

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ALGILANAN STRES VE DUYGUSAL YEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE
SİKINTIYA DAYANMANIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Damla YEŞİLDOĞAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**AĞUSTOS 2025
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ALGILANAN STRES VE DUYGUSAL YEME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE
SİKİNTİYA DAYANMANIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Damla YEŞİLDOĞAN
(221287029)
(0009-0001-0821-3399)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ

İstanbul 2025



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

13.08.2025

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 13.08.2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Doç Dr. Kahraman GÜLER

Üye (İmza)

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ayça Ferda KANSU

Üye (İmza)

İstanbul Aydın Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanmanın Düzenleyici Rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (13/08/2025).

Damla YEŞİLDOĞAN

ÖNSÖZ

Bu tez süreci benim için yalnızca akademik bir adım değil; aynı zamanda sabır ve içsel motivasyonun sınandığı bir kişisel gelişim yolculuğu oldu. Zaman zaman zorlayıcı olsa da bu sürecin her adımında kendi sınırlarımı keşfetme ve aşma fırsatı buldum. Bu zorlu ve öğretici süreci tamamlayabilmemde bana her daim destek olan, sevgileriyle beni ayakta tutan aileme en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Sevgili annem Nurcan YEŞİLDOĞAN'a ve babam Hasan YEŞİLDOĞAN'a eğitim hayatım boyunca bana gösterdikleri sonsuz sabırları, anlayışları ve destekleri için tüm kalbimle teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız. Canım kardeşim Burcu YEŞİLDOĞAN'a; bu süreçte beni hiç yalnız bırakmadığı, en sessiz anlarımda bile anlayışla yanımda durduğu için kalpten teşekkür ederim. İyi ki senin gibi bir kardeşim var. Sevgili dayım Ali DOĞAN'a bu süreçte verdiği destekten dolayı teşekkürü borç bilirim.

Tez sürecinde yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen canım arkadaşlarım Kübra ÇAKIR, Büşra ALBAYRAK ve Büşra ATAY başta olmak üzere ismini sayamadığım tüm diğer arkadaşlarıma, iş arkadaşlarıma ve bana destek olan herkese çok teşekkür ederim.

Bu tez çalışmasını gerçekleştirmemde beni çokça destekleyen tez danışmanım sayın Barkan ESKİİLİ'ne tez sürecindeki tüm katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Ağustos 2025

Damla YEŞİLDOĞAN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ	ix
ŞEKİL LİSTESİ	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3 Araştırmanın Soruları	4
1.4 Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Duygusal Yeme.....	5
2.1.1 Duygusal yeme ile ilişkili kuram ve açıklamalar	6
2.1.2 Duygusal yeme mekanizmaları	8
2.1.2.1 Üç aşamalı model.....	9
2.2 Stres	10
2.2.1 Stres kavramı ile ilişkili kuram ve açıklamalar	11
2.2.1.1 Stresin fizyolojik yaklaşımları	11
2.2.1.2 Stresin psikolojik yaklaşımları.....	12
2.2.1.3 Transaksiyonel (etkileşimsel) stres modeli	13
2.2.1.4 Stres-diyatez modeli	14
2.3 Aleksitimi	15
2.3.1 Aleksitiminin kuramsal yaklaşımları	16
2.3.2 Aleksitimi modelleri	19
2.4 Sıkıntıya Dayanma	20
2.4.1 Sıkıntıya dayanma'nın kuramsal temelleri	21

2.4.2 Sıkıntıya dayanma ile ilişkili kavramlar ve açıklamalar	22
3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	24
3.1 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme	24
3.2 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişkenler.....	28
3.2.1 Aleksitiminin potansiyel düzenleyici rolü	29
3.2.2 Sıkıntıya dayanmanın potansiyel düzenleyici rolü.....	30
4. YÖNTEM.....	32
4.1 Araştırmanın Modeli	32
4.2 Evren ve Örneklem.....	32
4.3 Verilerin Toplanması	32
4.3.1. Sosyodemografik bilgi formu.....	33
4.3.2. Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ-20)	33
4.3.3 Hollanda yeme davranışı anketi (DEBQ).....	34
4.3.4 Sıkıntıya dayanma ölçeği (SDÖ).....	34
4.3.5 Algılanan stres ölçeği (ASÖ).....	35
4.4 Verilerin Analizi	35
5. BULGULAR.....	37
5.1 Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular.....	37
5.2 Katılımcıların Algılanan Stres, Duygusal Yeme, Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanma Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	39
5.3 Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yeme Arasındaki Korelasyona Dair Bulgular.....	41
5.4 Regresyon Varsayım Testleri.....	42
5.5 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Düzenleyici Rolü.....	42
5.6 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Sıkıntıya Dayanmanın Düzenleyici Rolü.....	47
5.7 Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yememin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	49
5.7.1 Cinsiyet.....	50
5.7.2 Yaş	50
5.7.3 Beden kitle indeksi	51
6. TARTIŞMA.....	53

6.1 Betimsel Bulguların Tartışılması	53
6.2 Algılanan Stres, Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanma ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	55
6.3 Aleksitimi ve Alt Boyutlarının Düzenleyici Rolüne Dair Bulguların Tartışılması	58
6.4 Sıkıntıya Dayanma ve Alt Boyutlarının Düzenleyici Rolüne Dair Bulguların Tartışılması	62
7. SONUÇ	64
8. KISITLILIK VE ÖNERİLER	67
KAYNAKLAR	68
EKLER	92
Ek-A: Bilgilendirilmiş Onam Formu	92
Ek-B: Sosyodemografik Bilgi Formu	93
Ek-C: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)	94
Ek-D: Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ)	95
Ek-E: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20	97
Ek-F: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	98
ÖZGEÇMİŞ	99

KISALTMALAR

ASÖ	:Algılanan Stres Ölçeği
BKİ	:Beden Kitle İndeksi
DEBQ-DY	:Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme Boyutu
SDÖ	:Sıkıntıya Dayanma Ölçeği
SDÖ-Ö	:Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Özyeterlik Boyutu
SDÖ-R	:Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Regülasyon Boyutu
SDÖ-T	:Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Tolerans Boyutu
TAÖ	:Toronto Aleksitimi Ölçeği
TAÖ-DD	:Toronto Aleksitimi Ölçeği Dışa Dönük Düşünce Boyutu
TAÖ-Dİ	:Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygu İfade Güçlüğü Boyutu
TAÖ-DT	:Toronto Aleksitimi Ölçeği Duygu Tanıma Güçlüğü Boyutu

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa No.
Çizelge 4.1: Ölçek Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	36
Çizelge 5.1: Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular	38
Çizelge 5.2: Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo ve BKİ İstatistikleri	39
Çizelge 5.3: Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Tanımlayıcı Bulgular	40
Çizelge 5.4: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Matrisi	41
Çizelge 5.5: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Düzenleyici Rolü.....	43
Çizelge 5.6: Farklı Aleksitimi Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri	43
Çizelge 5.7: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Düzenleyici Rollerini	45
Çizelge 5.8: Farklı Duyguları Tanıma Güçlüğü Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri.....	46
Çizelge 5.9: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Sıkıntıya Dayanmanın Düzenleyici Rolü	47
Çizelge 5.10: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Sıkıntıya Dayanma Alt Boyutlarının Düzenleyici Rollerini	48
Çizelge 5.11: Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	50
Çizelge 5.12: Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	51
Çizelge 5.13: Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin BKİ'ye Göre Karşılaştırılması	52

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1.1: Üç Aşamalı Model	9
Şekil 5.1: Farklı Aleksitimi Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri	44
Şekil 5.2: Duygu Tanıma Güçlüğü Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri	46
Şekil 5.3: Farklı Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri	48

ALGILANAN STRES VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE ALEKSİTİMİ VE SIKINTIYA DAYANMANIN DÜZENLEYİCİ ROLÜ

ÖZET

Bu tez çalışmasında, algılanan stres, aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın duygusal yeme ile olan ilişkilerinin incelenmesi ve algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanma değişkenlerinin düzenleyici rollerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 18-59 yaş arası 443 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veriler; Sosyodemografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Sıkıntıya Dayanma Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılarak toplanmıştır. Bu tez çalışmasında; kadınların ve genç bireylerin algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu, gençlerin aleksitimi düzeylerinin ileri yaş bireylere kıyasla daha yüksek olduğu; algılanan stres ve aleksitiminin duygusal yeme ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu; sıkıntıya dayanma ile duygusal yeme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; aleksitiminin “duyguları tanıma güçlüğü” alt boyutunun, algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerinde negatif yönlü anlamlı bir düzenleyici etkisi olduğu; sıkıntıya dayanmanın ise bu ilişkide düzenleyici rol üstlenmediği; sıkıntıya dayanma değişkeninin ise bu ilişkide düzenleyici rol üstlenmediği bulguları edinilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış, araştırma sonuçları ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Algılanan Stres, Duygusal Yeme, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma.*

THE MODERATING ROLES OF ALEXITHYMIA AND DISTRESS TOLERANCE ON THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND EMOTIONAL EATING

ABSTRACT

In this thesis study, it is aimed to examine the relationships of perceived stress, alexithymia, and distress tolerance with emotional eating, and to examine the moderating roles of alexithymia and distress tolerance on the relationship between perceived stress and emotional eating. The sample of the research consists of 443 adult individuals between the ages of 18 and 59. The data were collected using the Sociodemographic Information Form, the Perceived Stress Scale, the Toronto Alexithymia Scale, the Distress Tolerance Scale, and the Dutch Eating Behavior Questionnaire. In this thesis study, it was found that women and younger individuals had higher levels of perceived stress; younger individuals had higher levels of alexithymia compared to older adults as well; alexithymia and perceived stress had positive and significant relationship with emotional eating; distress tolerance had negative and significant relationship with emotional eating; "difficulty identifying feelings" subdimension of alexithymia had a significant negative moderating effect on the relationship between perceived stress and emotional eating; and distress tolerance did not play a moderating role in this relationship. Lastly, the findings of this study discussed in the lights of the literature.

Keywords: *Perceived Stress, Emotional Eating, Alexithymia, Distress Tolerance.*

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Konusu

Yeme, insan yaşamının temel bir gereksinimi olmasının ötesinde sosyal, çevresel ve psikolojik boyutları olan bir eylemdir. Bireylerin yiyeceklerle ilişkisi de genellikle kompleks bir yapıya sahiptir. Bu sebeple yeme davranışları iş ortamı, akademik ortam, aile sorunları, boşanma, travmatik deneyimler gibi çeşitli stresli yaşam koşullarından etkilenebilmekte ve buna bağlı düzensiz olma eğilimi gösterebilmektedir (Harris ve Cumella, 2006; Lowe vd., 2008; Gahagan, 2012; Hay ve Williams, 2013). Günümüzde yetişkinler arasında yaygınlığı artmakta olan düzensiz yeme davranışları; duygu düzenleme, yiyeceği baş etme aracı olarak kullanma ya da kişilik farklılıkları gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir (McClure vd.,2022; Gilmartin vd., 2022). Düzensiz yeme davranışları problemleri yeme örüntüleri içermesi açısından yeme bozuklukları için risk faktörü olarak kabul edilmekte ve obezite gibi olumsuz sağlık sonuçları ile de ilişkilendirilmektedir (Pereira ve Alvarenga, 2007; Dakanalis vd., 2017; Zhang vd., 2022).

Düzensiz yeme ile ilgili çalışmalar bireylerin yiyeceğe yönelik tutumlarında büyük oranda duygularının rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle olumsuz duyguların bireylerin yiyecek tüketimi üzerinde etkilidir. Bireyler stresli yaşam koşullarının yol açtığı olumsuz duygular ve stresle baş edebilmek için aşırı yeme gibi eğilimler gösterebilmekte ve bu durumda çeşitli sağlıksal ve psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (Frayn ve Knäuper, 2018). Literatür; Tıkanırmasına yeme bozukluğu (Stice vd., 2012, van Strien vd., 2005; Masheb ve Grilo, 2006; Allen vd., 2008; Meule vd., 2014; Sultson vd., 2017), Bulimiya Nervoza (Wardle, 1987) ve Gece Yeme Sendromunun (Nolan ve Geliebter, 2012) oluşumu ve sürdürülmesinde duygusal yeme gibi düzensiz yeme davranışlarının risk faktörü olduğunu ortaya koyarken bu davranışın aşırı kilo ve obezite gibi sağlık sorunlarına yol açtığını göstermektedir (Hoek ve Hoaken, 2003;Tomiyama, 2019; O'Connor vd., 2021). Bu sebeple duygusal yeme ve duygusal yeme ile ilişkili faktörlerin araştırılması önleyici ve koruyucu müdahaleler geliştirilebilmesi adına önem taşımaktadır.

Duygusal yeme çoğunlukla stres ve anksiyete gibi olumsuz duygusal ipuçlarına verilen bir aşırı yeme davranışı olarak tanımlanmakta olup psikolojik, biyolojik, sosyal ve çevresel faktörlere bağlı olarak gelişebilmekte ve çeşitli yaş gruplarında ortaya çıkabilmektedir (Frayn ve Knäuper, 2018; Shriver vd., 2020; Elran Barak vd., 2021; Hawash vd., 2024).Duygusal yemeyi etkileyen bir çok faktör bulunmakla birlikte çok sayıda çalışma olumsuz duygusal uyarılma durumuna odaklanmakta olup duygusal yemeyi strese verilen bir baş etme tepkisi olarak açıklanmaktadır (Greeno ve Wing, 1994; Hill vd., 2021). Stres ve yeme davranışlarına ilişkin araştırmalar duygusal yeme gösteren bireylerin stres altındayken çoğunlukla yiyecek tüketimini artırdığını ortaya koymaktadır (Oliver ve Wardle, 1999; Sproesser vd., 2014; Hill vd.,2021). Bu sebeple stres, duygusal yeme davranışı için önemli öncüllerden biri olarak tanımlanmaktadır (Bennett vd., 2013). Diğer yandan stres deneyimleyen her birey duygusal yeme davranışı göstermemektedir. Macht'in (2008) yaptığı bir derleme çalışmasında, strese karşılık yiyecek tüketiminin bir grup için artarken, diğer gruplar için azaldığını ya da değişmediğini ortaya koymuş ve bireysel özelliklerin önemine dikkat çekmiştir.

Literatürde stres-yeme ilişkisinde bireysel özelliklere dair sınırlı çalışmalar olduğunu görülmektedir (Evers vd., 2018; Hill vd., 2021). Algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisini etkileyen bireysel farklılıkların çalışılması koruyucu önleyici müdahalelerin geliştirilebilmesi açısından önem taşımaktadır (Spoon vd., 2007; Danner vd., 2012; Rotella vd., 2015; Sultson ve Akkermann, 2019; Kornacka vd., 2021; Leppanen vd., 2022). Bu kapsamda algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın düzenleyici rollerinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Aleksitimi kavramı duyguları tanımada-ifade etmede zorluk, duyguları ve bedensel duyumları ayırt etmede zorluk ve dış odaklı düşünme ile karakterize edilen, bireyler arasında farklı düzeylerde görülebilen boyutsal bir kişilik yapısı olarak tanımlanmaktadır (Chen vd., 2011; Bagby vd., 2020). Aleksitimik bireyler stresle baş etme ve duygu düzenlemede güçlük yaşamaktadır (Tukaiev vd., 2020; Preece vd., 2023;2024). Bununla birlikte aleksitimi de duygu düzenleme süreçleri üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle yeme bozukluğu ve düzensiz yeme davranışları gibi duygu temelli patolojiler için risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Nowakowski vd., 2013; Preece vd., 2023). Sıkıntıya dayanma kapasitesi ise bireylerin olumsuz

duygulara karşı algıladığı dayanma düzeyini ifade etmektedir (Simon ve Gaher, 2005). Yapılan araştırmalar düşük sıkıntıya dayanma kapasitesinin duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre düşük sıkıntıya dayanma kapasitesine sahip bireyler olumsuz duygular ile baş etmede güçlük yaşamakta ve uyumsuz baş etme mekanizmalarına eğilimleri artmaktadır (Simon ve Gaher, 2005; Leyro vd., 2010; Jeffries vd., 2016; Zaorska vd., 2023). Sıkıntıya dayanma düzeylerinin duygu düzenleme güçlükleri ve uyumsuz baş etme davranışları ile ilişkisi göz önüne alındığında, algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkideki etkisini belirlemek önem taşımaktadır. Özetle bu tez çalışmasında, algılanan stres, aleksitimi ve sıkıntıya dayanma değişkenlerinin duygusal yeme ile ilişkileri; algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın düzenleyici rolü ve bu değişkenlerin cinsiyet, yaş ve beden kitle indeksine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tez çalışmasının amacı algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın ayrı ayrı düzenleyici rollerini incelemektir. Modern yaşam ile ortaya çıkan çeşitli stres faktörleri bireylerde düzensiz yeme davranışlarına yol açabilmektedir. Nitekim duygusal yeme de bunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal yemenin toplumda giderek artan yaygınlığı ve genel sağlık açısından risk faktörü olması göz önünde bulundurulduğunda, özellikle algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisini artıran ve azaltan bireysel faktörlerin incelenmesi koruyucu ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi adına önem taşımaktadır (Stice vd., 2012). Birçok çalışmada aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın yeme bozuklukları ve düzensiz yeme davranışları için risk faktörü olduğu ortaya koyulmaktadır (Nowakowski vd., 2013; Kozak vd., 2017). Aleksitiminin ve sıkıntıya dayanma kapasitesinin bireylerin stresle baş etme becerileri açısından da belirleyici olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu değişkenlerin algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisi üzerindeki etkisini belirlemek, bireysel müdahale planlamalarının oluşturulabilmesine katkı sağlayabilir. Literatür incelendiğinde aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki düzenleyici rolünü

inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle bu tez çalışmasının literatüre özgün katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Soruları

1. Algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Aleksitimi ve duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Aleksitiminin duygu tanıma güçlüğü alt boyutu ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Aleksitiminin duygu ifade güçlüğü alt boyutu ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Sıkıntıya dayanma alt boyutları ve duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı ilişki var mıdır?
7. Aleksitimi (ve alt boyutları) algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide pozitif yönde düzenleyici (moderatör) bir role sahip midir?
8. Sıkıntıya dayanma (ve alt boyutları) algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide negatif yönde düzenleyici (moderatör) bir role sahip midir?
9. Algılanan stres, aleksitimi, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme; cinsiyet, yaş grubu ve beden kitle indeksi (BKİ) gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4 Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma 18-59 yaş arası Türkiye’de yaşayan ve en az ilkokul mezunu yetişkinleri kapsamaktadır. Çalışma bulguları online veri toplama yolları ile elde edilmiştir. Araştırmada edinilen bulgular kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Duygusal Yeme

Yeme davranışları, açlık ve tokluk gibi fizyolojik tepkilerin yanı sıra duygusal deneyimler ve yoğun stres durumlarından da etkilenebilmektedir (Thayer, 2001; Geliebter ve Aversa, 2003; McNamara vd., 2008). Duygularımız yaşamın önemli bir parçasıdır ve yaşamımız boyunca öfke, üzüntü, sevinç gibi birçok farklı duygu deneyimleriz. Duygu kaynaklı yemeye yönelik ilk çalışmalar, obezitenin nedenlerini araştırmaya yönelik ortaya çıkmış olup bireylerin strese karşılık verdiği aşırı yeme davranışını incelemiştir (Kaplan ve Kaplan, 1957; Bruch, 1973). Araştırmacılar bireylerin yeme isteklerini olumsuz duyguların arttırdığını ve yeme davranışı sonucunda duyguların yoğunluğunu azaldığını öne sürmüşlerdir (Bruch, 1973; Slochower, 1983). Duygusal yeme araştırmaları; duygusal yiyen bireylerin besin tüketimindeki farklılıklara (Macht vd., 2005; Evers vd., 2010) ve olumlu-olumsuz duygulara (Devonport vd., 2019) değinmekle beraber genellikle duygusal yemeyi aşırı yeme ve olumsuz duygular ile ilişkilendirmiştir. Stres bu olumsuz duyguların başlıca kaynaklarından biri olup araştırmalar; bireylerin yoğun stresli dönemlerde aşırı yeme eğilimi gösterdiği ortaya koymuştur (Tyron vd., 2013; Tomiyama vd., 2011; Macht vd., 2005; Costarelli ve Patsai, 2012). Duygusal yemeye göre aşırı yeme durumu ise bireylerin açlık durumu olmadan fazla miktarda yiyecek tüketme eğilimi olarak açıklanmaktadır (Wehling ve Lusher, 2019). Bu sebeple duygusal yeme günümüzde başlıca stres olmak üzere çeşitli olumsuz duygusal deneyimlere tepki olarak ortaya çıkan aşırı yeme eğilimi olarak tanımlanabilmektedir (Macht ve Simons, 2000; Kontinen vd., 2010; van Strien vd., 2012). Bireyler gündelik hayatta maruz kaldığı stres ve olumsuz duygular sonucu duygusal gerilim yaşamakta ve yiyeceği bu gerilimi azaltmak için bir baş etme mekanizması olarak kullanmaktadır (Thayer, 2001).

Duygusal yeme ya da diğer bir ifadeyle stres kaynaklı aşırı yeme çalışmaları önceleri obez ya da kısıtlanmış yeme davranışı gösteren örneklem üzerinde durmuş olsa da (Ganley, 1989; Greeno ve Wing, 1994) son yirmi yılda yapılan çalışmalar;

duygusal yemenin normal kilolu, sağlıklı veya kısıtlayıcı olmayan yeme davranışına sahip örnekleme de ortaya çıktığı göstermektedir (Macht vd., 2005; Macht ve Simons, 2000; van Strien vd., 2012).

2.1.1 Duygusal yeme ile ilişkili kuram ve açıklamalar

Bireylerin duygusal yeme davranışları üzerine uzun yıllar boyunca birçok teori ortaya atılmıştır. Teorilerin büyük bir çoğunluğu stres, duygulanım ve duygu düzenleme güçlüklerine değinmektedir (Wiser ve Telch, 1999). Duygu düzenleme güçlüğü bireylerin duygularını düzenlemede ve olumsuz duygular ile etkili bir şekilde baş etmede yaşadığı zorluk olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2013). Duygu düzenleme güçlükleri duygusal yeme dahil birçok bozulmuş yeme davranışı ve yeme bozukluğu için risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Leehr vd., 2015; Prefit vd., 2019; Mallorquí-Bagué vd., 2018; Arexis vd., 2023).

Bireylerin yoğun duygusal deneyimlerde yiyeceğe yöneldiği yaygın bir inanış olmakla birlikte yapılan çalışmalar da psikolojik stres ve besin tüketimi arasında ilişkiler ortaya koymaktadır (Oliver ve Wardle, 1999; Macht ve Simons, 2000; Tyron vd., 2013). Stres ve besin alımını artırmasının altında yatan sebeplere dair psikolojik teoriler çoğunlukla duygu düzenleme güçlükleri çerçevesinde açıklamalar geliştirmiştir (Heatherton ve Baumeister, 1991; Herman ve Polivy, 1984). Benzer şekilde yapılan araştırmalarda duygusal yemenin deneyimlenen olumsuz duygunun değil de bu duyguyu düzenleme sürecinin bir sonucu olabileceğini göstermiştir (Wiser ve Telch, 1999; Evers vd., 2010). Bununla birlikte Macht (2008) duyguların yeme davranışını hangi şekillerde etkilediğini incelediği literatür taramasında; duygular ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin altında yatan sebeplerin tam olarak anlaşamadığını ifade etmekle birlikte duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün duygusal yeme davranışını belirlemede önemli olabileceğini belirtmiştir.

Bu bağlamda geliştirilen teoriler aşağıda açıklanmıştır.

Psikosomatik teori, aşırı yemenin bireylerin olumsuz duygularla ilişkilendirdikleri bedensel duyuları açlık hislerinden ayıramadıklarında ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Bruch, 1973). Buna göre yoğun stres ya da kaygı durumlarında birey, bedensel duyuları yanlış yorumlamakta ve buna bağlı yiyecek tüketimi artış göstermektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Yapılan araştırmalar yiyeceğin sağladığı geçici iyilik halinin protein ve karbonhidrat alımının beyindeki

serotonin sentezi üzerindeki etkisi sebebiyle olabileceğini öne sürmüştür (Sevinçer ve Konuk, 2013). Sonuç olarak bu durum sonsuz bir döngüye dönüşebilmekte ve bireylerin duygularıyla baş etmede yaşadıkları zorluklar yiyeceği bir baş etme nesnesine dönüştürmelerine sebep olmaktadır. Psikosomatik teori; duygusal aşırı yemenin stresi ve kaygıyı azalttığını bu sebeple obeziteye riskini arttırdığını iddia etse de stresin bazı bireylerde duygusal az yemeye de yol açabileceği bulunmuştur (Oliver ve Wardle, 1999). Obezite açısından büyük oranda kanıtlanmamış olsa da psikosomatik teori, yeme davranışlarına yönelik çalışmalarda önemli rol oynamaya devam etmektedir

Dışsallaştırma teorisi tıpkı psikosomatik teori gibi kilolu bireylerin içsel farkındalığının azlığına atıf yapmaktadır fakat psikosomatik teoriden farklı olarak duygusal faktörler yerine bireyin yiyecek ile ilişkilendirebileceği çevresel faktörlere odaklanmaktadır (Schachter vd., 1968). Bu teori; kilolu bireylerin görünüş ve koku gibi yiyecek ipuçlarına karşı hassas olduklarını ve zamanla bu hassasiyetin bir kişilik özelliğine dönüştüğünü iddia etmektedir.

Kısıtlama teorisi ise Herman ve Mack (1975) tarafından obez ve normal kiloda olan bireylerin yeme örüntülerindeki farklılığı açıklamak üzere ortaya atılmış olup psikosomatik ve dışsal teoriden farklı olarak aşırı yemeyi diyet yapma ile ilişkilendirmiştir. Yapılan araştırmalarda da kilolu bireylerin normal bireylere göre daha fazla kısıtlama davranışı gösterdiği bulunmuştur (Ruderman ve Christensen, 1983; Ruderman ve Wilson, 1979). Buna göre bireyler kilo kontrol amacıyla sürekli olarak besin alımını kısıtlama çabasıdadır fakat bu davranış yeme isteğini daha da artırmakta ve aşırı yemeye neden olmaktadır (Herman ve Polivy, 1984; Kong vd., 2013). Herman ve Polivy'in (1984) *kısıtlayıcı yemeye yönelik ileri sürdükleri sınır modeli*; bireylerin diyet yaptıkları süreçte kendi belirledikleri sınırlar içinde durmaya çabaladıklarını fakat duygusal stres sebebiyle ya da yasaklı olan genellikle yağlı-şekerli yiyeceklerin tüketimi sonucu bu sınır-kısıtlamanın aşıldığı, bu sebeple bireylerin normalden daha fazla yemeye devam ettiklerini ileri sürmektedir. Kısıtlayıcı yeme ve aşırı yeme davranışının araştırıldığı farklı bir araştırmada ise aşırı yeme davranışının yalnızca kısıtlı ve duygusal yeme düzeylerinin her ikisi de yüksekse ortaya çıktığı bulunmuştur (Williams vd., 2002). Bu da aşırı yeme davranışı için diyetin ön koşul olmadığını duygusal uyarımın da gerektiğini göstermektedir.

Kaçış teorisine göre bireyler olumsuz duygulardan kaçınmak için duygusal yeme davranışı yapmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Yapılan bir araştırmada duygusal yemenin kaçınma, dikkat dağıtma ve duygu odaklı baş etme yöntemleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre bireyler olumsuz duygular ile baş etmemek için dikkatlerine daha dar bir perspektife yönlendirmektedirler (Sporer vd., 2007). Kaçış teorisine dair araştırmalar bireylerin benliğini tehdit eden durumlara karşı aşırı yeme davranışı gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna göre benliklerine yönelik farkındalık içinde olmaktan rahatsızlık duyan bireyler bu durumdan doğacak üst düzey bilişlerden kaçınmak için daha alt düzey bilişlere odaklanmaktadır. Benlik bedene indirgenirken duygusal deneyim ise bedensel duyuma indirgenmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991; Shireen vd., 2022).

2.1.2 Duygusal yeme mekanizmaları

Yeme davranışlarındaki farklılıkların karşılaştırılmasına yönelik çalışmalar, yiyecek tüketiminin olumsuz duygulanımı azaltabileceğini duygu düzenleme prensibinden yola çıkarak ortaya koymaktadır. Yiyecek tüketimi ve duygusal stres arasındaki ilişkiye aracılık eden mekanizmalar araştırmacılar tarafından fizyolojik ve psikolojik sistemlerin çerçevesinde de tartışılmıştır (Macht ve Simons, 2011).

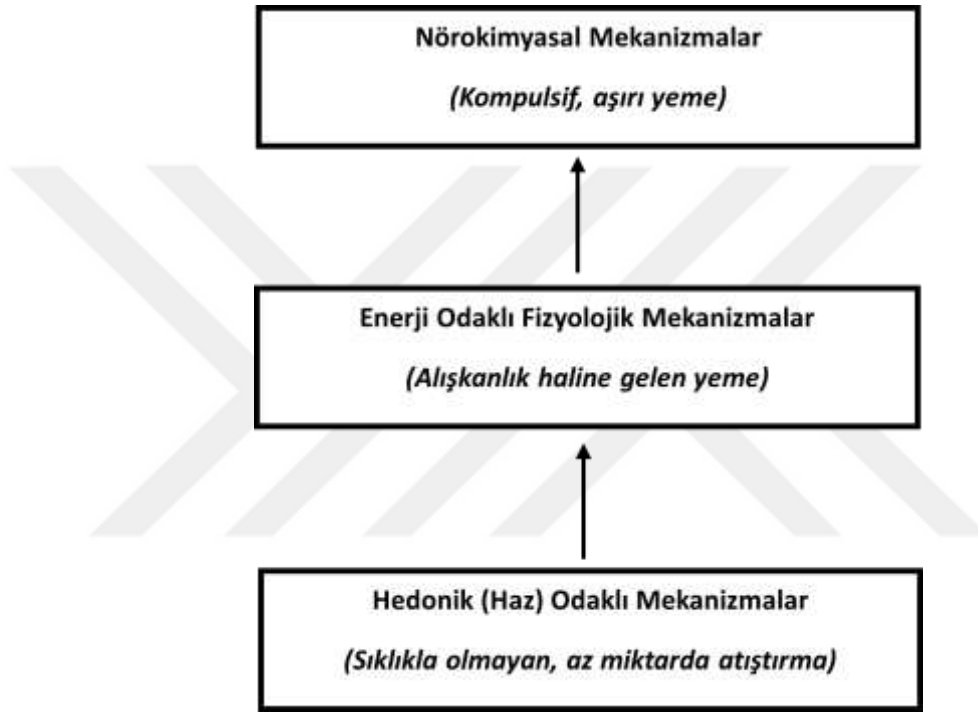
Fizyolojik mekanizmalara dair çalışmalar; yüksek karbonhidrat (tatlı, yağlı yiyecekler) tüketiminin aminoasit düzeyini etkileyerek beyindeki serotonin üretimini arttırdığını ve bu sayede tüketilen yiyeceğin olumsuz duyguların azalmasında rol oynayabildiğini göstermiş olup benzer şekilde yüksek kalorili yiyeceklerin tekrarlı tüketimin endokrin sistemindeki değişikliklerde rol oynayabileceğini göstermiştir (Wurtman, 1982; Dallman vd., 2003). Thayer (2001) ise hissedilen gerginlik ve enerjideki düşüş sebebiyle duygusal yemenin oluştuğunu, bireylerin kısa sürede yüksek enerji veren tatlı gıdalar tüketmesinin bu gerilimi ve enerji azlığını telafi etme istekleriyle ilgili olduğunu ileri sürmüştür.

Psikolojik mekanizmalara dair çalışmalar ise yiyeceklerin verdikleri enerji yerine lezzetinin duygu durumu etkilediğine dair varsayımlar ortaya atmıştır. Yapılan araştırmalar şekerli yiyeceklerin yetişkinlerde rahatlatma tepkisine yol açabildiğini göstermiş olup, yiyeceğin tadının duygusal yeme davranışı gösteren bireyler için belirleyici bir faktör olduğunu ileri sürmüştür. Dolayısıyla bireylerin yiyeceğin tadını

beğendikleri sürece duygudurumlarının iyileşebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Macht ve Mueller, 2007).

2.1.2.1 Üç aşamalı model

Macht ve Simons (2011) duygusal yemenin en az üç seviyesi olduğunu ve farklı mekanizmalar tarafından tetiklenebildiğini ileri sürmüş olup psikolojik ve fizyolojik mekanizmaları birlikte ele aldığı üç aşamalı modeli geliştirmiştir (bkz. Şekil 1.1)



Şekil 1.1: Üç Aşamalı Model

Kaynak: Macht ve Simon, 2011, s.290

Modele göre bireylerin iyi hissetmek için ara sıra tükettikleri az miktarda atıştırmalıklar hedonik mekanizmayı devreye sokmaktadır. Bu sayede bireyin tükettiği besinle birlikte aldığı haz olumsuz duygulanımı azaltmaktadır. Bireylerin duygu düzenleme için alışkanlık haline gelen öğünleri ise hedonik mekanizma ile birlikte fizyolojik mekanizmaları da devreye sokmaktadır (Macht ve Müller, 2007). Birey öğünün ardından düşük enerji kaynaklı gerilimden kurtulmakta ve iyi hissetmektedir (Macht ve Dettmer, 2006). Son seviyede ise kronik olarak aşırı miktarda yiyecek tüketildiği için bireyler beyinde nörokimyasal değişiklikler yaşamaktadır ve dolayısıyla kompulsif aşırı yeme davranışı geliştirebilmektedir (Macht ve Simon, 2011).

2.2 Stres

Geçmişten günümüze değişen yaşam şartları çok sayıda yeni stres kaynağı hayatımıza dahil ederken buna bağlı olarak bireylerin stres düzeyleri de artış göstermekte olup Dünya Sağlık Örgütü tarafından stres “21. Yüzyılın sağlık salgını” olarak nitelendirilmektedir (Fink, 2016). Bu nedenle stres ve ilişkili kavramlara dair çalışmalar; stresin olumsuz sonuçlarına yönelik koruyucu müdahaleler oluşturabilmek adına önem taşımaktadır. Stres kavramı bireylerin başa çıkma yeteneklerini zorlayan içsel ve dışsal taleplere karşı verdiği fizyolojik ve duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli stresörler ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bunlar gündelik hayatta ortaya çıkan ani tehditler ya da sınav kaygısı gibi geçici durumlar olabileceği gibi doğal afetler, yoksulluk gibi uzun süreli yaşam olaylarını kapsayabilmekte ve bireylerde stres tepkisini ortaya çıkarabilmektedir (Stefaniak vd., 2022). Normal şartlarda bedenin temel savunma mekanizması olarak nitelendirilen kısa süreli stres tepkileri; tehlikeli ya da fırsat içeren koşullarda bireyin performansına olumlu etkilerken devamlı stres koşulları bireylerin fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlıkları üzerinde önemli sonuçlara sebep olmaktadır (Dhabhar, 2018; Contrada, 2011, s.1).

Uzun vadede deneyimlenen aşırı stres; kalp rahatsızlıkları, tansiyon ve obezite gibi çeşitli sağlık sorunlarını tetiklemekte ve bunların yanı sıra bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve yeme davranışlarını da etkilemektedir (Oliver vd., 2000; Jones ve Bright, 2001; O’Connor vd., 2021). Tomiyama ve diğerleri (2013), yaptıkları bir çalışmada kronik stresin uzun vadede vücut ağırlığı artışıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer olarak yapılan diğer araştırmalarda da bireylerin yeme davranışlarının yoğun stresle birlikte farklılaştığı ve artan stresle birlikte bireylerin tükettikleri yiyecek miktarlarının da arttığı ortaya konulmaktadır (Cohen vd., 2007; Tomiyama, 2019; O’Connor vd., 2021). Duygusal yeme olarak da adlandırılan bu aşırı yeme davranışı, stresle baş etme noktasındaki en önemli risk faktörlerinden biri olup ve obezite ve yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarının öncülü olarak kabul edilmektedir (Evers vd., 2018).

2.2.1 Stres kavramı ile ilişkili kuram ve açıklamalar

Strese dair çok sayıda tanım bulunmakla birlikte stresin kavramsallaştırılmasına dair erken dönem çalışmalar çoğunlukla fizyolojik ve psikolojik bakış açılarının sınırlı kapsamı üzerinde durmuştur (Selye, 1956). Özellikle 1. ve 2. Dünya savaşının yıkıcı sonuçları ve ekstrem savaş koşullarının bireyler üzerindeki etkileri ile birlikte ise psikolojik stresin bireyler üzerindeki biyolojik etkilerine yönelik çalışmalar artış göstermiştir. 1980'lere gelindiğinde ise stres, psikolojinin neredeyse tüm alt disiplinlerinde kapsamlı olarak çalışılan bir kavram olmuş ve günümüzde de stres çalışmaları; günlük sıkıntılar (Rollins vd., 2002), iş stresi (Borteyrou vd., 2014), ebeveynlik stresi (Lee vd., 2016) ve travma sonrası stres (Torres vd., 2012) gibi çeşitli stresörlerin operasyonel tanımlarının yapılması ile birlikte geniş bir anlayışa ulaşmıştır.

2.2.1.1 Stresin fizyolojik yaklaşımları

Strese dair fizyolojik modellerin temellerini sempatik sinir sistemi ve hipofiz-adrenokortikal aksı merkez alan çalışmaları oluşturmaktadır (Selye, 1956). Araştırmacılar modellerinde, bedenin rahatsız edici uyarana verdiği fiziksel tepki ve bu tepkiye yönelik bedendeki homeostatik süreçlere dikkat çekmişlerdir. Bu bağlamda Cannon (1932) bedenin otonom bir acil yanıt sistemine sahip olduğunu ve tehdit ya da zorlayıcı bir durum algıladığında sempatik sinir sisteminin devreye girerek adrenalin gibi hormonların salınmasını sağladığını, organizmayı savaş ya da kaç tepkisine hazırladığını ileri sürmüştür. Cannon'a (1932) göre stres bedenin homeostatik (iç denge) mekanizmasındaki bir gerilimi temsil etmekte ve stres tepkisi ise bedenin homeostazını korumaya yönelik çabalarını ifade etmektedir.

Cannon'un (1932) modeline dair tartışmalar; bedenin acil yanıt sisteminin modern toplumun getirdiği stresörler karşısında uzun vadede nasıl etkileneceğine ve bireylerin toplumsal normlar ya da roller sebebiyle fiziksel aktivasyon sağlansa da savaş ya da kaç tepkisi veremeyebileceğine dikkat çekmişlerdir. (Evans ve Cohen, 1987). Daha sonrasında Selye (1956) hipofiz-adrenokortikal aksı merkez alarak Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) modelini geliştirmiştir. Bu model bedenin uzun süreli stres karşısındaki tepkilerini "alarm, direnç ve tükenme" olarak üç aşamada açıklamakta ve Cannon'un (1932) kısa süreli strese dair çalışmalarına tamamlayıcı nitelik göstermektedir. Bu bağlamda Selye (1956); alarm aşamasında sempatik sinir

sisteminin aktive olup bedeni savaş ve kaç tepkisine hazırladığını, direnç aşamasında bedenin strese adaptasyonun sağlanması için baş etme kaynaklarını kullandığını, tükenme aşamasının ise bedenin stresle baş etmede kaynaklarının yetersiz kalması ile gerçekleştiğini ve bu süreçte bireylerin çeşitli sağlık sorunlarına açık hale gelebileceğini ortaya koymuştur.

Cannon (1932) ve Selye'nin (1956) çalışmaları kapsamında fizyolojik yaklaşıma dair literatür fizyolojik stres modeline dair üç spesifik açıklama üzerinde durmaktadır. Buna göre ilk olarak stres tepkisinin hem bireysel hem de yakın zamanda deneyimlenen farklı zorlayıcı olayların birikici etkileriyle şekillendiği ve bu durumun bedenin Genel Adaptasyon sendromu olarak tanımlanan bir tepki göstermesine sebep olduğu ileri sürülmekte olup bu adaptasyon sürecinde salgılanan hormonların kalp sağlığı ve bağışıklık sistemi üzerinde bazı etkilerinin olabileceği ve adaptasyonun gerçekleşmemesi durumunda uzun vadeli olumsuz sağlık sonuçların ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Evans ve Cohen, 1987).

2.2.1.2 Stresin psikolojik yaklaşımları

Stres literatüründe psikolojik stresin oluşumuna dair çok sayıda teori ve model ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda teorik açıklamalarca stres; dışsal bir uyaran, yanıt ve bireysel ya da çevresel transaksiyon olarak tanımlanmıştır. Uyaran yaklaşımı stresin bireyin maruz kaldığı uyaran ya da çevrenin nesnel özelliklerine bağlı olarak ortaya çıktığı ileri sürerken; yanıt yaklaşım organizmanın çevresel taleplerin değişimine karşı sürekli olarak uyum sağlamaya yönelik fiziksel ve davranışsal yanıtlar üzerinde durmuştur (Monroe ve Cummins, 2015). 20. Yüzyıla gelindiğinde ise Selye (1956) stresör olarak tanımladığı çevresel talepleri stres tepkisinin kaynağı olarak nitelendirilmiştir.

Lazarus ve Folkman (1984) ise psikolojik stresi bireyin iyilik halini tehdit edici, baş etme kapasitesini aşan ve zorlayıcı olarak değerlendirilen uyaranlara maruz kalması durumu olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda uyaran ve yanıt yaklaşımlarının sınırlılıklarına dikkat çekerek psikolojik stresin yalnızca çevresel uyaran ya da organizmanın tepkilerini referans alarak oluşmadığını; bireylerin karakteristikleri, çevreleriyle olan etkileşimleri ve bu etkileşime dair değerlendirmelerinin de önem taşıdığını vurguladıkları “Transaksiyonel Stres Modelini” geliştirmişlerdir (Biggs vd., 2017). Bu kuram, bireylerin stresli

deneyimlere dair değerlendirmeleri, başa çıkma stratejilerinin ortaya çıkışı ve kişisel faktörlerin bu süreçlerdeki etkisini anlamak için önemli bir çerçeve sunmuştur (Monroe ve Cummins, 2015).

2.2.1.3 Transaksiyonel (etkileşimsel) stres modeli

Transaksiyonel stres kuramına göre birey ve evre arasında dinamik ve karşılıklı bir etkileşim(transaksiyon) bulunmaktadır. Bu etkileşim sonucunda stres tepkileri; birey tarafından bir uyarının zorlayıcı, meydan okuyucu ve baş etme kapasitesini aşacak şekilde algılanıp algılanmadığına dair bilişsel değerlendirmeler ile bireyin bu algıya dair sergilediği baş etme stratejileri ile belirlenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Biggs vd., 2017). Buna göre bir stresörün kendisinden çok nasıl algılandığı, stres tepkisi ve stresle başa çıkmaya yönelik stratejilerin başlatılması açısından belirleyicilik taşımaktadır. Dolayısıyla stres tepkisini belirlemede bilişsel değerlendirme süreçleri stresöre aracılık etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Oliver ve Brough, 2002; Boyd vd., 2009). Bu bağlamda Lazarus ve Folkman (1984), birincil ve ikincil olmak üzere iki tür bilişsel değerlendirme tanımlamışlardır. Birincil değerlendirmede; bireyler deneyimledikleri durumun iyilik hallerine karşı bir tehdit içerip içermediğine dair değerlendirmeler yaparken; ikincil değerlendirmede ise bu durumla başa çıkabilmek için sahip olunan bireysel kaynaklar, durumsal değişkenler ve baş etme kapasitesi değerlendirilmektedir (Biggs vd., 2017).

Lazarus ve Folkman'a göre (1984) stresin bilişsel değerlendirmeleri, bireylerin kişisel gündemleri, (değer, amaç/ihtiyaç ve öz yeterliliğe dair inançları) durumsal değişkenler (stresörün şiddeti, süresi, kontrol edilebilirliği) ve bireyin var olan baş etme kaynaklarının etkisinde şekillenmektedir. Bununla birlikte güncel literatür; duygusal zeka, duygu düzenleme becerileri ve kişilik özellikleri gibi kişiye özgü faktörlerin bireylerin stresli duruma dair değerlendirmelerini dolayısıyla baş etme stratejilerini etkilediğini ortaya koymaktadır (Evans ve Cohen, 1987; Salovey ve Mayer, 1990; Bolger ve Zuckerman, 1995; Nes ve Segerstrom, 2006; Mikolajczak ve Luminet, 2008; Carver ve Connor-Smith, 2010). Buna göre kimi birey aynı çevresel stresörü tehdit olarak algılayabilirken kimi ise daha baş edilebilir bulabilmektedir (Lazarus, 1991). Bu stresörlere dair öznel algılar ve yorumlar bireylerin baş etme davranışlarının belirlenmesinde de etkilidir (Cohen vd., 1983). Özellikle kronik stres durumlarında, bireyler stresörle uzun süreli etkileşimdeyken

algılanan stres düzeyi daha da artabilmektedir. Bu bağlamda Cohen ve diğerleri (1983) tarafından tanımlanan algılanan stres kavramı, birey ve çevresi arasındaki etkileşimi ve bu etkileşimin nasıl değerlendirildiği yansıtmakta olup bu nedenle transaksyonel çerçevede de önemli bir değişken konumundadır.

Bilişsel değerlendirmeler sonucu; bireylerin algıladıkları stres arttığında ve durumun çözülebilmesi için eylem gerektiği kanaatine varıldığında, stresöre yönelik stratejiler ya da stresör sonucu ortaya çıkan duyguları düzenlemeye yönelik stratejiler ortaya çıkmaktadır (Evans ve Cohen, 1987; Folkman ve Lazarus, 1988). Lazarus ve Folkman (1984) modelde bu stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı stratejiler olarak tanımlamıştır. Bireyler stresörü değişime açık olarak değerlendirildiklerinde çoğunlukla problem odaklı stratejileri kullanırken, stresör herhangi bir değişime uygun değilse duygu odaklı stratejilere eğilim göstermektedir (Jones ve Bright, 2001). Bununla birlikte Lazarus ve Folkman (1984) baş etme stratejilerinin doğası gereği ne uyumlu ne de uyumsuz olarak sınıflandırılabilceği savunsa da literatürdeki çeşitli araştırma duygu odaklı stratejilerin psikolojik sıkıntılarla (Ding vd., 2021) ilişkili olduğunu, problem odaklı stratejilerin ise psikolojik sorunlarla ya negatif ilişkili ya da herhangi bir ilişkisi olmadığını ortaya koymuştur (Endler ve Parker, 1990). Ayrıca duygu odaklı stratejilerin duygusal yeme gibi düzensiz yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Evers vd., 2010; Yılmaztürk vd., 2023). Buna göre problem odaklı stratejiler duygu odaklı stratejilere kıyasla psikolojik ve fizyolojik iyi olma halini daha fazla artırmaktadır (Türküm, 1999).

2.2.1.4 Stres-diyatez modeli

Stres-diyatez modelinde diyatezler kırılganlık faktörlerini temsil etmektedir. Bu bağlamda bireylerin maruz kaldıkları çevresel stres kaynakları ile etkileşimlerinde psikopatolojinin gelişme olasılığını artıracak ya da azaltacak öne sürülmektedir (Ingram ve Luxton, 2005). Diyatez modelleri ilk olarak tıp alanında stres tarafından etkinleştirilene kadar etkisiz kalan patojenik mekanizmaların daha iyi anlaşılabilmesi için kullanılmıştır (Ingram vd., 2006). Daha sonraları model psikoloji alanına genişlemiş olup diyatezler; genetik, biyolojik ve fizyolojik yatkınlık faktörlerinin yanı sıra kişilik özellikleri ve bilişsel stiller gibi bireysel farklılıkları da kapsamıştır (Sigelman ve Rider, 2009). Psikopatolojinin gelişimine ilişkin modeller her bireyin belli bozukluklara karşı bir ölçüde duyarlılık taşıyabileceğini ileri

sürmektedir (Ingram ve Luxton, 2005). Örneğin olumlu kişilik özelliklerine sahip bireyler daha güçlü bir sosyal desteğe sahip olabilirler dolayısıyla stresli bir yaşam olayına karşı oluşabilecek depresyon gibi psikopatolojilere yatkınlıkları da azalacaktır. Ancak sosyal ilişkilerde zorlanan bir birey için stres deneyimi psikopatolojiyi yatkınlaştırabilir (Keltner vd., 2013, s.304-305). Bununla birlikte stresli yaşam olayları çoğu zaman psikolojik bozuklukların gelişiminde yeterli olmayabilir. Ancak kronik strese maruz kalma durumunda koruyucu faktörlerden yoksun bireyler için psikopatolojiye eğilim artabilmektedir (Gofort vd., 2011).

2.3 Aleksitimi

Aleksitimi kavramı ilk olarak Nemiah ve Sifneos (1970) tarafından psikosomatik bozukluğu olan bireylerdeki duygusal ve bilişsel karakteristikleri tanımlamak için öne sürülmüştür. Erken dönemlerdeki bu klinik gözlemler aleksitimi kavramına ilgiyi artırarak 1970'lerden günümüze aleksitiminin kavramsallaştırılması ve ölçüm araçlarının geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Günümüzde aleksitimi: depresyon, anksiyete (Bonnet vd., 2011; Li vd.,2015), travma sonrası stres bozukluğu (Frewen vd.,2008) ve yeme bozuklukları (Bruch, 1973; Nowakowski vd., 2013; Gramaglia vd., 2016) gibi birçok farklı klinik tablo ile ilişkilendirilmekle birlikte klinik olmayan popülasyonda da farklı düzeylerde görülebilen bir yapı olarak kabul edilmektedir (Koçak, 2002; Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Levant vd., 2009).

Aleksitimi kavramının günümüzde de kabul gören çok boyutlu yapısı, Nemiah ve Sifneos (1970) ile Nemiah ve diğerleri (1976) erken dönemdeki klinik gözlemlerine dayanmaktadır. Bu bağlamda aleksitimi dört öne çıkan öge ile tanımlanmaktadır:

- Diğerlerine duyguları ifade etmede güçlükler
- Duyguları tanıma ve bedensel duyuların ayırt edilmesinde güçlükler
- Sınırlı imgesel süreçler (hayal kurma zorluğu)
- Dışa dönük bilişsel düşünme stili (Nemiah vd., 1976; Taylor vd., 1991).

Literatür incelendiğinde bu dört ögenin ayrı yapılar olsa da birbirleri ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Taylor vd., 1997). Bireyler duyguları ifade etme güçlük yaşadıkları için duyguları tanıma ve bedensel duyulardan ayırt etmede ve

hayal kurmada zorluk yaşayabilmekte ya da dışa dönük düşünme tarzına sahip oldukları için daha kısıtlı hayal kurma becerisine sahip olabilmektedirler (Taylor vd., 1997). Dolayısıyla günümüzde aleksitimi çok boyutlu ve etkileşimsel yapısı gereği tek boyutlu bir belirtiden öte düşük yaşam kalitesi ve psikolojik işlevsellikte yetersizlik riski ile ilişkili bir kişilik özelliği ya da eğilimi olarak kabul edilmektedir (Taylor vd., 1997; Aleman, 2005; Mattila vd., 2010).

Aleksitimik bireylerin özellikleri incelendiğinde; duyguları tanıma ve ifade etmede güçlükler yaşadıkları ve genellikle iç yaşantılar yerine dışa odaklı olup somut ve gerçeğe odaklı bilişsel düşünme tarzına sahip oldukları görülmektedir (Taylor, 2000; Taylor vd., 1997). Buna durumda bireyler sıklıkla duygularını diğerlerinden ayırt etme ve ifade etmekte zorluklar yaşamakta ve çevreyle olan ilişkilerdeki davranışlarını belirlemede genelde dış etkenlere odaklanmaktadırlar (Sifneos, 1988). Sonuç olarak aleksitimik bireyler sosyal durumlardan kaçınma eğiliminde olup yakın ilişki kurmaktan zorluk çekebilmektedirler (Grabe vd., 2001).

Aleksitimik bireyler duyguları düzenlemek için gerekli bilişsel değerlendirmeleri yapmakta da güçlük yaşayabilmektedir (Luminet vd., 1999). Ayrıca kısıtlı imgesel kapasiteleri nedeniyle kaygı ya da diğer duygulanımları yönetememektedirler. Dolayısıyla olumsuz duygulanımla başa çıkmada zorlanmakta ve işlevsel olmayan baş etme stratejilere eğilim gösterebilmektedirler (Zimmermann vd., 2005).

2.3.1 Aleksitiminin kuramsal yaklaşımları

Aleksitiminin neden kaynaklandığına dair tartışmalar sürmekle birlikte literatür aleksitimi; duygular için temsiller oluşturmadaki bilişsel yetersizlik (Lane vd., 2015; Nemiah ve Sifneos, 1970), bedensel belirtilerin bilişsel değerlendirilmesindeki yetersizlik ya da dikkatin yanlış değerlendirmeleri (Preece vd., 2017, Taylor ve Bagby, 2021) ile olumsuz duygulardan kaçmaya yönelik baş etme mekanizması olarak kavramsallaştırmaktadır (Bilotta vd., 2016; Zakiei vd., 2017).

Nörobiyolojik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar beynin lobları arasında bağlantı sorunu sonucu aleksitimi belirtilerinin ortaya çıktığını ileri sürmüş ve hipotezi test ettiklerinde hastaların yoğun somatik şikayetler bildirdiklerini ortaya koymuştur (Hoppe ve Bogen, 1977; Larsen vd., 2003). Bu bağlamda aleksitimi,

limbik sistem sistemden neokortekse gidecek olan duyuşal uyarının engellenmesi sonucunda uyarınların duyuşal yaşantılara dönüşmemesi durumu olarak açıklanmış ve duyuşal afazi olarak tanımlanmıştır (Nemiah, 1975; Sifneos, 1973). Benzer olarak Kaplan ve Wogan (1976) aleksitimik bireylerin sağ beyin lobunda aktivasyon eksikliği sebebiyle psikosomatik belirtiler gösterdiğini ileri sürmüştür. Bir diğer deneysel çalışmada Lane ve diğerleri (1997) duyuşların işlenmesi ve duyuşlara tepki verme sürecinde prefrontal korteksin kritik bir role sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Benzer olarak Moriguchi ve diğerleri de (2006) aleksitiminin orta prefrontal korteksteki aktivasyon eksikliğiyle ilişkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Nörobiyolojik yaklaşıma dair erken dönem ve yakın zamandaki çalışmalar özetle; aleksitimik bireylerin limbik sistem ve neokorteks bağlantısında sorun yaşadığı için duyuşları ile tutarlı düşünce bağlantısını kuramadıklarını ve konuyla ilgisiz ve fazlaca detaylara odaklı ifadelere başvurdukları ileri sürülmektedir. Aynı zamanda prefrontal korteksteki aktivite azlığının bireylerin düşünce perspektifi alma gibi zihinselleştirme becerilerindeki kısıtlılıkla ilişki olduğu ve bunun sonucunda aleksitimik özelliklerin bireylerin bilişsel süreçleri işlemede ve duyuşları düzenlemedeki yetersizliği ile ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Taylor vd., 1991; Taylor, 2000; Moriguchi vd., 2006).

Psikanalitik yaklaşıma göre aleksitiminin oluşumu erken dönem yaşantılar ile ilişkilidir (von Rad, 1984; McDougal, 1974; Wolf, 1977). McDougal'a (1974,1982) göre erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bozulmalar çocuğun içsel temsil oluşturma ve hayal kurma becerisi kısıtlamakta dolayısıyla bireyler yetişkinlik döneminde de sınırlı imgesel süreçler deneyimlemektedir. Bir diğer görüşe göre aleksitimi erken dönemin yanı sıra ergenlik ve yetişkinlik döneminde maruz kalınan şiddetli ruhsal travma sonucu ortaya çıkmaktadır (Taylor vd., 1997; Krystal, 1988). Krystal (1988, s. 153), duyuşların henüz somatize edilmediği, ayrıştırılmadığı ve sözlü olarak ifade edilmediği dönem öncesi maruz kalınan ruhsal travmanın bebeklerde hayal gücü gelişimi ve duyuşal gelişimini durdurduğunu ifade etmektedir. Krystal'e (1988) göre aleksitimi, duyuşal gelişimin daha ileri düzey olduğu ergenlik ve yetişkinlik döneminde travmanın etkisiyle gelişebilmektedir. Buna göre egonun travma ile baş edememesi sonucu duyuşların daha ilkel bir düzeye

gerilemektedir. Bu gerileme ise duygusal farkındalık yoksunluğunun sonucu olan bedensel belirtiler ile ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel yaklaşıma göre duygular, birey ve çevre etkileşimindeki bilişsel değerlendirme sonucu ortaya çıkmaktadır. (Lazarus, 1982). Dolayısıyla duyguları ifade edebilme bilişsel gelişim süreci ile yakından ilişkilidir. Bununla birlikte Lazarus'a göre (1982) en ilkel düzeyde bilişsel değerlendirmeler fizyolojik tepkilerle, daha karmaşık düzeylerde ise imgelem gibi sembolik temsillerle ifade edilmektedir. Bu görüş daha sonrasında araştırmacılar tarafından aleksitimi ile ilişkilendirilerek aleksitimik bireylerin daha ilkel düzeyde bilişsel değerlendirmeler yaptığı, bu nedenle duygularını ayırt edemedikleri ve psikosomatik belirtiler gösterdikleri öne sürülmüştür (Martin ve Pihl, 1986). Benzer olarak Lane ve Schwartz (1987), bilişsel gelişime dair sundukları hiyerarşik model ile aleksitimik bireylerin bilişsel ve duygusal yetersizliklerini açıklamışlardır. Lana ve Schwartz'a göre (1987) aleksitimik bireyler duyguları tanıma ve bedensel duyumlardan ayırt etmenin geliştiği bilişsel gelişim basamağında takılı kalmışlardır. Bir başka görüşte ise Bucci (1997) duyguların hem sözel hem de sözel olmayan şekilde ifade edildiğini, duygulanımların ilk olarak beden dili ve yüz ifadesi gibi sözel olmayan süreçlerle ifade edildiğini daha sonrasında ise sözlü temsillerle ilişkilendirildiğini çoklu kod teorisini öne sürmüştür. Bu bağlamda aleksitimi, bireylerdeki duygusal süreçlerin bedensel duyumu ile bilişsel değerlendirmeler arasındaki kopukluk ile açıklanabilmektedir (Timoney ve Holder, 2013).

Sosyal öğrenme-davranışçı yaklaşıma göre aleksitimi bireylerin sosyo-kültürel çevrelerinden öğrendikleri duygu ifade etme şekillerinden kaynaklanmaktadır. Örneğin; çocuklar yetiştikleri çevrede duygularını ifade etmek yerine bastırmayı ya da bedensel olarak ifade etmeyi öğrenebilmekte dolayısıyla aleksitimi gelişebilmektedir (Epözdemir, 2012). Özellikle kültür aleksitimik belirtilerin oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir (Lesser, 1985). Batı kültürlerinde duyguların sözel olarak ifade edilmesi yaygınken doğu kültürlerinde duyguların sözel ifadesi daha az yaygındır. Ayrıca yapılan araştırmalar; cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi faktörlerin aleksitiminin oluşumunda etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Araştırmalara göre düşük sosyo-ekonomik statülü bireyler daha fazla aleksitimik özellik göstermektedir (Pierloot ve Vinck, 1977). Bununla birlikte yapılan araştırmalar, toplumsal rol ve sosyal gelişim farklılıkları gibi etkenler

nedeniyle erkeklerin kadınlara oranla daha fazla aleksitimik özellik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Levant vd, 2009).

2.3.2 Aleksitimi modelleri

Aleksitimi kavramına dair literatürde üç ana model bulunmaktadır. Bunlar; Toronto Modeli (Taylor vd., 1991), Amsterdam Modeli (Vorst ve Bermond, 2001) ve Perth Modelidir (Preece vd., 2017).

Toronto Modeli, psikanalitik yaklaşımlarla birlikte duygu işlemenin bilişsel kuramlarını temel alınarak Nemiah ve Sifneos'un (1970) tanımladığı dört ögeye bağlı kalınarak geliştirilmiştir (Taylor vd., 1991). Model, birbiriyle pozitif ilişkili dört boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: duygusal boyutlar olarak tanımlanan “duyguları tanıma güçlüğü” ve “duyguları ifade etme güçlüğü” ile bilişsel boyutlar olarak tanımlanan “dışa dönük düşünce” ve “kısıtlı imgesel süreçler”dir. Daha sonraları Toronto modelini referans alınarak Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20; Bagby vd., 1994) geliştirilmiş olup ölçek günümüzdeki araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeğinin ilk versiyonları “kısıtlı imgesel süreçler” boyutunu içerse de diğer boyutlarla negatif korelasyon göstermesi nedeniyle araştırmacılar “imgesel süreçler” boyutunu çıkarmış olup ölçek üç boyutlu olarak revize edilmiştir (Taylor vd., 1992). TAÖ-20'nin orijinal yapıyı ölçmediğine dair eleştiriler bulunmakla birlikte güncel literatürde “dışa dönük düşünce” boyutunun “kısıtlı imgesel süreçleri” boyutunu da dolaylı olarak ölçtüğüne dair bulgular giderek artmaktadır (Bagby vd.,1994).

Amsterdam modeli ise Toronto Modelini referans alarak geliştirilmiş olup: ifade etme, tanıma, analiz etme, duygusallaştırma ve hayal kurma boyutlarından oluşmaktadır (Vorst ve Bermond, 2001). Vorst ve Bermond (2001), duygusallaştırmayı duygusal aktiviteye karşı duygusal uyarılma derecesi olarak tanımlamıştır. Modeldeki “ifade etme”, “tanıma” ve “analiz etme” boyutları Toronto modelindeki “duyguları ifade etme”, “duyguları tanıma” ve “dışa dönük düşünce” boyutlarıyla karşılaştırılabilir olarak kabul edilmektedir (Preece vd., 2017). Vorst ve Bermond (2001) bu yapıları üst-düzey aleksitimi boyutları olarak karakterize etmiş olup bu bağlamda iki ana boyut tanımlamışlardır: Bilişsel aleksitimi (İfade etme, Tanıma, Analiz Etme) ve Duygusal aleksitimi (Duyguşallaştırma ve Hayal Kurma). Vorst ve Bermond'a göre (2001) tip 1 aleksitimiye sahip bireyler hem bilişsel hem de

duygusal aleksitimi boyutlarında güçlük yaşarken tip 2 aleksitimi de bireyler sadece bilişsel aleksitimide güçlük yaşamaktadır.

Perth Modeli (“Dikkat-Değerlendirme”) ise Gross’un (2015) duygu düzenleme modeline dayanılarak öne sürülmüştür. Gross’a göre duygu düzenleme “durum, dikkat, değerlendirme ve tepki” den oluşan bir değerlendirme sistemini içermektedir. Preece ve diğerleri (2017) aleksitiminin aynı değerlendirme sistemi içinde oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Buna göre “dışa dönük düşünce” boyutu, dikkat aşamasındaki güçlükleri temsil etmekteyken “duyguları ifade etme” ve “duyguları tanıma” boyutları bilişsel değerlendirme aşamasındaki güçlükleri temsil etmektedir. Model aynı zamanda aleksitimik özelliklerin hem gelişimsel hem de kaçınma stratejisi olarak değerlendirilebileceğini öne sürerek aleksitimiye duygu düzenleme çerçevesinde dikkat ve bilişsel değerlendirme süreçlerindeki bozulmalar olarak tanımlamaktadır (Preece vd., 2017).

Özetle; her üç aleksitimi modeli de aleksitimiye duyguların bilişsel yorumlamasında güçlükler ile karakterize etmektedir. Literatürde aleksitimi çoğunlukla üç boyutlu bir yapı olarak kabul görmekle birlikte en yaygın ölçüm aracı Toronto Aleksitimi Ölçeğidir (Bagby vd.,1994; Bagby vd., 2020).

2.4 Sıkıntıya Dayanma

Sıkıntıya dayanma (*distress tolerance*), bireylerin olumsuz duygusal durumlara karşı algıladıkları katlanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntı (*distress*), bireylerin bilişsel ya da fiziksel süreçlerinin sonucunda ortaya çıkabilmekle birlikte genellikle “üzüntü”, “öfke”, “mutsuzluk” gibi çeşitli duygusal durumlar ile kendini göstermektedir (Simons ve Gaher, 2005; Bernstein ve Brantz, 2013). Sıkıntıya dayanma, bu duygusal durumları kapsamakta olup bunların kontrol altına alınabilirliğine dair algılanan kapasite ile bu duygusal durumları hafifletmeye yönelik davranışsal eğilimlerle karakterize edilmektedir (Zvolensky vd., 2010; Leyro vd., 2010). Sıkıntıya dayanma düzeyinin düşük olması; madde kullanım bozuklukları (Brown vd., 2005; Buckner vd., 2007), anksiyete (Keough vd., 2010; Leyro vd., 2010) ve düzensiz yeme davranışları (Anestis vd., 2007; Corstorphine vd., 2007; Kozak ve Fought vd., 2011) gibi çeşitli psikopatolojiler için önemli bir transdiagnostik faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlık açısından kritik öneme sahiptir.

2.4.1 Sıkıntıya dayanma'nın kuramsal temelleri

Simons ve Gaher'e göre (2005) sıkıntıya dayanma; 1) olumsuz duyguların tolere edilebilirliği, 2) duygusal durumun değerlendirilmesi ve kabul edilebilirliği, 3) duyguyu düzenleme çabaları ve 4) dikkatin olumsuz duygu tarafından ne ölçüde çelindiği ve işlevselliğe olan etki olmak üzere bireylerin olumsuz duyguları yaşantılamaya yönelik değerlendirme ve beklentilerinden oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır.

Bu bağlamda sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük bireyler; sıkıntı veren duyguları daha yoğun ve katlanılmaz olarak algılayarak bu duyguları kabullenmekte zorlanabilmekte ve buna dair utanç yaşayabilmektedirler. Bireyler bu duygusal deneyimden kaçınmak için sıkıntı verici duyguları baskılayabilmekte ya da tikanırcasına yeme, alkol tüketimi, agresyon gibi kısa vadede rahatlama sağlayacak davranışlara yönelebilmektedirler (Bresin, 2020; Corstorphine vd., 2007). Sonuç olarak bireylerin olumsuz duygusal durumu hafifletme çabaları etkili olmadığında ise dikkat olumsuz duyguya kanalize olabilmekte ve bu durum bireyin işlevselliğini büyük ölçüde bozabilmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya dayanmayı, duygu ve davranış düzenlemenin çeşitli basamaklarında ortaya çıkan üst düzey bir meta emosyonel yapı olarak ele almıştır. Bu yaklaşımı Gross'un (1998) duyguların düzenlenebileceği noktalar olarak tanımladığı; (1) durumun seçimi, (2) durumun değiştirilmesi, (3) dikkatin yönlendirilmesi, (4) bilişsel yeniden yapılandırma ve (5) tepkisel yanıtın düzenlenmesi aşamaları ile açıklamışlardır. Simons ve Gaher (2005), ilk dört aşama öncül odaklı düzenleme stratejileri olarak değerlendirmiş olup sıkıntıya dayanmadaki bireysel farklılıkların bu öncüllerdeki sıkıntıdan kaçınma, baş etme ya da bilişsel düzenleme stratejileriyle kendini göstereceğini ileri sürmüştür. Son aşama olan tepkisel odaklı düzenlemenin ise davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik yanıtların düzenlenmesini kapsadığı belirtilmiştir. Bu doğrultuda sıkıntıya dayanma hem duygusal yaşantının yönetilmesi hem de bu yaşantının bireylerin davranışları üzerindeki etkisini şekillendiren önemli bir düzenleyici faktör olarak görülmektedir (Simons ve Gaher, 2005).

2.4.2 Sıkıntıya dayanma ile ilişkili kavramlar ve açıklamalar

Literatürde olumsuz duygusal durumlar için sıkıntıya dayanma kapasitesi kavramı çoğunlukla bireyler arası farklılıklar çerçevesinde ele alınmakta ve sabit bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Leyro vd., 2010; Zvolensky vd., 2010). Bu bağlamda sıkıntıya dayanma genel olarak duygu düzenleme ve duyarlılık faktörleri ile kuramsal olarak ilişkilendirilmektedir. Özellikle yüksek anksiyete duyarlılığı, nevrozizm ve artmış depresyon/ anksiyete semptomlarına sahip bireylerin daha sık ve yoğun olumsuz duygu yaşantılaması nedeniyle sıkıntıya dayanmakta güçlük yaşadıkları ortaya koyulmuştur (Bernstein vd., 2009; Juarascio vd., 2020; Lass ve Winer, 2020; Leyro vd., 2010; Macatee vd., 2020). Sıkıntıya dayanma ayrıca deneyimsel kaçınma ve duygu bastırma gibi kavramlarla da ilişkilendirilmektedir (Jaso vd., 2020). Buna göre bireyler sıkıntının kaynağından kaçınma, uzaklaşma ya da sıkıntıya yol açan düşünceleri bastırma gibi bilişsel kaçınma çabalara başvurabilmektedir.

Literatüre bakıldığında düşük sıkıntıya dayanmanın çoğunlukla adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerine yönelimi açıklayan bir beceri eksikliği olarak da tanımlandığı ve sıkıntıya dayanmada güçlük yaşayan bireylerin aynı zamanda duygu düzenleme güçlükleri bildirdikleri görülmektedir (Larrazabal vd., 2022). Bu bağlamda Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) modelinde borderline kişilik bozukluğu olan bireylerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin düşük olduğunu belirtilmiş olup model çerçevesinde düşük sıkıntıya dayanmanın bireylerin biyo-davranışsal sistem ve sosyal çevresi arasındaki transaksiyon sonucu geliştiği varsayılmıştır (Linehan, 1993). Buna göre düşük sıkıntıya dayanma bireylerin sıkıntıyı hafifletmek için kullandığı dürtüsel davranışları artırabilmekte ve dolayısıyla duygu düzenlemeyi de olumsuz etkilemektedir. Sonuç olarak sıkıntıya dayanma, sıkıntının değerlendirilmesindeki bireysel farklılıklar sonucu oluşmakta olup farklılıklar sıkıntının algılanan şiddeti ve yoğunluğunu etkileyebilmektedir. Bu nedenle DBT yaklaşımına göre sıkıntıya dayanma geliştirilmesi gereken bir beceri ve terapi hedefi olarak değerlendirilmektedir (Linehan, 1993; Zvolensky ve Otto, 2007).

Sıkıntıya dayanma kavramı ayrıca kabul temelli terapi yaklaşımları çerçevesinde de önemli bir yere sahiptir. Bu doğrultuda Blackledge ve Hayes (2001) olumsuz duygu deneyimlerinden kaçınma ve baskılamanın zararları ile bu duyguları yaşantılama ve kabullenmenin olası yararlarının araştırılmasının sağlıklı, davranışsal

değişiklikler yapabilme açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır. Davranışçı perspektifte değerlendirildiğinde sıkıntıya dayanma, bireyin sıkıntıdan kaçınma ya da sıkıntıyı azaltma fırsatına eğilimi üzerindeki kontrolünü yansıtmaktadır (MacPherson vd., 2010). Buna göre sıkıntıya tahammülü düşük bireyler uzun vadede kazanım getirecek davranış yerine sıkıntıyı hemen sonlandıracak kaçınma davranışına başvururlar; bu durum kısa vadede sıkıntıyı azalttığı için ödül niteliğinde olup davranışı pekişmektedir (Trafton ve Gifford, 2011).



3. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

3.1 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme

Literatürde algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte stres ile yeme tutumları ve düzensiz yeme davranışlarının sıklıkla çalışıldığı görülmüştür. Türkiye'deki araştırmalar incelendiğinde genellikle duygusal yemenin kısıtlı olarak çalışıldığı, üniversite öğrencileri ve yetişkinlerde anlamlı sonuçlar ortaya konulduğu görülmektedir (Özdemir, 2015; Yılmaztürk vd., 2023). Yurtdışı çalışmalarda da benzer olarak üniversite öğrencileri ve yetişkin örneklemde anlamlı sonuçlar ortaya konulduğu görülmektedir. (Torres ve Nowson, 2007; van Strien vd., 2009; Hill vd., 2021).

Sims ve diğerleri (2008), 159 Afrikan-Amerikan yetişkinle (Yaş Ort.= 45.79) yaptıkları bir çalışmada algılanan stres ve yeme davranışlarının arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda algılanan stresin duygusal yeme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırma ayrıca algılanan stres skorlarının cinsiyete göre farklılaştığını ve kadınların erkeklere göre daha fazla algılanan stres deneyimlediklerini ortaya koymuştur.

Tomiyama ve diğerleri (2011), 20-50 yaşları arasındaki 59 bakımveren kadınla yaptıkları bir araştırmada; stres ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişler. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği (Cohen vd.,1983) ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi (van Strien vd., 1986) kullanılmış ve sonuçlar yüksek stresin fazla besin tüketimi ile ilişkili olduğunu ve algılanan stres arttıkça duygusal yemenin de artırdığını göstermiştir. Buna göre kronik stres düzeyi yüksek olan kadınlarda düşük olanlara göre daha yüksek duygusal yeme bildirilmiştir.

Bennett ve diğerleri (2013), 16 üniversite öğrencisi (Yaş Ort= 19.6) ile yaptıkları nitel bir araştırmada ise stresin kadınlar tarafından duygusal yemede ana tetikleyici olarak tanımlandığını erkeklerin ise bu duruma can sıkıntısı ve kaygının daha çok eşlik ettiğini bildirdiğini fakat her iki cinsiyetinde duygusal yeme davranışında sağlıksız besinlere yöneldiği ortaya koymuştur.

Tan ve Chow'un (2014) genç yetişkinlerde stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide yeme düzenleme güçlüğünün aracılık rolünün incelediği bir çalışmada; stresin duygusal yeme ve yeme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuş olup yeme düzenleme güçlüğünün de bu ilişkiye aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. Buna göre bireyler yüksek stres deneyimlediklerinde açlık gibi içsel ipuçlarına duyarsızlaşmakta ve yemeyi başlatma ya da bitirme noktasında dışsal faktörlere duyarlı hale gelebilmektedir.

Özdemir (2015), 18-65 yaş arası yetişkinlerle yaptığı bir çalışmada; bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri yükseldikçe duygusal yeme düzeyinin arttığı, kadınların duygusal yeme ve stres düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu bulunmuştur. Çalışmada ayrıca genç yetişkinlerin (18-24) duygusal yeme puanlarının orta yaş (25-49) ve yaşlı (50-68) gruptan anlamlı düzeyde yüksek olduğu benzer olarak stres düzeyinin de genç yetişkinlerde orta ve yaşlı gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Wilson ve diğerlerinin (2015), üniversiteye yeni başlayan, yaşları 18-29 arasında değişen, normal kilolu ($BKİ= 25.3$, $SS= 5.7$) öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmada; öğrencilerin algılanan stres ve baş etme kaynaklarını ve stres-yeme ilişkisinin arasında beden kitle indeksinin düzenleyici etkisini incelemiştir. Sonuç olarak yüksek düzeyde algılanan stres ve yetersiz baş etme kaynaklarının duygusal yemeyi yordadığı görülmüş ve öğrencilerin olayları stresli olarak değerlendirmeleri ve artan duygusal yeme arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Wilson ve diğerleri (2015) aynı zamanda yüksek beden kitle indeksine kıyasla düşük beden kitle indeksi ve yüksek algılanan stresin duygusal yemeyi yordadığını bulmuştur.

Ling ve Zahry'nin (2021), 18-29 yaşları arasında olan 523 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada algılanan stres, yeme öz-regülasyonu, duygusal yeme ve besin alımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan stres, duygusal yeme ile pozitif yönde ilişkili bulunurken yeme öz-regülasyonu ile negatif ilişkili bulunmuştur. Duygusal yeme şeker ve meşrubat tüketimiyle pozitif yönde ilişkiliyken, yeme öz regülasyonu şeker alımıyla negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Araştırmada ayrıca duygusal yeme ve yeme öz regülasyonunun algılanan stres ve şeker tüketimi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Buna göre yeme öz regülasyonu şeker tüketiminde koruyucu rol oynarken algılanan stres ve duygusal yeme olumsuz etkilemektedir.

Demir (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir tez çalışmasında algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemiştir. Bulgulara göre algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığın bu ilişkiye aracılık ettiği fakat duygusal zekanın ise aracılık etkisi olmadığı ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte duygusal zeka ve algılanan stres arasındaki zayıf ve negatif yönde bir ilişki olduğu fakat duygusal yeme ile ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Öz ve Bayam (2022), 18-25 yaşları arasındaki 377 genç yetişkin ile yaptıkları tez çalışmasında; algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisini incelemiştir. Bulgular algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, algılanan stres ve duygusal yemenin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca beden kitle indeksinde aşırı kilolu kategoride olanlarda duygusal yemenin daha yüksek olduğunu ortaya koyulmuştur.

Elagöz ve Çenesiz'in (2022) algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide stresle baş etmenin aracı rollerinin incelediği araştırmada ise 18-50 yaşları arasındaki (Ort = 26.38) 1201 yetişkine Algılanan stres ölçeği (ASÖ), Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği verilmiş olup yapılan korelasyon analizinde algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma kadınlarda algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye duygu odaklı baş etme stiline aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Yılmaztürk ve diğerleri (2023) 18-31 yaşları arasındaki üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, algılanan stres ve duygusal yeme arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmacılar aynı zamanda duygu odaklı başa çıkma stiline bu ilişkideki aracı etkisini incelemiştir. Bulgular kadınlarda algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisine duygu odaklı başa çıkma stiline aracılık ettiğini fakat erkeklerde bu ilişkinin gözlemlenmediğini ortaya koymuştur.

Dalton (2024)'de üniversite öğrencilerinde duygusal yeme, algılanan stres, baş etme, sağlıklı yemeye dair engeller ve motive ediciler değişkenlerinin ilişkisini hem eş zamanlı hem de bir yıl sonra incelemiştir. Eş zamanlı için sonuçlar, algılanan stresin duygusal yeme ile anlamlı ilişkisi olduğu bununla birlikte kaçınmacı baş etme stiline bu ilişkiyi hem düzenlediğini hem de aracılık ettiğini bulmuştur. Aynı

örneklem bir yıl sonra test edildiğinde ise algılanan stres ve duygusal yeme arasında ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın bir yıl sonrasında ilişki bulunamaması, zaman içindeki dinamiklerin ve üniversite öğrencisi örnekleminin özelliklerinin etkisini yansıtıyor olabileceği tartışılmıştır.

Ersoy ve diğerleri (2024) tarafından 604 yetişkinle (Yaş Ort = 26.4 ± 8.8) yapılan araştırmada ise algılanan stres, duygusal yeme ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Algılanan stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken duygusal yemenin algılanan stres ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkilere dair yapılan diğer araştırmaların, 2019'da ortaya çıkan ve küresel olarak yayılım gösteren Koronavirüs(Covid-19) pandemisi kapsayan kesitsel çalışmalar olduğu ve çalışmalarda çoğunlukla; pandemi sürecinin yarattığı psikolojik stres, duygu düzenleme güçlükleri ve buna karşılık yeme davranışlarındaki değişiklikler ile bu değişikliklerin olumsuz sonuçlarının (kilo artışı ve obezite vb.) incelendiği görülmektedir (Wu vd., 2020; Dakanalıs vd., 2023). Bu doğrultuda araştırmalar Covid-19'in psikososyal sonuçları olan izolasyon, sosyal etkileşim azlığı ve yalnızlığın yarattığı psikolojik stresin duygusal yeme gibi bozulmuş yeme davranışlarına ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlar. Buna göre olumsuz duygulanım ve ortaya çıkan stres bireylerin duygusal aşırı yeme davranışı eğilimini artırabilmektedir (Bemanian vd., 2020; Modrzejewska vd., 2021; Ramalho vd., 2022; Kaner vd., 2023; Güner ve Aydın, 2022).

Özetle, literatürde özellikle Covid pandemisiyle artmış olmakla birlikte algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif ilişkiler bildirilmektedir. Bununla birlikte duygusal yeme skorları genç yetişkinlerde, kadınlarda ve yüksek BKİ'ye sahip olanlarda yüksek olup benzer olarak algılanan streste genç yetişkinler ve kadınlarda diğer gruplara göre daha yüksektir (van Strien vd., 2016; Hill vd., 2021). Ayrıca bu ilişkide duygu odaklı baş etme ve yeme düzenleme gücü aracılık etkisinin bulunduğu ortaya koyulmaktadır (Tan ve Chow, 2014; Elagöz ve Çenesiz, 2022).

3.2 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişkenler

Algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinin düzenleyicilerine dair literatür sınırlıdır. Mevcut çalışmalar çoğunlukla stres ve yeme davranışları arasındaki ilişkiye odaklanmış olup cinsiyet, beden kitle indeksi, yaş ve yeme stili gibi bireysel faktörlerin düzenleyici etkileri incelemişlerdir.

Hill ve diğerleri (2021) sağlıklı bireylerin stres kaynaklı yeme davranışlarındaki olası düzenleyicileri belirlemek için yaptıkları meta-analiz çalışmasında; kısıtlayıcı yeme stilinin stres kaynaklı yeme davranışında düzenleyici rolü olduğunu fakat yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksinin düzenleyici olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar stresin farklı yeme stilleri üzerindeki etkisi ve olası bireysel özelliklerin düzenleyici etkilerinin incelenmesinin önemliliği üzerinde durmuşlardır.

Evers ve diğerlerinin (2018) meta analiz çalışması da benzer olarak olumlu ve olumsuz duyguların besin tüketimi üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular, olumsuz duyguların kısıtlı yiyen bireylerde besin tüketiminin artışıyla ilişkili olduğunu fakat duygusal yiyenler için besin tüketimi artışıyla ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar duygusal yeme ve besin tüketimine dair bulguların literatürle uyumsuz olmasına dair ölçeklerin hatırlama yanlılığına neden olabilecek faktörlere sahip olması dolayısıyla geçerliğin düşük olması ve duygusal yeme çerçevesinde bireysel farklılıkların incelenmesinin önemli olacağını tartışmışlardır. Stres-diyatez modeli de bireylerin sahip olduğu kırılabilir özelliklerinin onları yeme bozuklukları gibi ruhsal sorunlara daha açık hale getirebildiğini öne sürmektedir (Ingram ve Luxton, 2005; Macneil vd., 2012). Buna göre kırılabilir özelliklerin stresle etkileşimi sonucu bazı bireyler için psikolojik bozukluklar tetiklenebilmektedir (Keltner vd., 2013, s.304-305). Bu çerçevede literatürde kişilik ve duygusal zeka gibi bireysel farklılıkların stres ile etkileşimlerinin düzensiz yeme davranışları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Ruggiero vd., 2003; Farstad vd., 2016; Zhang vd., 2022).

Özetle stres ve yeme davranışları arasındaki ilişkinin bireysel farklılıklar tarafından nasıl düzenlendiği konusundaki çalışmalar sınırlıdır (van Strien, 2018; Devonport vd., 2019; Hill vd., 2021; Dakanalis vd., 2023). Bu bağlamda özellikle duygusal yeme gibi yeme stillerinin bireysel özellikler çerçevesinde ele alınması

önem taşımaktadır (Evers vd., 2018; Hill vd., 2021). Sonuç olarak aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ayrı ayrı düzenleyici rolü oynayacağı varsayılmıştır.

3.2.1 Aleksitiminin potansiyel düzenleyici rolü

Stresin değerlendirilmesi süreçleri çevresel talepler ve bireyin kaynakları arasındaki etkileşimi içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Aleksitimi, bireylerin duygusal yaşantıları fark etme, anlamlandırma ve ifade etmede eksiklik yaşamasıyla tanımlanmakta olup dolayısıyla stres için kırılabilirlik faktörü olarak kabul edilmektedir (Martin ve Pihl, 1986; Taylor vd., 1997; De Timary vd., 2008; Preece vd., 2024). Yapılan araştırmalar; aleksitimik bireylerin duygusal farkındalık ve duyguları düzenlemede günlük yaşamları sebebiyle stresli durumlara karşı da aleksitimik olmayan bireylere göre daha hassas olduklarını, bu nedenle algıladıkları stres daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Gürsoy vd., 2021; Li vd., 2022). Bununla birlikte aleksitimik bireylerin duyguları fark etme ve değerlendirme gibi süreçlerde eksikliklerinin olumsuz duygulanıma yönelik işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerine eğilimi artırdığı ortaya koyulmuştur (Preece vd., 2023).

Literatürde; aleksitimi ve duygusal yemeye dair araştırmalar incelendiğinde aleksitimi toplam puanı ile özellikle “duyguları ifade etme” ve “duyguları tanıma gücü” boyutlarının duygusal yeme ile ilişkili olduğu ancak dış odaklı düşünme boyutunun ilişkili olmadığı görülmektedir (Ouwens vd., 2009; Pink vd., 2019; Strodl ve Wylie, 2020; Cecchetto vd., 2021). Ayrıca araştırmaların örneklemelerini genellikle üniversite öğrencileri, obez bireyler, kadınlar ya da yeme bozukluğu tanısı olanlar oluşturmaktadır. Bununla birlikte bazı çalışmalarda kullanılan ölçek farklılıkları ya da örneklemelere bağlı bu ilişkinin farklılaştığı (Larsen vd., 2006) bazılarında ise dışsal ve kısıtlı yeme davranışları (Zijlstra vd., 2012) ya da psikolojik sıkıntı kontrol edildiğinde ilişkinin anlamsızlaştığı görülmektedir (Tutlu, 2021).

Örneğin; Larsen ve diğerleri (2006) obeziteye sahip bireylerde aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS) ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin Duygusal Yeme alt ölçeğinin kullanıldığı çalışmanın sonucunda; aleksitimi toplam puanı, duyguları ifade etme ve tanıma alt boyutları ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü korelasyon bulunurken dış odaklı düşünme boyutu ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmacılar ayrıca duyguları ifade etme ve tanıma boyutlarının kadınlara kıyasla erkeklerde duygusal yeme ile daha güçlü bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Pink ve diğerlerinin (2019) üniversite öğrencileri (N=125) ve genel nüfus (342) olmak üzere iki ayrı grup ile gerçekleştirdikleri çalışmada; üniversite öğrencilerinde aleksitimi toplam puanı ve duyguları tanıma güçlüğü boyutu ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel nüfus örnekleminde ise aleksitimi toplam puanı, duyguları tanıma ve ifade etme güçlüğü boyutları ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Ancak her iki grupta da dışa dönük düşünce boyutu ile duygusal yeme arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Özetle; literatürde aleksitiminin bireylerin duygusal yeme gibi baş etme davranışına eğilimi artırdığına dair bulgular bulunmaktadır. Aleksitimik bireylerin duygu tanımlama ve stresle baş etmede zorluk yaşamaları dikkate alındığında bu durum stresin yeme davranışını üzerinde düzenleyici rol oynayabileceği varsayılmıştır.

3.2.2 Sıkıntıya dayanmanın potansiyel düzenleyici rolü

Sıkıntıya dayanma, bireylerin algıladıkları olumsuz duyguya katlanabilme kapasitesini yansıtmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Literatürdeki araştırmalara bakıldığında; düşük sıkıntıya dayanma ve bireylerin algıladıkları stres deneyimleri arasında ilişkiler olduğu görülmektedir. Örneğin; kesitsel bir araştırmada, daha düşük sıkıntıya dayanma düzeyine sahip bireylerin daha stresli deneyimler yaşadıkları ve daha yüksek düzeyde depresif belirtiler gösterdikleri bulunmuştur (O’Cleirigh vd., 2007). Ayrıca düşük sıkıntıya dayanma düzeyindeki bireylerin daha fazla stres yüklemesi yaşadığı (Jonker, 2016) ve ortaya çıkan rahatsız edici duygulanımdan daha fazla kaçınma eğilimi gösterdiği görülmektedir (Leyro vd., 2010). Literatürde sıkıntıya dayanma kapasitesi ve düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiye dair sınırlı çalışma bulunmaktadır (Anestis vd., 2007; Kozak ve Fought, 2011; Kozak vd., 2017; Burr vd., 2021; Li vd., 2024).

Örneğin; Kozak ve Fought (2011), aşırı kilolu ve obezitesi olan üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada sıkıntıya dayanma kapasitesi ve aşırı yeme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre; cinsiyet ve beden kitle indeksi kontrol edildikten sonra sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme arasında anlamlı ters

yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu durum düşük sıkıntıya dayanmanın daha yüksek duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kozak ve diğerlerinin (2017) farklı yaş, etnisite ve sosyoekonomik statüye sahip örneklem ile yaptığı çalışmada öncekine benzer olarak sıkıntıya dayanma, aşırı yeme ve yeme bağımlılığı çalışılmıştır. Sonuçlara göre sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme arasında ters yönlü anlamlı ilişki bulunurken ayrıca sıkıntıya dayanmanın genel aşırı yeme ve yeme bağımlılığı arasında düzenleyici rol oynadığı ortaya koyulmuştur. Buna göre yüksek aşırı yeme düzeyine sahip bireylerden düşük sıkıntıya dayanma kapasitesine sahip olanlar daha fazla yeme bağımlılığı belirtisi göstermektedir.

Bununla birlikte Juarascio ve diğerlerinin (2020) yaptıkları bir çalışmada sıkıntıya dayanıklılık becerisi üzerine yapılan müdahale uygulaması sonucunda bireylerin duygusal yeme davranışlarının azaldığı raporlanmıştır. Buna göre sıkıntıya dayanma becerisi duygusal yeme gibi uyumsuz baş etme stratejileri için koruyucu rol oynayabilmektedir. Araştırmacılar ayrıca bu etkinin duygu düzenleme mekanizmaları aracılığıyla ortaya çıktığını ortaya koymuşlardır.

Li ve diğerleri (2024) ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada algılanan stres ve tıkanırcasına yeme davranışı arasındaki ilişkide sıkıntıya dayanmanın düzenleyici rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna göre sıkıntıya dayanma düzeyi düştükçe bireylerin strese karşılık tıkanırcasına yeme eğilimleri artmıştır.

Özetle; düşük sıkıntıya dayanma düzeyine sahip bireylerin stresli durum altında, farklı psikolojik aşırı yüklenme yaşama olasılığı daha yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu olumsuz deneyimleri hafifletmek için daha güçlü bir motivasyona sahip olacakları varsayılmaktadır. Sonuç olarak stresin duygusal yeme eğilimindeki etkisinin sıkıntıya dayanma düzeylerine göre farklılaşabileceği varsayılmıştır.

4. YÖNTEM

4.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli temelinde yürütülmüştür. Karasar'a (2023, s. 109) göre ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki olası etkileşimleri ve bu etkileşimlerin derecesini incelemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Bu model, değişkenler arasındaki mevcut ya da potansiyel ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemeye olanak tanıyan sistematik bir inceleme çerçevesi sunmaktadır. Bu doğrultuda, bu çalışmada temel olarak algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin düzenleyici (moderatör) roller üstlenip üstlenmediği test edilmiştir. Buna ek olarak, algılanan stres, aleksitimi, sıkıntıya dayanma, duygusal yeme ve çeşitli sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

4.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'de yaşayan, 18 ila 59 yaş aralığında yer alan ve en az ilkokul mezunu olan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma evreninin 1.000.000'den fazla kişiden oluştuğu varsayımıyla $\pm\%5$ örnekleme hatası için örneklem büyüklüğünün en az (n) 384 katılımcı olması gerektiği görülmüştür (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Nicel araştırma yöntemlerinden anket ile veri toplanmış olup olasılık dışı örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre 460 kişiden veri toplanmış olup uç değerler çıkarıldığında analizler kalan 443 veri ile gerçekleştirilmiştir.

4.3 Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama süreci, katılımcıların ilgili psikolojik yapılarına ilişkin nicel verilerin sistematik ve güvenilir biçimde elde edilmesini hedeflemiştir. Bu doğrultuda veriler, çevrim içi (online) olarak uygulanan yapılandırılmış bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu, araştırmanın amaç ve değişkenlerine

uygun olarak düzenlenmiş, katılımcıların gönüllü katılımı esas alınarak uygulanmıştır. Bu bağlamda, Sosyodemografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği'nin (ASÖ) yer aldığı beş bölümden oluşmuştur.

4.3.1. Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmada katılımcıların temel demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, toplam sekiz sorudan oluşmaktadır. Bu formda; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, boy ve kilo değişkenlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Elde edilen veriler, örneklemin tanımlanması ve çeşitli karşılaştırmalarda kullanılmak üzere değerlendirilmiştir.

4.3.2. Toronto aleksitimi ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), bireylerin aleksitimi düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır ve Türkçeye Güleç ve diğerleri (2009) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi (1: Hiçbir zaman – 5: Her zaman) yanıt formatına sahip toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu 20 madde aynı zamanda duyguları tanıma güçlüğü (7 madde), duyguları ifade etme güçlüğü (5 madde) ve dışa dönük düşünce tarzı (8 madde) olarak adlandırılan üç alt boyuta da ayrılmaktadır. Ölçekten ya da alt boyutlardan alınan yüksek puanlar, bireyin aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak puanlama aşamasında toplam 5 maddede ters kodlama yapılması gerekmektedir. Güleç vd. (2009) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin yapısal geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bildirilmiş ve elde edilen uyum iyiliği indeksleri $GFI = 0,87$, $AGFI = 0,84$ ve $RMSEA = 0,079$ olarak raporlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alfa katsayıları ise toplam ölçek için 0,78; alt boyutlar için sırasıyla 0,80 (duyguları tanıma güçlüğü), 0,57 (duyguları ifade etme güçlüğü) ve 0,63 (dışa dönük düşünce tarzı) olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında yeniden yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçek geneli için Cronbach Alfa katsayısı 0,852 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar bazında; duyguları tanıma güçlüğü için 0,856, duyguları ifade etme güçlüğü için 0,741 ve dışa dönük düşünce tarzı için 0,616 olarak belirlenmiştir. George ve Mallery'nin (2020, s. 244)

sınıflandırmasına göre, 0,70–0,90 arası değerler “iyi”, 0,60–0,70 arası değerler ise “kabul edilebilir” düzeyde iç tutarlılık göstermektedir. Bu doğrultuda, kullanılan ölçme aracının araştırma kapsamında güvenilir bir veri toplama aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.3 Hollanda yeme davranışı anketi (DEBQ)

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), bireylerin yeme davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim ölçeğidir. Türkçeye Bozan (2009) tarafından uyarlanan ölçek, 5’li Likert tipi (1: Hiçbir zaman – 5: Çok sık) yanıt formatına sahip toplam 33 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, duygusal yeme (13 madde), dışsal yeme (10 madde) ve kısıtlanmış yeme (10 madde) olmak üzere üç alt boyutta toplanmaktadır. Bu araştırmada yalnızca duygusal yeme alt boyutu kullanılmıştır. Herhangi bir ters kodlu madde olmayan alt boyuttan alınan yüksek puanlar, bireyin duygusal yeme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bozan (2009) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde, duygusal yeme alt boyutunun açıklanan varyansı %36,29 olarak belirlenmiş ve Cronbach Alfa katsayısı 0,97 olarak raporlanmıştır. Bu araştırma kapsamında yeniden yapılan iç tutarlılık analizinde ise duygusal yeme alt boyutu için Cronbach Alfa değeri 0,962 olarak hesaplanmıştır. George ve Mallery’nin (2020, s. 244) sınıflandırmasına göre 0,90 ve üzeri Cronbach Alfa değerleri “mükemmel” düzeyde güvenilirlik göstermektedir. Bu doğrultuda, kullanılan alt boyutun mükemmel düzeyde güvenilir bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.4 Sıkıntıya dayanma ölçeği (SDÖ)

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ), bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Ölçek, Türkçeye Sargın ve diğerleri (2012) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçekte, katılımcılardan ifadelerle 5’li Likert tipi (1: Tamamen katılıyorum – 5: Hiç katılmıyorum) yanıt vermeleri istenmektedir. Ölçek, tolerans (9 madde), regülasyon (3 madde) ve özyeterlik (3 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin sıkıntıya dayanma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak ölçekte yer alan bir madde ters kodlanarak puanlanmaktadır. Sargın vd. (2012) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizinde, ölçeğin açıkladığı toplam

varyans %62,15 olarak belirlenmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ölçek geneli için 0,89; alt boyutlar için ise tolerans 0,90, regülasyon 0,80 ve özyeterlik 0,64 olarak raporlanmıştır. Bu araştırmada yeniden yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı 0,901 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa değerleri ise sırasıyla tolerans için 0,887; regülasyon için 0,752 ve özyeterlik için 0,600'dür. George ve Mallery'nin (2020, s. 244) sınıflandırmasına göre, ölçek genelinin güvenirliği mükemmel, alt boyutlar ise iyi ve kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir.

4.3.5 Algılanan stres ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), bireylerin yaşamlarındaki olayları ne ölçüde stresli olarak algıladıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir öz bildirim aracıdır. Ölçek, Eskin ve diğerleri (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ölçekte, katılımcılar maddelere 5'li Likert tipi (0: Hiçbir zaman – 4: Çok sık) yanıt vermektedir. Ayrıca ölçek, yetersiz özyeterlik algısı (7 madde) ve stres/rahatsızlık algısı (7 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten ya da alt boyutlardan elde edilen toplam puanın artması, bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak ölçekte yer alan 7 madde ters kodlanmaktadır. Eskin vd. (2013) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde ölçeğin açıkladığı toplam varyans %46,5 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin genel Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,84; alt boyutlarda ise yetersiz özyeterlik algısı için 0,81 ve stres/rahatsızlık algısı için 0,76 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında yeniden yapılan iç tutarlılık analizinde, ölçek geneli için Cronbach Alfa katsayısı 0,847 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları ise yetersiz özyeterlik algısı için 0,793 ve stres/rahatsızlık algısı için 0,808 olarak bulunmuştur. Bu doğrultuda, ASÖ'nün araştırma kapsamında güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.4 Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, nicel analiz yöntemleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 27.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş; yorumlamalar %95 güven düzeyi ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi temel alınarak yapılmıştır. Veri setinde uç değerler z

skoru, Cook's ve Mahalonobis uzaklığı yöntemleriyle hesaplanmış olup sonuçlara göre veri setinden 17 kişi çıkarılmış ve analizler 443 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin düzeyler; frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi betimsel istatistiksel yöntemlerle özetlenmiştir. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Bu amaçla, ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmış ve tüm değerlerin $\pm 1,00$ aralığında olduğu görülmüştür. (Büyüköztürk, 2023, s. 40) (Çizelge 4.1). Karşılaştırmalı analizler için bağımsız gruplar t-testi; üç gruptan oluşan değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanarak tespit edilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık bulunması durumunda, farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma (post-hoc) testleri yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu durumlarda Tukey HSD kullanılmıştır (Field, 2009, s. 388). İlişki örüntülerinin analizi için Pearson korelasyon analizi, düzenleyici (moderatör) değişken analizi için Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği yöntem temel alınarak Hayes'in (2013) geliştirdiği PROCESS makro programı kullanılmış ve her değişken Model 1 aracılığıyla ayrı ayrı test edilmiştir.

Çizelge 4.1: Ölçek Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Puan	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Duygusal Yeme	443	0,405	0,116	-0,857	0,231
Aleksitimi	443	0,313	0,116	-0,563	0,231
Duyguları Tanıma Güçlüğü	443	0,490	0,116	-0,432	0,231
Duyguları İfade Güçlüğü	443	0,455	0,116	-0,384	0,231
Dışa Dönük Düşünce Tarzı	443	-0,027	0,116	-0,704	0,231
Algılanan Stres	443	-0,042	0,116	0,099	0,231
Sıkıntıya Dayanma	443	-0,221	0,116	-0,243	0,231
Tolerans	443	-0,227	0,116	-0,456	0,231
Regülasyon	443	-0,074	0,116	-0,516	0,231
Özyeterlik	443	-0,422	0,116	-0,306	0,231

5. BULGULAR

5.1 Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın düzenleyicilik rolleri olup olmadığını tespit etme temel amacı ile gerçekleştirilen bu araştırma, 18-59 yaş aralığında yer alan toplam 443 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dâhil edilen katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi ve beden kitle indeksi (BKİ) gibi temel sosyo-demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı veriler Çizelge 4.1’de detaylı olarak sunulmuştur.

Çizelge 5.1’de görüldüğü üzere, katılımcıların %75,6’sı (n=335) kadın, %24,4’ü (n=108) ise erkektir. Dolayısıyla, katılımcıların dörtte üçünü kadınlar oluşturmuştur. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların %64,3’ü (n=285) 18-30 yaş aralığında, %27,5’i (n=122) 31-45 yaş aralığında ve %8,1’i (n=36) 46 yaş ve üzerindedir. Buna göre, katılımcıların yaklaşık üçte ikisi 18-30 yaş arasındaki bireylerden oluşmuştur. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %68,6’sı (n=304) bekar, %28,7’si (n=127) evli ve %2,7’si (n=12) boşanmıştır. Bekar katılımcıların oranının oldukça yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Eğitim düzeyi açısından, katılımcıların %61,4’ü (n=272) üniversite mezunu, %17,8’i (n=79) lise mezunu, %15,3’ü (n=68) yüksek lisans mezunu ve %3,4’ü (n=15) doktora mezunudur. Ayrıca çok düşük oranlara sahip olmak üzere, ilkokul mezunu olanların oranı %0,7 (n=3), ortaokul mezunu olanların oranı ise %1,4 (n=6) olarak tespit edilmiştir. Çalışma durumuna göre, katılımcıların %57,1’i (n=253) çalışmakta, %28,2’si (n=125) öğrenci, %14,7’si (n=65) ise çalışmamaktadır. Gelir düzeyi incelendiğinde ise, katılımcıların büyük bir kısmı (%67,5; n=299) kendini orta gelir grubunda ifade ederken, düşük gelir grubunda %13,5 (n=60), çok düşük gelir grubunda %10,6 (n=47), yüksek gelir grubunda %7,9 (n=35) ve çok yüksek gelir grubunda ise yalnızca %0,5 (n=2) yer almaktadır.

Çizelge 5.1: Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Değişken	n	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	335	75,6
Erkek	108	24,4
<i>Yaş grubu</i>		
18-30	285	64,3
31-45	122	27,5
46+	36	8,1
<i>Medeni durum</i>		
Bekar	304	68,6
Evli	127	28,7
Boşanmış	12	2,7
<i>Eğitim düzeyi</i>		
İlkokul	3	0,7
Ortaokul	6	1,4
Lise	79	17,8
Üniversite	272	61,4
Yüksek lisans	68	15,3
Doktora	15	3,4
<i>Çalışma durumu</i>		
Çalışıyor	253	57,1
Öğrenci	125	28,2
Çalışmıyor	65	14,7
<i>Gelir düzeyi</i>		
Çok düşük	47	10,6
Düşük	60	13,5
Orta	299	67,5
Yüksek	35	7,9
Çok yüksek	2	0,5
<i>BKİ grubu</i>		
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	15	3,4
Normal kilolu (18,5-24,9 kg/m ²)	290	65,5
Fazla kilolu (25-29,9 kg/m ²)	95	21,4
Obez (30 <kg/m ²)	43	9,7
Toplam	443	100

Beden kitle indeksi (BKİ) gruplarına göre ise katılımcıların %65,5'i (n=290) normal kilolu, %21,4'ü (n=95) fazla kilolu, %9,7'si (n=43) obez ve %3,4'ü (n=15) zayıf olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bulgular birlikte

değerlendirildiğinde, araştırmaya farklı demografik özelliklere sahip bireylerin katılımı sağlanmış olmakla birlikte, örneklemin büyük çoğunluğunun 18-30 yaş aralığında, üniversite mezunu, bekar ve normal kiloya sahip çalışan kadınlardan oluştuğu söylenebilir. Çizelge 5.2’de ise katılımcıların yaş, boy, kilo ve beden kitle indeksi (BKİ) özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur.

Çizelge 5.2: Katılımcıların Yaş, Boy, Kilo ve BKİ İstatistikleri

Değişken	$\bar{x} \pm s$	Min. – Maks. [Medyan]
Yaş	29,84 ± 8,84	18 – 59 [27]
Boy (m)	166,90 ± 8,43	150 – 202 [165]
Kilo (kg)	66,58 ± 13,95	45 – 130 [63]
BKİ (kg/m ²)	23,82 ± 4,16	16,07 – 36,59 [22,83]

Buna göre, katılımcıların yaşlarının 18 ile 59 arasında değiştiği, yaş ortalamasının 29,84±8,84 ve medyan (ortanca) yaşın 27 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların boylarının 150 ile 202 cm arasında değiştiği, boy ortalamasının 166,90±8,43 cm olduğu ve medyan değerinin 165 cm olduğu görülmektedir. Katılımcıların kiloları ise 45 ile 130 kg arasında değişmekte olup, kilo ortalaması 66,58±13,95 kg ve medyan değeri 63 kg olarak hesaplanmıştır. Son olarak BKİ değerlerine bakıldığında ise, katılımcıların BKİ değerlerinin 16,07 ile 36,59 kg/m² arasında değiştiği, ortalama BKİ değerinin 23,82±4,16 kg/m² olduğu ve medyan değerinin 22,83 kg/m² olarak belirlendiği görülmektedir.

5.2 Katılımcıların Algılanan Stres, Duygusal Yeme, Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanma Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamında incelenen algılanan stres, duygusal yeme, aleksitimi ve sıkıntıya dayanma düzeylerine ilişkin betimleyici bulgulara yer verilmiştir. İlgili ölçümlere ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler belirlenmiş ve elde edilen tanımlayıcı istatistikler Çizelge 5.3’te sunulmuştur.

Çizelge 5.3: Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Tanımlayıcı Bulgular

Puan	$\bar{x} \pm s$	Min. – Maks.
Algılanan Stres	2,03 ± 0,64	0,14 – 3,86
Duygusal Yeme	2,57 ± 1,17	1,00 – 5,00
Aleksitimi	2,49 ± 0,62	1,15 – 4,15
Duyguları İfade Güçlüğü	2,57 ± 0,84	1,00 – 5,00
Dışa Dönük Düşünce Tarzı	2,49 ± 0,58	1,25 – 3,88
Duyguları Tanıma Güçlüğü	2,40 ± 0,89	1,00 – 4,86
Sıkıntıya Dayanma	3,22 ± 0,74	1,37 – 4,89
Tolerans	3,20 ± 0,86	1,00 – 5,00
Regülasyon	3,00 ± 0,96	1,00 – 5,00
Özyeterlik	3,47 ± 0,86	1,00 – 5,00

Çizelge 5.3'te görüldüğü üzere, katılımcıların algılanan stres düzeyine ilişkin ortalama puan $2,03 \pm 0,64$ olarak belirlenmiştir. Bu değer, ölçeğin 0-4 puan aralığı dikkate alındığında %50,7'ye karşılık gelmekte olup orta düzeyde bir algılanan stres düzeyine işaret etmektedir. Duygusal yeme puan ortalaması ise $2,57 \pm 1,17$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin 1-5 puan aralığı göz önünde bulundurulduğunda, bu değer %39,2'ye karşılık gelmektedir. Buna göre, katılımcıların duygusal yeme eğilimlerinin ortanın altında olduğu söylenebilir. Aleksitimi düzeyi ortalaması $2,49 \pm 0,62$ olup, 1-5 puan aralığında %37,2 oranına denk gelmektedir. Bu bulgu, katılımcıların aleksitimi düzeylerinin ortanın altında olduğunu göstermektedir. Aleksitiminin alt boyutları incelendiğinde ise, duyguları ifade güçlüğü ortalaması $2,57 \pm 0,84$ ile en yüksek değere sahiptir. Bunu sırasıyla dışa dönük düşünce tarzı ($\bar{x}=2,49 \pm 0,58$) ve duyguları tanıma güçlüğü ($\bar{x}=2,40 \pm 0,89$) izlemektedir.

Son olarak, katılımcıların sıkıntıya dayanma düzeyi ortalaması ise $3,22 \pm 0,74$ olarak hesaplanmıştır. 1-5 puan aralığında %55,5'e karşılık gelen bu değer, orta düzeyde bir sıkıntıya dayanma becerisini ifade etmektedir. Ayrıca sıkıntıya dayanma ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, özyeterlik boyutu ortalaması $3,47 \pm 0,86$ ile en yüksek düzeyde bulunmuştur. Tolerans boyutu ortalaması $3,20 \pm 0,86$ ve regülasyon boyutu ortalaması ise $3,00 \pm 0,96$ olarak belirlenmiştir. Buna göre, katılımcıların sıkıntıya dayanma becerileri içinde özyeterlik algısının görece daha yüksek olduğu görülmektedir.

5.3 Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yeme Arasındaki Korelasyona Dair Bulgular

Çizelge 5.4: Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Matrisi

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.ASÖ	1									
2.DEBQ-DY	.26**	1								
3.TAÖ	.41**	.24**	1							
4.TAÖ-DT	.45**	.21**	.87**	1						
5.TAÖ-Dİ	.36**	.23**	.89**	.69**	1					
6.TAÖ-DD	.11*	.13**	.60**	.28**	.35**	1				
7.SDÖ	-.39**	-.17**	-.43**	-.45**	-.35**	-.19**	1			
8.SDÖ-T	-.48**	-.17**	-.44**	-.48**	-.37**	-.15**	.87**	1		
9.SDÖ-R	-.14**	-.09	-.21**	-.22**	-.16**	-.11*	.79**	.51**	1	
10.SDÖ-Ö	-.38**	-.17**	-.43**	-.43**	-.35**	-.21**	.83**	.68**	.42**	1
M	2,03	2,57	2,49	2,40	2,57	2,49	3,22	3,20	2,30	3,48
SS	0,64	1,17	0,62	0,89	0,84	0,58	0,74	0,86	0,96	0,86

Not: **p<0.01, *p<0.05, TAÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği Genel; TAÖ-DT: Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları Tanımlama Güçlüğü Boyutu; TAÖ-Dİ: Toronto Aleksitimi Ölçeği Duyguları İfade Güçlüğü Boyutu; TAÖ-DÖ: Toronto Aleksitimi Ölçeği-Dışa Dönük Düşünce; SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Genel; SDÖ-T: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Tolerans Alt Boyutu; SDÖ-R: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Regülasyon Alt Boyutu; SDÖ-Ö: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği Özyeterlik Alt Boyutu; DEBQ-DY: Hollanda Yeme Davranışı Anketi-Duygusal Yeme Boyutu; ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği Genel.

Çizelge 5.4'te gösterilen bulgulara göre; algılanan stres ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı fakat zayıf pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .26$, $p < .01$). Aleksitimi toplam puanı ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf pozitif bir ilişki bulunurken ($r = .24$, $p < .01$), benzer olarak aleksitiminin duyguları tanıma güçlüğü ($r = .21$, $p < .01$) ve duyguları ifade etme güçlüğü ($r = .23$, $p < .01$) ve dışa dönük düşünce ($r = .13$, $p < .01$) boyutları ile duygusal yeme arasında anlamlı fakat zayıf pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Sıkıntıya dayanma toplam puanı, tolerans ve özyeterlik alt boyutları ile duygusal yeme arasında ise anlamlı negatif bir ilişki bulunurken ($r = -.17$, $p < .01$) regülasyon boyutu ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

5.4 Regresyon Varsayım Testleri

Algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinde aleksitimi ile sıkıntıya dayanmanın düzenleyici rolünü tespit etmek amacıyla yapılacak regresyon analizleri öncesi gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Öncelikle “algılanan stres x aleksitimi” ve “algılanan stres x sıkıntıya dayanma” düzenleyici modelleri için Cook’s uzaklığı ve Mahalanobis mesafesi hesaplanmıştır. Yapılan kontrol sonucunda en yüksek Cook’s uzaklık değeri sırasıyla 0,038 ve 0,036 olarak bulunmuştur. Her iki model için en yüksek Mahalanobis mesafesi değeri ise sırasıyla 9,362 ve 11,849 olarak tespit edilmiştir. Field (2009) tarafından belirtilen değerlere göre, Cook’s uzaklık değeri 1’in altında olmalıdır. Ayrıca Mahalanobis mesafesinin 2 bağımsız değişkenin bulunduğu bir modelde 13,82’yi aşmaması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu eşik değerlere göre, her tüm modeller için kriterler sağlanmıştır.

Bunun yanı sıra her iki modelin otokorelasyon (hata terimleri arasında ardışık bağımlılık) sorunu olup olmadığı Durbin-Watson testi ile incelenmiştir. Sonuç olarak, “algılanan stres x aleksitimi” için 1,998 ve “algılanan stres x sıkıntıya dayanma” için 1,982 bulunmuştur. Bu, hata terimleri arasında ardışık bağımlılığın olmadığını göstermiştir. Field (2009) tarafından belirtilen aralık (1-3) göz önünde bulundurulduğunda, bu değer modellerin uygunluğunu desteklemektedir. Son olarak her iki modelde de çoklu bağlantılılık (multicollinearity) sorununun olup olmadığı VIF (varyans artış faktörü) değerleriyle kontrol edilmiştir. Her iki modelde de VIF değerlerinin 10’dan küçük olduğu tespit edilmiştir. Buna da modelde çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2023, s. 102). Sonuç olarak her iki model de analize uygun kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2020).

5.5 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Düzenleyici Rolü

Bu bölümde, aleksitiminin algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda Hayes’in (2013) önerdiği Process Makro yaklaşımı aracılığıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular Çizelge 5.5’de sunulmuştur.

Çizelge 5.5: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Düzenleyici Rolü

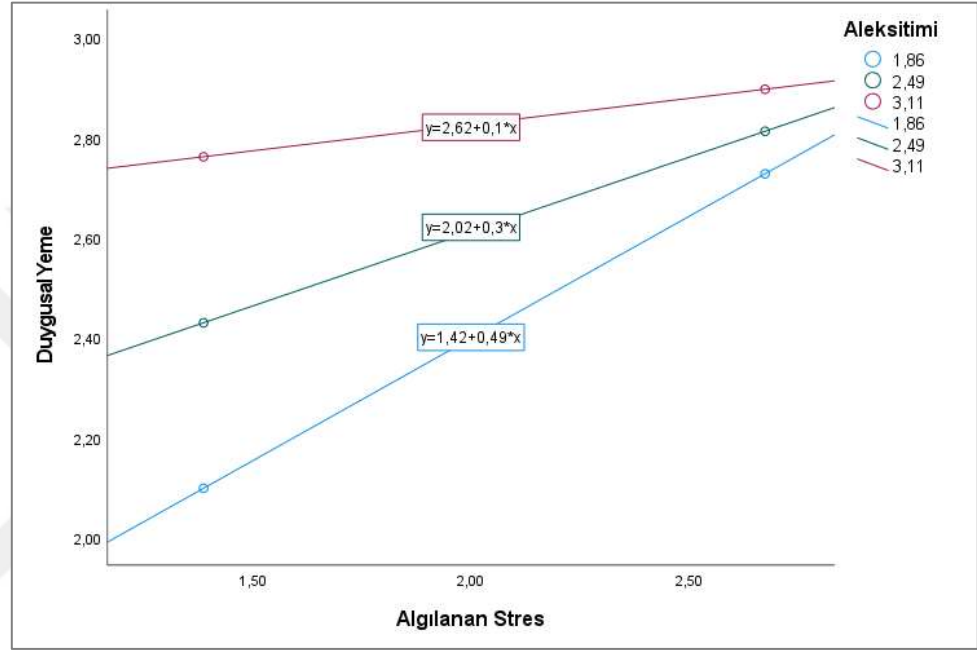
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	b	S. H.	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
	(Sabit)	-0,368	0,661	-0,557	0,578	-1,667	0,931
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	1,063	0,318	3,346	0,001	0,439	1,687
	Aleksitimi	0,958	0,288	3,324	0,001	0,392	1,525
	Etkileşim Terimi	-0,308	0,130	-2,362	0,019	-0,564	-0,052

Çizelge 5.5 incelendiğinde, algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ($b=1,063$; $p<0,01$). Aynı şekilde, aleksitiminin de duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($b=0,958$; $p<0,01$). Moderatör etkiyi değerlendirmek amacıyla oluşturulan etkileşim terimi (algılanan stres \times aleksitimi) de anlamlı olarak bulunmuştur ($b=-0,308$; $p<0,05$). Bu bulgu, aleksitiminin algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Etkileşim teriminin negatif yönlü olması, aleksitimi düzeyi yüksek bireylerde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinin azaldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca algılanan stres ve aleksitimi duygusal yemede varyansın %8,9'unu açıklamaktadır ($R^2 = .089$). Etkileşim terimi ise modele %1.1 ek varyans sağlamış olup açıklanan varyans %10,1'e yükselmiştir ($\Delta R^2 = .011$; $F(1, 439) = 5.58$). Moderatör etkinin yönünü ve niteliğini daha ayrıntılı değerlendirebilmek amacıyla, aleksitimi düzeyi ortalama ve ± 1 standart sapma değerleri dikkate alınarak üç farklı düzeyde incelenmiştir. Bu doğrultuda ortalama puan 2,488 olarak hesaplanmış; bu değer bir standart sapma altı (1,864) “düşük”, bir standart sapma üstü (3,112) ise “yüksek” aleksitimi düzeyini temsil edecek şekilde belirlenmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular Çizelge 5.6’de sunulmuştur.

Çizelge 5.6: Farklı Aleksitimi Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri

Aleksitimi Puanı	b	S. H.	t	p	%95 GA	
					Alt Sınır	Üst Sınır
1,864	0,489	0,109	4,476	0,000	0,274	0,704
2,488	0,297	0,092	3,221	0,001	0,116	0,479
3,112	0,106	0,135	0,780	0,436	-0,160	0,371

Çizelge 5.6’de yer alan bulgular, düşük aleksitimi puanına sahip bireylerde (-1 standart sapma) algılanan stresin duygusal yeme üzerinde daha güçlü bir etkisinin olduğunu göstermektedir ($b=0,489$; $p<0,01$). Bu etki, ortalama aleksitimiye puanına sahip bireylerde azalarak anlamlılığını korumaktadır ($b=0,297$; $p<0,01$). Ancak aleksitimi puanı yüksek bireylerde (+1 standart sapma), algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($b=0,106$; $p>0,05$). Bu bulgular, Şekil 5.1’de de gösterilmiştir.



Şekil 5.1: Farklı Aleksitimi Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri

Bu sonuçlar, aleksitimi düzeyinin artmasıyla birlikte algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinin azaldığını ve nihayetinde anlamsızlaştığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, aleksitiminin bu ilişkiyi zayıflatıcı bir moderatör rolü oynadığı söylenebilir. Aleksitiminin genel düzeyde algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisini düzenlediğinin belirlenmesinin ardından, bu ilişkinin hangi alt boyutlar üzerinden gerçekleştiğini belirlemek amacıyla aleksitiminin alt boyutları (duyguları tanıma güçlüğü, duyguları ifade etme güçlüğü ve dışa dönük düşünce tarzı) moderatör değişken olarak ayrı ayrı test edilmiştir. Her bir alt boyut için gerçekleştirilen regresyon analizlerinin sonuçları Çizelge 5.7’de sunulmuştur.

Çizelge 5.7: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitimi Alt Boyutlarının Düzenleyici Rollerini

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	b	S. H.	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
<i>Duyguları Tanıma Güçlüğü Alt Boyutu Düzenleyicilik Modeli</i>							
	(Sabit)	0,150	0,450	0,333	0,739	-0,735	1,036
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	0,992	0,219	4,533	0,000	0,562	1,422
	Duyguları Tanıma Güçlüğü	0,786	0,209	3,760	0,000	0,375	1,197
	Etkileşim Terimi	-0,289	0,092	-3,148	0,002	-0,469	-0,108
<i>Duyguları İfade Güçlüğü Alt Boyutu Düzenleyicilik Modeli</i>							
	(Sabit)	0,563	0,513	1,098	0,273	-0,445	1,572
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	0,714	0,246	2,904	0,004	0,231	1,197
	Duyguları İfade Güçlüğü	0,520	0,213	2,444	0,015	0,102	0,937
	Etkileşim Terimi	-0,144	0,095	-1,516	0,130	0,330	0,043
<i>Dışa Dönük Düşünce Tarzı Alt Boyutu Düzenleyicilik Modeli</i>							
	(Sabit)	0,601	0,772	0,778	0,437	-0,917	2,118
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	0,716	0,374	1,911	0,057	-0,020	1,452
	Dışa Dönük Düşünce Tarzı	0,437	0,318	1,374	0,170	-0,188	1,061
	Etkileşim Terimi	-0,112	0,153	-0,735	0,463	-0,412	0,188

Çizelge 5.7’de verilen bulgular doğrultusunda, yalnızca duyguları tanıma güçlüğü alt boyutunun, algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerinde anlamlı bir düzenleyici etkisi olduğu gözlemlenmiştir (b=-0,289; p<0,01). Bu sonuç, bireyin duygularını tanımakta zorlanmasının, stres altındaki yeme davranışlarının artışı zayıflattığını göstermektedir. Ayrıca algılanan stres ve aleksitiminin ana etkileri duygusal yeme varyansının %7,8’ini açıklamaktadır ($R^2 = .078$).

Etkileşim terimi eklendiğinde ise açıklanan varyans %9,9’a yükseldi ($R^2 = .099$). Diğer iki alt boyut için ise anlamlı bir düzenleyici etkiden söz edilememektedir. Duyguları ifade güçlüğü için oluşturulan modelde etkileşim terimi istatistiksel olarak anlamlı değildir (b=-0,144; p=0,130). Benzer şekilde, dışa dönük düşünce tarzı için de etkileşim terimi anlamlı bulunmamıştır (b=-0,112; p=0,463). Bu bulgular, söz konusu iki alt boyutun algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

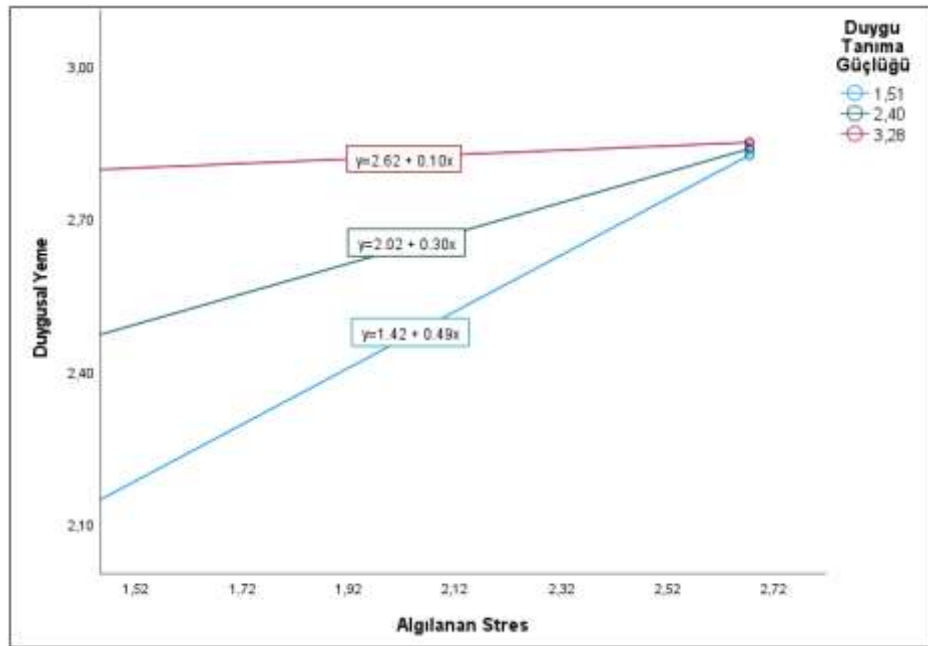
Bu doğrultuda, aleksitiminin özellikle duyguları tanıma güçlüğü boyutu aracılığıyla stresin duygusal yeme üzerindeki etkisini zayıflattığı ifade edilebilir. Bu

nedenle, moderatör etkinin yönünü ve niteliğini daha ayrıntılı değerlendirebilmek amacıyla, duyguları tanıma gücünü değişkeni ortalama puan (2,400), ortalamanın bir standart sapma altı (1,514) ve bir standart sapma üstü (3,285) olmak üzere üç farklı düzeyde incelenmiştir. Bu bağlamda elde edilen bulgular Çizelge 5.8’de sunulmuştur.

Çizelge 5.8: Farklı Duyguları Tanıma Güçlüğü Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri

Duyguları Tanıma Güçlüğü Puanı	b	S. H.	t	p	%95 GA	
					Alt Sınır	Üst Sınır
1,514	0,555	0,110	5,050	0,000	0,339	0,771
2,400	0,299	0,095	3,155	0,002	0,113	0,486
3,285	0,043	0,138	0,314	0,753	-0,228	0,315

Çizelge 5.8’da görüldüğü üzere; duyguları tanıma güçlüğü düzeyi düşük bireylerde (-1 standart sapma, algılanan stresin duygusal yeme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($b=0,555$; $p<0,01$). Ortalama düzeyde duyguları tanıma güçlüğüne sahip bireylerde, bu etkinin azaldığı ancak anlamlılığını koruduğu belirlenmiştir ($b=0,299$; $p<0,01$). Buna karşın, duyguları tanıma güçlüğü düzeyi yüksek bireylerde (+1 standart sapma), algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($b=0,043$; $p=0,753$). Bu bulgular, Şekil 5.2’de de gösterilmiştir.



Şekil 5.2: Duygu Tanıma Güçlüğü Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri

Bu bulgulara göre, duyguları tanıma gücünü arttıkça, bireylerin stres karşısında duygusal yeme tepkisinin zayıfladığını göstermektedir. Bireyin duyguları tanımakta zorlanması, stresin duygusal yeme üzerindeki etkisini azaltmakta ve hatta ortadan kaldırmaktadır.

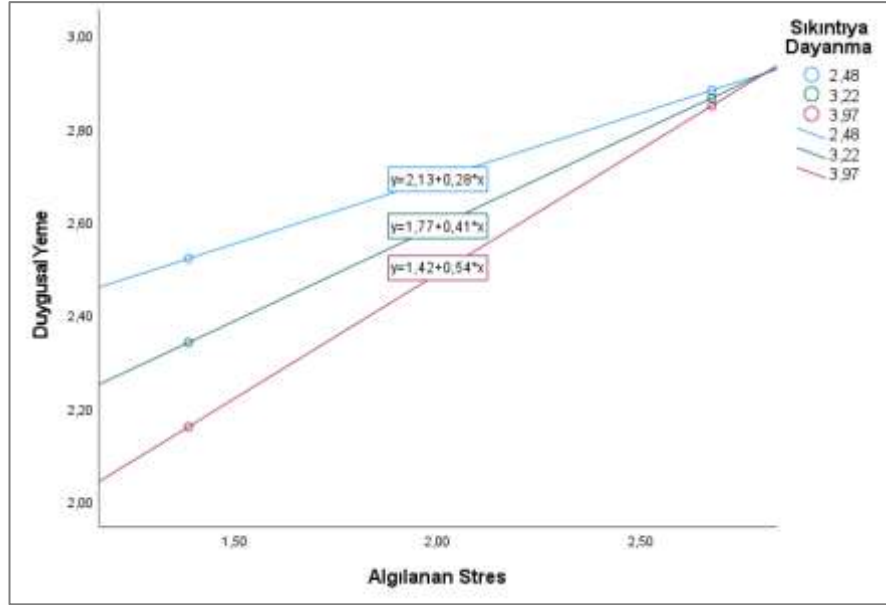
5.6 Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Sıkıntıya Dayanmanın Düzenleyici Rolü

Bu bölümde, sıkıntıya dayanmanın algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Bu amaçla Hayes'in (2013) önerdiği Process Makro yaklaşımı aracılığıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular Çizelge 5.9'da sunulmuştur.

Çizelge 5.9: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Sıkıntıya Dayanmanın Düzenleyici Rolü

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	b	S. H.	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
	(Sabit)	3,323	0,806	4,122	0,000	1,739	4,908
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	-0,145	0,349	-0,415	0,678	-0,830	0,540
	Sıkıntıya Dayanma	-0,481	0,229	-2,101	0,036	-0,931	-0,031
	Etkileşim Terimi	0,171	0,104	1,651	0,099	-0,033	0,376

Çizelge 5.9'da sunulan bulgular, algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($b=-0,145$; $p=0,678$). Buna karşın, sıkıntıya dayanmanın duygusal yeme üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi bulunmaktadır ($b=-0,481$; $p<0,05$). Model genel olarak anlamlı bulunmuş olup ($F(3, 439) = 12,27$; $p <,001$) açıklanan varyans oranı %7,74'tür ($R^2 = ,0774$). Ancak algılanan stres ile sıkıntıya dayanma değişkenlerinin etkileşiminden oluşan etkileşim terimi ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($b=0,171$; $p=0,099$). Bu bulgu, sıkıntıya dayanmanın, algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol üstlenmediğini göstermektedir. Şekil 5.3, sıkıntıya dayanmanın farklı düzeylerinde benzer şekilde (doğruların eğimleri benzerdir) pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir.



Şekil 5.3: Farklı Sıkıntıya Dayanma Düzeylerinde, Algılanan Stresin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkileri

Sıkıntıya dayanmanın genel düzeyde algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisini düzenlemediğinin belirlenmesinin ardından, bu ilişkinin alt boyutlarda da benzer olup olmadığını belirlemek amacıyla sıkıntıya dayanmanın alt boyutları (tolerans, regülasyon ve özyeterlik) moderatör değişken olarak ayrı ayrı test edilmiştir. Her bir alt boyut için gerçekleştirilen regresyon analizlerinin sonuçları Çizelge 5.10’de sunulmuştur.

Çizelge 5.10: Algılanan Stres ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Sıkıntıya Dayanma Alt Boyutlarının Düzenleyici Rollerini

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	b	S. H.	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
<i>Tolerans Alt Boyutu Düzenleyicilik Modeli</i>							
	(Sabit)	3,114	0,701	4,444	0,000	1,737	4,492
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	-0,116	0,295	-0,392	0,695	-0,696	0,465
	Tolerans	-0,416	0,191	-2,183	0,030	-0,791	-0,041
	Etkileşim Terimi	0,164	0,086	1,904	0,058	-0,005	0,333
<i>Regülasyon Alt Boyutu Düzenleyicilik Modeli</i>							
	(Sabit)	2,161	0,561	3,849	0,000	1,057	3,264
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	0,299	0,263	1,138	0,256	-0,217	0,816
	Regülasyon	-0,171	0,175	-0,979	0,328	-0,515	0,172
	Etkileşim Terimi	0,052	0,084	0,624	0,533	-0,113	0,218
<i>Özyeterlik Alt Boyutu Düzenleyicilik Modeli</i>							
	(Sabit)	3,210	0,778	4,123	0,000	1,680	4,740
Duygusal Yeme	Algılanan Stres	-0,083	0,326	-0,254	0,800	-0,722	0,557
	Özyeterlik	-0,412	0,203	-2,030	0,043	-0,811	-0,013
	Etkileşim Terimi	0,140	0,089	1,583	0,114	-0,034	0,314

Çizelge 5.10'de görüldüğü üzere, tolerans alt boyutuna ilişkin modelde, algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi anlamlı değildir ($b=-0,116$; $p=0,695$). Tolerans düzeyi ise duygusal yeme üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir ($b=-0,416$; $p=0,030$). Ancak, algılanan stres ile tolerans arasındaki etkileşim terimi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($b=0,164$; $p=0,058$). Bu bulgu, toleransın düzenleyici etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Regülasyon alt boyutu için kurulan modelde, ne algılanan stresin ($b=0,299$; $p=0,256$) ne de regülasyon düzeyinin ($b=-0,171$; $p=0,328$) duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, etkileşim terimi de anlamlı değildir ($b=0,052$; $p=0,533$). Bu bulgular, regülasyon boyutunun ne doğrudan ne de düzenleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Son olarak özyeterlik alt boyutuna ilişkin bulgular, algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını ($b=-0,083$; $p=0,800$), ancak özyeterlik düzeyinin duygusal yeme üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir ($b=-0,412$; $p=0,043$).

Özyeterliği yüksek bireylerin duygusal yeme eğilimlerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, etkileşim terimi anlamlı değildir ($b=0,140$; $p=0,114$), bu da özyeterliğin düzenleyici bir rol üstlenmediğini göstermektedir. Sonuç olarak, sıkıntıya dayanmanın alt boyutları incelendiğinde, genel düzeyde sıkıntıya dayanmaya benzer şekilde hiçbir alt boyutun algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerinde düzenleyici bir rol oynamadığı belirlenmiştir.

5.7 Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde, katılımcıların algılanan stres, aleksitimi, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu ve beden kitle indeksi (BKİ) sınıflarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. İkili gruplar arasında yapılan karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t-testi; üç gruptan oluşan değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

5.7.1 Cinsiyet

İlk olarak katılımcıların algılanan stres, aleksitimi, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Bunun için yapılan bağımsız gruplar t-Testi bulguları Çizelge 5.11’de sunulmuştur.

Çizelge 5.11: Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	Fark	S. H.	t	Sd	p	d
Algılanan Stres	Kadın	335	2,08	0,63	0,21	0,07	3,030	441	0,003	0,34
	Erkek	108	1,87	0,65						
Aleksitimi	Kadın	335	2,46	0,61	-0,11	0,07	-1,666	441	0,096	-
	Erkek	108	2,57	0,67						
Sıkıntıya Dayanma	Kadın	335	3,21	0,73	-0,07	0,08	-0,792	441	0,429	-
	Erkek	108	3,27	0,78						
Duygusal Yeme	Kadın	335	2,62	1,17	0,20	0,13	1,518	441	0,130	-
	Erkek	108	2,42	1,17						

Çizelge 5.11’de görüldüğü üzere, katılımcıların algılanan stres düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Diğer bir ifadeyle, cinsiyet değişkeni algılanan stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahiptir. Ortalama puanlar incelendiğinde, kadınların algıladıkları stres düzeyinin ($\bar{x} = 2,08$), erkeklerin algıladıkları stres düzeyinden ($\bar{x} = 1,87$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak farkın büyüklüğünü belirlemek amacıyla hesaplanan Cohen d değeri 0,34 olarak bulunmuş ve bu farkın küçük düzeyde olduğu anlaşılmıştır (Tuna, 2016, s. 294). Buna karşın; aleksitimi, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$). Bu bulgu, söz konusu değişkenlerin kadın ve erkek katılımcılar arasında benzer düzeylerde olduğunu ortaya koymaktadır.

5.7.2 Yaş

Katılımcıların algılanan stres, aleksitimi, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 5.12’te verilmiştir.

Çizelge 5.12: Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin Yaşa Göre Karşılaştırılması

Puan	Yaş Grubu	n	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark	η^2
Alg. Stres	18-30 ^a	285	2,10	0,62	G.A	4,433	2	2,217	5,465	0,005	a>c	0,02
	31-45 ^b	122	1,95	0,67	G.İ.	178,477	440	0,406				
	46+ ^c	36	1,78	0,63	Top.	182,911	442					
Aleksitimi	18-30 ^a	285	2,55	0,63	G.A	2,783	2	1,392	3,620	0,028	a>b	0,02
	31-45 ^b	122	2,37	0,61	G.İ.	169,164	440	0,384				
	46+ ^c	36	2,43	0,54	Top.	171,948	442					
Sıkıntıya Dayanma	18-30	285	3,22	0,70	G.A	0,053	2	0,026	0,048	0,954	-	-
	31-45	122	3,22	0,84	G.İ.	243,744	440	0,554				
	46+	36	3,26	0,77	Top.	243,797	442					
Duygusal Yeme	18-30	285	2,58	1,14	G.A	0,184	2	0,092	0,067	0,935	-	-
	31-45	122	2,57	1,25	G.İ.	605,173	440	1,375				
	46+	36	2,50	1,14	Top.	605,356	442					

* p<0,05.

Çizelge 5.12’de görüldüğü üzere, algılanan stres yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi sonucunda, 18–30 yaş grubundaki katılımcıların algılanan stres düzeylerinin ($\bar{x} = 2,10$), 46 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla ($\bar{x} = 1,78$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, genç bireylerin stres algısının ileri yaş grubundakilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak eta-kare etki büyüklüğü indeksine göre ($\eta^2=0,02$) bu farkın büyüklüğü küçük (Field, 2009, s. 389) düzeydedir.

Aleksitimi puanları da yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi sonucunda, 18–30 yaş grubundaki katılımcıların aleksitimi düzeylerinin ($\bar{x} = 2,55$), 31–45 yaş grubundakilere göre ($\bar{x} = 2,37$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak bu farkın da büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2 = 0,02$). Öte yandan, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (p>0,05). Bu bulgu, yaş değişkeninin bu iki değişken üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

5.7.3 Beden kitle indeksi

Katılımcıların algılanan stres, aleksitimi, sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme düzeylerinin beden kitle indeksi (BKİ) sınıfına göre karşılaştırılması amacıyla

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Çizelge 5.13’de verilmiştir. Çizelge 5.13’de yer alan bulgulara göre, duygusal yeme puanları BKİ gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testine göre, obez grubundaki katılımcıların duygusal yeme düzeylerinin ($\bar{x} = 3,47$), fazla kilolu ($\bar{x} = 2,79$) ve zayıf/normal kilolu katılımcılara ($\bar{x} = 2,38$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, fazla kilolu bireylerin duygusal yeme puanları da zayıf/normal kilolulara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgu, beden kitle indeksi arttıkça bireylerin duygusal yeme davranışlarının arttığını ve her grup arasında anlamlı farklılık oluştuğunu göstermektedir. Ayrıca, etki büyüklüğü değerlendirildiğinde bu farkın orta düzeyde olduğu görülmektedir ($\eta^2 = 0,08$). Buna karşın, algılanan stres, aleksitimi ve sıkıntıya dayanma puanları açısından BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu durum, beden kitle indeksinin bu üç psikolojik değişken üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Çizelge 5.13: Algılanan Stres, Aleksitimi, Sıkıntıya Dayanma ve Duygusal Yemenin BKİ’ye Göre Karşılaştırılması

Puan	BKİ	n	\bar{x}	s	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	Fark	η^2
Alg. Stres	Zayıf ve Normal	305	2,06	0,61	G.A	0,672	2	0,336	0,811	0,445	-	-
	Fazla Kilolu	95	1,96	0,71	G.İ.	182,239	440	0,414				
	Obez	43	2,01	0,70	Top.	182,911	442					
Aleksitimi	Zayıf ve Normal	305	2,49	0,62	G.A	0,052	2	0,026	0,067	0,936	-	-
	Fazla Kilolu	95	2,48	0,66	G.İ.	171,896	440	0,391				
	Obez	43	2,52	0,57	Top.	171,948	442					
Sıkıntıya Dayanma	Zayıf ve Normal	305	3,24	0,73	G.A	0,586	2	0,293	0,530	0,589	-	-
	Fazla Kilolu	95	3,20	0,76	G.İ.	243,211	440	0,553				
	Obez	43	3,13	0,77	Top.	243,797	442					
Duygusal Yeme	Zayıf ve Normal ^a	305	2,38	1,13	G.A	50,708	2	25,354	20,113	0,000	b,c>a	0,08
	Fazla Kilolu ^b	95	2,79	1,06	G.İ.	554,648	440	1,261			c>b	
	Obez ^c	43	3,47	1,17	Top.	605,356	442					

6. TARTIŞMA

18-59 yaş aralığındaki yetişkinlerden örnekleme, algılanan stres, duygusal yeme, aleksitimi ve sıkıntıya dayanma değişkenlerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, BKİ) göre farklılaşıp farklılaşmadığı; algılanan stres, aleksitimi ve sıkıntıya dayanmanın duygusal yeme ile ilişkileri; algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ve sıkıntıya dayanma değişkenlerinin ayrı ayrı düzenleyicilik rollerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

6.1 Betimsel Bulguların Tartışılması

Bu bölümde algılanan stres, duygusal yeme, sıkıntıya dayanma ve aleksitimi değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı tartışılmıştır. Bu doğrultuda algılanan stresin cinsiyet değişkenine göre anlamlı fakat etkisi sınırlı farklılık oluşturduğu, kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde algılanan stres bildirdikleri bulguları edinilmiştir. Mevcut örnekleme algılanan stres orta düzeyde olmakla birlikte kadınlarda ($\bar{x} = 2.08$) ortalama üstünde seyretmekte ve erkeklerde ise ($\bar{x} = 1.87$) ortalama altında olduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmalarda benzer bulgular yer almaktadır (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012; Graves vd., 2021; Costa vd., 2021; Koçyiğit ve Alptekin, 2023). Özellikle bu fark kadınlara yönelik toplumdaki çoklu rol beklentisi ve hormonal stres tepkisi farklılıkları ile açıklanmaktadır. Ayrıca bu çalışmada algılanan stres düzeyi yaş gruplarına göre etki boyutu küçük fakat anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre 18-30 yaş arasındaki yetişkinlerin 46 yaş ve üzeri yetişkinlere kıyasla daha yüksek algılanan stres bildirdikleri saptanmıştır. Literatürde de çeşitli araştırmalarda benzer bulgular ortaya koyulmuştur (Scott vd., 2013; Johnson vd., 2023). Özellikle genç yetişkinler için eğitim, meslek seçimi ve yakın ilişki belirsizlikleri stresi artırırken yaş ilerledikçe rol beklentilerinin netleşmesi, finansal ve sosyal denge algılanan stresi azaltabilmektedir. Algılanan stres ve beden kitle indeksine dair literatür kesin bulgular ortaya koymamakla birlikte bu çalışmada da farklılık bulunmamıştır (Carpio-Arias vd., 2022; Guerrini-Usubini vd., 2023). Bu

durum, stresin vücut ağırlığı üzerinde tek belirleyici olmayabileceğini ve araya giren başka değişkenlerin etkisinin daha belirgin olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim katılımcıların duygusal yeme düzeylerinin beden kitle indeksine göre farklılaştığı bulunmuştur. Bulgulara göre beden kitle indeksi arttıkça duygusal yeme artmaktadır. Bu bulgu daha önce yapılmış çalışmalarla paraleldir (van Strien vd., 2016; Carpio-Arias vd., 2022). Katılımcıların duygusal yeme düzeyi yaş ve cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Önceki araştırmalar cinsiyet ve yaşa dair farklı bulgular ortaya koymaktadır. Cinsiyet açısından bazı araştırmalarda kadınların daha fazla yeme eğilimi olduğu ortaya koyulurken bazılarında farklılık görülmemektedir (Mikolajczyk vd., 2009; Barrington vd., 2014; El Ansari ve Berg-Beckhoff, 2015; Thompson ve Romeo, 2015; Lee, 2018; Hadar-Shoval vd., 2022). Çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olması dolayısıyla erkek katılımcıların için yeterince temsilin sağlanmadığı düşünülmektedir. Yaşa dair çalışmalar genellikle genç yaş grubunun daha fazla duygusal yeme eğilimi olduğunu ortaya koymaktadır ancak bu çalışmaların çoğunluğu öğrenci örnekleme dayanmaktadır (Özdemir, 2015; Lyzwinski vd., 2018; Bemanian vd., 2020; Calderon-Asenjo vd., 2022; Güner ve Aydın, 2022). Yapılan daha güncel çalışmalardan birinde duygusal yemenin ileri yaş grubunda da yaygın olduğu ortaya koyulmuştur (Hawash vd., 2024). Mevcut çalışmadaki yaş gruplarının genellikle orta düzeyde duygusal yemeye sahip olduğu dikkate alındığında gelecek araştırmalarda ileri yaş grubu için aşırı yeme eğilimine dair faktörlerin belirlenmesi yararlı olacaktır.

Katılımcıların aleksitimi düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık gösterirken beden kitle indeksi ve cinsiyet için anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında; erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtilmiş olup bu farklılıklarda genellikle kültürel faktörlerin etkili olduğu ortaya koyulmuştur (Mendia vd., 2024). Ayrıca literatürde fazla kilolu bireylerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Casagrande vd., 2020). Yaşa dair farklılıklardan 18-30 yaş grubundaki katılımcıların 31-45 yaş arasındaki katılımcılara göre aleksitimi ortalamasının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde aleksitimi düzeylerinin genellikle yaşla birlikte arttığı belirtilmektedir (Mattila vd., 2006). Aleksitimi literatürde görece stabil bir özellik olarak tanımlanmakta olup düzeylerinin yoğun stres ya da depresyon gibi belirtilerle dalgalanabileceği belirtilmektedir (Bagby vd., 2020). Mevcut çalışmada genç yaş

grubunun stres düzeyinin de ileri yaş grubundan yüksek olması nedeniyle literatürle uyumlu olmadığı düşünülmektedir. Sıkıntıya dayanma düzeyleri için cinsiyet, beden kitle indeksi ve yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların genel sıkıntıya dayanma düzeyinin ölçek puan aralığında ortalamanın üstünde olması dolayısıyla herhangi bir farklılık olmadığı düşünülmektedir. Sıkıntıya dayanma; olumsuz duygulanıma ne kadar katlanabildiğine dair kişinin kendi kapasitesine dair inancını yansıtmaktadır (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıya dayanma ile ilgili literatür kısıtlıdır. Yapılan araştırmalar; erkeklerin sıkıntıya dayanma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu, beden kitle indeksi arttıkça sıkıntıya dayanma düzeyinin düştüğünü ortaya koymaktadır (Simons ve Gaher, 2005; Kozak vd., 2017). Literatürdeki araştırmalar yaş grupları açısından sınırlılık göstermektedir (Oorjitham vd., 2024). Mattingley ve diğerleri (2022) gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında sıkıntıya dayanma ve düzensiz yeme davranışları için yaş gruplarının farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Ancak incelenen makaleler yaş aralığı açısından çeşitlilik göstermemektedir. Benzer olarak meta analiz çalışmasında cinsiyete göre farklılık da bulunmamıştır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda daha geniş bir örneklem ile çalışılmasının daha genellebilir sonuçlar ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

6.2 Algılanan Stres, Aleksitimi ve Sıkıntıya Dayanma ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Algılanan stres ve duygusal yeme arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fakat zayıf pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .26, p < 0,01$). Mevcut literatürdeki araştırmalar bu bulgulara paralel olarak algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi desteklemektedir (Carpio-Arias vd., 2020; Ling ve Zahry, 2021; Araiza ve Lobel, 2018). Buna göre bireylerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça duygusal yeme düzeyleri de artmaktadır. Algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi çeşitli süreçlerle açıklanabilmektedir. Özellikle kronik stres ile birlikte kortizol gibi hormonlar aşırı kalori alımına eğilimi artırabilmektedir (Adam ve Epel, 2007). Aynı zamanda bazı bireyler stresin yol açtığı sıkıntıyı bastırmak amacıyla da yiyecek tüketimine yönelebilirler (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Bu tez çalışmasında algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinin zayıf düzeyde olması bu ilişkiyi etkileyen veya aracılık eden başka değişkenlerin de rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Baş etme stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri gibi bireysel faktörlerin bu ilişki üzerinde etkili olduğunu önceki araştırmalarda da rapor edilmiştir (Tan ve Chow, 2014; Tüzen, 2019). Örneğin; Elagöz ve Çenesiz (2022), 18-50 yaş arasındaki yetişkinlerle yaptığı çalışmada stres ve duygusal yeme arasında pozitif ilişki olduğunu ve bu ilişkiye duygu odaklı baş etme tarzının aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca literatürde her ne kadar yüksek düzeyde stres yiyecek tüketiminde artış ile ilişkilendirilse de (Bennett vd., 2013; Sproesser vd., 2014; Hill vd., 2021) bazı bireylerde strese karşılık yeme davranışının azaldığı ya da değişmediğine dair bulgularda bulunmaktadır (Macht, 2008). Dolayısıyla algılanan stresin duygusal yemeyi etkileyen önemli bir faktör olduğu fakat bu ilişkinin bireyler arasında ve bağlama göre değişebileceği literatürden yola çıkılarak söylenebilir (Hill vd., 2021).

Aleksitimi ve duygusal yeme arasında ($r = .24, p < 0,01$) pozitif yönlü anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aleksitiminin alt boyutları olan duyguları tanıma gücü ($r = .21, p < 0,01$) ve duyguları ifade etme gücü ($r = .23, p < 0,01$) ve dışa dönük düşünce ($r = .13, p < 0,01$) boyutlarının da duygusal yeme ile anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Sonuçlar literatürle uyumlu olmakla birlikte çalışmamızda dışa dönük düşünce boyutu ve duygusal yeme arasında da bulunan pozitif yönlü ilişki literatürden ayrılmaktadır (Pink vd., 2019; Cecchetto vd., 2021). Nitekim literatürde ilişki olmaması nedeniyle ilişki örüntüsünü incelemek amaçlı analiz yapılmıştır. Dışa dönük düşünce tarzına sahip aleksitimik bireyler genellikle içsel sıkıntı yaratacak durum yerine dışsal uyaranlara odaklanmaktadır (Demers & Koven, 2015). Daha pragmatik ve duygu odaklı olmayan bilişsel tarzı yansıtan bu boyuta dair literatür genellikle duygusal yeme ile ilişkili olmadığını göstermiştir (Nowakowski vd., 2013; McAtamney vd., 2023). Bu nedenle kültürel farklılıklar, örneklem dağılımı ve dışa dönük düşünce alt boyutunun düşük güvenilirlik katsayısına sahip olması göz önünde bulundurularak bu bulgunun dikkatli yorumlanması gerektiği söylenebilir.

Aleksitimi ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ilişkili olduğuna dair bulgu literatürde duygu düzenleme güçlükleri çerçevesinde desteklenmektedir. Bu bağlamda aleksitimik bireyler yaşadıkları duygularını tanımlayamadıkları ve

duygularını ifade edemedikleri için bu içsel sıkıntıyı, problem çözme ya da destek arama gibi işlevsel stratejilerin aksine aşırı yeme gibi işlevsel olmayan stratejilere yönelerek hafifletmeye çalışabilmektedirler (McAtamney vd., 2021;2023).

Son olarak sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme arasında negatif yönlü anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = -.17$, $p < 0,01$). Literatürde sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme arasında sınırlı çalışma bulunmakla sıkıntıya dayanma ve duygusal yeme arasında negatif yönlü ilişki olduğu bildirilmektedir (Kozak & Fought, 2011; Kozak vd., 2017; Li vd., 2024). Buna göre bireylerin sıkıntıya dayanma düzeyi arttıkça duygusal yeme düzeylerinin azalmaktadır. Nitekim Juarascio ve diğerleri (2020) yaptıkları bir çalışmada sıkıntıya dayanıklılık becerisi üzerine yapılan müdahale uygulaması sonucunda bireylerin duygusal yeme davranışlarının azaldığı raporlanmıştır. Bu tez çalışmasında özyeterlik ve tolerans alt boyutu duygusal yeme ile küçük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = -.17$, $p < 0,01$). Regülasyon boyutu ise anlamlı bulunmamıştır. Yüksek tolerasyon algısı, bireylerin deneyimledikleri sıkıntıyı felaketleştirmesini engelleyeceği için sıkıntı daha katlanılır olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bireylerin duygusal yeme davranışına yönelme ihtimallerinin düşeceği çıkarımı yapılabilir. Yüksek öz-yeterlik algısının ise bireylerin sıkıntı karşısında daha adaptif düzenleme stratejilerini devreye sokarak yiyeceğe yönelme ihtiyacını azaltabileceği çıkarımı yapılabilir (Simons & Gaher, 2005). Regülasyon boyutu ise olumsuz duygulardan kaçınma ve baş etme çabalarını yansıtmaktadır (Sargın vd., 2012). Bu bağlamda yüksek regülasyona sahip bireyler sıkıntıyı azaltmak için herhangi bir şey yapmaya gerek duymadıklarını bildirmektedirler. Buna göre regülasyon alt boyutunda yüksek skorlara sahip bireyler için yeme davranışı olumlu bir strateji olarak kabul edilmişse yeme davranışı bir kaçınma çabası olarak değerlendirilmemiş olabilir. Bu da aralarında ilişki bulunmamasını açıklayabilir. Bununla birlikte örneklem büyüklüğünün yeterli olmaması ilişkinin zayıf ya da anlamsız çıkmasının nedenlerinden biri olabilir. Literatürde sıkıntıya dayanma ve alt boyutlarının duygusal yeme ile arasındaki ilişkiye dair çalışmaya rastlanmamıştır. Bulguların genellenebilirliği açısından bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

6.3 Aleksitimi ve Alt Boyutlarının Düzenleyici Rolüne Dair Bulguların

Tartışılması

Algılanan stres ve duygusal yeme üzerindeki ilişkide aleksitiminin etkisini belirlemek için yapılan analizde; araştırma sorusunda beklenen yönün aksine aleksitiminin algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide negatif yönlü ve anlamlı düzeyde düzenleyici bir rol oynadığı bulunmuştur ($b = -0,308$, $p = 0,019$). Basit eğim grafiği incelendiğinde; Toronto Aleksitimi ölçeğinde aleksitimi klinik eşğin üstündeki bireylerin ($\geq 3,11$) baz duygusal yeme puanlarının daha düşük düzeylerdeki aleksitimiklerden yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca düşük aleksitimi düzeylerinde stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi daha güçlüdür. Buna göre aleksitimi düzeyi yüksek bireylerde algılanan stres duygusal yeme üzerinde ek bir artışa yol açmamaktadır.

Literatürdeki çalışmalar aleksitiminin olumsuz duygulanım ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001; De Gucht, Fontaine ve Fischler, 2004; De Berardis vd., 2008; Sun vd., 2024). Benzer olarak Taylor ve diğerleri (1997) aleksitiminin bireyde yalnızca somatik belirtilere değil aynı zamanda dağınık ve ayrışmamış bir psikolojik huzursuzluğa neden olabileceğini, bireylerin bu nedenle genel bir sıkıntı halinde olabileceğini belirtmektedir. Bireylerin duyguları tanımada ve bedensel duyumlardan ayırt etmede güçlük yaşaması (Lane ve Schwartz, 1987) işlevsel olmayan baş etme stratejilerine eğilimlerini artırabilmektedir (Preece vd., 2023). Literatürde de aleksitimi tıkanırcasına yeme, açlık yokluğunda yeme, yeme kontrolünün kaybı ve duygusal yeme gibi kısıtlanmamış aşırı yeme davranışlarıyla pozitif ilişkiler gösterdiği görülmektedir (Shank vd., 2019; Pink vd., 2019; McAtamney vd., 2021).

Aleksitimik bireylerdeki duygusal yeme davranışı altında yatan mekanizmaya dair net bir görüş bulunmamaktadır. Ancak aleksitimik bireylerin duygu tanıma güçlüğüne paralel olarak duygu düzenlemede güçlük yaşadıkları ve genel psikolojik huzursuzluktan kaynaklanan olumsuz duygulanımı yiyecek ile azaltmaya çalıştıkları görüşünü destekleyen bulgular çoğunluktadır (Nowakowski vd., 2013; Lyvers vd., 2022; McAtamney vd., 2023). Bununla birlikte daha önceki araştırmalar olumsuz aciliyetin (*negative urgency*) üniversite öğrencisi örneklemelerinde tıkanırcasına yeme için risk faktörü olduğu ortaya koymaktadır (Pearson vd., 2012). Olumsuz aciliyet;

bireylerin olumsuz duygulanıma yanıt olarak dürtüsel eyleme geçme eğilimini yansıtmaktadır (Fischer vd., 2008). Bu tez çalışmasında test edilmemiş olmakla birlikte olumsuz aciliyet yüksek aleksitimisi olan bireylerde aşırı yeme gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme davranışlarını etkileyebilir. Nitekim Fink ve diğerleri (2016) olumsuz aciliyetin aleksitimi ve düzensiz davranışlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Bu doğrultuda aleksitimisi olan bireylerin süregelen olumsuz duygulanım ve duygulanımı bastırma amaçlı dürtüsel yeme davranışı gösterdiği, bu nedenle duygusal yeme davranışının kronikleşmiş olabileceği çıkarımı yapılabilir. Bu çıkarımla tutarlı olarak Connelly ve Denney (2007) yaptıkları bir çalışmada; yüksek aleksitimiklerin stresin etkisinden bağımsız, kronik olarak artmış olumsuz duygulanım bildirdiklerini ortaya koymuşlardır. Buna göre aleksitimik bireyler stresöre maruz kalmadan önce, stres anında ve daha sonrasında da sürekli olarak gerilim ve öfke gibi yoğun olumsuz duygulanımlar bildirmektedirler. Sonuç olarak bu durum; aleksitimi arttıkça bireylerin genel huzursuzluk halinin artması dolayısıyla yeme davranışının kronik şekilde ortaya çıktığı ve bu nedenle stresin yeme davranışı üzerinde etkisinin azalmış olabileceği şeklinde açıklanabilir. Aleksitimi düzeyi düştükçe; kronik huzursuzluk ve duygu tanıma güçlüğü azaldığı için durumsal stresin tek başına ya da ölçülmeyen ödül-rahatlama gibi başka faktörler aracılığıyla yeme davranışına etkisi daha güçlü olduğu düşünülmektedir (Shireen vd., 2022).

Aleksitiminin çok boyutlu bir yapı olması ve yeme davranışları ile özellikle duygusal boyutlar üzerinden ilişkili olması dikkate alınarak, düzenleyici etkinin ağırlıklı olarak hangi alt boyutlar üzerinden ortaya çıktığı incelenmiştir. Analiz sonucunda aleksitiminin duygu tanıma güçlüğü alt boyutunun ($b = -0,289$; $p < 0,01$) algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi bulunurken duygu ifade güçlüğü ($b = -0,144$; $p = 0,130$) ve dışa dönük düşünce tarzı ($b = -0,112$; $p = 0,463$) alt boyutlarının anlamlı bir düzenleyici rolü bulunmamıştır. Bu sonuç aleksitiminin düzenleyicilik etkisinin büyük oranda duygu tanıma güçlüğü boyutu üzerinden olduğunu göstermektedir.

Buna göre; duygu tanıma güçlüğü arttıkça stresin yeme davranışı üstündeki etkisinin azalmakta ve özellikle yüksek düzeylerde stresin duygusal yeme üzerinde etkisi anlamsızlaşmaktadır. Basit eğim grafiği incelendiğinde toplam aleksitimi puanına benzer olarak duygu tanıma güçlüğü yüksek bireylerde baz duygusal yeme

puanlarının düşük gruba göre yüksek olduğu görülmektedir (bkz. Şekil 5.2). Literatürde de çeşitli araştırma aleksitiminin özellikle duygu tanıma güçlüğü boyutu ile duygusal yeme arasında pozitif ilişkiler bildirmektedir (Pinaquy vd., 2003; Pink vd., 2019; Cecchetto vd., 2021). Duygu düzenleme kuramına (Gross, 2015) göre bireylerin duygularını etkin şekilde düzenleyebilmesi öncelikle duygularını algılayabilmesi ve tanımlayabilmesi gerekmektedir. Duygusal farkındalıktaki eksiklikler duygu düzenlemenin bozulmasına neden olabilmektedir (Bagby vd., 1994; Gross, 2015). Dolayısıyla da aşırı yeme gibi işlevsel olmayan baş etme eğilimleri artabilmektedir (Evers vd., 2010; Prefit vd., 2019; Lyvers vd., 2022). Literatürde; olumsuz duygulanım ile ilişkili olarak karakterize edilen nörotisizm, anksiyete, depresyon ve duygu tanıma güçlüğü boyutu arasında güçlü pozitif ilişkiler bulunmuştur (De Gucht, Fischler ve Heiser, 2004; Barańczuk, 2019). Bu doğrultuda yüksek düzeyde aleksitimik bireylerin özellikle duygu tanımlama ve bedensel duyumlardan ayırt etme güçlükleri nedeniyle kronik olarak olumsuz duygulanım bildirdikleri yorumu yapılabilir. Sonuç olarak da duygu tanıma güçlüğü üzerinden stresin etkisi azalmakta ve anlamsızlaşmaktadır.

Aleksitiminin diğer boyutlarına dair bulgularda; duyguları ifade güçlüğü boyutu duygusal yeme üzerinden doğrudan etkiliyken düzenleyici rolü negatif olup anlamsız olarak bulunmuştur. Duyguları ifade güçlüğü kişilerarası etkileşimle ilişkili olduğu bu boyutta güçlük yaşayan bireylerin sosyal destek aramak (Grabe vd., 2001; Spitzer vd., 2005) yerine duygusal yeme gibi stratejilere başvurması olasıdır. Literatürde ve mevcut çalışmada duygu tanıma ve ifade boyutları arasında yüksek korelasyon olduğu görülmektedir (Bagby vd., 1994; Güleç vd., 2009). Ayrıca duygu ifade güçlükleri de daha düşük olmak üzere olumsuz duygulanım ile ilişkili olarak bulunmuştur (Barańczuk, 2019). Bu nedenle benzer bir negatif moderatör etkisinin çıkmamasında örneklem boyutunun yetersiz kalmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kültür aleksitimik belirtilerin oluşumda önemli bir etkiye sahiptir (Lesser, 1985). Batı kültürlerinde duyguların sözel olarak ifade edilmesi yaygınken doğu kültürlerinde duyguların sözel ifadesi daha az yaygındır. Nitekim Türkiye gibi kolektivist kültürlerde duyguların sözel ifadesi sosyal uyumu zedeleyebileceği için normatif olarak daha sınırlı olabilir (Ramzan ve Amjad, 2017; Huwaë ve Schaafsma, 2018). Bu bağlamda, duyguları ifade etme güçlüğü düşük olarak bildirilse bile bireyler stres anında duygularını bastırma eğiliminde olabilirler. Dolayısıyla stresin

duygusal yeme üzerindeki etkisinin duygu ifade güçlüğü düzeyinden bağımsız olarak tetiklenebileceği çıkarımı yapılabilir. Bu da neden düzenleyici etki olmadığını açıklayabilir.

Aleksitiminin dışa dönük düşünce tarzı boyutu genellikle literatürde yeme davranışlarıyla ilişkilendirilmemektedir (McAtamney vd., 2023). Ancak dışa dönük düşünce tarzına sahip bireylerin fizyolojik tepkiselliklerinin daha düşük olduğu (Davydov vd., 2013) göz önünde bulundurulduğunda stres deneyimleseler bile olumsuz duygulanıma karşı daha az duyarlı olabilecekleri dolayısıyla stresin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisini azalması beklenebilir. Nitekim alt ölçeğin düşük güvenilirliğe sahip olması ($\alpha = 0,60$) düzenleyici rolün anlamsız olmasına dair nedenlerden biri olarak yorumlanabilir.

Bu tez çalışmasında aleksitimi, literatürle uyumlu olarak boyutsal bir kişilik yapısı olarak değerlendirilmiştir. Literatürde çok sayıda bulgu aleksitiminin görece sabit bir kişilik yapısı olduğuna dair genel görüşü desteklemektedir (Bagby vd., 2020; Hirola vd., 2017; Lyvers vd., 2019; Tolmunen vd., 2011; Salminan vd., 2006). Ancak bazı yaklaşımlarda aleksitimi anksiyete ve depresyona akut bir yanıt olarak ortaya çıkabilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (Hendryx vd., 1991; Hintikka vd., 2001; Messina vd., 2014; Bagby vd., 2020; Panayiotou vd., 2020; Larionow vd., 2025). Mevcut örnekleme gençler ve kadınlar yüksek stres bildirmiş olup zamanda aleksitimi düzeyinin gençlerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aleksitimi düzeylerinin depresyon veya anksiyete varlığında farklılaşabileceği, özellikle depresyonda yeme eğiliminin azalma ya da artma eğiliminde olabileceği (Simmons vd., 2016) göz önünde bulundurulduğunda aleksitimi düzeylerinin ikincil rahatsızlıklardan kaynaklı yüksek bildirilmiş olabileceği de düşünülmektedir. Bu da yüksek düzeylerde anlamsızlaşmayı açıklamakla birlikte bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Bu tez çalışmasında anksiyete ve depresyon değişkenleri kontrol edilmemiştir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda bu faktörlerin dikkate alınması ve bulguların bu çerçevede yorumlanması önerilmektedir.

Literatürde aleksitiminin düzenleyici rolüne dair sınırlı çalışma bulunmaktadır. Örneğin van Strien ve Ouwens (2007) yaptıkları araştırmada stres koşulu sonrasında aleksitimi düzeyi yüksek kadınların stres görevi öncesiyle aynı ya da biraz daha fazla yediklerini ortaya koymuşlardır. Ancak van Strien ve Ouwens (2007) stres görevi (konuşma yapma) sonrası besin tüketimi tartılarak ölçülmüş ve

bireylerin stres öncesi ve sonrası yeme eğilimleri bu doğrultuda değerlendirilmiştir. van Strien ve Ouwens (2007) bulguları, akut strese yönelik biyolojik olarak doğal olan ve olmayan tepkiler çerçevesinde açıklamış olup Bruch'un (1973) içsel farkındalık eksikliği yaklaşımına dayandırmıştır. Bu tez çalışmasında ise akut strese yanıt yerine bireylerin algıladıkları stres ve duygusal yeme eğilimleri öz bildirime dayalı olarak ölçülmüştür. Bu bağlamda aleksitimik bireylerin yeme eğilimleri güncel literatüre paralel olarak duygu düzenleme yaklaşımı (Gross, 2015) çerçevesinde açıklanmıştır. Sonuç olarak bu tez çalışması duruma özgü tepkiyi değil, bireylerin stresli yaşantılara dair öznel değerlendirmelerini ve zaman içinde gelişmiş yeme eğilimlerini ele almakta olup daha stabil bir davranış örüntüsüne odaklanmaktadır. Dolayısıyla hem yöntemsel hem de kuramsal olarak van Strien ve Ouwens'in (2007) çalışmasından farklılaşmaktadır.

6.4 Sıkıntıya Dayanma ve Alt Boyutlarının Düzenleyici Rolüne Dair Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinde sıkıntıya dayanma toplam puanının düzenleyici rolü ($b=0,171$; $p=0,099$) bulunmamıştır. Benzer olarak tolerans ve özyeterlik alt boyutlarının da algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamadığı bulunmuştur. Ayrıca anlamlı olmamakla birlikte etkileşim terimi pozitif yönlüdür. Literatürde sıkıntıya dayanma kapasitesinin duygusal yeme, tıkanırcasına yeme gibi işlevsel olmayan baş etme davranışları üzerinde koruyucu etkisi olduğu belirtilmektedir (Kozak & Fought, 2011; Kozak vd., 2017; Li vd., 2024). Örneğin; Li ve diğerleri (2024) sıkıntıya dayanmanın algılanan stres ve tıkanırcasına yeme davranışı arasındaki ilişkiyi düzenlediğini, sıkıntıya dayanma düzeyi azaldıkça algılanan stres ve tıkanırcasına yeme arasındaki ilişkinin güçlendiğini bulmuşlardır. Bu tez çalışmasında katılımcıların sıkıntıya dayanma düzeylerinin görece yüksek ($\bar{x} = 3,22$) ve dar bir aralıkta toplanması ($SS = 0,74$) algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisi üzerinde etkisi için yeterli puan dağılımının sağlanmamış olabileceğini düşündürmektedir.

Etki yönünün anlamsız olmakla birlikte araştırma sorusunda beklenenden farklı olmasına dair olası açıklamalar; duygusal yemenin kaçış teorisi (Heatheron & Baumeister, 1991) çerçevesinde yapılabilir. Buna göre yüksek sıkıntıya dayanma

düzeyine sahip bireyler algıladıkları stresli durumlarla baş ettikten sonra tükenen baş etme kaynakları için duygusal yemeye bir yenilenme stratejisi olarak başvurabilir.

Nitekim duygusal yeme davranışı bazı bireyler tarafından ödüllendirici olarak tanımlanmaktadır (Shireen vd., 2022). Sonuç olarak her ne kadar sıkıntıya dayanmanın doğrudan etkisi duygusal yeme üzerinde koruyucu olsa da stres durumunda sıkıntıya dayanma düzeyi yüksek bireyler bir kaçış ya da kendini ödüllendirme stratejisiyle yemeğe yönlendirmiş olabilirler (Parylak vd., 2011). Ancak düzenleyici rolün istatistiksel olarak anlamlı olmaması nedeniyle gelecekteki araştırmalarda bu varsayımın daha geniş ve çeşitli örnekleme test edilmesi önerilmektedir.

Bununla birlikte öz bildirim araçlarının bireyin stres karşısındaki davranışsal dayanıklılığını tam olarak yansıtmayabilmektedir (Leyro vd., 2010). Bu durum benlik yüceltme yanlılığı olarak tanımlanan bireylerin kişilik, davranış ve performans gibi çoğu alanda gerçekte olduğundan daha olumlu bir inanca sahip olma eğilimi ile açıklanabilir (Alicke ve Sedikides, 2009). Buna göre bireyler gerçek dayanma becerilerini yansıtmayan daha yüksek bir dayanıklılık seviyesi bildirmiş olabilirler. Sonuç olarak yukarıda belirtilen bulgular ve literatürden hareketle gelecekte yapılacak araştırmalarda sıkıntıya dayanma kapasitesinin stres-yeme üzerindeki etkilerini incelemede davranışsal gözlemler içeren yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

7. SONUÇ

Bu tez çalışmasında algılanan stres, aleksitimi ve sıkıntıya dayanma ile duygusal yeme arasındaki ilişkilerin incelenmesi; algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aleksitimi ile sıkıntıya dayanmanın ayrı ayrı düzenleyici (moderatör) rollerinin test edilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bu değişkenlerin cinsiyet, yaş grubu ve beden kitle indeksi (BKİ) gibi demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği karşılaştırmalı analizlerle ele alınmıştır.

Gerçekleştirilen tez çalışmasının araştırma soruları doğrultusundaki bulguları; algılanan stres ile duygusal yeme arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu aleksitiminin toplam puanı, duyguları tanıma güçlüğü ve duyguları ifade güçlüğü alt boyutlarının duygusal yeme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık, sıkıntıya dayanma toplam puanı ve alt boyutları (tolerans, özyeterlik) duygusal yeme ile negatif yönde ilişkilidir. Düzenleyici rol analizleri genel aleksitimi düzeyi ve duygu tanıma güçlüğü alt boyutunun algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisini negatif yönde modere ettiğini göstermiştir. Buna göre aleksitimi düzeyi ve özellikle aleksitimin duygu tanıma güçlüğü alt boyutu düzeyi arttıkça stresin duygusal yeme üzerindeki etkisi azalmaktadır. Aleksitiminin duygu ifade güçlüğü ve dışa dönük düşünce alt boyutları için böyle bir düzenleyici rol saptanmamıştır. Benzer olarak sıkıntıya dayanma ve alt boyutlarının da algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinde düzenleyici rolü bulunmamıştır. Bununla birlikte bu tez çalışmasında algılanan stres düzeyleri kadınlarda erkeklerden, 18-30 yaş grubunda ise ileri yaş grubundan anlamlı derecede yüksektir. Benzer olarak 18-30 yaş grubunda aleksitimi düzeyleri ileri yaş grubuna göre daha yüksektir. Ayrıca duygusal yeme düzeyleri arttıkça beden kitle indeksinin arttığı görülmektedir.

Bu tez çalışmasının bulguları; aleksitiminin özellikle duygu tanıma güçlüğü alt boyutunun farklı düzeylerinde algılanan stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinin farklılaştığını göstermektedir. Bu durum klinik uygulamalar için müdahale planlarının duygu tanıma güçlüğü düzeyine göre belirlenmesi gerektiğini göstermektedir. Daha yüksek duygu tanıma becerisine sahip olan bireylerde algılanan

stres düzeyleri duygusal yemeyi anlamlı şekilde artırmaktadır. Bu nedenle bu bireyler için stresle baş etme becerilerine yönelik müdahaleler birincil odak olarak ele alınabilir. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, gevşeme egzersizleri gibi yaklaşımlar (Corsica vd., 2014; Turan ve Poyraz, 2015) stres kaynaklı duygusal yeme riskini azaltmak için öncelikli olarak planlanabilir. Orta düzeyde duygu tanıma becerilerine sahip bireylerde ise stresin etkisi anlamlı olmakla birlikte daha düşük kalmaktadır. Bu nedenle stres azaltma tekniklerinin yanı sıra duygu farkındalığı pekiştirmeye yönelik mindfulness temelli müdahaleler duygusal yeme riskini kontrol edilebilecek düzeyde tutmaya olanak sağlayabilir (Cooper vd., 2018). Daha düşük düzeyde duygu tanıma becerilerine sahip bireylerde ise duygusal yemenin stresten bağımsız olarak yüksek düzeyde olması, bu gruptaki bireylerde öncelikli olarak duyguları tanıma ve etiketleme becerilerinin geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda mindfulness (*bilinçli farkındalık*) temelli duygusal farkındalık müdahaleleri ve duygu odaklı terapi yaklaşımları ile bireylerin duygu tanıma becerileri dolayısıyla duygu düzenleme becerileri artırılarak (Silveira vd., 2023; Tsubaki ve Shimizu, 2024) duygusal yeme eğilimleri kontrol altına alınabilir. Ayrıca özellikle klinik uygulamalarda yeme bozukluğu risklerinin belirlenmesi açısından duygu tanıma gücünü düzeyleri belirleyici olarak değerlendirilebilir (Nowakowski vd., 2013). Bu tez çalışmasında sıkıntıya dayanmanın duygusal yeme ile ilişkisi negatif yönde anlamlı fakat zayıf olmakla birlikte özellikle tolerans ve öz yeterlik alt boyutlarının yüksek düzeyleri daha düşük duygusal yeme düzeyleri ile ilişkilidir. Bu bağlamda sıkıntıya dayanma becerilerinin artırılmasına yönelik mindfulness ve kabul temelli müdahaleler ya da bilişsel davranışçı yaklaşımlar duygu düzenleme becerilerini artırarak (Heiland ve Veilleux, 2024) duygusal yeme riskini azaltmaya katkı sağlayabilir.

Literatürde; algılanan stres ve duygusal yeme ilişkisinde bireysel faktörlerin etkisine dair sınırlı çalışma bulunmaktadır. Daha önceki çalışmalarda aleksitimi stres ve duygusal yeme ilişkisinde aracı ya da yordayıcı değişken olarak incelenmiştir (Tutlu, 2021; Tüzen, 2019). Ayrıca aleksitimi duygusal yeme ilişkileri çoğunlukla üniversite öğrencileri, klinik örneklem, obez bireyler ya da kadınlardan oluşan örneklemelerde çalışılmıştır. Bu tez çalışmasında ise genel yetişkin örnekleme, aleksitimi literatürde kabul gören görece stabil ve boyutsal yapısı göz önünde bulundurularak düzenleyici değişken olarak incelenmiştir. Bu bağlamda Türkiye

literatüründe aleksitiminin negatif düzenleyici rolüne dair yapılan ilk ve yurtdışı literatüründeki sınırlı çalışmalardan olup literatüre katkı sağlamakta ve aleksitiminin bu ilişkideki düzenleyici rolüne dair literatürdeki boşluğu doldurmaktadır. Ayrıca stresin yeme davranışına olan etkisinin duygusal farkındalık koşuluna bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre düşük düzeylere kıyasla yüksek düzeyde duygu tanıma güçlüğü duygusal yeme davranışı için bağımsız bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte aleksitiminin duygu tanıma güçlüğü ve duygu ifade güçlüğü boyutları her ne kadar birbiri ile yüksek korelasyon gösterse de bu çalışmada duyguları ifade güçlüğü stresli durumda duygusal yeme düzeylerini anlamlı biçimde değiştirmemiştir. Kolektivist toplumlarda duyguların sözel ifadesi daha kısıtlıdır (Huwaë ve Schaafsma, 2018). Ancak bireyler sosyal uyuma yönelik yanıtlar verme eğiliminde olabileceklerinden duygu ifade güçlüğü boyutuna verilen cevaplar gerçek deneyimi yansıtmamış olabilir. Bu bağlamda bu tez çalışmasının bulguları Türkiye gibi kolektivist bir kültürde duygu tanımanın stres kaynaklı duygusal yeme üzerinde belirleyici olduğunu ancak duygu ifade güçlüğü kültürel kısıtlamalar ve sosyal kabule dayalı yanıtlar nedeniyle bu ilişkide düzenleyici ilişki göstermediğini olasılığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu ilişkinin gelecek çalışmalarda farklı kültürlerde test edilmesi bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayabilir.

Bu tez çalışma kapsamında sıkıntıya dayanma algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki rolü saptanmamıştır. Önceki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda daha büyük örneklerde düzenleyici olarak tekrar çalışılması önerilmektedir. Bununla birlikte sıkıntıya dayanma ile duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki her ne kadar zayıf düzeyde olsa da sıkıntıya dayanmanın duygusal yeme üzerinde koruyucu bir rol oynayabileceğine dair var olan literatüre katkı sağlamaktadır (Kozak ve Fought, 2011). Bu tez çalışmasının bulgularından ve literatürden hareketle gelecek çalışmalarda aleksitimi ve duygusal yeme davranışının arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek ya da şekillendirebilecek içsel farkındalık, olumsuz aciliyet gibi değişkenlerin ayrıntılı olarak incelenmesi literatürdeki mevcut boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacaktır (McAtamney vd., 2023). Ayrıca gelecek çalışmalarda depresyon ve anksiyete değişkenlerinin kontrol edilmesi aleksitiminin görece sabit yapısının durumsal etkilerden bağımsız değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

8. KISITLILIK VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında ölçeklerin öz bildirime dayalı olması nedeniyle katılımcılar arasında özellikle aleksitimi ve sıkıntıya dayanma ölçeğindeki sorulara yönelik sosyal olarak kabul edilen yanıtları verme eğilimi olabilir. Ayrıca veriler kolayda örnekleme yöntemiyle online platformlar aracılığıyla toplandığı ve tesadüfi seçilmediği için mevcut sonuçların genellenebilirliği sınırlıdır. Benzer olarak örneklem büyüklüğünü değişkenlerin etkileri ve birbirleri arasındaki ilişkilerin boyutu açısından sınırlılıklara neden olmaktadır.

Bu tez çalışması klinik olmayan yetişkin örneklemeyle sınırlı olup özellikle stres ve yeme davranışlarına yönelik fiziksel ölçümler, davranışsal gözlemler ya da aleksitimi ve sıkıntıya dayanma değişkenlerine yönelik terapötik müdahale verileri toplanmamıştır. Bu nedenle gelecekte daha büyük bir örneklem ile çalışılması ayrıca ekolojik anlık değerlendirme, laboratuvar temelli yeme gözlemleri gibi öz bildirim dışı testler ile verilerin toplanması ayrıca klinik örneklemin dahil edilmesi önerilmektedir. Ek olarak duygu tanıma güçlüğü, düşük sıkıntıya dayanma ve algılanan stres için müdahale programları ile birlikte boylamsal çalışmaların yürütülmesi bu çalışmanın bulgularının geçerliliğine ve genellenebilirliğine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adam, T. C. ve Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology and Behavior*, 91(4), 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Aleman A. (2005). Feelings you can't imagine: towards a cognitive neuroscience of alexithymia. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(12), 553–555. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.10.002>
- Alicke, M. D. ve Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20, 1–48. <https://doi.org/10.1080/10463280802613866>
- Allen, K. L., Byrne, S. M., La Puma, M., McLean, N. ve Davis, E. A. (2008). The onset and course of binge eating in 8- to 13-year-old healthy weight, overweight and obese children. *Eating Behaviors*, 9(4), 438–446. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.07.008>
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L. ve Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *The International Journal Of Eating Disorders*, 40(8), 718–726. <https://doi.org/10.1002/eat.20471>
- Araiza, A. M. ve Lobel, M. (2018). Stress and eating: Definitions, findings, explanations, and implications. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), 1–13. <https://doi.org/10.1111/spc3.12378>
- Arexis, M., Feron, G., Brindisi, M. C., Billot, P. É. ve Chambaron, S. (2023). A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: what about a continuum? *Journal Of Eating Disorders*, 11(1), 197. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00916-7>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, 109940. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. ve Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal Of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and alexithymia: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 78, 227–248. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.12.005>
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

- Barrington, W. E., Beresford, S. A., McGregor, B. A. ve White, E. (2014). Perceived stress and eating behaviors by sex, obesity status, and stress vulnerability: findings from the vitamins and lifestyle (VITAL) study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(11), 1791-1799.
- Batigün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Bemania, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C. ve Fadnes, L. T. (2020). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: a population-based survey on adults in Norway. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(1), 130. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010130>
- Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Bernstein, A. ve Brantz, H. (2013). Tolerance of Negative Affective States (TNAS): Development and evaluation of a novel construct and measure. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 421–433. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9471-6>
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A. ve Moos, R. (2009). Integrating anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance: A hierarchical model of affect sensitivity and tolerance. *Behavior Therapy*, 40(3), 291-301.
- Biggs, A., Brough, P. ve Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.
- Bilotta, E., Giacomantonio, M., Leone, L., Mancini, F. ve Coriale, G. (2016). Being alexithymic: Necessity or convenience. Negative emotionality × avoidant coping interactions and alexithymia. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(3), 261-275.
- Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243–255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- Bolger, N. ve Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bonnet, A., Bréjard, V., Pasquier, A. ve Pardinielli, J. L. (2011). Affectivity and alexithymia: two dimensions explicative of the relationship between anxiety and depressive symptoms. *L'encephale*, 38(3), 187-193.
- Borteyrou, X., Truchot, D. ve Rasclé, N. (2014). Development and validation of the work stressor inventory for nurses in oncology: preliminary findings. *Journal Of Advanced Nursing*, 70(2), 443-453.
- Boyd, N. G., Lewin, J. E. ve Sager, J. K. (2009). A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of*

Vocational Behavior, 75(2), 197–211.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.010>

- Bozan, N. (2009). *Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması* (Tez No. 248040) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Bresin K. (2020). Toward a unifying theory of dysregulated behaviors. *Clinical Psychology Review*, 80, 101885. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101885>
- Brewer, R., Cook, R. ve Bird, G. (2016). Alexithymia: a general deficit of interoception. *Royal Society open science*, 3(10), 150664. <https://doi.org/10.1098/rsos.150664>
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R. ve Zvolensky, M. J. (2005). Distress tolerance and early smoking lapse. *Clinical Psychology Review*, 25(6), 713–733. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.05.003>
- Bruch, H. (1973). Psychiatric aspects of obesity. *Psychiatric Annals*, 3(7), 6–10.
- Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and cognitive science: A multiple code theory*. Guilford Press.
- Buckner, J. D., Keough, M. E. ve Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors*, 32(9), 1957–1963. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.12.019>
- Burr, E. K., Dvorak, R. D., Stevenson, B. L., Schaefer, L. M. ve Wonderlich, S. A. (2021). Ability to tolerate distress moderates the indirect relationship between emotion regulation difficulties and loss-of-control over eating via affective lability. *Eating Behaviors*, 43(4), 101561. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101561>
- Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi
- Calderón-Asenjo, R. E., Jalk-Muñoz, M. C., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., Ramos-Vera, C. ve Saintila, J. (2022). Association Between Emotional Eating, Sociodemographic Characteristics, Physical Activity, Sleep Duration, and Mental and Physical Health in Young Adults. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2845–2859. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S391752>
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
- Carpio-Arias, T. V., Solís Manzano, A. M., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Rodríguez Betancourt, A., Betancourt Ortíz, S. L. ve Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. *Clinical nutrition ESPEN*, 49, 314–318. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.03.030>
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review Of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Casagrande, M., Boncompagni, I., Forte, G., Guarino, A. ve Favieri, F. (2020). Emotion and overeating behavior: Effects of alexithymia and emotional

- regulation on overweight and obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1333-1345. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00767-9>
- Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S. ve Osimo, S. A. (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, 160, 105122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105122>
- Chen, J., Xu, T., Jing, J. ve Chan, R. C. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, 11, 1-6. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-33>
- Cohen, S. ve Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal Of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320-1334.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D. ve Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connelly, M. ve Denney, D. R. (2007). Regulation of emotions during experimental stress in alexithymia. *Journal Of Psychosomatic Research*, 62(6), 649–656. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.12.008>
- Contrada, R. J. (2011). Stress, adaptation, and health. R. J. Contrada ve A. Baum (Ed.), *The handbook of stress science: Biology, psychology and health* içinde (s. 1–9). Springer Publishing Company. <https://books.google.com/books?id=EXVlk8pnEKIC>
- Cooper, D., Yap, K. ve Batalha, L. (2018). Mindfulness-based interventions and their effects on emotional clarity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective disorders*, 235, 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.018>
- Corsica, J., Hood, M. M., Katterman, S., Kleinman, B. ve Ivan, I. (2014). Development of a novel mindfulness and cognitive behavioral intervention for stress-eating: a comparative pilot study. *Eating Behaviors*, 15(4), 694–699. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.002>
- Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G. ve Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(1), 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.02.003>
- Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A. verduci, F., Italia, S. ve Fenga, C. (2021). Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Frontiers In Public Health*, 9, 640454. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>
- Costarelli, V. ve Patsai, A. (2012). Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight*

- Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17, 164-169.
<https://doi.org/10.1007/BF03325343>
- Dakanalis, A., Clerici, M., Bartoli, F., Caslini, M., Crocarno, C., Riva, G. ve Carrà, G. (2017). Risk and maintenance factors for young women's DSM-5 eating disorders. *Archives Of Women's Mental Health*, 20(6), 721–731.
<https://doi.org/10.1007/s00737-017-0761-6>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M. ve Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., Bell, M. E., Bhatnagar, S., Laugero, K. D. ve Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(20), 11696–11701. <https://doi.org/10.1073/pnas.1934666100>
- Dalton E. D. (2024). Emotional Eating in College Students: Associations with Coping and Healthy Eating Motivators and Barriers. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 31(4), 563–572. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10193-y>
- Danner, U. N., Evers, C., Stok, F. M., van Elburg, A. A. ve de Ridder, D. T. (2012). A double burden: Emotional eating and lack of cognitive reappraisal in eating disordered women. *European Eating Disorders Review*, 20(6), 490-495.
- Davydov, D. M., Luminet, O. ve Zech, E. (2013). An externally oriented style of thinking as a moderator of responses to affective films in women. *International Journal of Psychophysiology*, 87(2), 152–164.
<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.12.003>
- De Berardis, D., Campanella, D., Nicola, S., Gianna, S., Alessandro, C., Chiara, C., Valchera, A., Marilde, C., Salerno, R. M. ve Ferro, F. M. (2008). The impact of alexithymia on anxiety disorders: A review of the literature. *Current Psychiatry Reviews*, 4(2), 80–86.
<https://doi.org/10.2174/157340008784529287>
- Demers, L. A. ve Koven, N. S. (2015). The relation of alexithymic traits to affective theory of mind. *The American Journal of Psychology*, 128(1), 31–42. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.128.1.0031>
- De Gucht, V., Fischler, B. ve Heiser, W. (2004). Neuroticism, alexithymia, negative affect, and positive affect as determinants of medically unexplained symptoms. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1655–1667.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.06.012>
- De Gucht, V., Fontaine, J. ve Fischler, B. (2004). Temporal stability and differential relationships with neuroticism and extraversion of the three subscales of the 20-item Toronto Alexithymia Scale in clinical and nonclinical samples. *Journal Of Psychosomatic Research*, 57(1), 25–33.
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00577-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00577-4)

- De Timary, P., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C. ve Mikolajczak, M. (2008). Relationship between alexithymia, alexithymia factors and salivary cortisol in men exposed to a social stress test. *Psychoneuroendocrinology*, 33(8), 1160-1164.
- Demir, P. (2021). “Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü.” Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Devonport, T. J., Nicholls, W. ve Fullerton, C. (2019). A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal Of Health Psychology*, 24(1), 3–24. <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>
- Dhabhar F. S. (2018). The short-term stress response - mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers In Neuroendocrinology*, 49, 175–192. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>
- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W. ve Wang, J. (2021). The impact of different coping styles on psychological distress during the COVID-19: the mediating role of perceived stress. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(20), 10947. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>
- El Ansari, W. ve Berg-Beckhoff, G. (2015). Nutritional correlates of perceived stress among university students in Egypt. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 12(11), 14164-14176.
- Elagöz, F. Ö. ve Çenesiz, G. Z. (2022). The Mediator Roles of Ways of Coping in the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating Behaviour. *Faculty of Letters Journal of Social Sciences/Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 46(1), 75-83.
- Elran Barak, R., Shuval, K., Li, Q., Oetjen, R., Drope, J., Yaroch, A. L., Fennis, B. M. ve Harding, M. (2021). Emotional Eating in Adults: The Role of Sociodemographics, Lifestyle Behaviors, and Self-Regulation-Findings from a U.S. National Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041744>
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-36.
- Ersoy, N., Çin, N. N. A. ve Yardımcı, H. (2024). Emotional eating mediates the relationship between perceived stress and body appreciation in adult male and female: A cross-sectional study in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 52, 1-7.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

- Evans, G. W. ve Cohen, S. (1987). Environmental stress. D. Stokols ve I. Altman (Ed.), *Handbook of environmental psychology* içinde (1.Cilt, s. 571-602). NY: John Wiles & Sons.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F. ve Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>
- Evers, C., Marijn Stok, F. ve de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality Ve Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Farstad, S. M., McGeown, L. M. ve von Ranson, K. M. (2016). Eating disorders and personality, 2004–2016: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 46, 91–105. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.005>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Sage Publications.
- Fink, G. (2016). Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety. *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* içinde, (s. 3-11). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Fink, E. L., Anestis, M. D., Selby, E. A., ve Joiner, T. E. (2010). Negative urgency fully mediates the relationship between alexithymia and dysregulated behaviours. *Personality and Mental Health*, 4(4), 284–293. <https://doi.org/10.1002/pmh.138>
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Frayn, M. ve Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 37(4), 924–933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Frewen, P. A., Dozois, D. J., Neufeld, R. W. ve Lanius, R. A. (2008). Meta-analysis of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 243-246. <https://doi.org/10.1002/jts.20320>
- Gahagan, S. (2012). Development of eating behavior: biology and context. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(3), 261-271. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824a7baa>
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal Of Eating Disorders*, 8(3), 343-361. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198905\)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C)
- Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341–347. [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(02)00100-9)

- George, D. ve Mallery, P. (2020). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (16. Basım). Routledge.
- Gilmartin, T., Gurvich, C. ve Sharp, G. (2022). The relationship between disordered eating behaviour and the five factor model personality dimensions: A systematic review. *Journal Of Clinical Psychology*, 78(9), 1657–1670. <https://doi.org/10.1002/jclp.23337>
- Goforth, A. N., Pham, A. V. ve Carlson, J. S. (2011). Diathesis-stress model. *Encyclopedia of child behavior and development*, 502-503.
- Grabe, H. J., Spitzer, C. ve Freyberger, H. J. (2001). Alexithymia and the temperament and character model of personality. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 70(5), 261–267. <https://doi.org/10.1159/000056264>
- Gramaglia, C., Ressico, F., Gambaro, E., Palazzolo, A., Mazzarino, M., Bert, F., Siliquini, R. ve Zeppego, P. (2016). Alexithymia, empathy, emotion identification and social inference in anorexia nervosa: A case-control study. *Eating Behaviors*, 22, 46–50. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.028>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H. ve Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Greeno, C. G. ve Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444–464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Scarpa, A., Musetti, A., Varallo, G., Franceschini, C. ve Castelnovo, G. (2023). The interplay between emotion dysregulation, psychological distress, emotional eating, and weight status: A path model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100338. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100338>
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çıtak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Güner, Ö. ve Aydın, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Archives Of Psychiatric Nursing*, 41, 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.002>
- Gürsoy, B. K., Çakaloğullari, N. ve Üzer, A. (2021). The effect of alexithymic characteristics on perceived stress and health anxiety during the COVID-19 pandemic. *European Review For Medical And Pharmacological*

- Vorst, H. C. M. ve Bermond, B. (2001). Validity and reliability of the Bermond–Vorst alexithymia questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 413–434. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00033-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00033-7)
- Hadar-Shoval, D., Alon-Tirosh, M., Asraf, K., Tannous-Haddad, L. ve Tzischinsky, O. (2022). Lifestyle Changes, Emotional Eating, Gender, and Stress during COVID-19 Lockdown. *Nutrients*, 14(18), 3868. <https://doi.org/10.3390/nu14183868>
- Harris, M. ve Cumella, E. J. (2006). Eating disorders across the life span. *Journal Of Psychosocial Nursing And Mental Health Services*, 44(4), 20–26. <https://doi.org/10.3928/02793695-20060401-06>
- Hawash, M. M., AlHazmi, A. H., El-Sayed, M. M., Mushfiq, S., El-Ashry, A. M., Ahmed, H. A., Abd-Elrahman, S. I., Kamel, W. W. ve Hafez, S. A. (2024). Emotional eating behaviors in later life: Identifying key factors for healthy aging. *Geriatric Nursing*, 55, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.11.012>
- Hay, P. ve Williams, S. E. (2013). Exploring relationships over time between psychological distress, perceived stress, life events and immature defense style on disordered eating pathology. *BMC Psychology*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.1186/2050-7283-1-27>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. The Guilford Press.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Heiland, A. M. ve Veilleux, J. C. (2024). Reductions in distress intolerance via intervention: A review. *Cognitive Therapy and Research*, 48(5), 833–853. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10425-1>
- Hendryx, M. S., Haviland, M. G. ve Shaw, D. G. (1991). Dimensions of Alexithymia and Their Relationships to Anxiety and Depression. *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 227–237. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_4
- Herman, C. P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal Of Personality*, 43(4), 647–660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Herman, C. P. ve Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. *Research publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 62, 141–156.
- Hiirola, A., Pirkola, S., Karukivi, M., Markkula, N., Bagby, R. M., Joukamaa, M., Jula, A., Kronholm, E., Saarijärvi, S., Salminen, J. K., Suvisaari, J., Taylor, G. ve Mattila, A. K. (2017). An evaluation of the absolute and relative stability of alexithymia over 11 years in a Finnish general population. *Journal Of Psychosomatic Research*, 95, 81–87. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.007>

- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M. ve O'Connor, D. B. (2021). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Hintikka, J., Honkalampi, K., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2001). Are alexithymia and depression distinct or overlapping constructs?: a study in a general population. *Comprehensive Psychiatry*, 42(3), 234-239.
- Hoek, H. W. ve van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *The International Journal Of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Hoppe, K. D. ve Bogen, J. E. (1977). Alexithymia in twelve commissurotomy patients. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 28(1/4), 148-155.
- Huwaë, S. ve Schaafsma, J. (2018). Cross-cultural differences in emotion suppression in everyday interactions. *International Journal Of Psychology : Journal Internationale De Psychologie*, 53(3), 176–183. <https://doi.org/10.1002/ijop.12283>
- Ingram, R. E. ve Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. *Development Of Psychopathology: A vulnerability-stress perspective*, 46(2), 32-46.
- Ingram, R. E., Miranda, J., ve Segal, Z. (2006). Cognitive vulnerability to depression. *Cognitive vulnerability to emotional disorders içinde* (1. Basım, s. 73-102). Routledge.
- Jaso, B. A., Hudiburgh, S. E., Heller, A. S. ve Timpano, K. R. (2020). The relationship between affect intolerance, maladaptive emotion regulation, and psychological symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 67-82.
- Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M. ve Fleming, J. B. (2016). The Role of Distress Tolerance in the Use of Specific Emotion Regulation Strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451. <https://doi.org/10.1177/0145445515619596>
- Johnson, M. D., Krahn, H. J. ve Galambos, N. L. (2023). Perceived stress trajectories from age 25 to 50 years. *International Journal of Behavioral Development*, 47(3), 233-242. <https://doi.org/10.1177/01650254221150887> (Original work published 2023)
- Jones, F., Bright, J. ve Clow, A. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Pearson Education.
- Jonker, L. C. (2016). “*Stress in a college workplace and its relationship with certain correlates and predictive variables*” Doktora Tezi, Stellenbosch University.
- Juarascio, A. S., Parker, M. N., Manasse, S. M., Barney, J. L., Wyckoff, E. P. ve Dochat, C. (2020). An exploratory component analysis of emotion regulation strategies for improving emotion regulation and emotional eating. *Appetite*, 150, 104634. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104634>
- Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T. ve Nalçakan, T. (2023). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19

- pandemic. *Public Health Nutrition*, 26(3), 674–683. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002579>
- Kaplan, C. D. ve Wogan, M. (1976). Management of pain through cerebral activation: an experimental analogue of alexithymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 27(3-6), 144-153.
- Kaplan, H.I. ve Kaplan, H.S. (1957) The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A. ve Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: the association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567–574. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002>
- Keltner, D., Oatley, K. ve Jenkins, J. M. (2013). *Understanding emotions* (3.basım). Wiley.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212.
- Koçyiğit, E. G. ve Alptekin, M. U. (2023). Yetişkinlerde (18-45 Yaş) Algılanan Stres Düzeyi ile Sağlık Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 8(2), 218-232.
- Kong, F., Zhang, Y., You, Z., Fan, C., Tian, Y. ve Zhou, Z. (2013). Body dissatisfaction and restrained eating: Mediating effects of self-esteem. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(7), 1165-1170.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K. ve Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473–479. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2010.01.014>
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P. ve Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 273-285.
- Kozak, A. T. ve Fought, A. (2011). Beyond alcohol and drug addiction. Does the negative trait of low distress tolerance have an association with overeating?. *Appetite*, 57(3), 578–581. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.07.008>
- Kozak, A. T., Davis, J., Brown, R. ve Grabowski, M. (2017). Are overeating and food addiction related to distress tolerance? An examination of residents with obesity from a U.S. metropolitan area. *Obesity Research And Clinical Practice*, 11(3), 287–298. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2016.09.010>
- Krystal, H. (1988). *Integration and self healing: affect, trauma, alexithymia* (1. Basım). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315799032>

- Lane, R. D. ve Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E. ve Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?. *Biological Psychiatry*, 42(9), 834–844.
- Lane, R. D., Weihs, K. L., Herring, A., Hishaw, A. ve Smith, R. (2015). Affective agnosia: Expansion of the alexithymia construct and a new opportunity to integrate and extend Freud's legacy. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 55, 594–611.
- Larionow, P., Mudło-Głagolska, K. ve Preece, D. A. (2025). Is Alexithymia a Trait or a State? Temporal Stability in a Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Clinical Medicine*, 14(8), 2628. <https://doi.org/10.3390/jcm14082628>
- Larrazabal, M. A., Naragon-Gainey, K. ve Conway, C. C. (2022). Distress tolerance and stress-induced emotion regulation behavior. *Journal of Research in Personality*, 99, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104243>
- Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B. ve Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: a review of neurobiological studies. *Journal Of Psychosomatic Research*, 54(6), 533–541.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R. ve Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal Of Psychosomatic Research*, 60(3), 237–243.
- Lass, A. N. ve Winer, E. S. (2020). Distress tolerance and symptoms of depression: A review and integration of literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(3), e12336.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lee, S. (2018). The Relationship between Coping Style for Stress and Emotional Eating Behavior by Gender Difference. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 33(1), 11–17. <https://doi.org/10.7318/KJFC/2018.33.1.11>
- Lee, S. J., Gopalan, G. ve Harrington, D. (2016). Validation of the parenting stress index–short form with minority caregivers. *Research On Social Work Practice*, 26(4), 429–440.
- Leehr, E. J., Krohmer, K., Schag, K., Dresler, T., Zipfel, S. ve Giel, K. E. (2015). Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity--a systematic review. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, 49, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.12.008>
- Leppanen, J., Brown, D., McLinden, H., Williams, S. ve Tchanturia, K. (2022). The Role of Emotion Regulation in Eating Disorders: A Network Meta-Analysis Approach. *Frontiers In Psychiatry*, 13, 793094. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.793094>

- Lesser I. M. (1985). A critique of contributions to the alexithymia symposium. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 44(2), 82–88. <https://doi.org/10.1159/000287897>
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M. ve Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J. ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576–600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Li, S., Zhang, B., Guo, Y. ve Zhang, J. (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia Scale and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 227(1), 1-9.
- Li, R., Kajanoja, J., Lindblom, J., Korja, R., Karlsson, L., Karlsson, H., Nolvi, S. ve Karukivi, M. (2022). The role of alexithymia and perceived stress in mental health responses to COVID-19: A conditional process model. *Journal Of Affective Disorders*, 306, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.024>
- Li, C., Gu, J., Li, Y., Xia, B. ve Meng, X. (2024). The effect of perceived stress on binge eating behavior among Chinese university students: a moderated mediation model. *Frontiers In Psychiatry*, 15, 1351116. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1351116>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Ling, J. ve Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215.
- Lowe, M. R., Bocarsley, M. E. ve DelParigi, A. (2008). Human eating motivation in times of plenty: biological, environmental, and psychosocial influences. *Appetite And Food Intake: Behavioral and physiological considerations*, 95-113.
- Luminet, O., Bagby, R. M., Wagner, H., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. (1999). Relation between alexithymia and the five-factor model of personality: A facet-level analysis. *Journal Of Personality Assessment*, 73(3), 345-358.
- Lundh, L. G. ve Simonsson-Sarnecki, M. (2001). Alexithymia, emotion, and somatic complaints. *Journal Of Personality*, 69(3), 483–510. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00153>
- Lyvers, M., Kelahroodi, M., Udodzic, E., Stapleton, P. ve Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia and binge eating: Maladaptive emotion regulation strategy or deficient interoception?. *Appetite*, 175, 106073. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106073>
- Lyvers, M., Mayer, K., Needham, K. ve Thorberg, F. A. (2019). Parental bonding, adult attachment, and theory of mind: A developmental model of alexithymia and alcohol-related risk. *Journal Of Clinical Psychology*, 75(7), 1288-1304.

- Lyzwinski, L. N., Caffery, L., Bambling, M. ve Edirippulige, S. (2018). The Relationship Between Stress and Maladaptive Weight-Related Behaviors in College Students: A Review of the Literature. *American Journal of Health Education*, 49(3), 166–178. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1449683>
- Macatee, R. J., Correa, K. A., Carrillo, V. L., Berenz, E. ve Shankman, S. A. (2020). Distress tolerance as a familial vulnerability for distress-misery disorders. *Behavior Therapy*, 51(6), 905-916.
- Macht M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M. ve Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332–336. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.014>
- Macht, M. ve Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667–674. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.05.004>
- Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- Macht, M., ve Simons, G. (2011). Emotional eating. I., Nyklíček, A., Vingerhoets ve M., Zeelenberg (Ed.) *Emotion regulation and well-being* içinde (s. 281-295). Springer, New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17
- Macht, M., Haupt, C. ve Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating behaviors*, 6(2), 109–112. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.09.001>
- Macneil, L., Esposito-Smythers, C., Mehlenbeck, R. ve Weismoore, J. (2012). The effects of avoidance coping and coping self-efficacy on eating disorder attitudes and behaviors: a stress-diathesis model. *Eating Behaviors*, 13(4), 293–296. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.005>
- MacPherson, L., Reynolds, E. K., Daughters, S. B., Wang, F., Cassidy, J., Mayes, L. C. ve Lejuez, C. W. (2010). Positive and negative reinforcement underlying risk behavior in early adolescents. *Prevention Science : The Official Journal Of The Society For Prevention Research*, 11(3), 331–342. <https://doi.org/10.1007/s11121-010-0172-7>
- Mallorquí-Bagué, N., Vintró-Alcaraz, C., Sánchez, I., Riesco, N., Agüera, Z., Granero, R., Jiménez-Múrcia, S., Menchón, J. M., Treasure, J. ve Fernández-Aranda, F. (2018). Emotion Regulation as a Transdiagnostic Feature Among Eating Disorders: Cross-sectional and Longitudinal Approach. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 26(1), 53–61. <https://doi.org/10.1002/erv.2570>
- Martin, J. B. ve Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 45(2), 66–77. <https://doi.org/10.1159/000287930>
- 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.
- Mattila, A. K., Keefer, K. V., Taylor, G. J., Joukamaa, M., Jula, A., Parker, J. D. ve Bagby, R. M. (2010). Taxometric analysis of alexithymia in a general population sample from Finland. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 216-221.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal Of Psychosomatic Research*, 61(5), 629–635. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013>
- Mattingley, S., Youssef, G. J., Manning, V., Graeme, L. ve Hall, K. (2022). Distress tolerance across substance use, eating, and borderline personality disorders: A meta-analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 300, 492-504.
- McAtamney, K., Mantzios, M., Egan, H. ve Wallis, D. J. (2021). Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, 161, 105120.
- McAtamney, K., Mantzios, M., Egan, H. ve Wallis, D. J. (2023). A systematic review of the relationship between alexithymia and emotional eating in adults. *Appetite*, 180, 106279. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106279>
- McClure, Z., Messer, M., Anderson, C., Liu, C. ve Linardon, J. (2022). Which dimensions of emotion dysregulation predict the onset and persistence of eating disorder behaviours? A prospective study. *Journal Of Affective Disorders*, 310, 123–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.041>
- McDougall, J. (1974). The psychosoma and the psychoanalytic process. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 437-459.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: a Psychoanalytic Viewpoint. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38(1/4), 81–90. <https://www.jstor.org/stable/45115795>
- McNamara, C., Chur-Hansen, A. ve Hay, P. (2008). Emotional responses to food in adults with an eating disorder: a qualitative exploration. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 16(2), 115–123. <https://doi.org/10.1002/erv.810>
- Mendia, J., Zumeta, L. N., Cusi, O., Pascual, A., Alonso-Arbiol, I., Díaz, V. ve Páez, D. (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an updated meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 227, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112710>
- Messina, A., Beadle, J. N. ve Paradiso, S. (2014). Towards a classification of alexithymia: primary, secondary and organic. *Journal of psychopathology*, 20, 38-49.
- Meule, A., Allison, K. C. ve Platte, P. (2014). Emotional eating moderates the relationship of night eating with binge eating and body mass. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 22(2), 147–151. <https://doi.org/10.1002/erv.2272>
- Mikolajczak, M. ve Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality*

and *Individual Differences*, 44(7), 1445–1453.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.012>

- Mikolajczyk, R. T., El Ansari, W. ve Maxwell, A. E. (2009). Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *Nutrition Journal*, 8, 31. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-8-31>
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J. ve Matusik, P. (2021). Eating motives and other factors predicting emotional overeating during covid-19 in a sample of polish adults. *Nutrients*, 13(5), 1658. <https://doi.org/10.3390/nu13051658>
- Monroe, S. M. ve Cummins, L. F. (2015). Stress: psychological perspectives. J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences* içinde (s. 583–587) <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25038-1>
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H. ve Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an fMRI study of mentalizing in alexithymia. *NeuroImage*, 32(3), 1472–1482. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2006.04.186>
- Nemiah, J. C. (1975). Denial revisited: reflections on psychosomatic theory. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 26(3), 140-147. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1159/000286923>
- Nemiah, J. C. ve Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 18(1-6), 154-160. <https://doi.org/10.1159/000286074>
- Nemiah, J. C., Freyberger, H. ve Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. O. W. Hill (Ed.), *Modern trends in psychosomatic medicine* içinde (3.Cilt, s. 430-439). London: Butterworths.
- Nes, L. S. ve Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
- Nolan, L. J. ve Geliebter, A. (2012). Night eating is associated with emotional and external eating in college students. *Eating Behaviors*, 13(3), 202–206. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.02.002>
- Nowakowski, M. E., McFarlane, T. ve Cassin, S. (2013). Alexithymia and eating disorders: a critical review of the literature. *Journal Of Eating Disorders*, 1, 21. <https://doi.org/10.1186/2050-2974-1-21>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F. ve Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review Of Psychology*, 72, 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- O'Cleirigh, C., Ironson, G. ve Smits, J. A. (2007). Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV?. *Behavior Therapy*, 38(3), 314-323.
- Oliver, G. ve Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology and Behavior*, 66(3), 511–515. [https://doi.org/10.1016/s0031-9384\(98\)00322-9](https://doi.org/10.1016/s0031-9384(98)00322-9)

- Oliver, G., Wardle, J. ve Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865. <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Oliver, J. ve Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological well-being. *New Zealand Journal of Psychology*, 31(1), 2–7.
- Oorjitham, S., Medvedev, O. N. ve Bravo, A. J. (2024). Cross-national examination of the Distress Tolerance Scale using Rasch methodology. *Current Psychology*, 43(24), 21162-21179.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T. ve Van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.06.001>
- Öz, H. S. ve Bayam, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915>
- Özdemir, G. S. (2015). “*Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi.*” Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E. ve Michaelides, M. P. (2020). Self-Awareness in alexithymia and associations with social anxiety. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 39(5), 1600–1609. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9855-1>
- Parylak, S. L., Koob, G. F. ve Zorrilla, E. P. (2011). The dark side of food addiction. *Physiology and Behavior*, 104(1), 149–156. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.04.063>
- Pearson, C. M., Combs, J. L., Zapolski, T. C. ve Smith, G. T. (2012). A longitudinal transactional risk model for early eating disorder onset. *Journal Of Abnormal Psychology*, 121(3), 707.
- Pereira, R. F. ve Alvarenga, M. (2007). Disordered eating: Identifying, treating, preventing, and differentiating it from eating disorders. *Diabetes Spectrum*, 20(3), 141–148. <https://doi.org/10.2337/diaspect.20.3.141>
- Pierloot, R. ve Vinck, J. (1977). A pragmatic approach to the concept of alexithymia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 28(1-4), 156–166. <https://doi.org/10.1159/000287058>
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P. ve Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195–201. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Pink, A. E., Lee, M., Price, M. ve Williams, C. (2019). A serial mediation model of the relationship between alexithymia and BMI: The role of negative affect, negative urgency and emotional eating. *Appetite*, 133, 270–278. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.11.014>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R. ve Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal Of Affective Disorders*, 324, 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>

- Preece, D., Becerra, R., Allan, A., Robinson, K. ve Dandy, J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. *Personality And Individual Differences*, 119, 341-352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.003>
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Pemberton, E. ve Gross, J. J. (2024). Alexithymia profiles and depression, anxiety, and stress. *Journal of affective disorders*, 357, 116-125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.071>
- Prefit, A. B., Căndea, D. M. ve Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 143, 104438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104438>
- Ramalho, S. M., Trovisqueira, A., de Lourdes, M., Gonçalves, S., Ribeiro, I., Vaz, A. R., Machado, P. P. P. ve Conceição, E. (2022). The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: the mediation role of psychological distress. *Eating And Weight Disorders*, 27(1), 179-188. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01128-1>
- Ramzan, N. ve Amjad, N. (2017). Cross Cultural Variation in Emotion Regulation: A Systematic Review. *Annals of King Edward Medical University*, 23(1). <https://doi.org/10.21649/akemu.v23i1.1512>
- Rollins, S. Z., Garrison, M. B. ve Pierce, S. H. (2002). The Family Daily Hassles Inventory: A preliminary investigation of reliability and validity. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 31(2), 135-154.
- Rotella, F., Fioravanti, G., Godini, L., Mannucci, E., Faravelli, C. ve Ricca, V. (2015). Temperament and emotional eating: A crucial relationship in eating disorders. *Psychiatry Research*, 225(3), 452-457.
- Ruderman, A. J. ve Christensen, H. (1983). Restraint theory and its applicability to overweight individuals. *Journal Of Abnormal Psychology*, 92(2), 210-215. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.92.2.210>
- Ruderman, A. J. ve Wilson, G. T. (1979). Weight, restraint, cognitions and counterregulation. *Behaviour Research And Therapy*, 17(6), 581-590. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(79\)90102-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(79)90102-5)
- Ruggiero, G. M., Levi, D., Ciuna, A. ve Sassaroli, S. (2003). Stress situation reveals an association between perfectionism and drive for thinness. *The International Journal Of Eating Disorders*, 34(2), 220-226. <https://doi.org/10.1002/eat.10191>
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Toikka, T., Kauhanen, J. ve Äärelä, E. (2006). Alexithymia behaves as a personality trait over a 5-year period in Finnish general population. *Journal Of Psychosomatic Research*, 61(2), 275-278.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y. ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 152-161.

- Schachter, S., Goldman, R. ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91–97. <https://doi.org/10.1037/h0026284>
- Scott, S. B., Sliwinski, M. J. ve Blanchard-Fields, F. (2013). Age differences in emotional responses to daily stress: the role of timing, severity, and global perceived stress. *Psychology And Aging*, 28(4), 1076–1087. <https://doi.org/10.1037/a0034000>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Shank, L. M., Tanofsky-Kraff, M., Kelly, N. R., Jaramillo, M., Rubin, S. G., Altman, D. R., Byrne, M. E., LeMay-Russell, S., Schvey, N. A., Broadney, M. M., Brady, S. M., Yang, S. B., Courville, A. B., Ramirez, S., Crist, A. C., Yanovski, S. Z. ve Yanovski, J. A. (2019). The association between alexithymia and eating behavior in children and adolescents. *Appetite*, 142, 104381. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104381>
- Shireen, H., Castelli, S., Legault, M., Dor-Ziderman, Y., Milad, J. ve Knäuper, B. (2022). Phenomenological support for escape theory: a qualitative study using explication interviews with emotional eaters. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 174.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L. ve Wideman, L. (2020). Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. *Nutrients*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of ‘alexithymic’ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics*, 11(3), 287-292.
- Sigelman, C. K. ve Rider, E. A. (2009). *Life-span human development* (6. Basım, s. 468–495). Wadsworth Cengage Learning.
- Silveira, S., Godara, M., Faschinger, A. ve Singer, T. (2023). Reducing alexithymia and increasing interoceptive awareness: A randomized controlled trial comparing mindfulness with dyadic socio-emotional app-based practice. *Journal of affective disorders*, 341, 162–169. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.093>
- Simmons, W. K., Burrows, K., Avery, J. A., Kerr, K. L., Bodurka, J., Savage, C. R. ve Drevets, W. C. (2016). Depression-related increases and decreases in appetite: dissociable patterns of aberrant activity in reward and interoceptive neurocircuitry. *American Journal of Psychiatry*, 173(4), 418-428.
- Simons, J. S. ve Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>

- Sims, R., Gordon, S., Garcia, W., Clark, E., Monye, D., Callender, C. ve Campbell, A. (2008). Perceived stress and eating behaviors in a community-based sample of African Americans. *Eating Behaviors*, 9(2), 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.06.006>
- Slochower, J. (1983). *Excessive eating: the role of emotions and environment*. New York: Human Sciences Press
- Spitzer, C., Siebel-Jurges, U., Barnow, S., Grabe, H. J. ve Freyberger, H. J. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Psychotherapy and psychosomatics*, 74(4), 240–246. <https://doi.org/10.1159/000085148>
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Sproesser, G., Schupp, H. T. ve Renner, B. (2014). The bright side of stress-induced eating: eating more when stressed but less when pleased. *Psychological science*, 25(1), 58-65.
- Stefaniak, A. R., Blaxton, J. M. ve Bergeman, C. S. (2022). Age Differences in Types and Perceptions of Daily Stress. *International Journal Of Aging and Human Development*, 94(2), 215–233. <https://doi.org/10.1177/00914150211001588>
- Stice, E., South, K. ve Shaw, H. (2012). Future directions in etiologic, prevention, and treatment research for eating disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(6), 845-855.
- Strodl, E. ve Wylie, L. (2020). Childhood trauma and disordered eating: Exploring the role of alexithymia and beliefs about emotions. *Appetite*, 154, Article 104802. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104802>
- Sultson, H. ve Akkermann, K. (2019). Investigating phenotypes of emotional eating based on weight categories: A latent profile analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(9), 1024-1034. <https://doi.org/10.1002/eat.23119>
- Sultson, H., Kuk, K. ve Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 116, 423-430.
- Sun, F., Wang, F., Hu, X., Xue, J., Zheng, S., Su, J. ve Lu, Q. (2024). Alexithymia and negative emotions among nursing students: a moderated mediation model. *BMC Nursing*, 23(1), 167. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01832-0>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). MA: Pearson.
- Tan, C. C. ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Taylor G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal Of Psychiatry. Revue Canadienne De Psychiatrie*, 45(2), 134–142. <https://doi.org/10.1177/070674370004500203>

- Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2021). Examining Proposed Changes to the Conceptualization of the Alexithymia Construct: The Way Forward Tilts to the Past. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 90(3), 145–155. <https://doi.org/10.1159/000511988>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153–164. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(91)72086-0)
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1992). The Revised Toronto Alexithymia Scale: some reliability, validity, and normative data. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 57(1-2), 34–41. <https://doi.org/10.1159/000288571>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831>
- Thayer, R. E. (2001). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press.
- Thompson, S. H. ve Romeo, S. (2015). Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity*, 2(2), 93-98. <https://doi.org/10.15436/2376-0494.15.035>
- Timoney, L. R. ve Holder, M. D. (2013). *The History of the Construct and Etiology of Alexithymia*. *SpringerBriefs in Well-Being and Quality of Life Research*, 7–11. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7177-2_2
- Tolmunen, T., Heliste, M., Lehto, S. M., Hintikka, J., Honkalampi, K. ve Kauhanen, J. (2011). Stability of alexithymia in the general population: an 11-year follow-up. *Comprehensive Psychiatry*, 52(5), 536-541.
- Tomiyama A. J. (2019). Stress and obesity. *Annual Review Of Psychology*, 70, 703–718. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102936>
- Tomiyama, A. J., Dallman, M. F. ve Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519.
- Tomiyama, A. J., Puterman, E., Epel, E. S., Rehkopf, D. H. ve Laraia, B. A. (2013). Chronic psychological stress and racial disparities in body mass index change between Black and White girls aged 10-19. *Annals Of Behavioral Medicine : A Publication Of The Society Of Behavioral Medicine*, 45(1), 3–12. <https://doi.org/10.1007/s12160-012-9398-x>
- Torres, L., Skidmore, S. ve Gross, N. (2012). Assessment of post-traumatic stress disorder: Differences in standards and practice between licensed and board-certified psychologists. *Psychological Injury and Law*, 5, 1-11.
- Torres, S. J. ve Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11–12), 887–894. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2007.08.008>
- Trafton, J. A. ve Gifford, E. V. (2011). Biological bases of distress tolerance. M. J. Zvolensky, A. Bernstein, & A. A. Vujanovic (Ed.), *Distress tolerance:*

Theory, research, and clinical applications içinde (s. 80–102). The Guilford Press.

- Tsubaki, K. ve Shimizu, E. (2024). Psychological Treatments for Alexithymia: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1173. <https://doi.org/10.3390/bs14121173>
- Tukaiev, S. V., Vasheka, T. V., Dolgova, O. M., Fedorchuk, S. V. ve Palamar, B. I. (2020). Alexithymia formation as an adaptation to everyday stress is determined by the properties of the nervous system. *Wiadomosci lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 73(11), 2461–2467.
- Turan, Ş. ve Poyraz, C. A. (2015). Günlük yaşam stresiyle baş etmek için kullanılan psikoterapi yöntemleri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 133-140.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Tutlu, M. G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Türküm, S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. TC Anadolu Üniversitesi.
- Tüzen, G. (2019). “*Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü*” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Tyron, M. S., DeCant, R. ve Laugero, R. D. (2013). Having your cake and eating it too: a habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced hyporesponsiveness. *Physiology Behaviour*, 114, 32-37.
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P. ve Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- van Strien T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- van Strien, T., Engels, R. C., Van Leeuwe, J. ve Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205–213. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.08.004>
- van Strien, T. ve Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating behaviors*, 8(2), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.06.004>
- van Strien, T., Herman, C. P. ve Verheijden, M. W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role?. *Appetite*, 52(2), 380-387.
- van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. ve de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277–284. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.005>

- van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C. ve Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, *100*, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>
- von Rad M. (1984). Alexithymia and symptom formation. *Psychotherapy And Psychosomatics*, *42*(1-4), 80–89. <https://doi.org/10.1159/000287827>
- Wardle, J. (1987). Eating style: a validation study of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire in normal subjects and women with eating disorders. *Journal Of Psychosomatic Research*, *31*(2), 161-169.
- Wehling, H. ve Lusher, J. M. (2019). Cognitive and Emotional Influences on Eating Behaviour: A Qualitative Perspective. *Nutrition And Metabolic Insights*, *12*, 1178638819855936. <https://doi.org/10.1177/1178638819855936>
- Williams, J. M., Healy, H., Eade, J., Windle, G., Cowen, P. J., Green, M. W. ve Durlach, P. (2002). Mood, eating behaviour and attention. *Psychological Medicine*, *32*(3), 469–481. <https://doi.org/10.1017/s0033291701005177>
- Wilson, S. M., Darling, K. E., Fahrenkamp, A. J., D'Auria, A. L. ve Sato, A. F. (2015). Predictors of emotional eating during adolescents' transition to college: does body mass index moderate the association between stress and emotional eating?. *Journal Of American College Health*, *63*(3), 163–170. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.1003374>
- Wiser, S. ve Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(6), 755–768. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199906\)55:6<755::AID-JCLP8>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199906)55:6<755::AID-JCLP8>3.0.CO;2-R)
- Wolff H. H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. *Psychotherapy And Psychosomatics*, *28*(1-4), 58–67. <https://doi.org/10.1159/000287044>
- Wu, Y. C., Chen, C. S. ve Chan, Y. J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association : JCMA*, *83*(3), 217–220. <https://doi.org/10.1097/JCMA.0000000000000270>
- Wurtman R. J. (1982). Nutrients that modify brain function. *Scientific American*, *246*(4), 50–59. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0482-50>
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS applied scientific research methods*. Ankara: Detay Publishing.
- Yilmazturk, N. H., Demir, A. ve Celik-Orucu, M. (2023). The mediator role of emotion-focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating. *Trends in Psychology*, *31*(2), 383-399.
- Zakiei, A., Ghasemi, S. R., Gilan, N. R., Reshadat, S., Sharifi, K. ve Mohammadi, O. (2017). Mediator role of experiential avoidance in relationship of perceived stress and alexithymia with mental health. *Eastern Mediterranean Health Journal*, *23*(5), 335-341.
- Zaorska, J., Rydzewska, M., Kopera, M., Wiśniewski, P., Trucco, E. M., Kobylński, P. ve Jakubczyk, A. (2023). Distress tolerance and emotional regulation in

- individuals with alcohol use disorder. *Frontiers In Psychiatry*, 14, 1175664. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1175664>
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C. ve He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 185, 111239.
- Zijlstra, H., van Middendorp, H., Devaere, L., Larsen, J. K., van Ramshorst, B. ve Geenen, R. (2012). Emotion processing and regulation in women with morbid obesity who apply for bariatric surgery. *Psychology and Health*, 27(12), 1375-1387.
- Zimmermann, G., Rossier, J., Meyer de Stadelhofen, F. ve Gaillard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal Of Psychological Assessment*, 21(1), 23-33.
- Zvolensky, M. J. ve Otto, M. W. (2007). Affective intolerance, sensitivity, and processing: Advances in clinical science introduction. *Behavior Therapy*, 38(3), 228–233. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.01.002>
- Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Bernstein, A. ve Leyro, T. (2010). Distress Tolerance: Theory, Measurement, and Relations to Psychopathology. *Current Directions In Psychological Science*, 19(6), 406–410. <https://doi.org/10.1177/0963721410388642>

EKLER

Ek-A: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Damla Yeşildoğan tarafından Dr. Öğr. Üyesi Barkan Eskiili danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırma kapsamında yetişkinlerde algılanan stres, duygusal yeme, sıkıntıya dayanma ve aleksitimi düzeyleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğu incelenecektir.

Araştırmaya 18-65 yaş arasındaki en az ilkokul mezunu bireylerin katılması beklenmektedir. Katılımcılara beş farklı form uygulanacaktır ve yaklaşık 10 dakika sürmesi hedeflenmektedir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra istediğiniz anda ayrılma hakkına sahipsiniz. Soruların doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Bu sebeple araştırmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, tarafınıza iletilen formdaki her soruyu eksiksiz ve samimi olarak cevaplamanızdır. Sizden alınan bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla araştırmacı tarafından kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız araştırmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Herhangi bir sorunuz olması halinde araştırmacıya (.....) e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Kabul ediyorum.

Kabul etmiyorum

Ek-B: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın Erkek

2. Yaşınız nedir? (Lütfen sadece rakamla tam sayı yazınız)

3. Medeni durumunuz nedir?

Bekar Evli Boşanmış Dul

4. Eğitim düzeyiniz nedir? (En son mezun olunan eğitim düzeyi)

İlkokul Ortaokul Lise

Üniversite Yüksek Lisans Doktora

5. Çalışma durumunuz nedir? (Çalışan ve öğrenim gören kişiler kendilerine en uygun gelen seçeneği işaretleyebilir)

Çalışıyor Çalışmıyor Öğrenci

6. Gelir düzeyiniz nedir?

Çok düşük Düşük Orta Yüksek Çok

Yüksek

7. Boy ölçünüz (cm) nedir?

8. Kilonuz (kg) nedir?

Ek-C: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

Algılanan Stres Ölçeği-14	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek-D: Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ)

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir soru için size uygun cevabı işaretleyiniz.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi					
1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
13. Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
16. Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık

18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
19. Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
23. Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
29. Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık

Ek-E: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.
Hiçbir zaman (1), Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

Toronto Aleksitimi Ölçeği-20	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tarif edebilirim	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması gerekir	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum	1	2	3	4	5
20. Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır	1	2	3	4	5

Ek-F: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Ne katılıyorum Ne katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir	1	2	3	4	5
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğunudur	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir.	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım	1	2	3	4	5
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Damla YEŞİLDOĞAN

ÖĞRENİM DURUMU

- **Lisans** : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, 2014-2018
- **Yüksek Lisans** : İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, 2023-2025