlara uyum gerektiren davranışların sergilenmesi zorlaşmaktadır (Mehta, 2010; Duyan ve ark, 2012).

Öz denetim, sadece bireyin ne yaptığı ile sınırlandırılmaz. Duyguları, düşünceleri ve eylem ve tercihlerinden oluşan bir sistem olarak değerlendirilir. Ayrıca istenmeyen

davranışlardan kaçınmak, arzu edilenleri artırmak ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için tepkilerinizi düzenleme ve değiştirme yeteneğidir. İnsanlar hoşnut olmadıkları deneyimlerden kaçınırken, hoşlandıkları deneyimleri ise tekrar etmektedir (Baumeister ve ark., 2018). Bu durum olumlu etki bırakan deneyimlerin tekrar sıklığının artmasına odaklanırken, olumsuz etki bırakan deneyimlerin ise en aza indirilmesine ilişkin bir isteğe işaret etmektedir (Alicke ve Sedikides, 2009). Araştırmalar, öz kontrole sahip olmanın sağlık ve esenlik için önemli olabileceğini göstermiştir.

2.1.1 Öz Denetim Kavramının Bileşenleri

Özdenetim kavramı üç bileşenle incelenmektedir. İlki olan onarıcı öz denetim; olumsuz nitelikteki olay ve durumları azaltmakta işlev görmekte ve kaygı, acı, stres ve negatif duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için görev almakta ve bireyin tepkilerini kontrol etmeyi amaçlamaktadır. İkinci bileşen olarak da karşımıza yineleyici öz denetim kavramı çıkmaktadır. Yineleyici öz denetim; bireyin yeni var edeceği davranışları benimsemesini, gerçekleşmesi güç olan alışkanlıklara ise uyum sağlamasını sağlama isteğidir. Yineleyici öz denetimde hazzın ertelenmesi ve kişinin memnuniyeti önem arz etmektedir. Birey, farklı bir durum ve çevre içerisinde farklılaşma, yabancılık ve adaptasyon problemleri yaşayabilir ve yineleyici öz denetim gücü devreye girerek yol göstericilik görevini üstlenir. Son bileşen olan yaşamsal öz denetimde ise; bireyin haz alabileceği bilişsel, duygusal ve bedensel etkinliklere yönelmesini sağlayan bilişsel denetimin sağlanması olarak özetlenmektedir (Rosenbaum, 1993).

2.1.2 Öz Denetimin Sinirbilimi

Öz denetimin gerçekleşebilmesi için insan beyinde yeterli derecede glikoz seviyesinin bulunması bir ön koşuldur. Öz denetim aktif olduğunda, glikoz tüketimi başlar. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki beyindeki düşük glikoz toleransı, yani glikozun beyine taşınma yeteneğindeki düşük yeni bir durum ile karşılaşan bireyin öz denetim testlerinde daha düşük puanlar aldığını göstermektedir (Gailliot ve Baumeister, 2007).

İnsanları geri kalan tüm canlılardan ayrı kılan öz denetim kavramı, bireylerin istenmeyen davranışlardan kaçınmasına, arzu edilen ve istenen davranışları arttırmasına olanak sağladığı gibi uzun vadeli gelecek hedeflerine ulaşmaları için

tepkilerini değiştirme ve dzenleme yeteneği olarak da zetlenenilmektedir. Öz denetim, bireylere hedeflerine ulaşmaları için gerekli olan yürütme işlevi olarak ortaya çıkar. Kişisel hedeflere ilişkin hareket etme ve davranışları dzenleme bilişsel sürecin bir parçasıdır ve dürtüsel tepkilerin kontrol altına alınmasına olanak tanır. Yapılan işlevsel görüntüleme araştırmaları, öz denetimin, ön lobdaki dorsal fronto-medyan kortekste, kasıtlı eylemlere, niyetlere dikkat veya alternatifler arasında seçim yapmakla ilgili olanlardan farklı olan bir alanla tanımlanmaktadır. Bu kontrol, premotor korteksin yukarıdan aşağıya inhibisyonu yoluyla gerçekleşmektedir (Brass ve Haggard, 2007 ve Kühn, Haggard ve Brass, 2009).

İnsan beyni incelendiğinde, diğer memelilerden daha büyük bir yapıya sahip prefrontal korteksin öz denetimin merkezi noktası olduğu ve beynin problem çözme, karar verme, planlama merkezi olarak tanımlandığı görölmektedir. Prefrontal korteksteeki sinaptik bağların yoğunluğu, insanların her dürtüye hemen yanıt verme eylemi içerisine girmek yerine eylemlere alternatif oluşturmasını, bu eylemleri değerlendirmesini ve gelecekte pişman olmamak adına yanlış eylemlerden kaçınmasına olanak tanımaktadır (Delisi, 2014). Rekabet içerisinde olan uyarımlarla sarmanlanmış dış dünya gerçeğinde, bireyin kendi kendini kontrol edebilme iddiası, canlılığı azaltan, tüketen bir süreçtir. Kısaca insanın dürtülerini etkili bir şekilde engellemek çok fazla enerji gerektirir. Sahip olunan öz denetim düzeyinin yüksekliği fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, uzun yaşam süreleri ve psikolojik sağlık ve sağamlık için de öz denetime sahip olmanın olumlu bir yordayıcı olduğu araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Moffitt, Arseneault ve Belsky, 2011).

Beyindeki limbik sistem, tepkide bulunduğumuz dürtülerden sorumlu olan yapıdır. Limbik sistem harekete geçtiğinde üst düzey bilişsel işlevlerden sorumlu olan prefrontal korteks kapanır ve böylelikle mantıksal düşünceler ve rasyonel değerlendirmeler sekteye uğramaktadır. Beynin limbik sistemi ile prefrontal korteksi aynı anda çalışmaz. Stresi azalması ve kontrol altına alınmasıyla, prefrontal korteks harekete geçmektedir. Stres düzeyinin devamlılık arz etmesi sonucu limbik sistem aktive olarak dürtüsel tepkiler ortaya çıkar. Ancak hedeflenene varmak için dürtülerin ketlenmesine ve öz denetimin var olmasına ihtiyaç vardır. Stres yönetebilmeyi öğrenen kişi için daha üst düzey hedeflere ulaşımın da kapısı açılmaktadır. Bireyin bilinçli farkındalığı ile edinmiş olduğu öz denetim, bireye tepkilerini tanıma ve tepkilerini değiştirme yeteneğini kazandırmaktadır (Baumeister

ve Vohs, 2007). İnsan, güçlü dürtülerini engelleyebilecek sınırsız bir kaynağa sahip değildir ve tetikleyici ströserler ile tükenebilmektedir.

2.1.3 Dürtü Kontrolü ve Öz Denetim

Alanyazın incelendiğinde öz denetim kavramı yerine, öz kontrol, kararlılık, azim, inhibisyon, disiplin, irade gibi farklı terimlerin kullanıldığı gözlemlenmektedir (Muraven, Baumeister ve Tice, 1998; Muraven ve Baumeister, 2000; Diamond, 2013). Psikoloji literatürü incelendiğinde ise bireylerin hedeflerine ulaşmak adına davranışlarını kontrol etme, istenmeyen dürtü ve davranışlara direnme gücü, hazzı erteleme yeteneği olarak özetlendiği görülmektedir (Duckworth, Grant, Oettingen ve Gollwitzer, 2011). Ayrıca önemle üzerinde durulan nokta ise, öz denetimin tükenebilecek sınırlı bir kaynak olduğu ve dürtülerin, hazza ulaşma isteğinin baskın gelebileceğinin yadsınmaması gerektiğidir. Bazı araştırmacılar ise öz denetimin genetik faktörler tarafından belirlendiğine vurgu yapmaktadır (Willems, Boesen, Finkenauer ve Barles, 2019). Kabaca kendini kontrol etme gücü olarak tanımlanan öz denetim kavramının zaman zaman etkisiz kaldığı ya da gücünün azaldığı da gözlemlenmektedir. Bu durumda bireyin kontrol çabası geçersiz kılındığı gibi dürtülerin de aktif olduğu bir davranış sistemi meydana gelir. Stresli uyarıların, ayartılmaya karşı direnmenin ve negatif etkileri düzenleme çabasının sonucunda sürekli olarak var olan bir kendini kontrol sistemi psikolojik sağlamlık ve sağlık açısından negatif etkilere sebebiyet verebileceği gibi öğrenilmiş çaresizliğinde bir sonucu olabilir (Muraven ve Baumeister, 2000).

Hazzı erteleyebilme yeteneği ve bireyin istediklerini elde edebilmek için bekleyebilmesi, öz denetimin önemli bir parçasıdır. İnsan, davranışlarını kontrol altında tutarak dürtülerini erteleyebilir ve tatmini geciktirebilir. Temel yapıya bakıldığında ise hazzı ertelemek, kısa süreli arzu ve istekleri uzun süreli ödüller lehine erteleyebilme yeteneğidir. Ancak hazzı erteleme sadece hedeflere ve ödüllere ulaşmak ile ilişkili değildir, aynı zamanda bireylerin hayattaki genel başarıları için de önem arz etmektedir (Moffitt, Arseneault ve Belsky, 2011). İnsanların hazzı erteleyebilme, dürtüleri görmezden gelme yeteneği sayesinde birçok alanda başarılı oldukları söylenebilir. Bu duruma örnek olarak da problemleri çözme yetenekleri, sağlıklı bir hayat sürdürme gayretleri, sorunları ve hedefleri parçalara bölerek bütüne ulaşma kabiliyetleri gösterilebilir (Tullett ve Inzlicht, 2010).

2.1.4 Öz Denetim ile İlişkili Olan Kavramlar

Öz denetim kavramında, üzerinde önemle durulan bir diğer nokta ise dikkatli olma ve alternatif bakış açılarını görebilme kabiliyetidir. Çocukluktan itibaren bir insan dürtüye tepki vermek yerine nasıl düşüneceğini öğretmek karar alma ve uygulama yetisi geliştirilebilmektedir. Bireyin sahip olduğu bilişsel yetenek ise karar verme sürecinde dürtülerini kontrol edebilmesi ve dürtüleri doğrultusunda hareket etmesinden önce, diğer seçeneklerin de keşfini içermektedir. Bu noktada devreye giren sosyal zeka, öz denetimi geliştirmek ve güçlendirmek için bir ön koşul niteliği taşımaktadır. Böylelikle dürtüsel tepkilerin yerini empatik bir yaklaşım almaktadır (Hirschi, 1969). Araştırmacılar öz denetimin sınırlı bir kaynak olduğunu ifade etmektedir ancak, bireylerin kendilerini kontrol etmesine yönelik egzersizler ile güçlenebileceği de açıktır (Hagger, Wood, Stiff ve Chatzisarantis, 2010).

İnsan davranışı, diğer canlılardan farklı olarak seçim gerektirir ve üst düzey bilişsel işlevleri içerir. Kişi dünyaya geldiği andan itibaren uygulama ile öğrenme süreci başlar ve arzu edilen davranış ile arzu edilmeyen davranışlar zihinde kodlanmaya başlamaktadır. Ancak başlangıçta arzu edilir olarak kodlanan bir eylem daha sonraları olumsuz ipuçları ile birleşerek arzulanmayan olarak yapılabilir ve yeni çağrışımlarla bilişsel çerçeve yapılıır. Böylelikle o anda hazzı ulaşma ve tatmin olmanın yerini uzun hedefler, dürtüleri kontrol altına alma ve ayartmalara karşı kaçınma ya da direnme gücü ortaya çıkar (Fishbach, Friedman ve Kruglanski, 2003).

Öz denetimin odaklandığı nokta, güçlü dürtülerin engellenmesidir. Bireylerin kendi kendini düzenlemesi, olumsuz çevresel uyaranları ve stresi yöneterek dürtülerin sıklığını ve yoğunluğunu azaltmaya odaklanır. Öz denetimin başarılı bir şekilde gerçekleşebilmesi için öncelikle takip edilecek hedefin belirlenmesi gerekmektedir. Daha sonra kişi bu hedefe ulaşmak adına planlama yapar ve plan uygulanmaya başlanır. Ancak kişi hedefinin peşinde devam edebileceği gibi hedefinden vazgeçebilmektedir de. Böylelikle başarı ya da başarısızlık geri dönütü ortaya çıkmaktadır (Baumeister, 2014).

Kendini belirleme teorisi, insanın kendi kendini düzenlemedeki etkin rolünün önemi üzerinde durmaktadır. İnsan, davranışlarını başlatma ve düzenleme konusunda seçim hakkına sahiptir ve seçimlerini de kendisi belirlemektedir (Deci, Connel ve Ryan, 1989). Bu teoride, içsel dürtülerin bireyin harekete geçmesinde etkili olduğu

reddedilmemektedir ancak sosyal bağlamın ve öğrenerek özümsemenin de önemine değinilir (Grolnick, Deci ve Ryan, 1997). Bireyin davranışlarına yönelik kişisel kararları öz denetimin kullanım düzeyini arttırmaktadır (Ryan ve Deci, 2008).

Son olarak öz denetim kavramı, bireyin karşılaştığı baskı ile ilişkilidir. İyi bir baskı ile karşılaşan kişi için rekabetin varlığına karşın, ön yargısız bir ortam mevcuttur. Böyle bir durumda ise birey motive olur, öz denetim düzeyi yükselir. Ağır bir baskıyla karşılaşan bireylerde yargı ve önyargının hâkim olduğu bir ortamda bireylerin rekabet algıları aktif olmayabilir. Kişi depresif bir duygu durum içerisine girebilir ve motivasyon kaybı söz konusudur. Baskının olmadığı bir ortamda ise birey hem rekabetten uzak hem de özgürdür. Motivasyonu ise isteğine bağlıdır (Skinner, 1953 ve Pierce ve Cheney, 2004).

Öz denetim teorileri günümüzde, eğitim, kriminoloji, bağımlılık tedavileri ve klinik çalışmalardaki yaklaşımları etkilemeye devam etmektedir. Yapılmış birçok araştırma öz denetim düzeyindeki artışın insanları geliştirdiği sonucunu desteklemektedir (Moffitt ve diğerleri, 2011). Duygusal perspektiften ele alındığında nörobilim beyindeki mekanizmaların istek ve zevkleri nasıl oluşturduğunu ele alır ve etkili tedavi yöntemleri için çalışmalar yapar (Haber ve Knutson, 2010; Kringelbach ve Berridge, 2010; Panksepp, 2011; Damasio ve Carvalho, 2013; Anderson ve Adolphs, 2014; Berridge ve Kringelbach, 2015). İnsanın kişilik yapılanmasında önem arz ettiği gibi fayda sağlayan bir yapı olarak betimlenen öz denetim kavramının klinik psikoloji ile arasındaki ilişki ele alındığında ise öz denetim eksikliğinde duygu durum bozuklukları, psikosomatik ağrılar, depresyon, kaygı, hoşnutsuzluk ve disforik bozuklukların varlığına sebebiyet verebilmektedir (Berridge ve Kringelbach, 2015, Mehta, 2010) çünkü, düşük öz denetim düzeyinde birçok davranış kişi tarafından yük olarak algılanmaktadır. Kişi için zor olarak algılanan ve sabır gerektiren davranışların tamamlanmaması ise bir başarısızlık olarak algılanmaktadır. Öz denetim düzeyi yükseldikçe, zorlu davranışları ise ulaşılması gereken bir hedef ve ödül olarak görmekte ve davranışlarını uzun süre sürdürebilme yeteneğine sahiptir (Laran ve Janiszewski, 2010; Mehta, 2010).

2.1.4 Öz Denetim ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde öz denetim kavramı ile ilgili öz-alışkanlık, öz-kontrol, psikosomatik bozukluklar, stres düzeyi, hazzı erteleme, sosyal kaygı, yeme

bozukluğu ve sosyal sorun çözme gibi kavramlarla çalışılmıştır. Bu çalışmalar kısaca yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar başlıklarında kısaca ele alınmıştır.

2.1.4.1. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

Demirel'in (2017) yapmış olduğu araştırmada psikosomatik bozukluklar ve öz denetim arasındaki ilişki 22 ve 55 yaş aralığındaki 220 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda psikosomatik bozukluklar ve öz denetim arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ancak evli katılımcıların öz denetim düzeylerinin bekar katılımcılara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Can ve Öztürk (2018), üniversiteye giden müzik öğretmeni adayıyla öz denetim düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. 47 kadın ve 19 erkekle oluşturulan örnekleme mevcut öz-denetim düzeyleri ve mevcut öz-denetim düzeylerinin cinsiyet, bireysel çalgı ve çalgı başarılarına göre anlamlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir. Öz-denetim toplam puanlarına göre ve alt boyut puanlarına göre cinsiyet ve bireysel çalgılar arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Buna karşılık, müzik öğretmeni adaylarının öz- denetim ölçeği genel puanları, en son girilen bireysel çalgı sınav notuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Can ve Öztürk, 2018).

Odacı ve Kınık'ın (2018) yaptığı araştırmaya göre, 576 üniversite öğrencisinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları birtakım demografik değişkenlere göre (cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alma, devam eden fakülte) araştırılmış ve kişilerin öz denetimleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının cinsiyete göre ve devam eden fakülteye göre daha önce profesyonel psikolojik yardım almakta anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile öz denetim ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sarı ve arkadaşları (2017) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada, mesleki sonuç beklentisi ile öz aşkınlık, öz bilinç ve öz kontrol arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öz denetim ve öz yönetim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu becerilere sahip bireylerin yükselen kariyer başarılarının, iş yaşamlarının kalitesini artırdığı ve psikolojik iyi oluşlarının olumlu yönde etkilendiği öngörülmektedir.

2.1.4.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından (2011) yürütülen bir araştırmada, Amerikalı katılımcıların stres düzeylerinin, hedeflerine ulaşmalarını engellediği ve öz denetim eksikliğinin de belirleyici rol üstlendiği ortaya konmuştur. Araştırma yürütücüleri öz denetim düzeyleri yüksek olan bireylerin hem uzun hem de kısa vadede daha mutlu ve sağlıklı olma eğilimi içerisinde olduklarını belirtmişlerdir (Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs, Vaumeister, 2014). Ayrıca araştırmacılar öz denetimin hem güçlenebileceğini hem de öğrenilebileceğini ifade etmektedirler.

1960 ve 1970’li yıllarda psikolog Mischel’in hazzı erteleme ve gecikmiş tatmin üzerine yapmış olduğu araştırmalarda çocuklara iki seçenek sunulmuştur. “Marshmallow testi”, bugün sıklıkla tartışılan bir çalışma olmasına rağmen, doğuştan gelen dürtülere direnme yeteneği üzerine yapılmış ünlü bir araştırma parçasıdır (Mischel ve Grusec, 1967). İlk seçenek kendilerine ikram edileni hemen yemek, ikincisi ise kısa bir süre bekledikten sonra iki atıştırmalığı birden alabilme seçeneğidir. Çocukların çoğu araştırmacılar odadan çıkar çıkmaz ilk seçeneği tercih etmiştir. Hazzı erteleyebilen çocukların ise akademik performans açısından daha üstün olduğu saptanmıştır (Mischel, 2014).

Ent, Baumeister ve Tice (2015), Tangney, Baumeister ve Boone’nin (2004) geliştirmiş oldukları öz denetim ölçeğini kullanarak yürüttükleri çalışmada katılımcıların dürtülerini kontrol etme kabiliyetlerini, düşünce ve duygularını değiştirme becerilerini, istenmeyen davranışlarını ise durdurma eğilimlerine ek olarak kaçınma düzeylerini de değerlendirmişlerdir. Bu araştırmada yüksek düzey öz denetimin, bireyin ayartılmasına karşın direnmek yerine kaçınma eğilimi içerisinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonucunda, öz denetim düzeyi yüksek olan kişilerin dikkat dağınıcı bir ortamda çalışmak yerine dikkatlerini odaklayabildikleri alanları çalışmayı tercih ettiği bulgulanmıştır. Fujita (2011) ise bu durumu dürtülerin engellenmesine ihtiyaç duyulmayan bir ortamda bulunmanın, öz denetimin gücünü test etmekten ve sonucunda da kaçınma gerektiren eylemlerde bulunmaktan daha faydalı olabileceği şeklinde betimlemiştir.

Öz denetimin dürtülere direnmekten ziyade ayartmadan kaçınma ile bağlantılı olduğunu ifade eden araştırmacılar (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004; Schmeichel ve Zell 2007; Fujita 2011), bu kaçınma eğiliminin bireyin irade

gücünden ziyade öz denetimleri ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. İnsanlar kolay haza ulaşabilecekleri anlık tatminler karşısında sınanma durumunda kısıtlı bir kapasiteye sahiptir. Ayrıca bu sınanma süreci, kişiyi bilişsel açıdan da zorlayıcı bir güç olarak karşımıza çıktığı gibi kişinin öz denetim gücünü de zayıflatmaktadır (Baumeister, 2014).

Duckworth ve Seligman'ın (2005) yürüttükleri boylamsal çalışma sekizinci sınıfa giden 140 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada öz denetim kavramına ek olarak ebeveynlerden alınan bildirimler, öğretmenlerden alınan bildirimler, okula devam durumları da araştırma değişkenlerine dahil edilmiştir. Araştırmada test-tekrar test tekniği kullanılmış ve ikinci basamakta 164 öğrenci ile analizlere devam edilmiştir. Öz denetim düzeyi yüksek olan öğrencilerin testlerden daha iyi not aldıkları ve notlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca rekabetçi bir akademik programa kabul alma olasılıklarının da daha yüksek olduğu araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir. Son olarak öz denetimin akademik başarıda IQ puanından daha önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hirschi'nin (1969) sosyal kontrol teorisi, bireyleri sapkın ve uygunsuz davranışlarda bulunmaktan ve bu davranışları gerçekleştiren kişilere katılmaktan alıkoyan unsur sosyal güçler olarak ifade etmektedir. Ayrıca Hirschi, teorisinde öz denetim eksikliğine vurgu yapmakta ve öz denetime ilişkin farkındalığın pozitif yordayıcılığına dikkat çekmektedir. Hirschi, öz denetimi tıpkı bir kas gibi nitelemekte ve ne kadar sıklıkla kullanılırsa, o kadar güçleneceğine vurgu yapmaktadır. Bireyin kendisini kontrol edebilmesindeki kilit nokta hazzı erteleyebilmesidir.

Alanyazında öz denetim kavramıyla ilgili ergenlerle ve genç yetişkinlerle yapılmış birtakım araştırmalar mevcuttur. Özgül'ün (2017) yapmış olduğu çalışma lisede eğitim gören 423 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiş ve öz denetim becerisi ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ebeveynlerin tutumlarını ölçmek adına 'Anne Baba Tutum Envanteri', öz denetimi ölçmek amacıyla da 'Öz-denetim Ölçeği' kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları göstermektedir ki cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin ekonomik düzeyi, okul türü ve ebeveynlerin eğitim seviyesi katılımcıların öz denetim düzeylerinde anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermemektedir.

Aksel'in (2018) çalışmasında ise ortaokul 7. sınıfta eğitim gören çocuklar araştırmanın örneklemini oluşturmuş ve öz denetim düzeyleri ile online oyunlara olan bağımlılık seviyeleri, duygu düzenleme becerileri ve sosyal eğilimleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda online oyun bağımlılığı ile öz denetim arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Ridder, Boer, Lugtig, Bakker ve Hoft'un (2011) çalışmasında ise aile içi deneyimlenen problemlerin ergenlerin ruh sağlığı ile ilişkisinde öz denetimin etkisi ele alınmıştır. Öz denetimin ergen bireylerde, içselleştirme ve dışsallaştırma ile ilişkisi saptanmıştır. Ayrıca artan öz denetimin, saldırganca davranış ve tutumlarda koruyucu bir faktör olarak görev aldığı gözlemlenmiştir.

Buckner, Mezzacappa ve Beardslee'nin (2009) araştırmasında, sosyoekonomik açıdan düşük düzeydeki 8 ve 17 yaş arasındaki çocuklar örneklemini oluşturmuş ve hem çocuk hem de gençlere ilişkin öz denetimin uyum düzeyiyle ilişkisi ele alınmıştır. Öz denetim düzeyi yüksek olanların akademik ve sosyal açıdan yetkinlik seviyelerinin yüksek olduğu gözlemlenmiş olup davranışsal problemleri de daha düşük deneyimledikleri saptanmıştır. Ayrıca öz denetim düzeyi yüksek olan gençlerin depresyon ve kaygı düzeylerinin de düşük olduğu, olumsuz yaşam olayları karşısında ise daha kolay uyum sağlayabildikleri gözlemlenmiştir.

Finkenauer, Engels ve Baumester'in (2005) çalışmasında araştırma örneklemini 10 ve 14 yaş aralığındaki ergen bireyler oluşturmuştur. Araştırma sonucunda düşük öz denetim seviyesinin hem davranışsal bozukluklar hem de duygu durum problemleri açısından bir risk etmeni olduğu bulgulanmıştır. Öz denetim seviyesi arttıkça, duygu durum problemleri ile anlamlı bir ilişkinin saptanmadığı gözlemlenmiştir.

Yücekaya'nın (2019) internette oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında araştırma örneklemini klinik ve klinik olmayan olmak üzere ikiye bölünerek gerçekleştirilmiştir. Toplam 61 erkek ergen katılımcı ile yürütülen bu çalışmada katılımcıların yaşları 14 ve 18 arasında değişmektedir. Psikiyatrik tanının var olup olmaması başarılı öz denetimi istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Ancak psikiyatrik tanısı olan katılımcıların, başarısız öz denetim puan ortalamalarının psikiyatrik tanısı olmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Aslan'ın (2019) çalışmasında ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri arasındaki ilişki incelenmiş olup 109 kadın ergen ile 327 erkek ergen araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların özdenetim ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyleri, kardeş sayıları, sosyoekonomik durumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık saptanmasa da kadınları ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde farklı araştırmalarında bu çalışmadaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Lengua,2002).

Karataş'ın (2013) çalışmasında sosyal sorun çözme ve öz denetim arasındaki ilişkiyi incelenmiş olup eğitim fakültesinde öğrenim gören 318 kişilik örneklemini oluşturmuştur. 3 ve 4. Sınıf öğrencileriyle yürütülen bu araştırmada, kadınlarda öz denetimin daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Ghaderi ve Scott'un (2000) çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri baz alınmış olup, yeme bozuklukları ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada yeme bozukluğuna sahip katılımcılar ile yeme bozukluğu olmayan katılımcılar iki gruba bölünerek örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda yeme bozukluğuna sahip katılımcıların daha düşük seviyede uyumluluk, duygusal denge ve özdenetim özelliklerine sahip oldukları bulgulanmıştır (Ghaderi ve Scott, 2000).

2.2 Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme kavramı, bireyin kendi duygusal durumu üzerinde hakimiyet ile kontrol sağlama yeteneğidir. Temelde odaklanılan davranışları barındırır. Örneğin, kişi, kaygı veya öfke gibi duyguları azaltmak amacıyla, zorlayıcı bir durumu yeniden düşünerek ve yorumlayarak daha mutlu ve sakin hissettiği durumlara odaklanıp, korku veya üzüntüyle baş etmeye ve belirtilerini kamufle etmeye çalışır. Duygular, ödülleri ve tehditleri işaret etmektedir ve bireyi eylemlere yönlendirme gücüne sahiptir. Bilişsel duygu düzenleme ile ilgili kuramların işaret ettiği ortak nokta, duygu düzenlemede eksiklikleri olan bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri hafifletmek ya da azaltmak için sıklıkla riskli davranışlara yönelme eğilimlerinin yüksek olduğudur (Weiss, Sullivan ve Matthew, 2015).

2.2.1 Duygu, Biliş ve Duygu Düzenleme

Fransızca ‘karıştırmak’ anlamına gelen *émouvoir* kelimesinden köken alan duygu kelimesinin geçmişi, 1579 yılına kadar dayanmaktadır. Bu terim, tüm hissiyatları kapsayarak literatürde kendisine yer edinmiş ve akademik araştırmaların günümüzde de konusu olmaya devam etmiştir (Dixon, 2003). 1800’lü yıllarda Thomas Brown tarafından kullanılmaya başlanan duygu terimi, 1830’lu yıllarda İngiliz literatüründe kendisine yer bulmuştur. Daha önceleri duygu terimi ile ifade edilmek istenenler, ‘tutku’, ‘ruhun kazaları’ ve ‘ahlak’ kelimeleri ile anlatılmaktaydı (Smith, 2015).

Bazı araştırmacılar duyguların sınıflandırılmasının evrensel bir yapıya sahip olmadığını ileri sürmekte ve kültürün duygular üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir (Russel, 1991). Ancak tam tersi görüşe sahip olan ve duyguların evrenselliğine vurgu yapan araştırmacılar da literatür incelendiğinde karşımıza çıkmaktadır (Wierzbicka, 1999). Psikiyatri ve psikoloji literatürüne odaklanıldığında ise bireyin duygularını ifade edememesi veya yansıtılan duyguları anlamlandırılmaması *aleksitimi* terimi ile adlandırılmaktadır (Taylor, 1984).

Duygu kavramına ilişkin farklı tanımlamalar mevcuttur ve duyguların ortaya çıkış süreci de araştırmaların konusu olmuştur. Kısaca duygu kavramı, bilişsel ve duygusal öğeleri barındıran ve ek olarak davranışı etkileyen duyular olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 1993). Yapılan bir araştırmada (Lazarus, 1999) bireyin deneyimlediği durum karşısında, önce bilişsel öğeleri var ettiği ve daha sonrasında duygusal tepki gösterdiği bulgulanmıştır.

Biliş kavramı içerisinde dikkat, bellek, dili kullanma, anlama ve yorumlama, değerlendirme, problem çözüme, öğrenme ve karar verme gibi zihinsel bileşenleri barındıran bilimsel bir terimdir. Duygular, bilişsel süreçleri her açıdan etkilediği gibi duyguların oluşmasında, ortaya çıkmasında ve değiştirilmesinde de fizyolojik bileşenler ve var olunan çevre önem arz etmektedir (Sternberg ve Sternberg, 2009; Moors, Ellsworth, Scherer ve Frijda, 2013). Duygular, düşünce ve davranışlar ile ilişkilidir ve bir noktaya kadar haz ve hoşnutsuzluk şeklinde nörofizyolojik değişikliklerden kaynaklı psikolojik durumlar olarak değerlendirilir (Panksepp, 2005, Damasio, 1998, Ekman v Richard, 1994, Cabanac, 2002 ve Daniel, 2011).

İnsan duygularını fizyolojik bir eylem sonucunda olumsuz veya olumlu bir deneyim olarak kodlayabilme yeteneğine sahiptir. Duygular ortaya çıktıktan sonra,

davranışsal, bilişsel ve fizyolojik durumları var etmektedir. Ancak insan var olduğundan bu yana duyguların ana rolü hayatta kalma, genlerin aktarımı ve üremeye katkı sağlayabilecek adaptif davranışları motive etmek ve devamlılığı sağlamak olarak nitelenir (Wilson ve Dunn, 2004, Schacter, Gilbert, Wegner ve Hood, 2011, Pinker, 1997)

Bazı araştırmacılar ise teorilerinde, bilişin duyguyu var eden en önemli nokta olduğuna dikkat çekmektedir. Ancak duygunun bilişten ayrı olduğunu ve bilişsel düşünce gelmeden duygunun ortaya çıktığını ifade eden araştırmacılar da vardır. İnsanın bir duyguyu bilinçli perspektifte var edebilmesi için önce deneyimlemesi gerekmektedir. Böylelikle o duyguya ait geçmiş yaşantılardan veya bir deneyimden gelen zihinsel bir temsil mevcut olur. Bu deneyim ise haz ya da hoşnutsuzluk ile bağlantı kurar (Wilson ve Dunn, 2004).

Duygu düzenleme kavramı, kişinin sahip olduğu duyguları ve bu duyguların hangi zamanlarda var olduğu ile bu duyguları hissettiğinde nasıl deneyimlediğini ve bu deneyimi nasıl ifade ettiğini tanımlar. Bu duygu düzenleme, kontrollü ya da otomatik, bilinçsiz veya bilinçli olabildiği gibi duyguların üretilme sürecine bir ya da birden fazla noktada etki sahibidir. Deneyimlenen olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin her duygunun artması, azalması ya da stabil halini koruması için kullanılan yöntemlerin tümü duygu düzenleme stratejileri şeklinde betimlenmiştir (Gross, 1998). Duygu düzenleme kavramına yönelik Thompson (1994) ise, bireyin duygusal tepkilerini izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesinde dışsal ve içsel süreçlerin sorumlu olduğuna dikkat çekmekte olup, hedefe ulaşmak adına duyguların bilmeden ya da bilerek değiştirilmesinde duygu düzenlenmenin aktif bir mekanizma olarak devreye girdiğine dikkat çekmektedir (Aldao, Nole-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bir başka araştırmacı ise ortaya çıkan duygusal deneyimlerin, o andaki duruma verilen anlık bir tepki veya zamanla kazanılmış kişilik özellikleri ile birlikte var olan biliş-duygu etkileşimi olarak ifade etmektedir (Izard, 2009).

İnsan sosyal bir ortamda bulunmaya başladığı andan itibaren çevresine karşı bir farkındalık kazanmaya başlar. Böylelikle sosyalleşme ile duyguların yıpratıcı ya da yapıcı olarak kodlanma süreci başlamaktadır. Artan yaşam olayları ile birlikte birey duygularını kontrol edebilme, ortaya çıkarabilme ve duygu üretebilme yeteneği kazanır ve duyguları düzenleme biçimi önem arz etmeye başlamaktadır (Mauss, Bunge ve Gross, 2007). Duygu düzenleme yeteneği sayesinde, birey hem sosyal

hayata uyum sağlamasının hem de amaçlarına ulaşmasının önünde engel arz eden duygularının kontrolünü sağlayabilme yetisi kazanmakla birlikte iyi olma halini arttırmaktadır (Koole, Van Dillen ve Sheppes, 2010).

Duygu düzenleme kavramı hangi durumda hangi duygunun deneyimleneceğini ve bu duygunun dışarıya nasıl ifade edileceğine ilişkin bir süreç olarak betimlense de kişi duyguları üzerinde bir kontrole sahiptir. Duygularını yaşadığı deneyime göre değiştirme ve düzenleme yetkisine sahip olarak, davranışını da arzu ettiği yönde değiştirebilme imkânı bulunmaktadır (Gross, 2008).

Bilişsel duygu düzenleme ile ulaşılmak istenen hedefe varabilmek adına kişi tepkilerini izlemek, değerlendirmek, kontrol edebilmek ve değiştirebilmek için içsel ve dışsal süreçlerden destek almaktadır (Thompson, 1994). Kişi çoğunlukla, duygu düzenleme işleminde olumsuz duygularını azaltma ve olumlu duygularını da artırma eğilimi içerisindedir (Quoidbach, Berry, Hansenne ve Mikolajczak, 2010). Ancak bazı durumlarda hedeflenen duygu düzenleme, pozitif duyguları azaltma ve negatif duyguları artırma eğilimi de gösterebildiği gibi bazen de duyguları gizleme işlemi olarak karşımıza çıkabilmektedir (Szcurek, Monin ve Gross, 2012). Bu tamamen öznel bir süreçtir ve bireylerin deneyimleri farklılık gösterebilir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme ile ilgili önemli noktalardan ilki duyguların kişinin, düşünce ve davranışlarını düzenlenmesindeki rolüyle birlikte duyguların kendisini düzenleme sürecidir. İkincisi ise kişi kendi duyguları üzerinde içsel duygu düzenleme yaparken, ötekilerin duyguları üzerinde de dışsal duygu düzenlemesini gerçekleştirme sürecinin nasıl işlediğidir. Son nokta ise bu duygu düzenleme işleminin bilinç dışı mı yoksa bilinçli bir süreç olduğuna ilişkin sorulan sorudur (Gross, 1999). Araştırmacıların büyük bir çoğunluğu duygu düzenleme işleminin bilinçli olarak gerçekleştiğini ancak bazı süreçlerde bilinç dışının da etkileri olduğunu ifade etmektedir (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemeyi sadece öznel bir yapı olarak sınırlandırmak doğru bir yaklaşım değildir. Dış dünya ve diğerlerini etkilemekte olup, kişilerarası ilişkilerin temellenmesinde önemli bir paya sahiptir (Sepetçi, 2019). İnsanın tüm deneyimlerinde, duygularını ön planda tutması, çevreye yansıtması ve duygular doğrultusunda tepkilerin verilmesi kişilerarası ilişkilerde problemlere sebebiyet

verebilir. Genellikle duygular ikinci plana atılarak, yansıtılmamakla birlikte o ana uygun tepkiler oluşturulmaktadır. Böylelikle duygu düzenlemenin doğru kullanımı kişilerarası ilişkilerde hem iyi oluş halinin hem de işlevselliğin artmasına olanak tanır (Gross ve Jhon, 2003). Duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş halinin korunması ve sürdürülmesinde, diğerleriyle olan ilişkilerin sürdürülmesinde ve bağların güçlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Katlanılması güç duyguların yoğunluğunun azaltılmasıyla, birey için psikolojik ve davranışsal problemlerin önüne geçilebilmekte ve kuvvetli bağların oluşumu pekiştirilmektedir. Bireydeki duygu düzenleme eksikliğinde yeme bozuklukları (Han ve Kahn, 2017), risk içeren davranışlar (Obuz, 2019), davranışsal problemler (Einsberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000) ve kişilik bozukluklarının (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006) var olduğunu gösteren araştırmalar literatürde mevcuttur.

Duygu düzenleme, sorun yaratabilecek durumların ortaya çıkmamasına ve kaldırılmasına olanak tanır. Ancak olumsuz duyguları düzenleme işlemi, olumlu duyguları var etme işlemi değildir (Koole, 2009). İhtiyaç halinde olumlu duygular da düzenleme işlemine tabi tutulur ve değiştirilebilir, önemli olan kısım kişinin duygularını arzu edilen ve istenile düzeye getirmek için azaltmak, arttırmak ya da stabil tutmaktır. İnsanın duyguları üzerindeki kontrol yetkisi, istenilen duyguyu açığa çıkartabildiği gibi düşünceleri ve davranışları da değiştirme imkânı tanımaktadır.

Duygular yıkıcı etkilere sahip olsa da bu yıkıcı etkileri sınırlamanın yolları bulunduğu, yapıcı özelliklerinin etkileri de artmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme perspektifinde ele alınan duygu kavramı, kişinin duygu uyandıran bir durum hakkında düşünme biçimini değiştirmesi sonucunda duygunun etkisinin de değişeceğine vurgu yapmaktadır. Bir diğer düzenleme şekli olan dışavurumcu bastırmada ise birey duygusal bir deneyim karşısında, duyguyu ifade eden davranışlarını azaltma yolunu tercih edebilmektedir (John ve Gross, 2004).

2.2.2 Duygu Düzenlemede Gross'un Süreç Modeli

Duygu düzenleme işleminde, stratejilerin ikiye ayrıldığını belirten Gross (1998; 2001) *önleyici stratejiler* ve *tepki odaklı stratejiler* şeklinde bir ayırım olduğunu belirtmektedir. **Önleyici odaklı stratejilerde** başlangıçta, duygular aktif olmadan duyguların yönü değiştirilmekte ve duygusal, davranışsal, psikolojik ve deneysel tepkilerin de aktif olmasına ket vurmaktadır. **Tepki odaklı stratejilerde** ise duygusal

tepki oluşturulduktan sonra duyguların kontrolüne ve eylemlere etkisi için kullanılan stratejilerden bahsedilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu süreç modelinde iki temel yapı olarak var olan önleyici stratejiler ve tepki odaklı stratejiler alt başlıklarında duygu düzenlemeyle ilgili beş farklı süreci barındırmaktadır. Bu beş farklı süreç ise; durum değiştirme, durum seçme, dikkatin yayılması, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. Tepki düzenleme ise sonuç odaklı stratejiyi, durum seçme, durum değiştirme, dikkatin yayılması ve bilişsel değişim ise öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerini oluşturmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Bu modelde ilk adımda duygunun oluşmasında pay sahibi olan durum öncesine ait her parça duygu düzenlemenin bir parçası olarak değerlendirilir. Bu parçalar ise; durum öncesi, dikkat, durum, tepki ve değerlendirmedir (Gross, 1998 ve 2004).

- **Durum Seçme:** Bireyin duygusal amacına ilişkin durumun var olmasını arttıran ya da azaltan eylemlerde bulunması olarak özetlenebilir (Gross, 1998). Ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz duygusal yükün azaltılmasına veya artmasına yönelik yapılan düzenlemedir (Gross ve Thompson, 2007).
- **Durum Değiştirme:** Bireyin duygusal etkide değişim meydana getirebilmek adına durumu değiştirmeye yönelik çabası şeklinde tanımlanabilir (Gross ve Thompson, 2007). Burada değişim fiziksel çevre üzerinde gerçekleşmekte ve dışsal durum değişmektedir (Gross, 2014).
- **Dikkatte Dağılma:** Dikkatin mevcut olan durumdan uzaklaştırılarak farklı bir tarafa yöneltilmesidir (Gross, 2014). Var olunan fiziksel çevrenin değiştirilme imkânı olmadığında birey, durumun duygusal yük barındırmayan yönlerine odaklanarak, farklı bir konuya yönelebilmektedir. (Pena-Sarrionandia, Mikolajczak ve Gross, 2015).
- **Bilişsel Değişim:** Bireyin duygularını değerlendirme aşamasında bilişsel olarak yaptığı değişimdir. Böylelikle kişi duygusallığını değiştirebilir ve düzenleyebilir. İnsanın duruma ilişkin bakış açısı ve bilişsel değerlendirmesi değiştiğinde duruma yüklediği anlamda da değişim meydana gelir (Gross, 2014 ve Pena-Sarrionandia ve ark., 2015).
- **Tepki Düzenleme:** Bireyin tepkilerin değiştirme yoluyla duygularını düzenlemesidir (Gross, 1998, 2014). Duygusal tepki, deneysel, davranışsal ya da fizyolojik etmenlerden etkinlenmekte ve değişmektedir. Kişinin olumsuz

duygularına vereceği fizyolojik tepkileri kontrol etmesi ve azaltması için nefes egzersizi yapması ya da kas gevşeltme egzersizlerini kullanması bu duruma örnek verilebilir (Gross, 2014 ve Pena-Sarrionandia ve ark., 2015). Bir diğer tepki düzenleme biçimi ise duygusal ifadenin baskılanmasıdır (Gross ve Levenson, 1993). Kişi duygusu olumlu ya da olumsuz farketmeksizin baskılama yolunu tercih edebilir (Gross, 2014).

Tüm bu süreçler, hoşnutsuzluk yaratan ortamlardan ve uyarıcılardan uzaklaşmayı sağlayarak duyguların düzenlenmesinde aracı rolü üstlenmektedir. Literatüre bakıldığında, yapılan araştırmalar göstermektedir ki psikolojik iyilik halinde, kişilerarası ilişkiler ve sosyal işlevsellikte hem akademik hem de iş başarısının duygu düzenleme süreci ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Gross, 2007, Brackett ve Salovey, 2004 ve Sakakibara ve Endo, 2016).

2.2.4 Bilişsel Duygu Düzenleme

Her bireyin olay veya duruma karşı bakış açısı, verdiği tepkiler ve barındırdığı duygu ve düşünceler öznel bir farklılığa sahip olduğu gibi o duyguyla baş etme stilleri de değişim gösterir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Biliş ve duygu iç içe geçmiş ve keskin sınırlarla birbirinden ayrılamayan iki ayrı terim olarak ifade edilmektedir. Aynı durum ile karşılaşan her farklı bireyin durumu değerlendirmesindeki farklılık duygularının oluşum sürecini etkileyerek farklı tepkileri de meydana getirmesiyle sonuçlanmaktadır. Bazı araştırmacılar bireylerin deneyimledikleri bu farklı duyguları ve tepkilerin sadece biliş yoluyla açıklanabileceğine dikkat çekmekte ve bilişsel yapının duygu düzenlemeyi kapsamlı bir şekilde etkilediğini belirtmektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010) Bu nedenle bilişsel duygu düzenleme stratejileri karşımıza çıkmaktadır. Bu stratejiler, biliş aracılığıyla duyguların denetlenmesi ve gözden geçirilmesiyle hoşnutsuzluk uyandıran sorun ve duygularla baş edebilmenin ve duyguların düzenlenmesinin zihinsel süreci olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010 ve Onat Kocabıyık, Çelik ve Dündar, 2017). Bu stratejilerin, insana sağlamış olduğu kazanç ise hissedilen duygu ile baş edebilme amacıyla duygunun yoğunluğunun azaltılması ya da farklı bir duyguya geçiş sağlanarak bireyin sakinleşmesine olanak tanınmasıdır (Thompson, 1994). Ayrıca duyguların olumlu perspektifte düzenlenmesi, negatif duygulara neden olabilecek olaylara karşın

korunaklı bir yapının oluşturulmasına da olanak tanımaktadır (Catalino ve Frederickson, 2011).

Birey yeni bir bilgi edindiğinde, bu bilgidен etkilenen duygularla başa çıkabilmek adına bilişsel bir çaba göstermektedir (Thompson, 1991). Bu çaba özellikle olumsuz duyguları tetikleyecek bir deneyim söz konusu olduğunda, biliş, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde bu bilgiyle başa çıkmaya odaklanır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Literatür incelendiği zaman bireyin olay esnasında, duygularını kontrol edebilme düzeyinin biliş vasıtasıyla gerçekleştiğine dikkat çekilmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2002). Bu süreç duygu düzenlemenin bir parçası olarak değerlendirilir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Deneyimlenen olumsuz nitelikteki stresli yaşam olaylarına o anda ya da olay sonrasında verilen negatif duyguların, bilişsel süreçler ile yönlendirilmesi ve tüm bunlarla baş etme stratejisi olarak yorumlanan bilişsel duygu düzenleme stratejileri, ‘‘Bilişsel Duygu Düzenleme’’ ya da ‘‘Bilişsel Başa Çıkma’’ kavramlarıyla aynı anlamı ifade etmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen ‘Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği’, uyumlu stratejiler ve uyumsuz stratejiler olarak iki alt başlıkta incelenmesine olanak sağlayan bir ölçüm aracıdır. Bu iki alt başlık altında ise dokuz tane strateji barındırmaktadır. Uyumlu stratejiler; kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme ve planlamaya tekrar odaklanmadır. Uyumsuz stratejiler ise; düşünceye odaklanma, felaketleştirme, başkalarını suçlama ve kendini suçlamadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Uyumlu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri:

1. Kabul (*Acceptance*): Birey deneyimlemiş olduğu, olumsuz duygulara sebebiyet veren ve bireyin istediği şekilde sonlanmayan yaşam olayını/olaylarını inkar etmeden gerçekleşen durumu kabul etmesi ve bir tecrübe olarak değerlendirmesidir. Bu kabul düzeyi ile bireyin sahip olduğu benlik saygısının pozitif korelasyon içerisinde olduğunu bulgulayan araştırmalar da literatürde mevcuttur (Garnefski ve ark., 2001 ve Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Ancak bu kabullenme sürecini bir onaylama olarak değerlendiren araştırmacılar olduğu gibi inaktif bir teslimiyet olarak değerlendiren araştırmacılar da vardır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989)

2. Pozitif Tekrar Odaklanma (*Positive refocusing*): Deneyimlenen olumsuz olay yerine, bireyin kendisini memnun edecek, olumlu duygular uyandırabilecek olayları düşünmesidir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010). Ancak bu bilişsel strateji, stres düzeyi ile negatif bir korelasyon içerisindedir. (Martin ve Dahlen, 2005)
3. Planlamaya Tekrar Odaklanma (*Refocus on planning*): Bireyin içerisinde bulunduğu durum ile baş edebilmek adına tekrar düşünme eylemini gerçekleştirmesidir. Negatif yaşam olayının üstesinden gelmek adına atılacak adımlar ve problemin çözümü için atılması gereken adımlar düşünülmektedir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010, Carver ve ark., 1989).
4. Pozitif Yeniden Değerlendirme (*Positive reappraisal*): Bireyin deneyimlemiş olduğu yaşam olayına, olumlu yönleriyle yaklaşarak kendi gelişimine katkı sağlamak adına olumlu bir anlam yüklemesidir (Garnefski ve ark., 2001)
5. Bakış açısına yerleştirme (*Putting into perspective*): Deneyimlenen olayı farklı olaylarla karşılaştırarak, olaya atfedilen değer azaltılmasıyla daha az önemliymiş gibi düşünülmesidir (Garnefski ve ark., 2001). Böylelikle farklı olaylarla karşılaştırılan deneyimin, ciddiyetinin azaldığına ilişkin düşünceler gelişmektedir (Onat ve Otrar, 2010).

Uyumsuz Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

1. Kendini Suçlama (*Self-blame*): Yaşanılan zorlayıcı deneyimden sonra birey kendisini sorumlu tutarak, yoğun ve sert bir özeleştiride bulunur ve kendini suçlayan düşüncelerinin etkisiyle de kendisini değersizleştirir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010, Styron ve Janoff-Bulman, 1997).
2. Düşünceye Odaklanma (*Rumination*): Bir nevi ‘zihinsel geniş getirme’ eylemi olarak betimlenen ruminasyon işlemi, bireyin olumsuz nitelikteki deneyimi hakkındaki duygu ve düşüncelerini tekrar tekrar ve derinlemesine düşünmesidir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010).
3. Felaketleştirme (*Catastrophizing*): Deneyimlenen olayın olumsuz yönlerine odaklanılarak, gerçekte var olandan daha yoğun sıkıntı ve dehşet verici bir hale getirilmesi ve bu düşünceye odaklanmasıdır. Böylelikle birey olayı, olduğundan daha kötü değerlendirir (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010).

4. Diğerlerini Suçlama (*Other-blame*): Deneyimlenen yaşam olayına ilişkin bireyin, diğerlerini suçlayıcı düşüncelere sahip olması ve bu olayla ilgili diğerlerini sorumlu tutmasıdır (Garnefski ve ark., 2001; Onat ve Otrar, 2010, Garnefski ve ark., 2007).

2.2.5 Bilişsel Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Dünya literatüründe sıklıkla araştırmaların konusu olan bilişsel duygu düzenleme kavramına ilişkin Türk literatüründe çalışmaların kısıtlı olduğu dikkat çekmekle birlikte sonuçlar birbirleriyle uyum göstermektedir.

2.2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Ataman-Temizel ve Dağ'ın (2014) Hacettepe Üniversitesi'nde yapmış oldukları çalışmada duygu düzenleme stratejileri ve bireylerin kaygı düzeyleri ile depresif belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplam 418 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışmada kabullenme ve pozitif yeniden odaklanma stratejilerinin az kullanılmasının, depresif belirtileri yordayıcı nitelikte olduğu bulgulanmıştır. Felaketleştirme, düşünceye odaklanma stratejilerindeki yoğun kullanım ise kullanılması ise sürekli kaygı düzeyini yordamaktadır.

Leblebicioğlu'nun (2018) algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırması 322 kadın ve 105 erkek katılımcıdan oluşan 427 kişi örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Felaketleştirme ve diğerlerini suçlama stratejisinin yoğun kullanımı ile plana tekrar odaklanma stratejisinin düşük düzey kullanımının kaygıyı tetikleyici unsur olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ayrıca katılımcıların duygusal yeme davranışlarına da odaklanılmış olup, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yeme bozukluklarını tetikleyici bir unsur olduğu saptanmıştır. Özellikle kendini suçlama eğilimi ile yeme bozukluğu arasındaki pozitif ilişki dikkat çekmektedir. Son olarak araştırmacı, negatif duyguların yoğunluğunun, duygusal yeme için bir risk olduğunu ifade etmektedir.

Bedirhanbeyoğlu'nun (2018) İstanbul ilinde okuyan 306 kadın, 164 erkek 470 üniversite öğrencisi ile yürütmüş olduğu çalışmasında, katılımcıların çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile risk içeren davranışları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile riskli davranışlar arasında negatif yönlü ve anlamlı, uyumsuz bilişsel duygu

düzenleme stratejileri ile arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bilişsel duygu düzenleme ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde ise kadın katılımcıların düşünceye odaklanma alt boyutu puan ortalamalarının, erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların ise plana tekrar odaklanma alt boyutu puan ortalamalarının kadın katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ancak bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan kabul etme, kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Yöş'ün (2018) araştırmasında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeylerine göre nasıl farklılaştığı ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan 350 katılımcının hepsi üniversite öğrencisidir. Araştırma sonucunda, kendini suçlama stratejisi ile yüksek depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ruminasyon ve felaketleştirme stratejisi ise hem kaygı ile hem de depresyon ile ilişkili bulunmuştur.

Zengin (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen farklı bir çalışmada ise mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Katılımcıların 210'u kadın, 150'si ise erkek olmak üzere toplam 360 katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışmada erkek katılımcıların diğerlerini suçlama ve pozitif tekrar odaklanma alt boyutlarından aldıkları puanların kadın katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların ise anlamlı derecede yüksek puan aldığı alt boyut ruminasyondur. Araştırma da elde edilen bir diğer önemli bulgu ise kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt boyutu ile ruminasyon ve kendini suçlama stratejileri arasında var olan pozitif yönlü ve anlamlı ilişkidir. Ayrıca sosyal mükemmeliyetçilik ile felaketleştirme ve kendini suçlama arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Zengin, 2019).

Tufan'ın (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 40 arasında değişen 464 kadın ve 127 erkek katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini

suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme alt boyutlarında cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı farklılıklara rastlanılmazken, düşünceye odaklanma cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların düşünceye odaklanma stratejisi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ünal'ın (2020) üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasının örneklemini 297 kadın 105 erkek olmak üzere toplam 402 kişi oluşturmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların bilişsel duygu düzenleme ölçeği alt boyutları incelendiğinde anlamlı farklılıklar saptanmadığı görülmüştür. 3 gruba bölünerek incelenen yaş değişkeninde ise anlamlı farklılıklar bulgulanmış olup, 18-21 yaş aralığında bulunan katılımcıların uyumsuz stratejiler alt boyutu puan ortalamalarının, 22 ve 25 ile 26 yaş ve üzeri katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların gelir düzeyi üç grupta incelenmiş ve alt, orta, üst grubun kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde farklılaşmadıkları saptanmıştır. Katılımcıların yaşamını geçirdiği yerin köy, ilçe ya da il olması da ya da katılımcıların romantik ilişki içerisinde olup olmaması da anlamlı farklılıklara sebebiyet vermemiştir.

2.2.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Zlomke ve Hahn'ın (2010) çalışmasında ise bilişsel duygu düzenleme ve kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın katılımcıların kendini suçlama ve felaketleştirme, erkek katılımcıların ise ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini kullanımının kaygıyı tetikleyici bir unsur olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca bu araştırmada kadınların düşünceye odaklanma ve yeniden değerlendirme alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı derecede yüksek olduğu saptanırken, erkek katılımcıların ise diğerlerini suçlama alt boyutundan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Johnson ve Whisman'ın (2013) araştırmasında kadınların erkek katılımcılara oranla daha sık ruminasyona baş vurdukları gözlemlenirken, Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve van der Kommer (2004) çalışmasında da aynı sonuca ulaşılmıştır. Literatür incelendiği zaman, erkeklerin problem çözme becerilerinin kadın katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir (Çelikkaleli ve

Gündüz, 2010; Rodzalan ve Saat, 2015). Plana tekrar odaklanma alt boyutu ise hoşnutsuzluk uyandıran, negatif yaşam olayları ile baş etme konusunda bir planlana tekrar odaklanma stratejisi de planlı bir şekilde problem çözmeyi içeriğinde barındırmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Garnefski ve arkadaşlarının (2004) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve cinsiyetler arası farklılıklara odaklandıkları çalışmalarında kadınların felaketleştirme ve pozitif tekrar odaklanma alt boyutlarından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Akyunus-İnce'nin (2012) araştırmasında ise kadınlarda düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme alt boyut puan ortalamaları erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksektir. Duarte, Matos ve Marques (2014) ise kadınların düşünceye odaklanma, felaketleştirme ve kendini suçlama alt boyutlarında puan ortalamalarının yüksek olduğunu saptamıştır.

Aldao ve Nolen Hoeksema'nın (2010) çalışmasında 252 kişilik örneklem üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyonun, anksiyete ve yeme bozukluklarının arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, uyumsuz stratejilerin kullanımının psikopatolojide uyarlanabilir stratejilerin kullanılmamasından daha merkezi bir rol oynayabileceğini ve bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin tanısallık bir görüşe destek sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme kavramına ilişkin yapılan çalışmalar göstermektedir ki psikiyatrik rahatsızlıklardaki duygusal sorunların arasındaki ilişkide duygu düzenleme kavramı ve psikopatoloji de değerlendirmeye tabii tutulmalıdır (Berenbaum, Raghavan, Le, Vernon ve Gomez, 2006). Bireyin duygu düzenleme işlemindeki başarısızlığı psikopatolojinin ortaya çıkmasında yordayıcı bir etmendir (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002; Akbulut, 2018; Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

2.3 Duygusal Yeme Davranışı

Temel insan ihtiyaçları olan nefes alma, uyuma ya da yemek yemenin karşılanması hayatta kalmayı sağlamaktadır. En yalın hali ile insanın gıda alımı enerji eksikliği ve açlık anında başlamakta ve doyma hissi ile sona ermektedir. Bu süreç ile kişi enerji alma ve enerji harcamanın homeostatik dengesini korumaktadır. Ancak insanın homeostatik dengesini sağlamak için ihtiyaç duyduğundan daha fazla gıda tüketimi

aşırı yemeyi meydana getirebileceği gibi psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Guh, Zhang ve Bansback, 2009, Tuthill, Slawik ve O'rahilly, 2006)

Duygusal yeme, insanların yiyecekleri açlığı gidermek yerine duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmasıdır. İçinde var olunan toplum, sosyal normlar, yiyeceklere ulaşım, yeme stili ve alışkanlıkları gibi etmenler, homeostatik dengeyi etkilemektedir (Renner, Sproesser ve Strohbach, 2012). Negatif duygulanımlar sonucu aşırı tüketim de bu dengenin bozulmasında önemli bir etmendir. En yalın hali ile, duyguların yemek yemeyi başlatma ve değiştirmede etkin bir rol oynadığı söylenebilir (Cleobury ve Tapper, 2014, Verhoeven ve Adriaanse, 2015).

Duygusal yeme davranışı, korku, stres, üzüntü, öfke ve yalnızlık gibi negatif duyguları gidermek ya da gidermeye çalışmak için sergilenen bir yemek yeme davranışdır. Birey için önem arz eden yaşam olayları, günlük hayatta karşılaşılan güçlükler duygusal yeme davranışına sebebiyet vermektedir (Braden, 2018). Kişide var olan olumsuz düşünceler duygusal bir boşluk hissinin tetikleyicisi olabilmektedir. Bu boşluk hissini doldurmak adına sahte bir "dolgunluk" ya da geçici bir bütünlük hissi yaratmanın yolu olarak duygusal yeme davranışının gerçekleştiği ifade edilmektedir. Kadın ya da erkek fark etmeksizin duygusal yeme davranışı tetiklenebilir ancak kadınlarda daha sık gözlemlendiğini gösteren araştırmalar literatürde mevcuttur (Duyff, 2017, Braden, 2018 ve Whitney, 2016). Duygusal yeme davranışının tetikleyicileri olarak; ilişkisel çatışmalar, stres faktörleri, sağlık sorunları, ekonomik sıkıntılar gösterilebilmektedir.

Duyguların, düşünceler ve davranışlar üzerindeki etkisi, kişilerarası ilişkiler açısından ve bireysel açıdan önem arz etmektedir. Kişi bir eylemde bulunmadan önce algıladıkları aracılığıyla motivasyonunu oluşturmaktadır. Bu algılama süreci bireysel farklılıklar içerdiği gibi duygunun deneyimlenmesi, nerede ve ne zaman ortaya çıkacağı konusunda da öznel farklılıklar söz konusudur. Duyguların kavramsal niteliğinde evrensellik söz konusu olsa da birey tarafından anlamlandırılma biçimleri farklılıklar içermektedir. Bir kişi tarafından hoşnut olunarak karşılanan bir durum, bir başka kişide hoşnutsuzluk yaratarak farklı duyguları ortaya çıkarabilir ve aynı duygular ortaya çıksa da duygunun yoğunluğunda değişimler gözlemlenir. Bu durum hem algılama hem de sahip olunan öz farkındalık ile ilişkili olmakla birlikte, önem atfedilen olay ve durumların farklılığını da barındırmaktadır. Bu nedenle duygular,

bireylerin düşünceleriyle ilgili gizli birer hazine gibi betimlenebilir (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Duygusal yeme kavramının biliş ve eylemler ile etkileşimi göz önünde bulundurulduğunda, fizyolojik ihtiyaçlarla birlikte, öznel ve bireysel duyguları, duygu yüklü anıları da barındıran bir davranış olarak nitelendirilir. Bu nedenle duygusal yeme davranışı için negatif duygulanımların tetiklediği aşırı yeme davranışı denilebilir. Negatif duygular ve olumsuz yaşam olayları hoşnutsuzluk uyandıran, yoğun duygulanımlardır ve kişide boşluk hissini bir tetikleyicisidir. Kişi hem boşluk hissini doldurmak adına hem de kontrolünü sağlamak için duygusal yeme eğilimi gösterir. Bu davranış anlık bir rahatlama sağlamakla birlikte, hislerin görmezden gelinmesi ile arzulanan rahatlama meydana getirir. Negatif duygulanımların iştahta azalmayı tetikleyici gücünün aksine aşırı yeme davranışının ortaya çıkması duygusal yemenin işlevsiz bir eylem şeklinde tanımlanmasına yol açmaktadır. Kişi bu davranış ile duygularını yaşamak, yüzleşmek yerine işlevsiz olmayan bir başa çıkma tepkisi gösterir (Bekker, Meerendonk ve Mollerus, 2004). Duygusal yeme kavramı, duygusal gıda tüketicilerinin açlık hissini negatif duygulara eşlik etmekte olan fizyolojik belirtilerden ayıramadığını ifade eden psikosomatik teoriden temel almaktadır (Bruch, 1964). Duygusal yeme davranışının negatif duyguları yaşamaya verilen bir tepki olarak ortaya çıktığını ve normalde bu negatif duygulanım halinin iştah kaybına sebebiyet vereceğini ifade eden araştırmacılar bu duyguların tokluk hissine benzeyen fizyolojik değişiklikleri meydana getirdiğini ifade etmektedir (Adriaanse, Ridder ve Evers, 2011).

Bruch (1973) duygusal yeme davranışının iki nedenden ötürü gerçekleştiğini ifade etmektedir. İlki, negatif duyguların bireyin yemek yeme motivasyonunu tetiklenmesiyle birlikte bu davranışın gerçekleştiği yönündedir. İkincisi ise, yemek yemeye birlikte negatif duyguların yoğunluğunun azalmasıdır.

Duygusal yeme davranışına ilişkin literatürde var olan araştırmalar incelendiğinde, Bruch'ın (1973) dediği gibi negatif duyguların yemek yeme davranışını tetiklediği görülmektedir (Macht ve Simon, 2011). Ancak ikinci neden olarak gösterilen, yemek yeme davranışı ile negatif duyguların yoğunluğunun azalması konusunda yapılmış araştırmaların sonuçları farklılaşmaktadır. Bazı araştırmacılar duyguların yoğunluğundaki azalmanın geçici bir etki olduğunu ifade etmektedir (Mcmanus ve Waller, 1995). Araştırmacılar yemek yeme davranışının rahatlatıcı etkisinin, kaygı,

öfke, sevinç, üzüntü ve depresyon gibi duygu duygusal durumda farklılık gösterebileceğini ifade etmekle birlikte, duygu ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin tahmin edilmesinin güç olduğunu önemle vurgulamaktadır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002, Macht, 2008). Bu bağlamda duygusal yeme eylemini açıklığa kavuşturmak için çeşitli teoriler geliştirilmiştir.

Özetle, kişilerin emosyonel durumlarına göre depresif duygudurum, öfke veya kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek amacıyla çeşitli yeme eylemleri sergilemeleri duygusal yeme şeklinde ifade edilmektedir. Duygusal yeme davranışı bireylerin ruh halleri doğrultusunda şekillenebilen bir durum olarak görüldüğünden ötürü duyguların bireylerin yeme davranışı üzerindeki etkilerini kesin olarak belirlemeyi güçleştirmektedir (Macht, 2008). Bu bağlamda duygusal yeme davranışını açıklamaya dair bazı kuramlar doğmuştur.

2.3.1 Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Kuramlar

Negatif duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisi konusunda kesin ve net bilgiler bulunmasa da bu konu hakkında çalışmalar yapan araştırmacıların ortaya koydukları farklı bulgular mevcuttur. Bu doğrultuda buradaki alt bölümde psikosomatik kuram, dışsal obezite kuramı, kısıtlama kuramı ve kaçış kuramına değinilmektedir.

2.3.1.1. Psikosomatik Kuram

Literatür incelendiğinde duygusal yeme davranışını açıklamaya yönelik ilk kuramın psikosomatik perspektifte ele alındığı görülmektedir. Bu yaklaşımda duygusal yeme davranışının özellikle obez bireylerde görüldüğü ve hoşnutsuzluk uyandıran, negatif duyguları tetikleyen durumlara bir tepki olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bireyin yeme davranışı ile duygunun yoğunluğunu azaltması öğrenilmiş bir eylem olarak kabul edilir (Kaplan ve Kaplan, 1957, Booth, 1994). Olumsuz duygulara sahip olan kişinin yemek yeme güdüsü ortaya çıkar ve yemek yeme davranışı ile duygusal yoğunluğunun azaldığının fark edilmesiyle davranış pekiştirilir. Ancak bu kişilerin fizyolojik olarak açlık ve tokluk hislerine ilişkin farkındalıklarının düşük olduğu belirtilmektedir. Fizyolojik bir açlık hissedilmese de dışsal bir uyaran aracılığıyla kişi yeme davranışını gerçekleştirmektedir. Kaplan'ın (1957) ifadesiyle, obez kişiler endişe halinde yemek yeme davranışı sergileyerek endişeyi azaltmaktadır ancak burada alınan gıda ile karbonhidrat ve protein alımının nörotransmitterler üzerindeki etkisine de dikkat çekilmektedir. Protein ve karbonhidrat alımının özellikle serotonin

üretimini arttıran bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle endişenin azalması için yemek yeme davranışının sergilenmesi, kilo artışına sebebiyet vermektedir. Bruch'da (1973) bu hatalı açlık durumunun aşırı yeme davranışı ile ilişkili olduğunu ifade eden araştırmacılardandır ve öğrenmenin önemine dikkat çekmektedir.

2.3.1.2. Schacter'in Dışsal Obezite Kuramı

Bu yaklaşımda bireyin içsel açlık ve tokluk hislerine karşı azalmış duyarlılığına dikkat çekilmektedir. Birey, yiyeceğin dışsal görünüşü, tadı ve kokusu gibi dışsal uyarıcıların etkisiyle yeme davranışını başlatmaktadır (Boutell, Zucker, Peterson, Rydell, Carlson ve Harnack 2014). Bireyin negatif duygularına eşlik eden fizyolojik etmenler, yeme bozukluğu olmayan kişilerde iştahta azalmaya sebebiyet verirken, obez kişilerde içsel açlık hissine duyarsızlığın var olması sebebiyle gıda alımlarında herhangi bir azalmaya sebebiyet vermemektedir (Schachter ve Rodin, 1974). Obez bireylerin yeme davranışını başlatmasında ve durdurmasında koku, tat, görünüm gibi dışsal uyaranlara ihtiyaç duydukları belirtilmektedir. Psikosomatik teori ile benzer noktaları olsa da bu yaklaşımda dışsal uyaranların yemek yeme davranışının ana belirleyici olması yönüyle ayrılmaktadır (Schachter, 1968, Van-Strien, Herman ve Verheijden, 2009, Van-Strien, Schippers ve Cox, 1995).

2.3.1.3. Kısıtlama Kuramı

Bu kuram ilk olarak Herman ve Mack'ın (1975) çalışmaları ile literatüre dahil olmuş ve sonraları Herman ve Polivy'in (1980) çalışmalarıyla gelişmeye devam etmiştir (Akt., Sevinçer ve Konum, 2013). Araştırmalarında obez bireyleri gözlemleyen araştırmacılar (Kaplan,1957; Apfeldorfer ve Zermati, 2001; Canetti ve ark., 2002) bu kişilerin gıda alımlarını ele almış ve her birinde bir kısıtlama girişimi olduğunu görerek, diyet yapmanın obez ve normal düzeyde ağırlığa sahip olan kişilerde farklılaştığını saptamışlardır (Herman ve Mack, 1975).

Bu teoride kişi hem gıda alımına karşı yoğun bir istek duyar hem de bu isteğe karşı bir direnç geliştirir. Bu direnç, yeme isteğine karşı oluşturulan bilişsel bir çaba olarak değerlendirilir. Bu bireylerde, sıklıkla yediklerinin fazla olduğuna ilişkin bir şikayet gözlemlenir ve kilo alımına karşı yeme isteğini kısıtlama davranışı mevcuttur (Herman ve Polivy, 1980). Bu aslında, sağlıklı beslenme kavramını bozan zıt bir süreçtir. Kişi gereksiz ve fazladan bir besin alımı gerçekleştirdiğine ilişkin düşüncesinden hareket ile kaygı ve pişmanlık yaşamaktadır. Kişi bu duygular

sonucunda, yemek yeme davranışını kesintiye uğratar (Sevinçer ve Konum, 2013). Bu yaklaşımda, sosyal normların belirlemiş olduğu ideal kiloya ulaşma isteği ve meydana getirdiği kaygı gözlemlenir. Tekrarlı bir biçimde, diyet yapma sonucunda yoksunluk meydana gelebilmektedir (Herman ve Polivy, 1975)

2.3.1.4. Kaçış Kuramı

Bu yaklaşımda kişi benliğini tehdit altında hissettiğinde, öz farkındalıktan kaçınma çabasıyla aşırı gıda tüketimini başlatmaktadır. Buradaki duygusal yeme davranışı, bireyde negatif yönde bir farkındalık uyanmasıyla, içinde bulunan durumdan bir kaçış mekanizması görevi görmektedir (Habhab, Sheldon ve Loeb, 2009, Osman, 1998). Aşırı yemede dış uyaranlara odaklanan bireyin amacı olumsuz duygulardan baş etmek ve kurtulmaktır (Wallis ve Hetherington, 2004, Lindeman, Stark ve Keskiivaara, 2001). Bu kaçınma ile birey daha az düşünce üretmekte ve azalan öz farkındalık ile benliğin bedene indirgenişi söz konusu olmaktadır (Heatheron ve Baumeister, 1991).

2.3.2 Duygusal Yeme Davranışında Psikolojik ve Fizyolojik Etmenlerin Rolü

Duygusal yeme davranışına ilişkin yapılmış araştırmalar incelendiğinde hem fizyolojik hem de psikolojik perspektiften net bir sonuca ulaşılmadığı görülmektedir. Araştırmacıların ortak bir kanıda bulunduğu nokta ise hem genetik hem de çevresel faktörlerin bu konuda önemli bir paya sahip olduğudur. Özellikle erken çocukluk yaşantısında bakımveren ile bağ duygusal yeme davranışının bir yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Lombardo, Ballesio, Gasparrini ve Cerolini, 2020) İhtiyaçlarına yanıt alabilen çocuk, beden doyumunu sağlamakta ve gelecek yaşantısı için bir öğrenme gerçekleştirmektedir. Ancak bu yanıtı alamayan çocuk dış dünya uyaranlarına ve negatif duygulanımlara yeme davranışı aracılığıyla başa çıkma sergileyebilmektedir (Bruch, 1973). Fairburn (2019) duygusal yeme davranışı sergileyen bireylerde gözlemlenen iki özelliğe dikkat çekmektedir. Bu özelliklerden ilki mükemmeliyetçilik, ikincisi ise düşük özgüvendir. Düşük özgüven, bireyde yetersizlik, değersizlik gibi olumsuz duyguları bir tetikleyici olarak ortaya çıkmakta ve yeme davranışı ile sonuçlanabilmektedir. Mükemmeliyetçilikte ise ideal benliğin isteklerinin, benlikle uyumlu olmaması sonucu karşılanmayan talepler doğrultusunda sonuç başarısızlık olduğunda negatif duygularla başa çıkmak için kişi yeme davranışı sergileyebilmektedir (Fairburn, 2019, Weissman ve Bulik, 2007).

Duygularla birlikte, alınan gıdaların beyindeki ödül merkezini aktive etmesiyle, oluşan sinaptik bağlantılar belli duygu durumlarda belli gıdaların alınımı etkileme eğilimindedir (Morris ve Reilly, 1987). Karbonhidrat içeren besinlerin alımı sonucunda deneyimlenen duygu değişimleri, beynin serotonin hormonu ile bağlantılıdır. Şeker ve yağ oranı yüksek olan besinler ise endorfin hormonunda bir artış meydana getirirken, pozitif duygudurumu tetikleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Weltens, Zhao ve Oudenhove, 2014, Benton ve Donohoe, 1999). Böylelikle olumlu bir pekiştirme süreci başlayarak, obeziteye kadar varabilecek bir iştah artışı söz konusu olabilir. Tıpkı alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi beynin ödül alanları aktive olarak zevk almayla sonuçlanan yeme davranışı obeziteye sebep olan bir gıda bağımlılığının sinaptik bağlarını oluşturmaktadır (Volkow, Wang, Fowler, Tomasi ve Baler, 2012, Davis, Levitan, Kaplan, Kennedy ve Carter, 2014).

Duygular ve yeme davranışı arasındaki bağın güçlenmesinde nörotransmitterlerin etkisi yadsınmamakla birlikte, tıpkı bağımlılıklara yol açan ödül merkezini aktive eden dopamin hormonunun da devreye girmesi, yeme davranışı aracılığıyla olumsuz duygularla başa çıkma konusunda kişiye yardımcı olmaktadır (Cawlet, Park, Rot, Sancton, Benkelfat, Young, Boivin ve Leyton, 2013, Parylak, Koob ve Zorrilla, 2011). Yeme davranışıyla birlikte, hem gıda alımının yol açtığı fizyolojik değişiklikler hem de aşırı yemeyle birlikte psikolojik açıdan rahatlamayla birlikte endişe halinin azaldığı ifade edilmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957, Bruch, 1973, Schacter ve Rodin, 1974).

2.3.3 Duygusal Yeme Kavramı ile İlgili Araştırmalar

Literatüre bakıldığında yeme bozukluklarının neden kaynaklandığıyla ilgili kesin bir sonuca varılamaması, araştırmacıları duygusal yemeye ilişkin daha fazla çalışma yapmaya sevk etmiştir (Acar, 2022). Yapılan çalışmalara göre, çevresel ve sosyal faktörler, biyolojik etmen, genetik şartlar ve bireyin psikolojik durumunun duygusal yemeyi etkilediği düşünülmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011). Bu doğrultuda duygusal yeme kavramına yurt içinde ve yurt dışında birçok araştırmacı tarafından çalışmalar düzenlendiği görülebilir.

2.3.3.1. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Evirgen'in (2010) çalışmasında duygusal yeme davranışı sadece kadın katılımcılarla ele alınmıştır. Toplam 204 kadından oluşan bu örnekte, obez, aşırı kilolu ve normal kiloda olan katılımcılar mevcuttur. Araştırma sonucunda duygusal yeme davranışının obez kadınlarda anlamlı derecede yüksek görüldüğü saptanmıştır. Ayrıca araştırmada duygu düzenleme ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Ay ve Maçkalı'nın (2021) algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışına yönelik olan ilişkide başa çıkma stillerinin aracı rolünü ele aldığı çalışmada kadın katılımcılar 204 kişiden, erkek katılımcılar 97 kişiden oluşmakta olup, toplam 301 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sosyodemografik değişkenler de ele alınmış olup cinsiyet değişkeni incelendiğinde anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, uyaran karşısında kontrol alt boyutları puan ortalamalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu gözlemlenirken, erkeklerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol puan ortalamalarının, kadın katılımcılardan anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni incelendiğinde ise duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarının anlamlı ölçüde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu farklılık ise 18-24 yaş arasındaki katılımcıların puan ortalamalarının 40 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğundan kaynaklanmaktadır. Medeni durum değişkeninde ise duygusal yeme ölçeğinde anlamlı farklılığın saptandığı tek alt boyut uyaran karşısında kontroldür ve bu farklılık evli bireylerin ortalamasının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcıların eğitim seviyeleri ele alındığında da anlamlı farklılığın saptandığı tek alt boyut, uyaran karşısında kontroldür ve bu farklılık üniversite mezunlarının ortalamasının ilköğretim mezunlarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcıların psikiyatrik bir rahatsızlığı olup olmaması ise ne toplam puanda ne de alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa sebebiyet vermemektedir.

Özdemir'in (2015) duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisini ele aldığı çalışması, İstanbul'da ikamet eden 785 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 68 arasında değişmektedir. Duygusal

yeme ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın katılımcıların puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmacı yaş değişkenini üç gruba ayırarak incelemiş ve 18 ile 24 yaş aralığını genç, 25 ve 49 yaş aralığını orta yaşlı ile 50 ve 68 yaş aralığını yaşlı grup olarak adlandırmıştır. Genç grubun duygusal yeme puan ortalamalarının her iki gruptan da anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada eğitim durumu ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, bekar katılımcıların, evli, boşanmış ve dul katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puan aldığı görülmüştür. Son olarak psikolojik destek alan ve almayan katılımcılar arasında da anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Hacıabdurrahmanoğlu'nun (2019) duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında örneklemini üniversite öğrencisi olan 216 kadın ve 213 erkek katılımcı oluşturmuştur. Kadın katılımcıların gerginlik anında yeme alt boyutundan anlamlı derecede yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Katılımcıların herhangi bir sağlık problemi olup, olmaması ise kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılıklara sebebiyet vermiştir. Katılımcıların psikolojik destek alıp almamaları incelendiğinde ise psikolojik destek alan grup kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarından almış oldukları puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Akınca'nın (2020) çalışmasında duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık (mindfulness) ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmaya 21 yaş ve altında 142 kişi, 22 yaş ve üstünde 130 katılımcı dahil olarak toplamda 272 katılımcı yer almıştır. İki grupta incelenen yaş değişkeninde, duygusal yeme davranışı açısından anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Romantik ilişkisi olan ve olmayan ile psikiyatrik bir rahatsızlığı olup olmaması da anlamlı farklılıklara sebebiyet vermemiştir. Cinsiyet, kalınan yer, değişkenleri de ele alındığında duygusal yeme davranışıyla arasında farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Özetle, yurtiçinde duygusal yeme ile ilgili yapılmış çalışmalarda demografik değişkenler açısından cinsiyet, yaş ve medeni durum kategorilerinde anlamlı farklılıklar daha sık görülmektedir.

2.3.3.2. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Bennet, Greene ve Barcot'un (2013) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada duygusal yeme davranışını tetikleyen duygular ele alınmış ve nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, öfke, mutsuzluk ve stresin, mutlu olunan anlardan farklı bir biçimde duygusal yeme davranışını tetiklediği saptanmıştır.

Masheb ve Grilo'nun (2006) çalışmasında örneklem grubunu tıknırcasına yeme bozukluğu olan katılımcılar oluşturmuştur. Duygusal yeme davranışı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele alan bu araştırmada tıknırcasına yeme bozukluğunun, öfke ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Cinsiyetler arası duygusal yeme farklılıkları incelendiğinde ise kadınların öfke, kaygı, mutsuzluk ve depresyon gibi negatif duygularla başa çıkmak adına daha sık duygusal yeme davranışı sergilediği gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, bedene ilişkin bilişler inançlar konusunda hem yeme bozukluğu olan hem de duygusal yeme davranışı sergileyen katılımcılar arasındaki benzerliğe de dikkat çekmektedir.

Konttinen, Mannisto, Lahtenkorva, Silventoinen ve Haukkala'nın (2010) çalışmasında depresyon ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki ele alınmış olup erkek katılımcılarda yaş ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak kadın katılımcıların yaşı arttıkça duygusal yeme davranışının azaldığı saptanmıştır.

Chau'nun (2015) çalışması 78 erkek katılımcı ile gerçekleşmiş yarı deneysel bir araştırmadır. Katılımcıların beden imajı memnuniyet düzeyleri, baş etme yöntemleri ve duygusal yeme davranışlarının incelendiği bu araştırmada, beden imajı memnuniyetsizliği ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Ayrıca erkek katılımcıların baş etme yöntemi olarak genellikle duygu odaklı baş etmeyi tercih ettikleri ve bu yöntemin de tıknırcasına yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Görev odaklı baş etme yöntemi ise duygusal yeme davranışıyla negatif yönlü bir ilişki sergilemektedir.

Macht ve Simon (2000) günlük yaşantıda bireydeki duyguları ve o duyguların yoğunluğuna göre bireyin yemek yeme davranışına gösterdiği isteğin etkisini araştırmışlardır. Katılımcılardan 24 saatin değişik zaman dilimlerinde beş kez duygu durumlarını nasıl tanımladıklarını istemişler. Sonrasında katılımcıların yemek yeme

davranışını puanlamaları beklenmiştir. Sonuçlara göre katılımcılarda negatif duygular ortaya çıktığında, olumlu duygulara kıyasla daha yüksek gıda alma isteği hissettikleri belirtilmiştir (Macht ve Simon, 2000).

Özetle, yurtdışında duygusal yeme ile ilgili yapılmış çalışmalarda öfke, mutsuzluk gibi negatif duyguların duygusal yemeyi tetiklediği görülmüştür. Özellikle cinsiyet kategorisinde kadınların negatif duygularla başa çıkmak için daha fazla duygusal yeme eğilimi sergiledikleri ve pozitif duygulara kıyasla daha yüksek gıda alma isteği duydukları belirtilmiştir.



3. YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırma modeli, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve toplanan verilerin analizine ilişkin istatistiksel işlemlerle ilgili bilgilere yer verilecektir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu tarama betimleyici bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde, iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki birliktelikte değişimin gözlemlenip gözlemlenmeyeceğini, bir değişim varsa da bu değişimin nereden kaynaklandığını saptamak amaçlanmaktadır (Karasar, 2012).

3.2 Araştırma Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini gönüllü katılım sağlamayı onaylayan, Türkiye'nin farklı illerinde ikamet eden, 18-60 yaş arası 186 kadın ve 114 erkek olmak üzere toplam 300 kişi oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, tesadüfi olmayan örnekleme biçimlerinden olmakla birlikte, ekonomik, ulaşılabilir ve uygulama açısından da elverişlidir (Karasar, 2012). Araştırmanın örneklem oluşturma kriterleri; Türkçe okur-yazar olmak, 18-60 yaş arasında olmak, herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış olduğunu bildirmek ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmek şeklinde belirlenmiştir. Katılımcının yaşının belirtilen yaş aralığının dışında olması, yeme bozukluğu ile ilgili herhangi bir tanıya (anoreksiya nervroza, bulimiya nervroza, tıknırcasına yeme bozukluğu, pika, geri çıkarma bozukluğu) sahip olduğunu belirtmesi, katılımcının bipolar bozukluk, madde kullanım bozukluğu ve psikotik bozukluk tanısına sahip olduğunu bildirmesi dışlama ölçütlerindedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada katılımcılarından kişisel bilgileri öğrenebilmek için Demografik Bilgi Formu (DBF), özdenetim düzeylerini ölçebilmek için Öz-denetim Ölçeği (ÖDÖ), duygu düzenleme stratejilerini ölçmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDÖ) ve duygusal yeme davranışlarını ölçmek için de Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu (KBF)

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerini (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durumu ve yaşadığı yer) öğrenmeye ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2 Öz-Denetim Ölçeği (ÖDÖ):

Öz denetim ölçeği, Rosenbaum (1980) tarafından ‘‘Self-Control Schedule’’ adıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesi için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması ise Duyan, Gülden ve Gelbal (2012) taraflarınca literatüre kazandırılmıştır. Ölçek, bireylerin öz denetime ilişkin davranışlarının yapısını ve davranış şekillerinin gündelik hayatta karşılaşılan sorunlar karşısında öz denetimin devreye girmesini üç farklı boyutta ele almaktadır. Ölçeğin orijinalinde ise bu üç alt boyut mevcut değildir ve öz denetim kavramı tek boyutta değerlendirilmektedir (Rosenbaum,1980). Duyan ve arkadaşlarının (2012) ele aldığı bu üç alt boyutun ilki ‘onarıcı özdenetim’, ikincisi ‘yenileyici öz denetim’ ve üçüncüsü ise ‘yaşantısal özdenetim’dir. Toplam 36 maddeden oluşan bu ölçek öz değerlendirmeye dayalıdır. Katılımcılardan sorulara ‘‘Bana tamamen uyuyor ise (+3)’’, ile ‘‘Bana tamamen uymuyor ise (-3)’’ arasındaki derecelere yönelik cevap vermeleri beklenmektedir. Ölçeğin ‘Yaşantısal öz-denetim’ ve ‘Onarıcı öz-denetim’ alt boyutlarından elde edilecek puan aralığı -33 ile +33 arasındadır. ‘Yenileyici öz-denetim’ alt boyutundan ise elde edilecek toplam puan -42 ile +42 arasındadır. Öz denetim ölçeğinin tümünden elde edilecek puanlarsa -108 ile +108 aralığında değişmektedir.

Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin öz denetim seviyesinin yüksekliğine, alınan düşük puanlar ise öz denetim eksikliğine işaret etmektedir. Duyan ve arkadaşları (2012) ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını 1976 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmiştir. ‘Yaşantısal öz-denetim’ alt boyutunun toplam

korelasyon puanı 0.37 ile 0.62, 'yenileyici öz-denetim' alt boyutunun korelasyon puanı; 0.26 ile 0.50 ve en son olan üçüncü alt boyut 'onarıcı öz-denetim' boyutunun korelasyon puanı; 0.24 ile 0.50 arasında değişmektedir. Araştırmacılar tekrar test yöntemini kullanarak güvenilirlik, tutarlılıkları ve homojenliklerini analiz edilmiştir. Ölçeğinin tamamının Cronbach alfa katsayısı: 0.80, yaşantısal özdenetim alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı: 0.83, yenileyici öz-denetim alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı: 0.75 ve onarıcı öz-denetim alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı: 0.72'dir. Dil geçerliliği, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonunun Katsayısı 0.89 (p= 0.00) şeklinde bulgulanmıştır (Duyan ve ark., 2012).

3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ):

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından (2001) bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçek amacıyla geliştirilen bu ölçek 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 36 maddeden oluşan bu ölçek bir öz değerlendirme anketidir ve 5'li Likert olarak hazırlanmıştır. Her alt boyutu dört soru ile ölçümlenmektedir. Bu alt boyutlardan ilki 'kendini suçlama' dır (1,10,19 ve 28. maddeler). ikinci alt boyut olan 'kabul etme', (2,11,20,29 maddeler), üçüncü alt boyut 'ruminasyon' (3,12,21 ve 30 maddeler), dördüncü alt boyut 'olumlu yeniden odaklanma' (4,13,22,31 maddeler), beşinci alt boyut 'olana tekrar odaklanma' (5,14,23,32 maddeler), altıncı alt boyut 'olumlu yeniden değerlendirme' (6,15,24,33 maddeler), yedinci alt boyut 'bakış açısına yerleştirme' (7, 16, 25 ve 64 maddeler), sekizinci alt boyut 'felaketleştirme' (8, 17, 26 ve 35 maddeler) ve dokuzuncu alt boyut ise 'diğerlerini suçlama' dır (9, 18, 27 ve 36 maddeler).

Bu stratejiler kendi içinde uyumlu ve uyumsuz olarak ayrılmaktadır. Uyumlu başa çıkma stratejileri olarak değerlendirilenler; kabul etme, plana tekrar odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bakış açısına yerleştirme stratejileriyken; ruminasyon, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirme ise uyumsuz başa çıkma biçimleri olarak değerlendirilir. (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Çakmak ve Çevik (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısının yetişkin örnekleme alt ölçekler için .75 ile .86 arasında değiştiği ve alt boyutlar için test tekrar test güvenilirliği .48 ile .65 arasında olduğu saptanmıştır (Garnefski ve ark.,

2002) gözlemlenirken, Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında yapılan analizler sonucunda iç tutarlılık katsayısının ölçeğin alt boyutları için .65 ve .78 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçek Onat ve Otrar (2010) taraflarınca yapılan Türkçe' ye adaptasyon çalışmasında ise alt boyutları için iç tutarlılık değerleri kendini suçlama alt boyutu için .56, kabul etme alt boyutu için .56, düşünceye odaklanma alt boyutu için .62, pozitif tekrar odaklanma alt boyutu için .42, plana tekrar odaklanma alt boyutu için .68, pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutu için .66, bakış açısına yerleştirme alt boyutu için .51, felaketleştirme alt boyutu için .71, başkalarını suçlama alt boyutu için .72 olarak bulgulanmıştır.

3.3.4. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ):

Bu ölçek Bilgen (2018) tarafından, bireylerin duygusal yeme davranışlarını araştırmaya yönelik geliştirilmiştir. Toplam 30 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan bu ölçek, öz bildirim dayalı bir ölçüm aracıdır ve Likert tipindedir. Ölçeğin ilk alt boyutu 'gerginlik durumlarında yeme,' ikinci alt boyutu 'olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme', üçüncü alt boyutu 'kendini kontrol edebilme' ve dördüncü alt boyutu ise 'uyaran karşısında kontrol' dür. Güvenirlik ve geçerlik çalışması ise 96 kişi ile yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı 0.94' dir. Gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda bazı maddelerin ters kodlanmasına karar verilmiştir. 26, 28 ve 29 numaralı sorular ters kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan ise 30'dur. Ölçeğin faktör yükleri 0.33 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanına bakıldığında iç tutarlılık kat sayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. Geliştirilen ölçeğin al boyutlarına yönelik iç tutarlılık katsayıları 'gerginlik durumlarında yeme' alt boyutu 0.94, 'olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyutu 0.92, kendini kontrol edebilme alt boyutu 0.79 ve 'uyaran karşısında kontrol' alt boyutu 0.63 olarak saptanmıştır. Ölçeğin tamamından Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulgulanmıştır (Bilgen, 2018).

3.4. İşlem

İstanbul Gedik Üniversitesi'nin 14.06.2021 tarihli 2021/06 sayılı Etik Kurul toplantısından onay alındıktan sonra veri toplama işlemi Temmuz 2021'de başlamış Ocak 2022'de son bulmuştur. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

Ölçekler, çevrimiçi anket platformlarından biri olan Surveyy programına aktarılmıştır. Oluşturulan link yaygınlaştırılmıştır. Araştırma kapsamında öncelikle çalışmaya katılan kişilere, bu çalışmanın yüksek lisans tez araştırması olduğu bilgilendirmiş onam formunda belirtilmiştir. Bu bilgilendirilmiş onam kapsamında çalışmanın neyi ölçmeyi amaçladığından araştırmanın seyri gözetilerek gerektiği kadar bahsedilmiştir. Çalışmanın yaklaşık 20-25 dakika sürdüğü, verdikleri yanıtların gizlilik ilkesine bağlı kalınarak yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ve kişisel bilgilerinin kesinlikle gizli kaldığı bilgisi verilmiştir. Katılımcılara iletilen linkte ilk olarak bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Daha sonra sırasıyla Kişisel Bilgi Formu (KBF), Öz-Denetim Ölçeği (ÖDÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) sunulmuştur. Katılımcı tarafından ölçekleri tamamlaması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Çevrimiçi anket sisteminde verilerin kaybını önlemek adına hazırlanan form ve ölçeklerde bulunan her bir madde üzerinde yanıt verme zorunluluğunu içeren bir özellik kullanılmıştır. Sırasıyla verilen anket sorularının tümü işaretlenmeden diğer ankete geçilememiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin dağılımlarının incelenmesinde betimleyici analizlerden frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçeklerin betimsel bulgularının değerlendirilmesinde ortalama ve standart sapma değerleri baz alınmıştır. Araştırma verilerinin dağılımını incelemek için basıklık ve çarpıklık değerinin -2 ve +2 arasında değişim göstermesi ve ortalama değerleri ile medyan değerlerinin yakınlığı incelendikten sonra verilerin normal dağılıma sahip olduğu saptanmış ve buna göre yapılacak analizlere karar verilmiştir (Hair ve ark., 2013).

Araştırma verileri normal dağılıma sahip olduğu için ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. Yapılan ANOVA analizi sonucunda gruplar arasındaki farkların belirlenmesi için Post-Hoc testlerinden Tukey-B testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmış olup, yordama etkilerinin değerlendirilmesinde çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında araştırma sorularını değerlendirmek ve hipotezleri test etme doğrultusunda analiz edilen istatistiki değerlendirmelere değinilecektir. Bu bağlamda ilk olarak analizin seyrini etkileyebilecek ihtimalleri engellemek amacıyla hatalı veri girişinin olup olmadığı incelenmiştir. Ölçeklerin tamamı incelendiğinde toplam madde sayısının %10'undan daha az maddeyi boş bırakan katılımcıları veri analizinden ayrı tutmak yerine kayıp değerlere yönelik ilgili maddenin ortalama puanı atanmıştır. Ardından ölçeklerdeki ters maddeler kodlanıp kullanılan ölçeklere dair normallik sayıltıları ve güvenilirlik analizleri saptanmıştır. Sonrasında değerlendirilen ölçeklerin genel toplam puanları ve alt boyut puanlarının betimleyici istatistik tablo sonuçlarına yönelik veriler belirtilmiştir. Daha sonra değişkenler arası korelasyon katsayıları ile duygusal yeme, öz-denetim ve bilişsel duygu düzenleme değişkenlerine yönelik regresyon analizlerine ait bulgulara yer verilmiştir. Tüm istatistiki analizler IBM SPSS Statistics 22 programında uygulanmıştır.

4.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Dair Bulgular

Sosyodemografik değişkenlere dair elde edilen veriler Tablo 4.1'de sunulmuştur. Çalışmaya %62 oranla (n=186) kadın ve %38 oranla (n=114) erkek katılımcı olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde %34,7'si (n=104) 18-23 yaş arası, %39,7'si (n=119) 24-28 yaş arası, %25,7'sinin (n=77) 29 yaş ve üzeri olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %77,3'ü (n=232) bekar ve %22,7'si (n=68) evli olarak saptanmıştır.

Tablo 4.1: Sosyodemografik Değişkenler için Sayı ve Yüzde Dağılımının İncelenmesi

	Değişkenler	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	186	62,0
	Erkek	114	38,0
Yaş	18-23 yaş arası	104	34,7
	24-28 yaş arası	119	39,7
	29 yaş ve üzeri	77	25,7
Medeni Durum	Bekar	232	77,3
	Evlü	68	22,7
Algılanan Ekonomik Durum	Kötü	72	24,0
	Orta	155	51,7
	İyi	73	24,3
Eğitim Durumu	Lise	33	11,0
	Üniversite	201	67,0
	Üniversite ve Üstü	66	22,0
Çalışma Durumu	Evet	150	50,0
	Hayır	150	50,0

Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, lise mezunu oranı %11 (n=33), üniversite mezunu oranı %67 (n=201), üniversite ve üstü mezun oranı %22 (n=66) olduğu bulunmuştur. Ekonomik durumunu kötü düzeyde algılayan katılımcıların oranı %24 (n=72), orta düzeyde algılayan katılımcıların oranı %51,7 (n=155) ve iyi düzeyde olarak algılayan katılımcıların oranı %24,3 (n=73) şeklinde bulunmuştur. Katılımcıların çalışma durumu incelendiğinde, %50'sinin (n=150) çalışan kişiler ve %50'sini (n=150) çalışmayan kişiler olduğu görülmüştür.

4.2. Araştırma Değişkenlerine Dair Betimleyici Bulgular

Tablo 4.2'de araştırma değişkenlerini incelemek için kullanılan ölçeklere dair betimsel analiz bulguları bulunmaktadır. Çalışmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendini suçlama', 'Kabul etme', 'Düşünceye odaklanma', 'Pozitif tekrar odaklanma', 'Plana tekrar odaklanma', 'Pozitif yeniden gözden geçirme', 'Bakış açısına yerleştirmek', 'Yıkım' ve 'Diğerlerini suçlama' alt boyutlarında minimum değer 4 ve maksimum değer ise 20 puan arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistik Tablosu

	Değişkenler	En Küçük Değer	En Büyük Değer	\bar{x}	SS
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Kendi Suçlama	4	20	11.44	3.41
	Kabul Etme	4	20	12.18	3.23
	Düşünceye Odaklanma	4	20	13.82	3.60
	Pozitif Tekrar Odaklanma	4	20	11.76	3.59
	Plana Tekrar Odaklanma	4	20	14.26	3.70
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	4	20	14.00	3.70
	Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	12.87	3.69
	Yıkım	4	20	9.97	3.74
Öz Denetim Ölçeği	Diğerlerini Suçlama	4	20	10.36	3.25
	Yaşantısal Öz-Denetim	11	66	43.82	8.11
	Yenileyici Öz-Denetim	14	84	41.45	9.84
Duygusal Yeme Ölçeği	Onarıcı Öz-Denetim	15	62	31.78	6.84
	Gerginlik Durumunda Yeme	11	55	27.76	14.20
	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	10	50	24.96	13.86
	Kendini Kontrol Edebilme	15	21	18.08	0.72
	Uyaran Karşısında Kontrol	3	15	7.49	4.16

Araştırmada uygulanan Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal Öz-Denetim' alt boyutunun minimum değeri 11 ve maksimum değeri ise 66 puan aralığında, 'Yenileyici Öz-Denetim' alt boyutunda minimum değer 14 ve maksimum değer ise 84 puan arasında ve 'Onarıcı' alt boyutunda minimum değer 15 ve maksimum değer ise 62 puan arasında olduğu saptanmıştır.

Araştırmada uygulanan Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyutunda minimum değer 11 ve maksimum değer ise 55 puan arasında, 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyutunda minimum değer 10 ve maksimum değer ise 50 puan arasında, 'Kendini kontrol edebilme' alt boyutunda minimum değer 15 ve maksimum değer ise 21 puan arasında ve 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyutunun minimum değeri 3 ve maksimum değeri ise 15 puan arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.3: Çalışmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	K	Cronbach Alfa
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	36	0.92
Öz Denetim Ölçeği	35	0.76
Duygusal Yeme Ölçeği	30	0.97

Çalışmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0.92 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan Öz Denetim Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0.76 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan Duygusal Yeme Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0.97 olduğu görülmüştür.

4.3. Duygusal Yeme Değişkeninin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çalışmanın bu kısmında duygusal yeme davranışının katılımcıların sosyodemografik özellikleri açısından karşılaştırılması hedeflenmektedir. Bu bağlamda Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nden edinilen puan ortalaması kullanılarak sosyodemografik değişkenler doğrultusunda Bağımsız Gruplar T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bulgularına değinilmektedir.

4.3.1 Cinsiyet

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örneklem T-Testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.4: Cinsiyet Değişkeni Açısından Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Alt Boyut	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	sd	P
Gerginlik Durumunda Yeme	Kadın	186	30.11	15.14	3.97	298	0.00***
	Erkek	114	23.93	11.60			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kadın	186	27.15	14.73	3.76	298	0.00***
	Erkek	114	21.40	11.51			
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	186	18.05	0.72	-0.64	298	0.52
	Erkek	114	18.11	0.71			
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	186	8.14	4.42	3.55	298	0.00***
	Erkek	114	6.42	3.45			

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001.

Kadın ve erkek katılımcıların ‘Gerginlik durumunda yeme’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık vardır; $t(298) = 3,97$; $p < 0,001$. Kadın katılımcıların ‘Gerginlik durumunda yeme’ alt boyut puan ortalamaları, erkek katılımcıların ‘Gerginlik durumunda yeme’ alt boyut puan ortalamalarına göre daha fazladır. Bu bağlamda kadın katılımcılar erkeklere göre daha yüksek gerginlik durumunda yeme puanına ulaşmıştır.

Kadınlar ve erkeklerin ‘Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık vardır; $t(298) = 3,76$; $p < 0,001$. Kadınların ‘Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme’ alt boyut puan ortalamaları, erkek katılımcıların ‘Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme’ alt boyut puan ortalamalarına göre daha fazladır. Bu bağlamda kadın katılımcıların erkeklere kıyasla, olumsuz duygularla baş ederken, duygusal yemeyi daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Kadın ve erkek katılımcıların ‘Kendini kontrol edebilme’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir fark görülmemiştir; $t(298) = -0,64$; $p > 0,05$.

Kadınların ve erkeklerin ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık vardır; $t(298) = 3,55$; $p < 0,001$. Kadınların ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyut puan ortalamaları, erkeklerin ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyut puan ortalamalarına göre daha fazladır. Bu doğrultuda kadınların erkeklere kıyasla, uyaranlar karşısında kontrole sahip oldukları söylenebilir.

4.3.2. Yaş

Yaş grupları değişkenine yönelik kişilerin Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5: Yaş Grupları Değişkeni Açısından Duygusal Yeme Ölçeği' nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Yaş Grupları	N	\bar{x}	ss	F	sd	p
Gerginlik Durumunda Yeme	18-23 yaş arası	104	27.53	14.00	1.12	297	0.32
	24-28 yaş arası	119	29.10	14.63			
	29 yaş ve üzeri	77	26.01	13.77			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	18-23 yaş arası	104	24.71	13.65	0.86	297	0.42
	24-28 yaş arası	119	26.13	14.20			
	29 yaş ve üzeri	77	23.50	13.64			
Kendini Kontrol Edebilme	18-23 yaş arası	104	18.13	0.73	0.79	297	0.45
	24-28 yaş arası	119	18.01	0.59			
	29 yaş ve üzeri	77	18.10	0.86			
Uyaran Karşısında Kontrol	18-23 yaş arası	104	7.41	4.09	0.86	297	0.42
	24-28 yaş arası	119	7.84	4.26			
	29 yaş ve üzeri	77	7.05	4.09			

*** p<0,001; * p<0,05.

Yaş grupları kategorilerine yönelik Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 1,12$; $p>0,05$.

Yaş grupları kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır; $F(2,297)= 0,86$; $p>0,05$.

Yaş grupları kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Kendini kontrol edebilme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 0,79$; $p>0,05$.

Yaş grupları kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 0,86$; $p>0,05$.

4.3.3. Medeni Durum

Medeni durum değişkeni için katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyut puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Medeni Durum Değişkeni için Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Alt Boyut	Medeni Durum	N	\bar{x}	Ss	T	sd	P
Gerginlik Durumunda Yeme	Bekar	232	28.23	14.29	1.05	298	0.29
	Evli	68	26.16	13.86			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Bekar	232	25.34	13.95	0.87	298	0.38
	Evli	68	23.67	13.59			
Kendini Kontrol Edebilme	Bekar	232	18.08	0.71	0.08	298	0.93
	Evli	68	18.07	0.73			
Uyaran Karşısında Kontrol	Bekar	232	7.60	4.18	0.87	298	0.38
	Evli	68	7.10	4.07			

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001.

Bekar ve evli katılımcıların 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; t (298)= 1,05; p>0,05.

Bekar ve evli katılımcıların 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; t (298)= 0,87; p>0,05.

Bekar ve evli katılımcıların 'Kendini kontrol edebilme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; t (298)= 0,08; p>0,05.

Bekar ve evli katılımcıların 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; t (298)= 0,87; p>0,05.

4.3.4. Eğitim Durumu

Eğitim durumu değişkeni için katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Ulaşılan bulgular Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Eğitim Durumu için Duygusal Yeme Ölçeği' nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	ss	F	sd	p
Gerginlik Durumunda Yeme	Lise	33	28.66	15.40	2.95	297	0.04*
	Üniversite	201	26.46	13.73			
	Üniversite Üstü	66	31.27	14.59			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Lise	33	26.06	14.77	2.94	297	0.04*
	Üniversite	201	23.68	13.46			
	Üniversite Üstü	66	28.33	14.20			
Kendini Kontrol Edebilme	Lise	33	18.09	0.57	0.03	297	0.96
	Üniversite	201	18.08	0.71			
	Üniversite ve Üstü	66	18.06	0.80			
Uyaran Karşısında Kontrol	Lise	33	7.81	4.43	2.94	297	0.04*
	Üniversite	201	7.10	4.04			
	Üniversite Üstü	66	8.50	4.26			

***p<0,001; *p<0,05

Eğitim durumu kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık vardır; $F(2,297)= 2,95$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, üniversite ve üstünde mezun olan kişilerin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puan ortalaması, lise ve üniversite mezunu olan kişilerin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre üniversite ve üstünde mezun olan bireylerin gerginlik durumunda daha fazla yeme eğilimi gösterdikleri söylenebilir.

Eğitim durumu kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(2,297)= 2,94$; $p<0,05$. Bu farklılığın kategorisinin

nereden kaynaklandığının tespit edilmesi amacıyla yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma neticesine bakıldığında, üniversite ve üstünde mezun olan kişilerin ‘Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme’ alt boyut puan ortalaması, lise ve üniversite mezunu katılımcıların ‘Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme’ alt boyut puan ortalamasından daha fazladır. Buna göre üniversite ve üstünde mezun katılımcıların olumsuz duygularla baş edebilmek için duygusal yemeyi daha fazla kullandığı söylenebilir.

Eğitim durumu kategorisi incelendiğinde Duygusal Yeme Ölçeği'nin ‘Kendini kontrol edebilme’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 0,03$; $p>0,05$. Dolayısıyla kişilerin eğitim durumu düzeyi ele alındığında duygusal yeme davranışına yönelik kendilerini kontrol etmeye meyilli olduklarından söz edilemez.

Eğitim durumu kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı derecede bir farklılık vardır; $F(2,297)= 2,94$; $p<0,05$. Bu farklılığın nereden kaynaklandığının tespit edilmesi amacıyla yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma neticesine bakıldığında, üniversite ve üstünde mezun olan bireylerin ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyut toplam puan ortalaması, lise ve üniversite mezunu olan kişilerin ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyut toplam puan ortalamalarına göre daha fazladır. Bu doğrultuda üniversite ve üstünde eğitim düzeyinde olan katılımcıların uyaranlara karşı duygusal yemeyi bir kontrol yöntemi olarak kullanmaya daha eğilimli oldukları söylenebilir.

4.3.5. Algılanan Ekonomik Durum

Ekonomik durum değişkeni için katılımcıların Duygusal Yeme Ölçeği'nin alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Bu analize dair bulgular Tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Algılanan Ekonomik Durum Açısından Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyut Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Algılanan Ekonomik Durum	N	\bar{x}	ss	F	sd	p
Gerginlik Durumunda Yeme	Kötü	72	29.97	15.49	1.67	297	0.19
	Orta	155	27.72	13.71			
	İyi	73	25.67	13.78			
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kötü	72	27.08	15.23	1.67	297	0.18
	Orta	155	24.96	13.30			
	İyi	73	22.87	13.48			
Kendini Kontrol Edebilme	Kötü	72	18.23	0.74	2.29	297	0.10
	Orta	155	18.01	0.73			
	İyi	73	18.05	0.66			
Uyaran Karşısında Kontrol	Kötü	72	8.12	4.57	1.67	297	0.19
	Orta	155	7.49	3.99			
	İyi	73	6.86	4.04			

*** p<0,001; * p<0,05.

Ekonomik durum değişkeni kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 1,67$; $p>0,05$.

Ekonomik durum değişkeni kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 1,67$; $p>0,05$.

Ekonomik durum değişkeni kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Kendini kontrol edebilme' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 2,29$; $p>0,05$.

Ekonomik durum değişkeni kategorilerine göre Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir; $F(2,297)= 1,67$; $p>0,05$.

4.4. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulgular

4.4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.9: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Ölçek/Alt Boyut	Gerginlik Durumunda Yeme	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kendini Kontrol Edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol
Kendi Suçlama	0.23***	0.20***	-0.08	0.20***
Kabul Etme	0.16***	0.14***	-0.09	0.14*
Düşünceye Odaklanma	0.18***	0.16*	-0.04	0.16***
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.08	0.08	0.01	0.08
Plana Tekrar Odaklanma	0.06	0.05	0.01	0.05
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.08	0.08	0.00	0.08
Bakış Açısına Yerleştirme	0.10	0.10	0.01	0.10
Yıkım	0.23***	0.20***	-0.00	0.20***
Diğerlerini Suçlama	0.17***	0.16*	0.01	0.16*

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendi suçlama' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.23$; $p<0,001$. Bu doğrultuda, kendini suçlama eğiliminin gerginlik durumunda yeme ile ilişkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kabul etme' alt ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki vardır; $r=0.16$; $p<0,001$. Bu bulguya göre, kişinin gerginlik durumlarında kabul etme eğiliminin duygusal yeme ile ilişkili olabileceği yönünde değerlendirilebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Düşünceye odaklanma' alt ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt ölçeği arasında istatistiksel değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır; $r=0.18$; $p<0,001$. Bu bulgu, kişinin gerginlik

durumlarında düşünceye odaklanma eğiliminin duygusal yemeye neden olabileceği yönünde değerlendirilebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Yıkım' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.23$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, kişinin gerginlik durumlarında yıkım eğiliminin duygusal yemeye neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Diğerlerini suçlama' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puanı arasında istatistiksel değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.17$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, kişinin gerginlik durumlarında diğerlerini suçlama eğiliminin duygusal yeme ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendi suçlama' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki vardır; $r=0.20$; $p<0,001$. Bu doğrultuda, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için kendini suçlama eğiliminin yeme ile ilişkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kabul etme' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.14$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, kişi olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışırken diğerlerini suçlama eğiliminde duygusal yeme ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Düşünceye odaklanma' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki vardır; $r=0.16$; $p<0,05$. Bu sonuca göre, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için düşünceye odaklanma eğiliminin duygusal yemeye neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Yıkım' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.20$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, kişi olumsuz duygularla başa çıkabilmek amacıyla yıkım eğilimi sergilemesinin duygusal yeme ile ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Diğerlerini suçlama' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki vardır; $r=0.16$; $p<0,05$. Bu doğrultuda, diğerlerini suçlama eğiliminin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ile ilişkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendini suçlama' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.20$; $p<0,001$. Bu bulgu, kendini suçlama eğiliminin kişinin uyaran karşısında kontrolüne yönelik ilişkili olduğu yönünde düşünülebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kabul etme' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.14$; $p<0,05$. Bu bulguya göre, kişinin uyaran karşısındaki kontrolü kabul etme eğiliminin duygusal yeme ile ilişkili olabileceği yönünde değerlendirilebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Düşünceye odaklanma' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.16$; $p<0,001$. Bu doğrultuda, düşünceye odaklanma eğilimi uyaran karşısında kontrol ile ilişkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Yıkım' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde

bir ilişki çıkmıştır; $r=0.20$; $p<0,001$. Bu sonuca göre, yıkım eğiliminin uyarıcı karşısında kontrol ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Diğerlerini suçlama' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyarıcı karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiksel değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r=0.16$; $p<0,05$. Bu bulgu, diğerlerini suçlama eğiliminin uyarıcı karşısında kontrol ile ilişkili olduğuna yönelik yorumlanabilir.

4.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ile Öz Denetim Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Tablo 4.10: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Alt Boyutları ile Öz Denetim Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Ölçek/Alt Boyut	Yaşantısal Öz-Denetim	Yenileyici Öz-Denetim	Onarıcı Öz-Denetim
Kendi Suçlama	-0.04	0.03	-0.06
Kabul Etme	-0.05	0.08	0.03
Düşünceye Odaklanma	-0.00	-0.01	-0.11
Pozitif Tekrar Odaklanma	0.15***	-0.14*	0.04
Plana Tekrar Odaklanma	0.07	-0.04	-0.04
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0.10	-0.06	0.00
Bakış Açısına Yerleştirme	0.12***	-0.08	-0.00
Yıkım	-0.05	0.01	-0.03
Diğerlerini Suçlama	-0.06	0.03	0.05

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendi suçlama' alt ölçeğinden alınan puan ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r= -0.04$; $p>0,05$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kabul Etme' alt ölçeğinden alınan puan ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiksel değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r= -0.05$; $p>0,05$. Bu doğrultuda, kabul etme eğiliminin yaşantısal öz denetim ile ilişkili olduğu söylenemez.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Düşünceye odaklanma' alt boyut puanı ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r = -0.00$; $p > 0,05$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Pozitif tekrar odaklanma' alt ölçeğinden alınan puan ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r = 0.15$; $p < 0,001$. Bu bulgu, pozitif tekrar odaklanma eğiliminin yaşantısal öz denetime yönelik ilişkili olduğu yönünde düşünülebilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Plana tekrar odaklanma' alt boyut puanı ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r = 0.07$; $p > 0,05$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Pozitif yeniden gözden geçirme' alt boyut puanı ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r = 0.10$; $p > 0,05$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Bakış açısına yerleştirme' alt ölçeğinden alınan puan ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r = 0.12$; $p < 0,001$. Bu sonuca göre, bakış açısında yerleştirme eğiliminin kişinin yaşantısal öz denetimine yönelik ilişkili olduğu yönünde yorumlanabilir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Yıkım' alt boyut puanı ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r = -0.05$; $p > 0,05$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Diğerlerini suçlama' alt boyut puanı ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r = -0.06$; $p > 0,05$.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Pozitif tekrar odaklanma' alt ölçeğinden alınan puan ile Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yenileyici öz-denetim' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r = -0.14$; $p < 0,001$. Bu doğrultuda, pozitif tekrara odaklanma eğiliminin kişinin yenileyici öz denetimine yönelik negatif yönde ilişkili olduğu yorumlanabilir.

4.4.3. Öz Denetim ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Tablo 4.11: Öz Denetim Ölçeği'nin Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Ölçeği'nin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Ölçek/Alt Boyut	Gerginlik Durumunda Yeme	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kendini Kontrol Edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol
Yaşantısal Öz-Denetim	-0.13*	-0.13*	-0.05	-0.13*
Yenileyici Öz-Denetim	0.13*	0.13*	0.04	0.13*
Onarıcı Öz-Denetim	0.05	0.05	0.05	0.05

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r = -0.13$; $p < 0,05$. Bu bulguya göre, kişi gerginlik durumunda yeme eğilimi gösterirken yaşantısal öz denetiminin azaldığı yönünde yorumlanabilir.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r = -0.13$; $p < 0,05$. Bu doğrultuda, kişi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme eğilimi gösterirken kişinin yaşantısal öz denetim eğiliminin azaldığı yönünde düşünülebilir.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Kendini kontrol edebilme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r = -0.05$; $p > 0,05$.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r = -0.13$; $p < 0,05$. Bu sonuca göre, kişinin uyaran karşısında kontrol eğilimi artarken yaşantısal öz denetiminin azaldığı şekilde bir ilişkiden söz edilebilir.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yenileyici öz-denetim' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puanı arasında

istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r= 0.13$; $p<0,05$. Bu sonuç, kişinin gerginlik durumlarındaki yeme eğiliminin yenileyici öz denetimine yönelik ilişkili olduğu yönünde düşünülebilir.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yenileyici öz-denetim' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r= 0.13$; $p<0,05$. Bu bulgu, kişinin olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme eğiliminin yenileyici öz denetimine yönelik ilişki olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yenileyici öz-denetim' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Kendini kontrol edebilme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r= 0.04$; $p>0,05$.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yenileyici öz-denetim' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı derecede pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki çıkmıştır; $r= 0.13$; $p<0,05$. Bu bağlamda, kişinin uyaran karşısında kontrol eğilimi ile yenileyici öz denetimine dair bir ilişki olduğu yönünde düşünülebilir.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Onarıcı öz-denetim' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r=0.05$; $p>0,05$.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Onarıcı öz-denetim' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r=0.05$; $p>0,05$.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Onarıcı öz-denetim' alt boyut puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Kendini kontrol edebilme' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r=0.05$; $p>0,05$.

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Onarıcı öz-denetim' alt ölçeğinden alınan puan ile Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut puanı arasında istatistiki değerlendirme sonucunda anlamlı bir ilişki görülmemiştir; $r=0.05$; $p>0,05$.

4.5. Regresyon Analizi Bulguları

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizinin ardından nicel araştırma desenlerinden iki ya da daha çok nicel değişken arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla çoklu doğrusal regresyona başvurulmuştur. Çoklu regresyon analizinin varsayımları doğrultusunda veriler normal dağılım göstermekte olup, katılımcı sayıları 100'den fazla olduğu için (n=300) çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 arasında olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yordayıcı değişkenlerin en az eşit aralıklı ölçme düzeyinde sürekli değişken olması gerekmektedir. Çalışmada varsayımlar sağlandıktan sonra, iki bağımsız değişkenden öz-denetim ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının bağımlı değişken olan duygusal yeme puanlarını ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizine göre incelenmiştir.

Tablo 4.12: Duygusal Yeme Ölçeği 'Gerginlik Durumunda Yeme' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	F	R ²
Sabit (a)	9.94	4.35		2.28*		
Kendi Suçlama	.75	.33	.181	2.24*	3.16*	
Kabul Etme	-.27	.35	-.061	-.77		
Düşünceye Odaklanma	.16	.34	.042	.48		
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.01	.32	-.004	-.04		
Plana Tekrar Odaklanma	-.52	.41	-.137	-1.27		0.08
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.68	.43	.179	1.56		
Bakış Açısına Yerleştirmek	-.03	.32	-.009	-.10		
Yıkım	.50	.29	.134	1.75		
Diğerlerini Suçlama	.35	.30	.080	1.14		

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyutu ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları atanarak "enter" yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem neticesinde anlamlı olan parametrelerin kapsama alınacağı regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametrelere yönelik kurulan modelin istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(9,290)}=3.16$; $p<0,05$). Kurulan modelde Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik

durumunda yeme' alt boyutunun anlamlı şekilde yordayıcı parametresi Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendini suçlama' alt boyutu olarak görülmüştür. Kurulan model Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyut toplam puanının %8'lik kısmını açıklamaktadır.

Tablo 4.13: Duygusal Yeme Ölçeği 'Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	T	F	R ²
Sabit (a)	8.92	4.28		2.08*		
Kendi Suçlama	.65	.33	.161	1.97*	2.64*	
Kabul Etme	-.29	.34	-.069	-.86		
Düşünceye Odaklanma	.16	.33	.043	.49		
Pozitif Tekrar Odaklanma	.00	.31	.001	.01		
Plana Tekrar Odaklanma	-.52	.40	-.141	-1.30		0.07
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.65	.43	.174	1.51		
Bakış Açısına Yerleştirmek	.01	.31	.004	.051		
Yıkım	.45	.28	.124	1.60		
Diğerlerini Suçlama	.33	.30	.080	1.12		

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyutu ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları alt boyutları atanarak "enter" yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem neticesinde anlamlı olan parametrelerin kapsama alınacağı regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametrelere yönelik kurulan modelin istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(9,290)}=2.64$; $p<0,05$). Kurulan modelde Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyutunun anlamlı şekilde yordayıcı parametresi Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendini suçlama' alt boyutu olarak görülmüştür. Kurulan model Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyut toplam puanının %7'lik kısmını açıklamaktadır.

Tablo 4.14: Duygusal Yeme Ölçeği ‘Kendini Kontrol Edebilme’ Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	T	F	R ²
Sabit (a)	18.19	.23		79.19***		
Kendi Suçlama	-.01	.01	-.069	-.82		
Kabul Etme	-.02	.01	-.121	-1.46		
Düşünceye Odaklanma	.00	.01	.003	.03		
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.00	.01	-.026	-.30		
Plana Tekrar Odaklanma	-.00	.02	-.021	-.18	0.62	0.01
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.01	.02	.083	.69		
Bakış Açısına Yerleştirmek	.00	.01	.031	.35		
Yıkım	.01	.01	.083	1.04		
Diğerlerini Suçlama	.00	.01	.013	.17		

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

Duygusal Yeme Ölçeği'nin ‘Kendini kontrol edebilme’ alt boyut toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Duygusal Yeme Ölçeği'nin ‘Kendini kontrol edebilme’ alt boyutu ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarına “enter” yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem neticesinde anlamlı olan parametrelerin kapsama alınacağı regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametrelere yönelik kurulan modelin istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı şekilde yordayıcı olduğu görülmemiştir. ($F_{(9,290)}=0.62$; $p>0,05$).

Tablo 4.15: Duygusal Yeme Ölçeği ‘Uyaran Karşısında Kontrol’ Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	T	F	R ²
Sabit (a)	2.67	1.28		2.08*		
Kendi Suçlama	.19	.09	.161	1.97*	2.64*	
Kabul Etme	-.08	.10	-.069	-.86		
Düşünceye Odaklanma	.05	.10	.043	.49		
Pozitif Tekrar Odaklanma	.00	.09	.001	.01		
Plana Tekrar Odaklanma	-.15	.12	-.141	-1.30		0.07
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.19	.12	.174	1.51		
Bakış Açısına Yerleştirmek	.00	.09	.004	.05		
Yıkım	.13	.08	.124	1.60		
Diğerlerini Suçlama	.10	.09	.080	1.12		

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyutu ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarına "enter" yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem neticesinde anlamlı olan parametrelerin kapsama alınacağı regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametrelere yönelik kurulan modelin istatistiki değerlendirmeleri sonucunda anlamlı olduğu saptanmıştır ($F_{(9,290)}=2.64$; $p<0,05$). Kurulan modelde Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyutunun anlamlı şekilde yordayıcı parametresi Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin 'Kendini suçlama' alt boyutu olarak görülmüştür. Kurulan model Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyut toplam puanının %7'lik kısmını açıklamaktadır.

Tablo 4.16: Öz Denetim Ölçeği 'Yaşantısal Öz-Denetim' Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	T	F	R ²
Sabit (a)	45.78	1.25		36.5***		
Gerginlik Durumunda Yeme	.02	.34	.044	.07		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	-.35	1.19	-.182	-.29	2.89	0.01
Uyaran Karşısında Kontrol	-.15	.12	-.141	-1.30		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Öz Denetim Ölçeği'nin 'Yaşantısal öz-denetim' alt boyut toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Duygusal Yeme Ölçeği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyutu, 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyutu ve 'Uyaran karşısında kontrol' alt boyutu "enter" yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem neticesinde anlamlı olan parametrelerin kapsama alınacağı regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametrelere yönelik kurulan modelin istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı olduğu görülmemiştir ($F_{(2,297)}=2.89$; $p>0,05$).

Tablo 4.17: Öz Denetim Ölçeği ‘Yenileyici Öz-Denetim’ Alt Ölçeğine Dair Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	T	F	R²
Sabit (a)	38.42	1.51		25.29***		
Gerginlik Durumunda Yeme	.27	.42	.398	.65		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	-.61	1.44	-.261	-.42	2.97	0.02
Uyaran Karşısında Kontrol	.00	.09	.004	.05		

* p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

Öz Denetim Ölçeği'nin ‘Yenileyici öz-denetim’ alt boyut toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizine Duygusal Yeme Ölçeği'nin ‘Gerginlik durumunda yeme’ alt boyutu, ‘Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme’ alt boyutu ve ‘Uyaran karşısında kontrol’ alt boyutu “enter” yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem neticesinde anlamlı olan parametrelerin kapsama alınacağı regresyon modeli tahmin edilmiştir. Anlamlı çıkan parametrelere yönelik kurulan modelin istatistiki değerlendirmeler sonucunda anlamlı olduğu görülmemiştir ($F_{(2,297)}=2.97$; $p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Araştırmada öz-denetim düzeyinin, duygu düzenleme stratejileri ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular alanyazındaki araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır ve farklılıkların incelenmesine ait bulgular literatür bulgularına değinilerek yorumlanmıştır.

5.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Duygusal Yeme Ölçeği'nin gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarında kadın katılımcıların anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Gergin anlarda yeme davranışı ile kişinin enerji düzeyi artmakta ve gerginlik düzeyi azalmaktadır. Aydemir'in (2021) araştırmasında aleksitimi ile duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırma kapsamında cinsiyet değişkeni ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki ele alındığında ise kadın katılımcıların puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bazı araştırmacılar (Kessler ve diğ., 1985; Cohen ve JanickiDeverts, 2012) kadınların duygusal yeme düzeyinin yüksek olmasını stres kavramıyla açıklayarak, kadınların erkeklere oranla daha fazla stres deneyimlediğini ifade etmektedir. Gerçek'in (2021) 18-40 yaş arasındaki kişilerde duygusal yeme ile problem çözme becerileri ve yaşam doyumu ilişkisini ele aldığı araştırmasında, duygusal yeme ve cinsiyet değişkeni arasındaki farklılıklar incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların duygusal yeme düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı ve bu farklılığın da kadın katılımcıların puan ortalamasının yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. De Lauzon ve diğerlerinin (2004) çalışmasında da kadın katılımcıların puan ortalamasının yüksek olduğu saptanmıştır. Çelik'in (2021) yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında kadın katılımcıların duygusal yeme puanlarının erkek

katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenirken, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme puan ortalamalarında cinsiyetler arası herhangi bir farklılık bulgulanmamıştır. Çobanoğlu'nun (2020) çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında kadın ve erkek katılımcıların duygusal yeme düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Seven'in (2013) araştırmasında ise kadın katılımcıların duygusal yeme davranışını erkek katılımcılardan anlamlı derecede fazla deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır. Ateşsönmez'in (2018) algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin bireylerde duygusal yeme bozukluğuna etkisini ele aldığı araştırmasında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar incelendiğinde kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Agras ve Telch'in (1998) çalışmasında ise yeme bozukluğuna sahip kadın katılımcıların negatif duyguları deneyimleme ve negatif duygular sonucunda da yemek yeme davranışını sergileme eğilimleri olduğu ifade edilmektedir. Lazarus ve Folkman (1980) kadın ve erkeklerin farklı baş etme stratejilerini tercih ettiklerini ifade etmekte ve kadınların sıklıkla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini tercih ettikleri belirtilmektedir (Tamres, Janicki and Helgeson, 2002). Demir'in (2021) çalışmasında cinsiyet değişkeni ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde kadın katılımcıların duygusal yeme davranışını erkek katılımcılara oranla daha sık sergiledikleri bulgulanmıştır. Demirel'in (2020) duygusal yeme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkatle ilişkisini ele aldığı araştırmasında duygusal yeme ölçeğinin tüm alt boyutlarında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir.

Masheb ve Grilo'nun (2006) cinsiyetler arası duygusal yeme farklılıkları da ele alındığı bu araştırmasında, kadınların öfke, kaygı, mutsuzluk ve depresyon gibi negatif duygularla başa çıkmak adına daha sık duygusal yeme davranışı sergilediği gözlemlenmiştir. Evirgen'in (2010) çalışmasında ise duygusal yeme davranışı sadece kadın katılımcılarla ele alınmış olup, obez, aşırı kilolu ve normal kiloda olan katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal yeme davranışının obez kadınlarda anlamlı derecede yüksek görüldüğü saptanmıştır. Ayrıca araştırmacının duygu düzenleme ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş olması bu araştırmanın bulgularıyla da uyum içerisindedir. Bu araştırmada katılımcıların vücut kitle indeksleri bir değerlendirme sorusu olarak ele

alınmamıştır. Ancak gelecek araştırmalarda öz-denetim, bilişsel duygu dzenleme ve duygusal yeme davranışının arasındaki ilişkide katılımcıların boy ve kilo oranlarının da bir sosyodemografik değişken olarak ele alınmasının bulguların genellenebilirliğini pozitif ynde arttırabileceği dūřünlmektedir.

Ay'ın (2020) alışmasında kadınlar olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, uyaran karşısında kontrol puan ortalamaları erkek katılımcılardan yksek olduğu gözlemlenmesi araştırma bulgularıyla uyumluyken, erkeklerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol puan ortalamaları kadın katılımcılardan anlamlı dzyde yksek olması araştırma bulgularımızla uyumamaktadır. Ancak Özdemir'in (2015) alışmasında da duygusal yeme ve cinsiyet değişkeni arasındaki fark incelendiğinde, kadınların puan ortalamalarının anlamlı derecede yksek olduğu saptanmıştır. Akınca (2020) ise cinsiyet ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Katılımcıların yaş grupları kategorilerine göre incelenmesi sonucunda duygusal yeme ölçeğinin ve tım alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Leblebicioğlu'nun (2018) araştırmasında, yaş ve duygusal yeme davranışı arasında negatif ynlü bir ilişki saptanmış ve azalan yaşla birlikte artan duygusal yeme davranışına dikkat çekilmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, dürtüselliğin hâkim olduğu çocukluk ve ergenlik döneminin duygusal yeme davranışı için bir risk etmeni olduğu ifade edilmektedir (Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan ve Sammut, 2015). obanoğlu (2020) yaş ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelerken, yaş değişkenini üç grupta ele almıştır. Bu gruplar 18 ve 20 yaş, 21 ve 23 yaş ile 24 ve 24 yaş üstü şeklinindedir. Yaş grupları arasında anlamlı farklılığın saptandığı tek alt boyut ise kendini kontrol edebilme alt boyutu olduğu gözlemlenirken bu anlamlı farklılığın 24 ve üzeri yaş grubundan kaynaklandığı saptanmıştır. Aydemir'in (2021) araştırmasında ise yaş ve duygusal yeme davranışı arasında negatif ynlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Imoscopi, Inelmen, Sergi, Miotto ve Manzato'nun (2012) araştırmasında ise artan yaşın beraberinde sağlık problemlerini de getirdiği için bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını arttırdıklarını ifade etmektedir. Farklı bir araştırmada da yaş ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilmekle birlikte erkek katılımcılarda yaş ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak kadın katılımcıların yaşı arttıķça duygusal yeme davranışının azaldığı

saptanmıştır (Konttinen, Mannisto, Sarlio-Lahteenkorva, Silventoinen ve Haukkala 2010). Ateşsönmez'in (2018) çalışmasında, artan yaşla birlikte yeme isteğini engellenmenin arttığı gözlemlenirken, düşünmeden yeme ile duygusal yemenin arttığı saptanmıştır. Ay'ın (2020) çalışmasında yaş değişkeninin duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarının anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiği gözlemlenmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığı incelendiğinde ise 18-24 yaş aralığındaki kişilerde duygusal yeme eyleminin 40 yaş ve üzerindeki kişilerin duygusal yeme eyleminde anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Konttinen ve diğerleri (2010), yaş faktörünün duygusal yeme davranışında etkili olduğunu ve artan yaşla azalma eğilimi gösterdiğini ifade etmişlerdir. Yapılan farklı bir araştırmada da artan yaşla birlikte duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının azaldığı ve bu nedenle de duygusal yeme davranışında da azalma gözlemlendiği ifade edilmiştir (Cox, Zunker, Wingo ve Jefferson, 2011). Türkiye'de yapılmış bir başka çalışma ise gençlerin duygusal yeme davranışını orta yaşlı ve yaşlı bireylerden daha sık deneyimlediği ifade edilmiştir (Özdemir, 2015). Araştırma sonuçlarıyla uyumuna da, gençlerin stres ve kaygı düzeyinin daha yüksek olmasından dolayı olumsuz duygularla baş etmek adına sağlıksız bir davranış olarak duygusal yemeyi sergiledikleri söylenebilir (Beyhan, 2013; Özkoca, 2018). Akınca'nın (2020) çalışmasında da, bu çalışmada olduğu gibi, yaş ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır.

Katılımcıların medeni durumları ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal yeme davranışları arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmamıştır. Ay'ın (2020) çalışmasında, Duygusal Yeme Ölçeği'nde anlamlı farklılığın saptandığı tek alt boyut uyaran karşısında kontroldür ve bu farklılık evli bireylerin ortalamasının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Garner (1982) yeme bozukluğuna sahip kişilerin evlilere oranla bekar gençlerden oluştuğunu belirtmiştir. Çobanoğlu (2020) araştırmasında, evli ve bekar bireylerin duygusal yeme davranışlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelediğinde, medeni durumun anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediğini gözlemlemiştir. Bu araştırmada da medeni durum değişkeninin duygusal yeme davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi bulgulanmamıştır.

Duygusal yeme ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde, üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcıların gerginlik durumunda yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarından anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Ateşsönmez (2018) araştırmasında, eğitim düzeylerine göre bireylerin duygusal yeme davranışlarında anlamlı bir fark saptamamıştır. Demir'in (2021) algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerini incelediği çalışmasında ise eğitim durumunun duygusal yeme davranışında anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir. Şanlı'nın (2019) çalışmasında ise duygusal yeme puanlarından, gerginlik durumunda yeme puanları eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu farklılık, eğitim seviyesi düşük olan katılımcıların, gerginlik durumunda yeme puanlarının, eğitim seviyesi yüksek olan katılımcılardan düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Hacıarif'in (2015) çalışmasında ise eğitim seviyesi ve tıkanırcasına yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ay'ın (2020) çalışmasında ise katılımcıların eğitim seviyeleri ele alındığında anlamlı farklılığın saptandığı tek alt boyut uyaran karşısında kontroldür ve bu farklılık üniversite mezunlarının ortalamasının ilkökul mezunlarından yüksek olmasından kaynaklanması da araştırma bulguları ile uyum içerisindedir. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında, yeme bozuklukları ile ilgili yapılmış bir derleme çalışmasında bazı araştırmalarda duygusal yeme davranışının düşük eğitim seviyesi ile ilişkilendirildiği görülürken, bazı araştırmalarda ise yüksek eğitim seviyesi ile ilişkili olması dikkat çekmektedir (Mitchison ve Hay, 2014).

Bireyin ekonomik durumuna bağlı olarak, sosyal statüsü ve eğitim durumu obezitenin yaygınlığı hususunda anlamlı farklılıklar meydana getirmektedir. Kilo problemleri, cinsiyet, yaş, meslek, eğitim seviyesi, yaşanılan yer gibi birçok demografik değişkenin etkisiyle değişim göstermekle birlikte düşük gelir düzeyine sahip, bireylerin yeme bozukluklarında risk teşkil ettiği düşünülmektedir. Gerçek'in (2021) araştırmasında, ekonomik durum ve duygusal yeme arasında anlamlı farklılıklar saptanmadığı görülmektedir. Evrensel'in (2020) araştırmasında, nikotin bağımlılığı, duygusal yeme ve dürtüselliğin arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ancak sosyoekonomik durum değişkeni ile duygusal yeme ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Mevcut araştırmada ekonomik durum ve duygusal yeme arasında anlamlı farklılıklar saptanmaması literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

5.2 Bireylerin Öz Denetim Düzeyleri, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Duygusal Yeme Davranışları Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması

Bireylerin stres düzeylerinin, hedeflerine ulaşmalarını engellediği gibi öz denetim eksikliği de stresli durumlara verilecek tepkilerin bir belirleyicisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki öz-denetim, bireylerin olumlu duygulara sahip olma eğilimlerini pozitif yönde yordamaktadır (Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs, Vaumeister, 2014). Bu araştırmada da uyumlu duygusal başa çıkma mekanizmaları ile öz denetim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Uyumlu duygusal düzenleme mekanizmaları, bireye yaşanmışlıkları kabul ederek, geleceğe yönelmeyi, tekrar odaklanmayı ve pozitif perspektifte yeniden değerlendirmeye verilecek tepkilerin uyum düzeyi belirleyerek sosyal norm ve kurallara uyumluluğunda yardımcı olmaktadır.

İd'le ilişkili dürtüler insanın en ilkel yanı olmakla birlikte, hayatta kalmayı ve soyun devamlılığını sağlayıcı nitelikleri de barındırır. Yemek yeme davranışı ise id'sel dürtülerin hakimiyetiyle birlikte kontrolün kaybedilmesi sonucunda normal kabul edilen sınırların dışına taşabilmektedir. Tıpkı Mischel'in deneyinde olduğu gibi dürtülerine direnemeyen katılımcılar, hazzı ertelemek yerine o anda alınan hazzı odaklanmayı tercih edebilir (Mischel ve Grusec, 1967). Bireydeki öz-denetim eksikliği, tıpkı tüm bağımlılıklarda aktif rol oynadığı gibi duygusal yeme davranışında da acıdan kaçış, hazzı ulaşmanın bir belirleyicisi olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmada da öz denetim düzeyi azaldıkça olumsuz duygu uyandıran durumlarda duygusal yeme davranışının arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz denetim düzeyi arasında da pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sahip olunan öz denetim düzeyi arttıkça, duyguların değerlendirilmesi ve sonucunda tepki oluşturulması da olumlu yönde değişim göstermektedir. Bireyin duygu düzenleme stratejilerindeki eksikleri, hoşnutsuzluk barından yaşam olaylarının yaratmış olduğu negatif duyguları hafifletmek daha sıklıkla dürtüsellik barındıran riskli davranışlara yönelme eğilimini arttıran bir etmen olarak değerlendirilmektedir (Weiss, Sullivan ve Matthew, 2015). Gross'un (1998) ifadesiyle düzenlenen tepkiler, düzenlenen duygular anlamına gelmektedir.

Ent ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında da dürtüleri kontrol edebilme kabiliyeti ile duyguları değiştirme gücü ele alınmış olup, öz denetim düzeyi arttıkça bireylerin

dürtüleriyle hareket etmek yerine, kaçınma eğilimi sergiledikleri gözlemlenmiştir. Olumsuz duygular tarafından sınınanma süreci, kişiyi bilişsel perspektifte de zorlayıcı bir güç olarak karşımıza çıktığı gibi kişinin öz denetim gücünü de zayıflatmaktadır (Baumeister, 2014). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan kendini suçlama stratejisine daha sık başvurulmasının duygusal yeme eylemini artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Leblebicioğlu, 2018). Travmatik yaşam olayları sonucunda, olanlardan kendisini sorumlu tutan birey, suçlayıcı düşüncelerin yaratmış olduğu olumsuz duygular ile başa edebilmek için yemek yeme davranışı sergileyerek rahatlama sağlayacağına yönelik düşünceler geliştirebilmektedir (Çakır, 2013; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Bireyin duygu düzenleme sürecindeki başarısızlığı psikopatolojinin ortaya çıkmasında yordayıcı bir etmen olmakla birlikte (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002; Akbulut, 2018; Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010) işlevsel olmayan yeme davranışlarında gözlemlenen artış da bir belirleyici olarak değerlendirilebilir. Literatür incelendiği zaman, araştırma hipotezlerinin, birlikte ele alınmış olduğu bir çalışmaya ve bulguya rastlanmamıştır. Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin çalışmaların sayısı fazlasıyla kısıtlıdır. Yurt dışında yapılmış çalışmalar da incelendiğinde bu üç değişkenin birlikte ilişkisini ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu da mevcut araştırmanın özgünlüğünü işaret etmektedir.

Bu çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan plana tekrar odaklanma ve duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak literatür incelendiğinde plana tekrar odaklanma stratejisinin düşük düzey kullanımının duygusal yeme davranışını tetikleyici bir unsur olarak değerlendirildiği görülmektedir (Leblebicioğlu, 2018, Aldao ve diğerleri, 2010; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bu alt boyutta, içerisinde var olunan olay ya da durum ile baş etmek için tekrar düşünme eylemi yer almaktadır. Temellendiği amaç ise olumsuz duyguları tetikleyen yaşam olaylarının sebebiyet verdiği problemlerin çözümü için atılacak adımların tekrar değerlendirilmesini barındırmaktadır (Garnefski ve diğ., 2001; Onat ve Otrar, 2010, Carver ve diğ., 1989). Dürtüsel tepkilerle, problemin daha da karmaşıklaşmasının önüne geçmek ve çözüm yolları aramanın önemi vurgulanmaktadır. Aldao ve diğerlerinin (2010) çalışmasında uyumsuz stratejilerin kullanımının psikopatolojide uyarlanabilir

stratejilerin kullanılmamasından daha merkezi bir rol oynayabileceğini ve bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin tanısal bir görüşe destek sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Bireyin deneyimlemiş olduğu olumsuz duygularını tetikleyen yaşam olaylarından sonra, yoğun ve sert bir öz eleştiri ile kendisini suçlaması değersizlik duygularının bir tetikleyicisi olarak değerlendirilir (Garnefski vd., 2001; Onat ve Otrar, 2010, Styron ve Janoff-Bulman, 1997). Kişi bazen bu değersizlik duyguları ile baş edebilmek adına sağlıklı olmayan baş etme yöntemleri geliştirebilir. Tıpkı alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi beynin ödül merkezini aktive eden yeme davranışıyla ve salgınan hormonların etkisiyle duygu durumun olumsuzdan olumluya yönelik seyri negatif duygusal tepkilerin yeme davranışıyla eşleşmesine sebebiyet verebilmektedir (Morris ve Reilly, 1987). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmasının sonuçları da göstermektedir ki öfke, mutsuzluk ve stresin, mutlu olunan anlardan farklı bir biçimde duygusal yeme davranışını tetiklemektedir (Bennet, Greene ve Barcot'un 2013).

Alizade, Mohammadzadeh ve Babai'nin (2016) yapmış oldukları çalışmanın sonuçları göstermektedir ki bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve diğerlerini suçlama stratejileri yeme tutumundaki olumsuz davranışlarla pozitif yönde ilişkilidir. Kendini sorumlu tutarak, değersizlik hislerini uyandıran kişi, yıkım alt boyutuyla, olayın olumsuz yönlerine odaklanarak gerçekte var olandan daha yoğun sıkıntı ve dehşet verici bir hale getiren birey (Garnefski ve diğ., 2001; Onat ve Otrar, 2010), diğerlerini suçlama alt boyutuyla da sorumluluğu başkalarına atfetmektedir (Garnefski ve diğ., 2001; Onat ve Otrar, 2010, Garnefski ve diğ., 2007). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve yıkım alt boyutları ile duygusal yeme arasında gözlemlenen pozitif yönlü ilişki, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin, negatif yönde değişen yeme davranışına yönelik bir tehlike etmeni olduğunu ifade eden araştırmacıların bulgularıyla uyum göstermektedir (Aldo ve diğ., 2010; Davodi, Firoozi ve Zargar, Garnefski ve diğ., 2001).

Goossend, Van Malderen, Durme ve Breat'ın (2016) çalışmasında da uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aşırı yeme davranışını tetiklediği bulgulanmıştır. Bu araştırmada da uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine ilişkin bulgular benzerdir.

Bu bulgular uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile de negatif yönlü ilişkiyi açıklar niteliktedir.

Mevcut araştırmada yapılan çoklu regresyon analizi ile duygusal yeme ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının yordayıcı etkisine bakılmıŐtır. Kurulan modelde Duygusal Yeme leği'nin 'Gerginlik durumunda yeme' alt boyutunun anlamlı Şekilde yordayıcı parametresi Bilişsel Duygu Düzenleme leği'nin 'Kendini suçlama' alt boyutu olarak belirlenmiştir. Bir anlamda kişi stresli ve gergin bir durumda yemek yemeye baŐvurduĐunda kendini suçlama eğiliminin geliŐiminde etkili olabileceği saptanmıştır. Yapılan diğer regresyon analizinde Duygusal Yeme leği'nin 'Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme' alt boyutu ve Bilişsel Duygu Düzenleme leği'nin 'Kendini suçlama' alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı Şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonucu destekler nitelikte yapılan araştırmalarda (akır, 2013; Garnefski ve diğ., 2004; Kraaij ve Spinhoven, 2001) bireylerin yaŐantıladıkları olumsuz olay ve durumlardan ötürü kendilerini suçlamanın olumsuz duyguları artırdığı ve bu yoğun olumsuz duyguları hafifletmek için bireylerin yeme davranışına yöneldiği görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

Mevcut çalışmada, düşük öz denetime sahip kişilerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin duygusal yeme davranışı göstermeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın sonuçlarından hareketle, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumsuz stratejilerinin kullanımının duygusal yeme davranışını pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kişinin öz denetim düzeyi azaldıkça olumsuz duygu uyandıran durumlarda duygusal yeme davranışının arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz denetim düzeyi arasında da pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sahip olunan öz denetim düzeyi arttıkça, duyguların değerlendirilmesi ve sonucunda tepki oluşturulması da olumlu yönde değişim göstermektedir. Genel olarak çalışmadan hareketle elde edilen sonuçların mevcut alanyazınla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bireylerin duygusal yeme davranışlarına yönelik öz denetim düzeylerinin ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, öz denetim ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal yeme davranışının birlikte incelendiği bir çalışma bulunmadığından tasarlanan araştırmanın literatüre özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmekte ve yapılacak olan diğer araştırmalara yol göstereceği beklenmektedir.

Duygusal yeme davranışı, DSM-5 tanı kriterlerinde bulunmamasına rağmen yeme bozukluklarında önem arz eden ilişkiler içinde olan bir yeme sorunudur. Bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı olmasından dolayı yeme bozukluklarındaki tanılar ve sağaltımların önem arz eden kısımları, duygusal yeme kavramı için de önem teşkil edebilir. Bu konudaki araştırmaların kısıtlılığı göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmanın ayrıca kıymetli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın sonuçlarından hareketle, duygusal yeme eğilimine yatkın olan bireylerle, klinik alanda psikoterapide işlevsel olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kazandırmaya yönelik uygulamalar yapılmasının kişiyi hem psikolojik anlamda kişiyi güçlendirmede hem de öz denetimlerinde olumlu yönde etkiler olabileceği

düşünülmektedir. Ayrıca uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama stratejisinin duygusal yeme kapsamında bir risk faktörü olarak görülebilir. Bu bağlamda psikoterapide suçluluk duygusuna yönelik farkındalık kazandırmak ve bu duyguyla çalışmak yeme davranışının klinik sağaltımında önemli bir yaklaşım olabilir.

6.2 Öneriler

Gelecek araştırmalarda örneklem büyüklüğünün artırılması, araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca araştırmaya katılım şartları gözden geçirilebilir ve psikiyatrik rahatsızlıklara sahip olup, olmama da bir değerlendirme kriteri olarak araştırma sorularına eklenebilir. Katılımcıların düzenli ilaç kullanıp kullanmaması da değerlendirme kriterleri arasında bulundurulacağı gibi, öğrenme ve genetik faktörün insan yaşamına etkileri de göz önünde bulundurularak aile geçmişlerine ilişkin sorular da kişisel bilgi formuna eklenebilir. Ayrıca araştırmaya katılan kişilerin boy, kilo ve vücut kitle endeksi gibi fiziksel özellikleri kişisel bilgi formuna dahil edilerek duygusal yeme, bilişsel duygu düzenleme ve öz-denetim kavramlarının üzerinde bir etkisi olup olmadığı ileriki araştırmalara dahil edilebilir.

Araştırmanın örneklemdeki değişkenlerden biri olan yaş değişkeni üç ana grupta analiz edilmiştir. Yaş değişkeninin araştırma seyrini nasıl etkilediğini daha net görmek için bu değişkenin gruplarının sayısı, katılımcı sayıları baz alınarak gruplardaki kişi sayısı azaltılıp daha fazla gruplandırma yapılarak yaş kategorileri artırılabilir.

Bireylerin yeme davranışlarının kaygı, öfke, sevinç, depresyon, üzüntü gibi duygudurumlarına göre farklılık gösterdiği bilinmekte (Canetti, Bachar ve Berry,2002) ve bu duyguların ifade ediliş biçimlerinde bireysel farklılıkların hem duygu düzenleme hem de duygusal yeme davranışı üzerinde etkisinin olup olmadığı, öz-denetim kavramıyla ve duygu odaklı baş etme stratejileriyle birlikte gelecek araştırmaların konusu olabilir.

Yapılmış olan bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Yapılacak olan boylamsal çalışmalar değişkenler arasındaki ilişkiyi netleştirmek için daha elverişli olabilir.

KAYNAKLAR

- Adriaanse, MA, de Ridder, D. ve Evers, C. (2011).** Duygusal yeme: Yemek yeme konusunda duygusal mı yoksa duygusal mı? *Psikol. Sağlık* 26, 23–39. doi: 10.1080/08870440903207627
- Akbulut, C. A. (2018).** Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akınca, S.(2020).** Duygusal Yeme Eğilimi İle Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Koşulsuz Kendini Kabul Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksel, N. (2018).** *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Entitüsü).
- Akyunus İnce, M. (2012).** Kişilik bozukluklarının bilişsel boyutu: temel kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme, ve kişilerarası problemler (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:321177).
- Aldao, A. ve Nolen Hoeksema, S. (2010).** Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Behaviour Research And Therapy*, 48(10), 974-983. doi:10.1016/j.brat.2010.06.002.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010).** Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010).** Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aldo, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010).** Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alicke, M. D. and Sedikides, C. (2009).** Self-enhancement and self-protection: what they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1-48.
- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017).** Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online*, 3(5), 1797-1810.
- American Psychological Association.** Stress in America: Our Health at Risk. Published January 11, 2012.
- Anderson, D.J. ve Adolphs, R. (2014).** A Framework for Studying Emotions Across Species. *Cell* 157, 187–200.

- Aslan, S. (2017)**, Duygusal Yeme İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki.Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı İstanbul.
- Ataman-Temizel, E., & Dağ, İ. (2014)**. Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. Klinik Psikiyatri, 17, 7–17.
- Ay, F.N. (2020)**. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baumeister, F. R., Heatherton, T.F. ve Tice, D.M. (1994)**. Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation, Acedemic Press,s.1-34
- Baumeister, R. F. (2014)**. Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, 65, 313–319.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007)**. Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. ve Vohs, K. D. (2018)**. The strength model of selfregulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145.
- Bedirhanbeyoğlu, H. (2018)**. Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., ve Sammut, S. (2015)**. The prevalence and correlates of depression, anxiety and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004)**. Effects of Negative Mood İnduction and İmpulsivity On Self-Perceived Emotional Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcott, D. (2013)**. Perceptions of Emotional Eating Behavior. A Qualitative Study of College Students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Benton D, Donohoe R.T. (1999)**. The effects of nutrients on mood, *Public Health*. 2(3a):403-409.
- Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H. N., Vernon, L. L., & Gomez, J. J. (2006)**. A taxonomy of emotional disturbances. *clinical psychology. Science and Practice*, 10(2), 206-226.
- Berridge, K.C. ve Kringelbach, M.L. (2015)**. Pleasure Systems in The Brain, *Neuron*, 86, 646-664
- Bilgen, Ş. S. (2018)**. *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi), <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir).

- Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001).** Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics*, 48(4), 893-907.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R. Ve Watson , T.L. (2004).** Age Differences in Emotion Regulation Strategies in Handling Everyday Problems. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56(6), 261-269
- Booth, D. A. (1994).** *Psychology of Nutrition*. London: Taylor & Francis [Adobe Acrobat Reader Sürümü].
- Bouchard, C. (2008).** Gene–environment interactions in the etiology of obesity: defining the fundamentals. *Obesity*, 16(S3), S5-S10.
- Boutelle, K. N., Zucker, N., Peterson, C. B., Rydell, S., Carlson, J. ve Harnack, L. J. (2014).** An Intervention Based on Schachter’s Externality Theory for Overweight Children: The Regulation of Cues Pilot. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(4), 405- 417.
- Brackett MA, Salovey P. (2004).** Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test. Geher G, Ed. *Measurement of emotional intelligence*. Hauppauge. NY: Nova Science Publishers; 2004. 179–194.
- Braden, A. (2018).** Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*. 2018;125:410.
- Brass M, Haggard P. (2007).** To do or not to do: the neural signature of self-control. *J Neurosci*. 27(34):9141-5. PMID 17715350
- Bruch, H. (1973).** *Eating Disorders*. New York: Basic Books
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009).** Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19-30.
- Cabanac, M. (2002).** "What is emotion?" *Behavioural Processes* 60(2): 69–83. "[E]motion is any mental experience with high intensity and high hedonic content (pleasure/displeasure)."
- Cakmak, A. F., & Cevik, E. I. (2010).** Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of Turkish version of 18-item short form. *African Journal of Business Management*, 4(10), 2097-2102.
- Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002).** Food and Emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. and Weintraub J.K.(1989).** Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Catalino, L.I. ve Fredrickson, B.L. (2011).** A tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950. doi:10.1037/a0024889.

- Cawley EI, Park S, aan het Rot M, Sancton K, Benkelfat C, Young SN, Boivin DB, Leyton M. (2013).** Dopamine and light: dissecting effects on mood and motivational states in women with subsyndromal seasonal affective disorder, *J Psychiatry Neurosci*.
- Chau, M. (2015).** Male body image dissatisfaction, coping, and emotional precursors of binge eating (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Cleobury L & Tapper K (2014).** Reasons for eating ‘unhealthy’ snacks in overweight and obese males and females. *J Hum Nutr Diet* **27**, 333–341.
- Çakır, Z. (2013).** Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: Yakınlaştırmacı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündüz, B. (2010).** Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361-377.
- Damasio AR (May 1998).** "Emotion in the perspective of an integrated nervous system". *Brain Research. Brain Research Reviews*. **26** (2–3): 83–86.
- Damasio, A. ve Carvalho, G.B. (2013).** The Nature of Feelings: Evolutionary and Neurobiological Origins. *Nat. Rev. Neurosci*. 14, 143–152.
- Daniel L. (2011).** Psychology Second Edition. *New York: Worth Publishers*. p. 310. ISBN 978-1429237192.
- Davis C., Levitan R.D., Kaplan A.S., Kennedy J.L., Carter J.C. (2014).** Food cravings, appetite, and snack-food consumption in response to a psychomotor stimulant drug: the moderating effect of "food-addiction",
- Davodi, I., Firoozi, A. A., ve Zargar, Y. (2016).** The relationship between symptoms of eating disorders and worry about body image, attachment styles, and cognitive emotion regulation strategies among students of ahvaz jundishapur university of medical science. *Health Res*, 7(1),1-7.
- Deci, E., Connell, J., & Ryan, R. (1989).** Self-determination in a work organization. *Journal of applied psychology*, 74(4),580.
- DeLisi M (2014).** Chapter 10: Low Self-Control Is a Brain-Based Disorder. SAGE Publications Ltd. doi:10.4135/9781483349114. ISBN 9781452242255. Retrieved 4 May2014.
- Demirel, D. (2017).** *Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Diamond, A. (2013).** Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.
- Dixon, T. (2003).** From passions to emotions: the creation of a secular psychological category. Cambridge University Press.

- Duarte, A.C., Matos, A.P. ve Marques, C. (2014).** Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 165, 275-283.
- Duckworth A, Grant H, Loew B, Oettingen G, Gollwitzer P. (2011).** Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educ Psychol (Lond)*.
- Duckworth A.L., Seligman M.E.P. (2005).** Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents.
- Duyan V., Gülden Ç. ve Gelbal S. (2012).** Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23, 25-38.
- Duyff, R.L. (2017).** Reach and maintain your healthy weight. In: *Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide*. 5th ed. New York,
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., ve Reiser, M. (2000).** Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(1), 136-157. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136.
- Ekman, Paul; Davidson, Richard J. (1994).** The Nature of emotion : fundamental questions. New York: Oxford University Press. pp. 291–93. *ISBN 978-0195089448*. Emotional processing, but not emotions, can occur unconsciously.
- Ent, M. R., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2015).** Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 74, 12–15.
- Fairburn, C.G. (2019).** Aşırı Yemeyi Yenmek: Kanıtlanmış Kendini Durdurma Rehberi. (Çev: Karabuda, Z. ve Tezcan, G.) İstanbul: Psikonet Yayınları
- Finkenauer C., Engels R.C.M.E. ve Baumeister R.F. (2005).** Parentng behavior and adolescent behavioral and emotonal problems: The role of self-control. *Internatonal Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58-69
- Fishbach, A., Friedman, R. S., & Kruglanski, A. W. (2003).** Leading us not into temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 296–309.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000).** Positive Affect and The Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55(6), 647.
- Fujita, K. (2011).** On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 352–366.
- Gailliot MT, Baumeister RF (2007).** The physiology of willpower: linking blood glucose to self-control.. *Pers Soc Psychol Rev* 11 (4): 303–27.
- Garfinkel, P. E. ve Garner, D. M. (1982).** Anorexia Nervosa: A Multidimensional Perspective. New York: Brunner/Mazel.

- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007).** The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. doi:10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007).** The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001).** Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Difference*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002).** Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (pp. 1–47). pp. 1–47. Leiden: Leiden University
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. & van der Kommer, T. (2004).** Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267- 276.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002).** The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Ghaderi, A., & Scott, B. (2000).** The Big Five and Eating Disorders: A Prospective Study in the General Population. *European Journal of Personality*, 14, 311–323.
- Goossens, L., Van Malderen, E., Van Durme, K. & Braet, C. (2016).** Loss of control eating in adolescents: Associations with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. *Eating Behaviors*, 22, 156-163
- Gratz, K.L., Rosenthal, M.Z., Tull, M.T., Lejuez, C.W. ve Gunderson, J.G. (2006).** An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850-855.
- Grolnick, W., Deci, E., & Ryan, R. (1997).** Internalization within the family: The self-determination theory perspective. *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*.
- Gros J.J., Levenson R.W. (1993).** Emotional suppression: Physiology, self report and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Gross JJ, Thompson R.A. (2007).** Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross JJ, Ed. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
- Gross, J. J. (1998).** Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237

- Gross, J. J. (2001).** Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. doi: 10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007).** Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2008).** *Handbook Of Emotion Regulation*. Lewis, M., Haviland-Jones, J.M. ve Barrett, L.F. (Ed), Emotion Regulation (s.514–865). Newyork: The Guilford Press.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J. (2014).** Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Gross JJ, Ed. *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press; 2014, 3-20.
- Gross, J.J. (1999).** Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*. 1999; 13(5): 551-573.
- Guh D.P., Zhang W, Bansback N et al. (2009).** The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health* 9, 88.
- Haber, S.N. ve Knutson, B. (2010).** The Reward Circuit: Linking Primate Anatomy and Human Imaging. *Neuropsychopharmacology* 35, 4–26.
- Habhab S, Sheldon J.P., Loeb R.C. (2009).** The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women.
- Haciabdurrahmanoğlu, M. (2019).** Duygusal Yeme Davranışı İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Hacıarif, A. (2015).** Yetişkin Bireylerin Beslenme Durumlarının İncelenmesi Ve Tıkanırçasına Yeme Bozukluğunun Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hagger M.S., Wood C., Stiff C., Chatzisarantis N.L.(2010).** Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychol Bull*.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013).** *Multivariate Data Analysis*. Essex, England.
- Han, S. ve Kahn, J.H. (2017).** Attachment, emotion regulation difficulties and disordered eating among college women and men. *The Counseling Psychologist*, 45(8),1066– 1090.
- Hayes, S. C., Gifford, E. V. ve Ruckstuhl Jr., L. E. (1996).** Relational Frame Theory and Executive Function: A Behavioral Approach. In G. R. Lyon & N. A. Krasnegor (Edt.), *Attention, Memory, and Executive Function* (s. 297-305). Baltimore, MD: Paul Brookes Publishing Co.

- Heckman Coats, A. ve Blanchard-Fields, F. (2008).** Emotion Regulation in Interpersonal Problems: The Role of Cognitive – Emotional Complexity , Emotion Regulation Goals , and Expressivity. *Psychology and Aging*, 23(1), 39-51.
- Herman C.P., Mack D. (1975).** Restrained and unrestrained eating, *J Pers.* 43(4):647-660.
- Herman C.P., Polivy J. (1980).** Restrained eating. In: Stunkard A (eds). *Obesity*, Philadelphia, Saunders, 1980:208-225.
- Hirschi, T. (1969).** *Causes of delinquency*. University of California Press.
- Hofmann W., Luhmann M., Fisher RR, Vohs K.D., Vaumeister R.F. (2014).** Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *J Person.* 82(4):265-277.
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015).** The epidemiology of obesity: a big picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), 673-689.
- Izard, E.C. (2009).** Emotion theory and research: highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018).** Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İşler, S.D. (2018).** Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ile Depresyon Arasındaki İlişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- John, O. P., Gross, J. J. (2004).** Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Johnson, D. P. & Whisman, M. A. (2013).** Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-774.
- Joormann, J., Yoon, K.L. ve Siemer, M. (2010).** Cognition and emotion regulation. A.M. Kring Ve D.M. Sloan (Ed), *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s.174–203). Newyork: The Guilford Press.
- Joormann, J., Yoon, K.L. ve Siemer, M. (2010).** Cognition and emotion regulation. A.M. Kring Ve D.M. Sloan (Ed), *Emotion regulation and psychopathology: a 85 transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s.174–203). Newyork: The Guilford Press.
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957).** The Psychosomatic Concept of Obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Karasar, N. (2012).** Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific research method]. *Ankara: Nobel Yayınları*.

- Karataş, K. (2013).** Öğretmen adaylarının öz yönetimli öğrenmeye hazırbulunuşluklarının eleştirel düşünme eğilimleri, genel öz yeterlikleri ve akademik başarıları açısından yordanması. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Kaygusuz, C. ve Özpolat A. R. (2015).** An analysis of university students' levels of self-control according to their ego states. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64): 197-212
- Konttinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, S. S., Silventoinen, K. ve Haukkala, A. (2010).** Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption. A Population-Based Study. *Appetite*, 54, 473-479
- Koole, S.L. (2009).** The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition ve Emotion*, 23(1), 4-41. doi:10.1080/02699930802619031.
- Koole, S.L., Van Dillen, L.F. ve Sheppes, G. (2010).** The self regulation of emotion. K.D. Vohs ve R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation, research, theory and applications 2* (pp. 22-40). New York: The Guilford Press
- Kringelbach, M.L. ve Berridge, K.C. (2010).** *Pleasures of The Brain*, Oxford: Oxford University Press.
- Kühn S, Haggard P, Brass M. (2009).** Intentional inhibition: How the "veto-area" exerts control. *Hum Brain Mapp.* 30(9):2834-2843. PMID 19072994
- Laran, J. ve Janiszewski, C. (2010) .** An Obligation to Work or An Opportunity to Play? The Influence of Task Construal and Task Completion on Regulatory Behavior, *Advances in Consumer Research*, Vol. 37, ed. Margaret C. Campbell, Jeff Inman, and Rik Pieters, Duluth, MN, s: 176-177
- Lazarus, R. S. (1999).** *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer
- Leblebicioğlu, M. (2018).** Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi.
- Lindeman M, Stark K, Keskivaara P. (2001).** Continuum and linearity hypotheses on the relationship between psychopathology and eating disorder symptomatology, *Eat Weight Disord.*
- Lombardo C, Ballesio A, Gasparrini G, Cerolini, S. (2020).** Effects of acute and chronic sleep deprivation on eating behaviour, *Clinical Psychologist*.
- Macht, M. (2008).** How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Macht, M. ve Simon, G. (2011).** Emotional Eating. In *Emotion Regulation and WellBeing* (Pp. 281-295). Springer Science & Business Media. [Adobe Acrobat Reader Sürümü].
- Martin, R.C. ve Dahlen, E.R. (2005).** Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260. doi:10.1016/j.paid.2005.06.004.

- Martins, B., Sheppes, G., Gross, J.J. ve Mather, M. (2016).** Age Differences in Emotion Regulation Choice: Older Adults Use Distraction Less Than Younger Adults in High- Intensity Positive Contexts. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 1-9.
- Masheb, R. M. ve 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.
- Mauss, I.B., Bunge, S.A. ve Gross, J.J. (2007).** Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Mcmanus, F. ve Waller, G. (1995).** A Functional Analysis of Binge-Eating. *Clinical Psychology Review*, 15(8), 845-863.
- Mehta, R. (2010).** Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174- 178.
- Mischel, W.(2014).** *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York, NY: Little, Brown and Co.
- Mischel, W., & Grusec, J. (1967).** Waiting for rewards and punishments: Effects of time and probability on choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(1), 24–31.
- Mitchison, D. ve Hay, P. J. (2014).** The Epidemiology of Eating Disorders: Genetic, Environmental, and Societal Factors. *Clinical Epidemiology*, 6, 89.
- Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, (2011).** A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci USA*.
- Moors, Ellsworth, Scherer ve Frijda (2013).** Appraisal theories of emotion: state of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119-124. doi:10.1177/1754073912468165.
- Morgan, C. T. (1993).** Psikolojiye Giriş. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan.
- Morris WN, Reilly N.P.(1987).** Toward the self-regulation of mood: theory and research, *Motivation and emotion*, 1987, 11(3):215-249.
- Muraven Mark And Baumeister F. (2000).** “Self-Regulation And Depletion Of Limited Resources: Does Self-Control Resemble A Muscle?”, *Psychological Bulletin*, 2000, 126(2), 247-259.
- Muraven, M., Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1998).** Self-control as a limited resource: regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774.
- Muraven, M., ve Baumeister, R. F. (2000).** Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin*, 126(2), 247. doi:10.1037/0033-2909.126.2.247
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011).** Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.

- Obuz, M. (2019).** Ergenlerde korku düzeyi ile riskli davranışlar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:598969)
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve Dündar, Ş. (2017).** Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92. doi: 10.15285/maruaebd.279969.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010).** Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Orgeta, V. (2009).** Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826.
- Özdemir, G.S. (2015).** Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. 1-72
- Özgül, O. (2017).** *Lise öğrencilerinde öz denetim ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Elazığ ili örneği)* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Panksepp, J. (2011).** The Basic Emotional Circuits of Mammalian Brains: Do Animals Have Affective Lives?, *Neuroscience, Biobehavior Rev.*, 35, s. 1791–1804.
- Panksepp, Jaak (2005).** *Affective neuroscience : the foundations of human and animal emotions* ([Reprint] ed.). Oxford [u.a.]: Oxford Univ. Press. p. 9. *ISBN 978-0195096736*.
- Parylak S.L., Koob G.F., Zorrilla E.P. (2011).** The dark side of food addiction, *Physiol Behav.*, 2011, 104(1):149-156.
- Pena-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. ve Gross, J.J. (2015).** Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers In Psychology*, 6(160), 1-27. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00160.
- Pierce, W. D., & Cheney, C. D. (2004).** *Behavior Analysis & Learning*. 3rd Ed. Mahway, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. p. 258
- Pinker, S. (1997).** *How the Mind Works*, New York: W. W. Norton & Company, p. 342
- Quoidbach J, Berry EV, Hansenne M, Mikolajczak M. (2010).** Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*. 2010; 49: 368– 373.
- Renner B., Sproesser G., Strohbach S. (2012).** Why we eat what we eat. The eating motivation survey (TEMS). *Appetite* 59, 117–128.

- Ridder, D. T., de Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. (2011).** Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1006-1011.
- Rodzalan, S. A. & Saat, M. M. (2015).** The perception of critical thinking and problem solving skill among Malaysian undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 172*, 725-732
- Rosenbaum, M. (1993).** Thethreefunctions of self-controlbehavior: Redressive, Reformative, andexperiential. *WorkandStress*
- Rosenbaum, P. R., & Rubin, D. B. (1983).** The central role of the propensity score in observational studies for causal effects. *Biometrika, 70*(1), 41-55.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. & Snyder, S. S. (1982).** Changingtheworldandchangingthe self: A twoprocess model of percievedcontrol. *Journal of PersonalityandSocialpsychology, 42*(1).
- Russell J.A. (1991).** "Culture and the categorization of emotions". *Psychological Bulletin. 110* (3):426–50.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008).** From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(2), 702–717.
- Sakakibara R, Endo T. (2016).** Cognitive Appraisal as a Predictor of Cognitive Emotion Regulation Choice. *Japanese Psychological Research.*
- Sanlı, R.G. (2019).** Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. yüksek lisans tezi. İstanbul. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sapmaz Yurtsever, S. E. D. A. Ve Tekinsav Sütçü, G. S. (2017).** Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlugunu Aracı Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(80), 20-37.
- Sarıcı, H. (2018).** Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi). mehmet akif ersoy üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü, burdur. sarıçam, h. ve biçer b. (2015). affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz anlayışı
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007).** Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics, 35*(1), 22-34.
- Schachter S, Rodin J. (1974).** Obese humans and rats: Lawrence Erlbaum.
- Schachter S. (1968).** Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects, *Science.*, 161(3843):751- 756.
- Schacter, D.L., Gilbert, D.T., Wegner, D.M., & Hood, B.M. (2011).** *Psychology (European ed.)*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

- Selçuk Arpınar, M. (2020).** Sosyo demografik özelliklerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerine etkisine yönelik bir çalışma. *balkan ve yakın doğu sosyal bilimler dergisi*, 06(01), 118-143
- Sepetçi, M. (2019).** Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:585355).
- Sevinçer GM, Konuk N. (2013).** Emosyonel yeme, *Journal of Mood Disorders.*, 2013, 3(4): 171-178.
- Silventoinen, K., Rokholm, B., Kaprio, J., & Sørensen, T. I. (2010).** The genetic and environmental influences on childhood obesity: a systematic review of twin and adoption studies. *International journal of obesity*, 34(1), 29-40.
- Skinner, B.F. (1953).** *Science and Human Behavior*, p.230.
- Smith TW (2015).** *The Book of Human Emotions*. Little, Brown, and Company. pp. 4–7.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2009).** *Cognitive psychology* (6th Ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Styron, T., Janoff-Bulman, R. (1997).** Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression and conflict resolution. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 1015–1023. doi: 10.1016/S0145-2134(97)00062-8
- Szczurek L., Monin B., Gros J.J.(2012).** The stranger effect: The rejection of affective deviants. *Psychological Science*.
- Tangney, JP, Baumeister, RF ve Boone, AL (2004).** Yüksek öz kontrol, iyi uyum, daha az patoloji, daha iyi notlar ve kişilerarası başarıyı öngörür. *Kişilik Dergisi* , 72 (2), 271–324.
- Taylor, G.J. (1984).** "Alexithymia: concept, measurement, and implications for treatment." *The American Journal of Psychiatry* (1984).
- Thompson, R. (1994).** Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi:10.1111/j.1540- 5834.1994.tb01276.x.
- Thompson, R. A. (1991).** Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.
- Tufan, B.N. (2021).** Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı (yüksek lisans tezi). sakarya üniversitesi / eğitim bilimleri enstitüsü, Sakarya.
- Tullett, A.M and Inzlicht, M. (2010).** The voice of self-control: blocking the inner voice increases impulsive responding. *Acta Psychologica* 135, 252-256.
- Tuthill A., Slawik H., O'rahilly S. (2006).** Psychiatric co-morbidities in patients attending specialist obesity services in the UK. *J Assoc Physicians* 99, 317–325.

- Uçar, İ. (2019).** Yetişkinlerde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Çocukluk Çağı Ebeveyn Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Ünal, Z. (2020).** *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Van Strien T., Herman C.P, Verheijden M.W. (2009).** Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role?, *Appetite.*, 2009, 52(2):380-387.
- Van Strien, T., Schippers, G. M. ve Cox, W. M. (1995).** On The Relationship Between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5), 585-594.
- Verhoeven A.C., Adriaanse M.A. (2015).** It's my party and I eat if I want to. Reasons for unhealthy snacking. *Appetite* **84**, 20–27.
- Volkow N.D., Wang G.J., Fowler J.S., Tomasi D., Baler R. (2012).** Food and drug reward: overlapping circuits in human obesity and addiction, *Curr Top Behav Neurosci.*, 2012, 11:1-24.
- Waller G, Osman S.(1998).** Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *Int J Eat Disord* 1998;23:419–24.
- Wallis DJ, Hetherington MM. (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.
- Weiss N.H., (2015).** Sullivan T.P., Matthew T.T. Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Curr. Opin. Psychol.* 2015:22–29. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.01.013.
- Weissman, R. S. ve Bulik, C. (2007).** Risk Factors for Eating Disorders. *American Psychologist*, 62(3),98-181
- Weltens N, Zhao D, Van Oudenhove L. (2014).** Where is the comfort in comfort foods? Mechanisms linking fat signaling, reward, and emotion, *Neurogastroenterol Motil.*, 2014, 26(3):303-315.
- Werner K, Gross J.J. (2010).** Emotion Regulation and Psychopathology: A conceptual framework. Kring AM, Sloan DM, Editörler. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment.* Newyork: The Guilford Press; 2010: 13- 37.
- Whitney E, (2016).** Weight management: Overweight, obesity, and underweight. In: *Understanding Nutrition.* 14th ed. Belmont, Calif.: Cengage Learning; 2016.
- Wierzbicka, A. (1999).** Emotions across languages and cultures: diversity and universals. Cambridge University Press. 1999.

- Willems YE, Boesen N, Li J, Finkenauer C, Bartels M. (2019).** The heritability of self-control: a meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019;100:324-334.
- Wilson T.D., Dunn E.W. (2004).** "Self-knowledge: its limits, value, and potential for improvement". *Annual Review of Psychology.* **55** (1): 493–518.
- Yöş, B. (2018).** Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Zeidner, M.,& Endler, N. S. (Ed)
- Yücekaya, H. B. (2019).** *İnternet oyun oynama bozukluğu, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Zengin, M. (2019).** Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygı arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimmerman, B.J. (2000).** Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010).** Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations to Worry. *Personality and Individual Differences*, 48, 408–413.

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı, Bu çalışma, yetişkin bireylerin öz-denetim, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal yeme davranışı değişkenlerini incelemek amacıyla Dr. Öğr. Gör. Zeynep MAÇKALI danışmanlığında, İstanbul Gedik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Bengi KÜÇÜK tarafından yürütülmektedir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ya da istediğiniz anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Çalışma formu yaklaşık 20-25 dakika sürmektedir.

Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz öncesinde kişisel bilgi formunu daha sonra ise anketlerde yer alan birtakım ifadeleri yanıtlamanız beklenmektedir. Anketlerde sizden isminiz gibi kim olduğunuza dair herhangi bir bilgi istenmemektedir. Kişisel bilgileriniz ve cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Elde edilen veriler gizlilik esasına uygun bir şekilde bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışmaya katınızdandan dolayı teşekkür ederiz. Çalışma ile ilgili daha detaylı bilgi almak için Bengi KÜÇÜK ile iletişim kurabilirsiniz.

Bengi KÜÇÜK:.....

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katıldığımı ve bilgilerimin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum kabul etmiyorum

(LÜTFEN UYGUN SEÇENEĞİ İŞARETLEYİNİZ.)

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:.....
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
3. Medeni Durumunuz: () Birlikte () Boşanmış
4. Eğitim düzeyiniz:
() Yok
() İlkokul
() Ortaokul
() Lise
() Üniversite
() Yüksek Lisans – Doktora
5. Mesleğiniz?
.....
6. Şu an çalışıyor musunuz?
() Evet
() Hayır
7. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?
() Alt
() Orta-Alt
() Orta
() Orta-Üst
() Üst
8. Nerede yaşıyorsunuz?
() Büyükşehir () Şehir () Kasaba () Köy
9. Daha önce herhangi bir yeme bozukluğu tanısı aldınız mı?
() Evet () Hayır

Ek-3: Öz-Denetim Ölçeği (ÖDÖ)

Lütfen bu soruları kendi düşünceleriniz doğrultusunda; Aşağıda belirtilen ifadelerin Bana tamamen uyuyor (+3), Bana çoğunlukla uyuyor (+2), Bana biraz uyuyor (+1) Bana biraz uymuyor (-1), Bana çoğunlukla uymuyor (-2), Bana tamamen uymuyor (-3) seçeneklerinden birini işaretleyiniz.

	Bana tamamen uyuyor	Bana çoğunlukla uyuyor	Bana biraz uyuyor	Bana biraz uymuyor	Bana çoğunlukla	Bana tamamen uymuyor
1.Sıkıcı bir iş yaptığımda, işin daha az sıkıcı olan yanlarını ve işi bitirdiğimde elde edeceğim ödülü düşünürüm.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
2.Beni endişelendiren bir şey yapmak zorunda olduğumda, işi yaparken endişemin nasıl üstesinden geleceğimi gözümde canlandırmaya çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
3.Düşünme şeklimi değiştirerek, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularımı da değiştirebilirim.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
4.Dışarıdan yardım almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğimin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
5.Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
6.Zor bir problemle karşılaştığımda, onu sistematik bir şekilde ele almaya çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
7. Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
8.Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi karar vermeyi ertelemeyi tercih ederim.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
9. Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu arttırmanın yollarını ararım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
10. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgisi olmayan	+3	+2	+1	-1	-2	-3

her şeyi ortadan kaldırıyorum.						
11. Kötü bir alışkanlıktan kurtulamaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
12. Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
13. Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
14. Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
15. Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
16. Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
17. Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
18. Bazı kötü alışkanlıklarımdan kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
19. Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
20. Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
21. Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
22. Bir yerim ağrıdığında onu düşünmemeye çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
23. Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
24. Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan	+3	+2	+1	-1	-2	-3

kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.						
25. Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
26. Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
27. Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
28. Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
29. Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
30. Bir yerim ağrıdığımda, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
31. Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
32. Param azaldığında ilerde daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
33. Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
34. Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.	+3	+2	+1	-1	-2	-3
35. Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığımda, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.	+3	+2	+1	-1	-2	-3

Ek-4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkes zaman zaman olumsuz ya da tatsız olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemiyle tepki verir. Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayarak olumsuz ya da tatsız olaylar yaşadığımızda genel olarak ne düşündüğünüzü belirtiniz. Bu maddelerin doğru veya yanlış bir cevabı olmadığından sorulara içtenlikle yanıt vermeniz beklenmektedir.

	(Neredeyse) Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(Neredeyse)Her zaman
1.Suçlanacak kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3.Sık sık, yaşadığım olayla ilgili ne hissettiğim hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
4.Yaşadığım şeyden daha güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Yapabileceğimin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. Bu durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. “Her şey çok daha kötü olabilirdi” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Sık sık, yaşadığım olayın diğer insanların başına gelen olaylardan çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Suçlanacak kişinin başkaları olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

10. Olanlardan sorumlu olan kişinin kendim olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Zihnim yaşadığım olayla ilgili ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olur.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olanların sonucunda daha güçlü bir insan olabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanların başından çok daha kötü şeyler geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım şeyin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19. Durumla ilgili yaptığım hatalar hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Durumla ilgili hiçbir şeyi değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadığım olayla ilgili neden bu şekilde hissettiğimi anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22. Olanları düşünmek yerine güzel bir şey düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Durumun olumlu yanları da olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Diğer şeylerle karşılaştırıldığında yaşadığım şeyin o kadar da kötü	1	2	3	4	5

olmadığını düşünürüm.					
26. Sık sık, yaşadığım durumun bir insanın başına gelebilecek en kötü durum olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Durumla ilgili başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Temelde durum bizzat benden kaynaklanmış olmalı diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Bu durumla yaşamayı öğrenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Durumun bende uyandırdığı duygular üzerine kafa yorarım.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel şeyler hakkında düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Duruma dair yapabileceğim en iyi şeyi planlarım.	1	2	3	4	5
33. Durumun olumlu yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Kendime hayatta bundan daha kötü şeylerin olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Sürekli bu durumun ne kadar berbat olduğunu düşünür dururum.	1	2	3	4	5
36. Sorunun temelinde diğer insanların yattığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

Ek-5: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)

Aşağıda yaşantınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş **Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tikanırcasına Yeme Bozukluğunuz yok ise** size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
1.Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.					
2.Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim.					
3.Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
4.Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim.					
5.İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim.					
6.Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim.					
7. Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım.					
8.Aç olmadığımda yerim.					
9. Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim.					
10. Bir şeylerden rahatsız olduğumda					

daha fazla yemek isterim.					
11. Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim.					
12. Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim.					
13. Canımın sıkkin olduğu zamanlarda yemek yemek isterim.					
14. Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim.					
15. Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim.					
16. Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim.					
17. Korktuğum zaman yemek yemek isterim.					
18. Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim.					
19. Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim.					
20. Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim.					
21. Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim.					
22. Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim.					
23. Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum.					
24. Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim.					
25. Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek					

isterim.					
26. Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim.					
27. Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
28. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim.					
29. Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim.					
30. Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.					

ÖZGEÇMİŞ

Eğitimler:

- İstanbul Ticaret Üniversitesi- Psikoloji- 2013-2017
- İstanbul Ticaret Üniversitesi- Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisansı- 2017- 2019
- İstanbul Gedik Üniversitesi- Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisansı- 2019-2022

Sertifikalar:

- Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi (Dr. Nevin Dölek)- 2017
- Küçük Adımlar Erken Eğitim Programı (Down Türkiye ve İstanbul Ticaret Üniversitesi)
- Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi ve Süpervizyonu (Dr.Fatih Yavuz)-2020
- MMPI Yorumlayıcı Ve Uygulayıcı Eğitimi (Kim Psikoloji)- 2019
- Nöropsikolojik Testler ve Uygulayıcı Eğitimi (Dr. Hasan Demirci)- 2020
- EMDR 1. Düzey Eğitimi ve Süpervizyonu (DBE-Emre Konuk)- 2021

Mesleki Deneyimler:

- Psikolog, Terapist- Salt Psikoloji Enstitüsü- 2020-...
- Klinik Psikoloji Stajyeri- Salt Psikoloji- 2020
- Psikolog, Proje Koordinatörü- Kim Psikoloji- 2018
- Klinik Psikoloji Stajı- Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi- 2017
- Sivil Toplum Kuruluşunda Psikoloji Stajı- Türkiye Görme Engelliler Derneği- 2016
- Psikoloji Stajyeri- Üstün Dökmen Küçük Şeyler Anaokulu-2015

Kongreler:

- 52. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Antalya, 2016
- 19.TPD Ulusal Psikoloji Kongresi, İzmir, 2016
- 53. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Bildiri Sunumu, Bursa, 2017
- 21. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Mersin, 2017

Akademik Çalışma:

Sayraç, N., Karaduman, H., Küçük, B., Arı, E., Cesur, G. (2017). Dolaylı utanmanın sosyal özyeterlilik, genel özyeterlilik ve kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi. Ulusal Psikiyatri Kongresi.