

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

DEPRESYON DÜZEYLERİ VE DUYGUSAL  
YEME ARASINDAKİ İLİŞKİYE ÖZ  
YETERLİĞİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

**Esra DEMİRCİ**

Danışman

Doç. Dr. Aışan Burak YAŞAR

İstanbul – 2023



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Esra DEMİRCİ

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Depresyon Düzeyleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Öz Yeterliğin Aracı Rolünün İncelenmesi

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 13.06.2023

**SAYFA SAYISI** : 93

**TEZ DANIŞMANI** : Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

**DİZİN TERİMLERİ** : Depresyon Düzeyleri, Duygusal Yeme, Öz Yeterlik

**TÜRKÇE ÖZET** : Mevcut araştırmanın amacı, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öz yeterliğin ve öz yeterliğin alt boyutlarının aracılık rollerinin incelenmesidir.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Esra DEMİRCİ*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**DEPRESYON DÜZEYLERİ VE DUYGUSAL**  
**YEME ARASINDAKİ İLİŞKİYE ÖZ**  
**YETERLİĞİN ARACI ROLÜNÜN**  
**İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Esra DEMİRCİ**

Danışman

Doç Dr. Aışan Burak YAŞAR

**İstanbul – 2023**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Esra DEMİRCİ

...../...../2023



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Esra Demirci'nin "Depresyon Düzeyleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Öz Yeterliğin Aracı Rolünün İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiztarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan

*Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR*

(Danışman)

*İmza*

Üye

*Prof. Dr. Nurhan FİSTİKÇİ*

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2023

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracılık rolünün incelenmesidir. Bu amaca ek olarak, depresyon düzeyleri, duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkilere de bakılması planlanmıştır. Çalışmaya 18-45 yaş arasında 291 yetişkin birey (243 kadın ve 48 erkek) katılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin (DEBQ) Duygusal Yeme alt boyutu uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunurken depresyon düzeyleri ile öz yeterlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Ayrıca, duygusal yeme ile öz yeterlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aracılık modellerin analiz sonuçlarına göre, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasında öz yeterliğin kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterliğin davranışa başlama, davranışı sürdürme ve engellerle mücadele alt boyutlarının kısmi şekilde aracılık ettiği fakat davranışı tamamlama alt boyutunun aracılık etkisi olmadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiş, gelecekteki araştırma ve klinik uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Depresyon, duygusal yeme, öz yeterlik

## SUMMARY

The aim of the study is to investigate the mediating role of self-efficacy in the relationship between depression levels and emotional eating. In addition to this aim, the relationships between depression levels, emotional eating and self-efficacy are examined. 291 adult individuals (243 female and 48 male) between the ages of 18-45 participated in the study. The Demographic Information Form, Beck Depression Inventory (BDI), Self-Efficacy Scale, and Emotional Eating Subscale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) were administered in the research. As a result of the analyses, a positive and significant relationship was found between depression levels and emotional eating, while a negative and significant relationship was obtained between depression levels and self-efficacy. Also, a negative and significant relationship between emotional eating and self-efficacy was found. According to the results of the mediation analyses, it was concluded that self-efficacy plays a partial mediating role between depression levels and emotional eating. In addition, it was found that the sub-scales of self-efficacy in initiating behavior, maintaining behavior, and coping with obstacles partially mediate the relationship between depression levels and emotional eating, but the sub-scale of completing behavior does not have a mediating effect. The results were evaluated in the light of current literature, and some recommendations were made for future research and clinical applications.

**Key Words:** Depression, emotional eating, self-efficacy



# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR .....	V
TABLolar LİSTESİ .....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	VIII
EKLER .....	IX
ÖNSÖZ .....	X
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGUSAL YEME.....	6
2.1.1. Duygusal Yeme Tanımı ve Özellikleri.....	6
2.1.2. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler .....	10
2.1.2.1. Psikosomatik Teori .....	10
2.1.2.2. Kısıtlama Teorisi.....	10

2.1.2.3. Kaçış Teorisi .....	11
2.1.2.4. İç Dış Teorisi.....	11
2.2. DEPRESYON .....	12
2.2.1. Depresyon İle İlgili Kuramlar .....	16
2.2.1.1. Beck'in Bilişsel Kuramı .....	16
2.2.1.2. Davranışçı Kuram.....	17
2.2.1.3. Biyolojik Kuram .....	18
2.3. ÖZ YETERLİK.....	20
2.4. KAVRAMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR LİTERATÜR İNCELEMESİ .....	23

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli .....	29
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi .....	29
3.3. Veri Toplama Araçları .....	29
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	30
3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	30
3.3.3. Hollanda Yeme Davranışı Anketi .....	31
3.3.4. Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği .....	31
3.4. İşlem.....	32
3.5. Verilerin analizi .....	32

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi .....	34
4.2. Beck Depresyon Envanteri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme Alt Boyutu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Analizler .....	35
4.2.1. Cinsiyet.....	36
4.2.2. Medeni Durum .....	37
4.2.3. Eğitim Seviyesi .....	37
4.2.4. Beden Kitle İndeksi (BKİ) .....	38

4.3. Beck Depresyon Envanteri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme Alt Boyutu Arasındaki İlişkili Analizi Sonuçları.....	40
4.4. Aracılık Modeli ve Analizleri.....	41
4.4.1. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Toplam Puanının Aracı Rolü.....	42
4.4.2. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Davranışa Başlama Alt Boyutunun Aracı Rolü .....	44
4.4.3. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Davranış Sürdürme Alt Boyutunun Aracı Rolü .....	46
4.4.4. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Davranış Tamamlama Alt Boyutunun Aracı Rolü .....	48
4.4.5. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Engellerle Mücadele Alt Boyutunun Aracı Rolü .....	50

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

5.1. Demografik Değişkenlerin Depresyon Düzeyleri, Duygusal Yeme ve Öz Yeterlik Değişkenleri Açısından Değerlendirilmesi .....	53
5.2. Depresyon Düzeyleri, Öz-Yeterlik ve Duygusal Yeme Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi .....	56
5.3. Depresyon Düzeyleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öz Yeterlik ve Öz Yeterliğin Alt Boyutlarının Aracılık Rollerinin Değerlendirilmesi.....	63
5.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Gelecekte Yürütülmesi Planlanan Çalışmalar için Öneriler.....	67

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>69</b>
-----------------------	-----------

<b>EKLER .....</b>	<b>82</b>
--------------------	-----------

## KISALTMALAR

<b>ACTH</b>	: Adrenokortikotropik hormon
<b>AVP</b>	: Arjinin-vazopresin
<b>BDE</b>	: Beck Depresyon Envanteri
<b>BKİ</b>	: Beden Kitle İndeksi
<b>CRF</b>	: Kortikotropin salgılatıcı faktör
<b>CRH</b>	: Hipotalamusun kortikotropin salgılatıcı hormon
<b>DEBQ</b>	: Hollanda Yeme Davranışı Anketi
<b>DSM</b>	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
<b>HHB</b>	: Hipotalamus- Hipofiz- Böbreküstü Bezi Eksenı
<b>HHT</b>	: Hipotalamus-Hipofiz-Tiroid Bezi Eksenı
<b>ICD</b>	: Hastalıklar ve Sağlık Problemlerinin Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması
<b>MDB</b>	: Majör Depresif Bozukluk
<b>MS</b>	: Multiple Skleroz
<b>SCI</b>	: Spinal Kord Travması
<b>T4</b>	: Serum tiroksin
<b>TRH</b>	: Tiroid salıveren hormon
<b>TSH</b>	: Tiroid uyaran hormon
<b>WHO</b>	: World Health Organization
<b>YÖK</b>	: Yükseköğretim Kurulu

## TABLolar LİSTESİ

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri..... 34

**Tablo 2.** Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları için betimleyici istatistik değerleri (N = 291) ..... 35

**Tablo 3.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları ..... 36

**Tablo 4.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları ..... 37

**Tablo 5.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının eğitim seviyesine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları..... 38

**Tablo 6.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının BKİ değerlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Sonuçları ..... 39

**Tablo 7.** Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları (N = 291) ..... 40

**Tablo 8.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları .... 43

**Tablo 9.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği

Davranışa Başlama alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları ..... 45

**Tablo 10.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı sürdürme alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları ..... 47

**Tablo 11.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları ..... 49

**Tablo 12.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Engellerle Mücadele alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları ..... 50

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel ..... 44

**Şekil 2.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel ..... 46

**Şekil 3.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Sürdürme alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel..... 48

**Şekil 4.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel..... 50

**Şekil 5.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Engellerle Mücadele alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel..... 52

## **EKLER**

**EK – A:** BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

**EK – B:** DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**EK – C:** BECK DEPRESYON ENVANTERİ

**EK – Ç:** HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ

**EK – D:** ÖZ ETKİLİLİK-YETERLİK ÖLÇEĞİ

**EK – E:** ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ





## ÖNSÖZ

Tez süreci boyunca destek ve katkılarından dolayı tez danışmanım Doç Dr. Alişan Burak YAŞAR'a, her daim yanımda olan aileme, ilgilerini ve yardımlarını her zaman hissettiğim meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Besin tüketmek hayatta kalabilmek için yapılması gereken faaliyetlerden biridir. Öyle ki sadece ölmek için değil sağlıklı yaşayabilmek, hasta olmamak ve gelişebilmek amacıyla beslenmemiz gerekir. Bununla beraber her birey yemek yemeye farklı anlamlar yükleyebilmekte ve bu etkinlik salt fizyolojik bir ihtiyacın ötesine uzanmaktadır. Yeme ile ilgili problemlerde burada başlamaktadır. Bu problemlerden biri de duygusal yemektir. İnsanın dinamik bir varlık olduğu düşünüldüğünde hayatı boyunca yaşadığı olaylar sonucunda farklı deneyimler veya zorluklar yaşamaktadır. Tüm bu yaşantılarında da farklı duygular hissetmektedir. Bu duygular ile baş edebilmek için bazı uyumlu ya da uyumsuz yöntemler kullanılabilir. Bireyin çoğunlukla olumsuz duygularına bir tepki olarak aşırı yeme isteği (van Strien ve diğerleri, 2007) şeklinde tanımlanan duygusal yeme de uyumsuz baş etme yöntemlerinden biridir. İlk olarak bulimia hastaları ile ilişkili olarak ele alınsa da normal kilolu bireylerde de görülebileceği belirtilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu sebeple, duygusal yeme davranışının sadece yeme bozukluklarıyla ilişkili değil başka etmenlerle de ilişki olabileceği düşünülmektedir. Bu etmenlerden biri de negatif duyguların yoğun olarak hissedildiği depresyon rahatsızlığıdır. Depresyonun bireyin işlevselliğine zarar vererek çökkün, yetersiz ve karamsar hissetmesine neden olabileceği bilinmektedir. Doğal olarak, bu olumsuz ruh halinden kaynaklı olarak duygusal yeme ortaya çıkabilmektedir. Literatürde duygusal yeme ve depresyon arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Karakuş, 2020). Fakat insan psikolojisinin karmaşık olduğu göz önüne alındığında bu konunun açıklamasının da basit olmadığı söylenebilir. Bu sebeple depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkide çeşitli faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu faktörlerden birinin öz yeterlik olabileceği değerlendirilmektedir. Bireyin belirli bir sonuca ulaşmak için kendi becerilerine olan inancı oldukça önemlidir. Çünkü bu inanç bir taraftan bireyi ulaşmak istediği hedefe doğru harekete geçirirken diğer taraftan bireye çaba sarf etmesi için gerekli motivasyonu sağlamaktadır. Bandura tarafından kavramsallaştırılan öz yeterlik tanımı geliştirilerek bireyin yaşamında meydana gelen olayları kontrol edebileceğine dair becerilerine olan inançları şeklinde ifade edilmiştir (1989). Bilindiği üzere, depresyon bütün inanç sistemini olumsuz yönde etkileyerek bireyi karamsarlığa itmektir. Beck ve diğerleri tarafından ortaya atılan bilişsel üçlü de bu yargıyı desteklemektedir. Bilişsel üçlüye göre depresyon deneyimleyen birey kendisi, dünya ve geleceği ile ilgili olumsuz

düşüncelere sahip olmakta ve bu düşünceler psikolojisini negatif yönde etkilemektedir (1983). Araştırmalar, öz yeterliğin depresyon (Comunian, 1989) ve duygusal yeme (Annesi ve Marenò, 2015) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, obezitesi olan kadınlarda duygusal yemek yemeyi kontrol etme ile ilgili hissedilen öz yeterlik derecesi ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Annesi ve Vaughn, 2011). Buradan hareketle, depresyonda bireyin sahip olduğu olumsuz düşünce sistemi ve negatif duygusal durumu öz yeterlik değerlendirmesini olumsuz etkileyerek içinde bulunduğu durumu kötüleştirebileceği ve bireyi duygusal yeme davranışına yönlendirebileceği düşünülmektedir.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Duygusal yeme bireyin olumsuz duygularına bir cevap olarak geliştirdiği aşırı yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yapılan bir araştırmaya göre duygusal yiyicilerin deneyimledikleri olumsuz duyguları azaltmak için yemek yemeyi bir baş etme stratejisi olarak kullandıkları belirtilmiştir (Macht, 2008). Duygusal yeme davranışı bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen birçok değişkenle ilişkili bulunmuştur. Araştırmalara göre, duygusal yeme ile sürekli kaygı ve stres arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken yaşam doyumu ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Arslantürk, 2021; Hacıabdurrahmanoğlu; Yavuz, 2021). Bu değişkenlerden en önemlilerinden birisi de depresyondur. Günümüzde yaygın ruhsal problemlerden biri olan depresyonun bireylerin günlük yaşamlarını devam ettirmesini olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Depresyonun üzüntülü ruh hali, umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz duygu deneyimi, normalde zevk alınan aktivitelerden zevk alamama, yorgunluk, iştah ve uyku düzeninde değişiklik, suçluluk hissi gibi birçok semptomu içerdiği belirtilmiştir (Koroğlu, 2017). Literatüre bakıldığında yapılan araştırmalarda duygusal yeme ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009; Özdemir, 2015; Tüzen, 2019). Duygusal yeme ile ilişkili diğer bir değişken de Sosyal Bilişsel Kuram çerçevesinde Bandura tarafından tanımlanan öz yeterliktir (Bandura, 1989). Özyeterlik, bireyin istediği amaca ulaşabilmesini sağlayan gerekli becerilere sahip olduğuna dair inanç olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1977). Literatüre bakıldığında öz yeterlik kavramının yeme bozukluklarını ve depresyonu açıklamada önemli bir kavram olduğu görülmüştür. Comunian tarafından yapılan araştırmaya göre, lise öğrencilerinde depresyon belirtileri arttıkça öğrencilerin özyeterlik seviyesinin azaldığı gösterilmiştir (1989). Görüldüğü üzere, öz yeterliğin depresyon belirtileri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide önemli bir değişken olduğu gösterilmiştir.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterlik değişkeninin ve öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarının aracılık rollerinin olup olmadığına bakılmasıdır. Buna ek olarak, duygusal yeme, depresyon

düzeyleri, öz yeterlik ve öz yeterlik ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi de amaçlanmaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotezler aşağıda sunulmuştur:

1. Depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
2. Öz yeterlik ve duygusal yeme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.
3. Depresyon düzeyleri ile öz yeterlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.
4. Öz yeterlik, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
5. Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan davranışa başlama, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
6. Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan davranışı sürdürme, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
7. Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan davranışı tamamlama, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.
8. Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan engellerle mücadele, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Dünya çapında yaygınlığı %3.8 olarak gösterilen depresyon bireyin yaşam kalitesini düşüren önemli bir rahatsızlıktır (World Health Organization, 2023). Bireyin olumsuz duygular hissetmesine neden olan depresyon duygusal yeme ile yakından ilişkilidir. Bu konuda literatüre bakıldığında depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi gösteren birçok araştırma yapılmıştır (Özdemir, 2015; Polivy ve Herman, 1976; Tüzen, 2019). Duygusal yeme ve depresyon ile ilişkili olan diğer bir değişken ise öz yeterliktir. Alanyazındaki araştırmalarda depresyonun bireyin öz yeterlik kapasitesini olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Maciejewski, Prigerson ve Mazure, 2000). Benzer şekilde, öz yeterlik ile beden tatmini arasındaki negatif ilişkiye duygusal yemenin aracılık ettiği bulunmuştur (Annesi ve Mareno, 2015). Literatürdeki diğer araştırmalara bakıldığında duygusal yeme ile öz yeterlik arasındaki ilişki ile ilgili

Türkiye’de yapılan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Benzer şekilde öz yeterlik kavramının duygusal yeme ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracı rolünü inceleyen bir çalışma literatüre bakıldığında görülmemiştir. Sonuç olarak, duygusal yeme, depresyon düzeyleri ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi araştıran bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı yapması beklenmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Katılımcıların çalışmada kullanılan ölçekleri içten ve samimi bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ölçmek istenilen değişkenlerin niteliğini tam olarak yansıttıkları varsayılmıştır.

Depresyon düzeyleri, öz yeterlik ve duygusal yeme arasında ilişki vardır.

Depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz yeterliğin ve öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarının aracı rol oynadıkları varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada katılımcı sayısının hipotezlerin ölçülmesi için kısmen yeterli olmayabileceği düşünülmüştür. Gelecek araştırmalarda daha fazla katılımcı ile farklı yaş gruplarında yapılmasının araştırmadan elde edilen verinin zenginleştirilmesinde önemli olacağı düşünülmüştür. Ayrıca uygun örneklem yerine seçkisiz örneklemin diğer yöntemlerinin kullanılması sonraki araştırmalardaki örneklem gücünü ve çeşitliliğini arttıracakları öngörülmüştür.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. DUYGUSAL YEME

##### 2.1.1. Duygusal Yeme Tanımı ve Özellikleri

Yemek yeme hayatta kalmak için sürdürülmesi gereken temel bir eylemdir. Fakat bu eyleme bazen temel ihtiyaç dışında başka anlamlar da yüklenmektedir. Başka bir ifadeyle, birey ihtiyaçları dışında başka faktörlerden dolayı da yemek yiyebilmektedir. Bilindiği üzere, olumsuz duygular gıda alımını artırabilmektedir. Literatürde bu konunun son dönemlerde özellikle ilgi çektiği görülmektedir. Bu ilgiyle birlikte ‘duygusal yeme’ kavramı önem kazanmıştır. Duygusal yeme, ilk olarak bulimia tanısı alan hastaların aşırı şekilde yemek yemesini tetikleyen bir etken olarak değerlendirilmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Sonrasında bu kavram bireyin olumsuz duygularına bir çözüm olarak geliştirdiği aşırı yeme davranışı şeklinde tanımlanmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yani kişinin baş edemediği duygularıyla yemek yemeyi ilişkilendirmesi söz konusudur. Yapılan bir araştırmada bu tanımı desteklemektedir. Söz konusu araştırmaya göre duygusal yiyicilerin deneyimledikleri olumsuz duyguları azaltmak için yemek yemeyi bir baş etme stratejisi olarak kullandıkları belirtilmektedir (Macht, 2008). Duygusal yeme tanımı incelendiğinde iki önemli nokta dikkat çekmektedir: Negatif duygular sonucu tetiklenmesi ve bu duyguların yoğunluğunu azaltmak ya da etkisinden uzaklaşmak için yemenin bir araç olarak kullanılmasıdır.

Benzer bir tanımda ise duygusal yeme fizyolojik bir ihtiyacın ötesinde öfke, kaygı, yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duyguların üzerinden gelmek için oluşturulan işlevsiz bir başa çıkma yöntemi olarak tanımlanmıştır (Ganley, 1989). Bu tanımdan hareketle doğal bir durum olan fiziksel açlık ile sağlıksız bir davranış olan duygusal yeme arasındaki farklar önem kazanmaktadır. Fiziksel açlıkta fizyolojik olarak aç hissetme durumunun daha yavaş şekilde ortaya çıktığı, acil yeme ihtiyacı hissedilmediği, ne yenildiğinin ve ne kadar yenildiğinin farkında olmadığı, doyma duygusu hissedildiğinde durdurulabildiği, tercih edilen yiyeceklerde seçiciliğin daha az olduğu, fizyolojik mekanizmalar sonucu ortaya çıktığı ve yemek yenildikten sonra olumsuz duygular hissedilmediği belirtilmiştir. Duygusal yemenin ise hızlı ve birden geliştiği, belirli yiyeceklerin tercih edildiği, yemek yeme sürecinde ne yenildiğinin ya da ne kadar yenildiğinin fark edilmeksizin sadece yemek yeme ile ilgili tatmine

odaklanıldığı, duyguların tetiklenmesi sonucunda ortaya çıktığı ve yemek yeme sonrasında suçluluk gibi olumsuz duyguların baskın olduğu ifade edilmektedir (Gould, 2008). Sonuç olarak, fiziksel açlıkta fizyolojik mekanizmalar hâkimken duygusal yeme de deneyimlenen negatif duyguların daha baskın hale geldiği görülmektedir.

Duygusal durumumuzdaki değişikliklerin yemek yeme isteğimizi arttırdığı ya da azalttığı uzun zamandır bilinen bir olgu olmasının yanında tükettiğimiz yiyeceklerin çeşidi de kilo alımında önemli bir etkidir. Macht tarafından yapılan bir araştırmada duygusal yiyicilerin olumsuz duygularını yeme aracılığıyla düzenlemeye çalıştıkları ve bunun bir sonucu olarak tatlı ve yüksek kalorili besinlere yöneldikleri belirtilmiştir (2008). Yine Lyman tarafından 100 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmada bireylerin olumlu duygular deneyimlerken sağlıklı yiyeceklere yöneldikleri, olumsuz duygular sırasında ise sağlıksız yiyeceklere yöneldikleri tespit edilmiştir (1982). Ayrıca, sağlıksız gıdaların tüketilmesi ile birlikte gıda alımı sırasında hissedilen kontrol kaybı da önemli bir konudur. Bu bağlamda duygusal yeme sırasında bireyin sağlıksız gıda tüketimine yönelebileceği ve gıda alımı sırasında yeme üzerinde kontrol kaybı hissedebileceği düşünülmüştür. Bununla ilgili bir araştırmada duygusal yeme ile kontrol kaybı arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir (Ricca ve diğerleri, 2012). Sonuç olarak, bireyin yeme üzerindeki kontrolünü sağlayamayarak sağlıksız gıdalara yöneldiği ve normalin üzerinde kontrolsüz şekilde yemek yiyebileceği anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte literatürde hangi duygularımızın yeme isteğimizi daha çok artırdığı üzerine yapılan çalışmalar dikkat çekmektedir. Literatüre bakıldığında olumsuz duyguların yemeyi artırdığı vurgulansa da diğer duygu çeşitlerinin de yeme davranışında önemli olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre sevinç duygusunun bireylerde hedonik yemek yeme -zevk için yemek yeme- eğilimini artırdığı gösterilmiştir. Diğer taraftan aynı araştırmada olumsuz duyguların, özellikle öfkenin, dürtüsel yemek yemeyi –hızlı, dikkat etmeden ve seçmeden yemek yeme- ortaya çıkardığı belirtilmiştir (Macht, 1999). Macht ve Simons tarafından yapılan başka bir araştırmada ise öfke, korku gibi negatif duyguların rahatlama/neşe ya da heyecansızlık gibi duygularla karşılaştırıldığında yemek yeme eğilimini artırdığı bulunmuştur (2000). Benzer şekilde bir araştırmaya göre korku, acı ve gerginlikle kıyaslandığında depresyon, sıkılma ve yorgunluğun yemek yemeyi daha fazla tetiklediği tespit edilmiştir (Lyman, 1982). Özellikle stresli yaşam olaylarıyla



tetiklenen duygusal yemenin öfke, depresyon, sıkıntı, kaygı ve yalnızlık gibi duygular tarafından ortaya çıktığı ve dönemsel şekilde arttığı bulunmuştur (Ganley, 1989). Bu araştırmalara bakıldığında negatif duyguların yemek yeme isteği ile daha fazla ilişkili olduğu görülmekle birlikte diğer duygularında yeme üzerinde etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Yemek yemenin tek bir duygu yerine karmaşık duygularla ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Literatüre bakıldığında araştırmalar duygusal yeme davranışının özellikle yeme bozukluklarında görülme sıklığının daha fazla olduğunu göstermektedir. Obez bireylerde, normal kilolu diyet yapan bireylerde ve yeme bozukluğu tanısı almış kadınlarda duygusal yeme davranışının daha sık gözlemlendiği tespit edilmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Benzer şekilde kadınlar üzerinde yürütülen başka bir araştırmada, tedavi arayan obez ya da aşırı kilolu bireylerin çoğunluğunda duygusal yeme davranışının olduğu bulunmuştur (Ganley, 1989). Yapılan bir meta analiz çalışmasında özellikle kısıtlayıcı ve tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde negatif duygu durumu ile aşırı yeme arasında nedensel bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Cardi, Leppanen, ve Treasure, 2015). 729 katılımcı üzerinde yapılan başka bir araştırmada duygusal yemenin tıknırcasına yeme, gece yeme sendromu ve beden kitle indeksi ile ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Meule, Allison ve Platte, 2013). Anoreksiya, bulimia ve tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı almış 251 katılımcı ve 89 sağlıklı kontrol grubundan oluşan başka bir araştırmada duygusal yeme ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Duygusal yemenin belirli yeme davranışlarında ve tutumlarında daha fazla gözlemlendiği gösterilmiştir. Sonuçlara göre, kontrol grubu ile kıyaslandığında anoreksiya nevroza, bulimia nevroza ve anoreksiya nevroza tıknırcasına yeme/arındırma alt tipi tanısı alan hastaların anlamlı şekilde daha fazla duygusal yeme davranışına katıldıkları bulunmuştur. Yine aynı çalışmada bulimia tanısı olan katılımcılarda kontrol kaybı hissettiklerinde aşırı yeme dönemleriyle duygusal yeme puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Ricca ve diğerleri, 2012). Görüldüğü üzere, duygusal yeme davranışının özellikle obezite, tıknırcasına yeme ve anoreksiya gibi yeme bozukluklarında sık görüldüğü anlaşılmaktadır.

Yeme bozukluklarına ek olarak çocuk ve ergenlerde de duygusal yeme araştırılan konulardan biridir. Çocuk ve ergenler aile içerisindeki dinamiklerden daha fazla etkilenmeye eğilimli olabilmektedir. Bu sebeple çocuk ve ergenlerle yapılan

çalışmalar daha çok ebeveyn tutum ve davranışları ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Çocuklarla yürütülen bir araştırmaya göre, düşük ebeveyn desteğinin ve açıklama ya da gerekçelendirme yapmadan cezalandıran veya duyguların ifade edilmesine önem vermeyen ebeveyn tutumunun duygusal yeme ile pozitif ilişkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Topham ve diğerleri, 2011). Ebeveynlerin çocukların duygularına duyarlı olmalarının ve onları önemsemelerinin duygusal yeme davranışının azalmasında önemli olduğu ifade edilmiştir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Çocuklarda olduğu gibi ergenlerde de anne desteğinin düşük, psikolojik kontrolün yüksek ve davranışsal kontrolün düşük olmasıyla yüksek duygusal yeme davranışı arasındaki ilişki gösterilmiştir (Snoek, Engels, Janssens ve van Strien, 2007). Araştırmalar tarafından da gösterildiği üzere, ebeveynlerin tutum ve davranışları çocuk ve ergenlerin duygusal yeme davranışları üzerinde önemli olmaktadır. Ebeveynlerin daha destekleyici ve olumlu tutumları duygusal yeme davranışının azalmasında etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Duygusal yeme davranışında önemli araştırma konularından birisi de cinsiyetler arasındaki farklılıktır. Ergenlik çağındaki bireylerle yürütülen çalışmalar duygusal yemenin kızlarda daha fazla olduğu yönündedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Kız çocuklarının erkek çocuklarına göre duygusal yeme, gerginlik durumunda yeme ve negatif duyguların üzerinden gelmek için yeme ile ilgili puanları anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (Akgün, 2022). Yapılan bir araştırmada ise cinsiyetler arasındaki farkların duygu çeşidine göre olduğu bulunmuştur. 666 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilen bu araştırmada cinsiyetler arasında duygusal yeme davranışında farklılık bulunmamıştır. Fakat belirli duygular açısından cinsiyetler karşılaştırıldığında farklılık gözlemlenmiştir. Sonuçlara göre, kızların stres, endişe ve kaygı gibi duygular deneyimlediklerinde yemek yemelerinin artış gösterdiği bulunmuştur (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Psikolojik ve fizyolojik değişimlerin olduğu ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal yeme davranışlarının karmaşık süreçleri içerdiği anlaşılmaktadır. Benzer şekilde yetişkin yaştaki katılımcılarla yapılan araştırmalar da kadınlarda duygusal yeme davranışının daha fazla olduğunu belirtmektedir (Tüzen, 2019). Negatif ruh halinin kadınlarda duygusal yemeyi ortaya çıkaran önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir (Levitan & Davis, 2010). Benzer şekilde bir araştırmada kadın katılımcıların bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karakuş Aykut, 2018).

Yeme ve duygular arasındaki ilişki özellikle genç ve yetişkin bireylerde farklı süreçleri içerdiği fakat ciddi ve araştırılması gereken bir konu olduğu anlaşılmaktadır.

### **2.1.2. Duygusal Yeme İle İlgili Teoriler**

Duygusal yeme ile ilgili yapılan araştırmalara karşın bu olgunun nasıl oluştuğu ya da hangi duyguların neden olduğu ile ilgili net bir açıklama bulunamamış; fakat bazı teoriler oluşturulmuştur (Sevinçer ve Konuk, 2013). Aşağıda bu teorilerden öne çıkanlar açıklanmıştır.

#### **2.1.2.1. Psikosomatik Teori**

İlk duygusal yeme teorisi olan psikosomatik teori zamanla farklı bireyler tarafından geliştirilerek değiştirilmiştir. Kaplan ve Kaplan tarafından oluşturulan teoriye göre obez bireyler duygularını adlandırmakta sorun yaşamaktadır. Yemek yeme isteklerinin kaynağının fizyolojik mi yoksa duygularından mı olduğunu ayırt edemedikleri için aşırı yemekteler. Bu nedenle, olumsuz duyguların üstesinden gelmek için yemek yemeyi kullanmaktadırlar ve gergin hissettiklerinde anksiyetelerini azaltabilmek için aşırı miktarda yemek yemekteler (1957).

Bruch tarafından farklı bir bakış açısıyla değerlendirilen teoriye göre çocuklukta yaşananlardan öğrenilenlerin sonraki yaşantıları etkilediği belirtilmektedir. Obez bireylerin çocukluklarında her koşulda yemek verilerek doyurulmalarından dolayı açlık ve tokluk arasındaki ayrımı yapamadıkları ve olumsuz duygularına bir cevap olarak yine yemek yemeyi kullandıkları belirtilmiştir (Bruch, 1973a). Başka bir deyişle, besin ihtiyaçları ile negatif duyguları arasındaki farkı da anlayamamaları nedeniyle kaygı, gerginlik gibi duygular hissettiklerinde de sakinleşmek için aşırı yemek yemekteler (Sevinçer, & Konuk, 2013). Bu nedenle, bu bireylerin doyduklarını anlamalarını sağlayan içsel mekanizmalardan yoksun olmaları yeme miktarları ve zamanını belirlemek amacıyla onları dış sinyaller kullanmaya yönlendirmektedir (Bruch, 1973b). Başka bir deyişle, kendileri içsel mekanizmaları aracılığıyla doyduklarını anlayamadıkları için dışardan gelen ve onları durduran bazı işaretlere ihtiyaç duymaktadırlar.

#### **2.1.2.2. Kısıtlama Teorisi**

Herman ve Marc tarafından bahsedilen (1975) teoriye göre, bireylerin yemeye karşı aşırı derecede bir istek duydukları fakat bu isteklerine karşı direnç gösterdikleri belirtilmiştir. Bu direncin bireylerin yeme isteklerini daha da şiddetlendirdiği, daha

fazla yemeye başladıkları ve bundan dolayı olumsuz duygular hissettikleri belirtilmiştir. Bu bireylerin yemek yemelerini sürekli kısıtlamaya çalıştıkları ve yeme ile ilgili çoğunlukla şikâyet ettikleri ifade edilmiştir (Herman ve Polivy, 1980). Başka bir deyişle, sürekli olarak bireyin kendisinin yeme davranışını engellemesinin tersi bir etki oluşturarak bireyin yeme isteğini ve alınan gıda miktarını daha fazla artırdığını ve bu yeme isteğine engel olmak ile ilgili bilişsel bir çaba harcadıklarını belirtmektedir.

### **2.1.2.3. Kaçış Teorisi**

Duygusal yeme ile ilgili bir diğer teoride ise yemek yemenin belirli durumlardan kaçmak için kullanılan bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Buna göre, bireyler tehdit edildiklerini hissettiklerinde ya da farkındalık oluşturabilecek belli durumlardan kaçmak için yemek yemeyi kullanmaktadırlar. Araştırmalarda bu teoriyi desteklemektedir. Konuyla ilgili bir araştırmaya göre, bireylerin kendileri ile ilgili algılarını değiştirebilecek durumlarda olumsuz duygular hissetmemek için gıda alımını dikkatlerini dağıtan bir uyaran olarak kullandıkları belirtilmiştir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Wallis ve Hetherington tarafından yapılan başka bir araştırmada ise kısıtlayıcı ve duygusal yemek yeme problemine sahip bireylerin egolarını tehdit eden durumlarla karşılaştıklarında besin alımlarının artış gösterdiği ifade edilmiştir. (2004). Çeşitli yeme bozuklukları tanıları almış kadınlarla yapılan bir araştırmada katılımcıların stresin ortaya çıkardığı olumsuz duygulardan kaçınmak için dikkatlerini yemek yemeye verdikleri ve bu kaçınma yönteminin duygusal yeme ile ilişki olduğu gösterilmiştir (Spoon, Bekker, Van Strien, ve van Heck, 2007). Sonuç olarak, egoyu tehdit eden ya da stresli durumların negatif duyguları artırdığı ve bu durumdan uzaklaşmak ya da dikkatlerini dağıtmak için bireylerin yemek yemeyi bir çözüm olarak kullandıkları sonucu çıkarılmaktadır.

### **2.1.2.4. İç Dış Teorisi**

Schachter tarafından oluşturulan teoriye göre normal kiloya sahip olan bireyler korku gibi duygular deneyimlediklerinde ortaya çıkan fizyolojik semptomlardan dolayı besin alımını kısıtlayabilirken obez olan bireyler içsel uyarılara karşı farkındalıkları olmadığı için bunu yapamamaktadırlar (1968). Benzer şekilde stresin oluşturduğu mide kasılmaları normal kiloya sahip bireylerde iştahı azaltırken obez bireylerde bu etki ortaya çıkmamaktadır (Sevinçer, & Konuk, 2013). Bundan dolayı, içsel uyarıların besin alımını etkilememesinden dolayı obez bireyler yemek yemeye

başlamak ya da yemeyi sonlandırmak için yiyeceğin kokusu, tadı, görüntüsü ve sosyal bağlam gibi dış uyaranlara ihtiyaç duymaktadırlar (Schachter, 1968). Sonuç olarak obez bireyler yetersiz fizyolojik farkındalık sebebiyle açlığı ya da tokluğu hissetmeyi öğrenememeleri onları dış çevreden gelen sinyallere bağımlı hale getirmektedir.

## 2.2. DEPRESYON

Günümüzde yaygın ruhsal problemlerden biri olan depresyon, bireylerin günlük yaşamlarına devam etmelerini olumsuz etkilemektedir. Depresyon kelimesinin kökeni olan ‘depress’ sözcüğü Latince ‘depressus’ kelimesinden türemiştir ve ‘alçakta olmak, bastırmak’ anlamına gelmektedir (Işık ve Işık, Taner, 2013). Depresyonun üzüntülü ruh hali, umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz duygu deneyimleri, normalde zevk alınan aktivitelerden zevk alamama, yorgunluk, iştah ve uyku düzeninde değişiklik, suçluluk hissi gibi birçok semptomu içeren bir duygulanım bozukluğu olduğu belirtilmektedir (Köroğlu, 2017). En yaygın ruhsal rahatsızlıklardan biri olan depresyon aynı zamanda bireyin işlevselliğinde ciddi sorunlara yol açmaktadır (“Depresyon”).

Depresyon başta olmak üzere ruhsal bozuklukların tanı ve sınıflandırılmasında iki kaynak kullanılmaktadır. Bunlardan biri klinik tanınması ve sınıflandırılmasında Dünya Sağlık Örgütü tarafından oluşturulan Hastalıklar ve Sağlık Problemlerinin Uluslararası İstatistiksel Sınıflaması (ICD)’dir ve günümüzde kullanılan ICD-10-CM’de depresyon için F 34.8 kodu kullanılmaktadır. Diğeri ise ilk olarak 1952 yılında kullanılan ve Amerika Psikiyatri Derneği tarafından oluşturulan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM)’dir ve günümüzde yararlanılan DSM-V tanı kitabında depresyon 296.99 olarak kodlanmaktadır (Boztaş ve Arısoy, 2010). Depresyon, DSM-IV-TR’de duygudurum bozuklukları içinde sınıflandırılırken DSM-V’te depresyon bozuklukları şeklinde ayrı olarak yer almıştır (Köroğlu, 2014). Ayrıca, depresyonu ölçen çeşitli testler geliştirilmiştir. Bunlar: Beck Depresyon Envanteri, Hamilton ve Montgomery-Asberg Depresyon Değerlendirme Ölçekleri ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçekleri’dir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

DSM-V’te depresyonun sekiz tane alt sınıfı tanımlanmıştır (DSM-V Tanı ölçütleri) (Köroğlu, 2014):

1. Yıkıcı Duygudurum Düzensizliği Bozukluğu
2. Majör (Yeğin) Depresyon Bozukluğu

3. Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)
4. Aybaşı Öncesi (Premenstrüel) Disfori Bozukluğu
5. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu
6. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu
7. Tanımlanmış Bir Diğer Depresyon Bozukluğu
8. Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu

DSM-V’te depresyon tanısı konurken 9 semptomdan en az 7 tanesinin bireyde saptanması gerektiği ve bu semptomlardan ikisinin depresif duygu durum ve zevk ya da ilgi kaybı olması gerektiği belirtilmiştir (Köroğlu, 2014). Semptomlar şunlardır (DSM-V Tanı ölçütleri):

1. Uyku bozukluğu
2. Suçluluk duygusu veya değersizlik düşünceleri
3. Enerji değişimi/yorgunluk
4. Konsantrasyon/dikkat bozukluğu ya da kararsızlık
5. İştah/kilo değişimi
6. Psikomotor bozukluklar
7. İntihar düşünceleri ya da girişimi

Depresyonun belirtilerinin süreklilik içerdiği, bireyin işlevselliğini belirgin şekilde kötüleştirdiği ve günlük aktivitelerini yerine getirmekte zorlanmasına neden olduğu ifade edilmiştir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Görüldüğü üzere depresyon rahatsızlığında kişinin hayatının her alanının etkilendiği ve bu etkilerin devamlılık içerdiği anlaşılmaktadır. Depresyonda bireyin deneyimlediği duygusal, davranışsal ve bilişsel bazı belirtiler rahatsızlığı anlamada önemli görülmektedir. İlk olarak duygusal belirtilere bakıldığında özellikle bireyin çökkün duygu durumunun dikkat çektiği, kendisini mutsuz, hüznü, karamsar ve umutsuz hissettiği belirtilmiştir. Bu durumun günün çoğunluğunda devam etmekle birlikte özellikle sabah saatlerinde artış gösterdiği ifade edilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Bu ruh haliyle birlikte bireyin sık sık ağlayabildiği, kendini aciz, perişan ve cesaretsiz hissettiği söylenmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Bu tabloya yoğun suçluluk ve umutsuzluk duyguları da eşlik edebilmektedir (Comer, 2010). Bazı durumlarda bunalma hissi, sinirlilik hali ve ajitasyonun da gözlemlenebildiği ifade edilmiştir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Bireyin öz güveninin ciddi derecede düşmesi sebebiyle kendini yetersiz ve değersiz hissettiği

vurgulanmaktadır (Geçtan, 2003). Depresyon tanısı alan bireyde birtakım davranışsal semptomlar da gözlemlenmektedir. Geçtan bireyin yaşadığı rahatsızlığın dışarıdan da gözlemlenebildiğini belirtmektedir. Yüzdeki kırışıklıkların belirginleştiğine, kederli ve boş bakışların olduğuna, omuzların düşük durduğuna dikkat çekmektedir (2003). Ayrıca, bireyin tutum ve davranışlarında psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama şeklinde isimlendirilen iki uçta değişebilen aşırılıklardan birinin hakim olabileceği ifade edilmektedir. Yani hastaların bir kısmında psikomotor ajitasyon olarak tanımlanan sürekli hareket etme, elleri birbirine sürme ve dolaşma gibi davranışlar gözlemlenirken diğer kısmında ise psikomotor yavaşlama olarak ifade edilen hareketlerde yavaşlama ile birlikte yavaş konuşma, konuşurken çok az sözcük kullanma, tekdüze bir ses tonu ve yorgunluk gözlemlenebilmektedir (Geçtan, 2003). Sonuç olarak bireyin dış fırçalama, duş alma gibi günlük aktivitelerini bile yerine getirirken oldukça zorlandığı ve eskiden sevdiği aktivitelerden zevk alamadığı belirtilmektedir (Oltmanns ve Emery, 2012). Davranış ve duygudaki değişikliklere ek olarak depresyonda bilişsel işlevlerle ilgili bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Depresyonda bireyin kendine dair eleştirel ve suçlayıcı yaklaştığı, olumsuz yaşantıların nedenlerinin kendindeki bir eksiklikten kaynaklandığını düşünmeye eğilimli olduğu, sık sık karasızlık yaşadığı ve harekete geçmekten kaçındığı için erteleme davranışına yöneldiği ifade edilmiştir (Beck ve Alford, 2009). Beck, depresyondaki bireyin kendisi, gelecek ve dünya ile ilgili olumsuz düşünce içeriğine sahip olduğunu vurgulamış ve bu durumu bilişsel üçlü (cognitive triad) olarak adlandırmıştır. Beck ve Alford tarafından bireyin şu anda hayatında deneyimlediği olumsuz koşulların gelecekte de devam edeceği ya da daha da kötüye gideceğine dair beklenti içinde olduğu belirtilmiştir. Bireyin içinde bulunduğu durumun değişmeyeceği ya da geçmeyeceğine dair düşünceleri umutsuzluğu beraberinde getirerek intihar ile ilgili fikirlerin temelini oluşturabileceği sonucuna varılmıştır (Beck ve Alford, 2009). Yapılan araştırmalarda intihar ile depresyon arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki olduğu gösterilmektedir (Wetzel, 1976; Beck, Kovacs ve Weissman, 1975). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl dünyada 700.000'den fazla intihar olduğu ve en fazla 15 ile 29 yaş arasında olduğu bildirilmektedir. Depresyon önde gelen intihar nedenleri arasında gösterilmektedir (World Health Organization, 2022). Araştırmalara göre intihar nedeniyle hayatını kaybeden insanların % 90'ında bir ruhsal bozukluk tanısının olabileceği bildirilmekte ve çökkünlük durumunda bu risk artmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Bu nedenle,

ciddi sonuçlara yol açabilecek rahatsızlıklardan biri olan depresyon belirtileri oldukça önemlidir. Depresyon, bireyin hafıza ile ilgili işlevlerinde de ciddi bozulmalara neden olan bir rahatsızlıktır. Unutkanlıkların ve hatırlamada güçlüklerin yaşanmasıyla birlikte hafıza ile ilgili problemlerin rahatsızlığın şiddetiyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Bunun yanında odaklanma ve dikkati toplamada yaşanan sorunların da görüldüğü söylenmektedir (Geçtan, 2003). Özetle, bireyin tüm hayatına nüfuz eden ve bireyi olumlu şeyler hissedemeyen, düşünemeyen ve harekete geçemeyen bir varlığa dönüştüren depresyonun tespit edilmesinin ve tedavi edilmesinin oldukça önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Dünyada en çok görülen ruhsal rahatsızlıklardan olan depresyon her yaşta ortaya çıkabilmektedir (Cimilli, 2001). En yaygın 25-44 yaş arasında görüldüğü belirtilen depresyona orta yaşlarda sık rastlandığı belirtilmiştir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Yapılan bir araştırmaya göre depresyonun yaşam boyu sıklığının % 1.5 ile % 19 arasında olduğu ifade edilmiştir (Olchanski ve diğerleri, 2013). Türkiye’de ise yaygınlığının % 8 ile % 20 arasında olduğu tespit edilmiştir (Doğan ve diğerleri, 1995). Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde depresif bozuklukların kadınlarda daha sık görüldüğü ifade edilmiştir (Özer, Kocabiyik, Girgin ve Demiraslan, 2002). Araştırmalarda depresif bozuklukların erkeklerin % 5 ile % 12’ sini, kadınların ise % 12 ile % 25’ ini etkilediği bulunmuştur (Klose ve Jacobi, 2004). Depresif bozukluklar arasında en sık rastlanan türün majör depresif bozukluk (MDB) olduğu belirtilmektedir ve MDB’nin en sık 20’li yaşların sonunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (McIntosh, Gillanders ve Rodgers, 2009). Ayrıca, depresyonun başlangıç yaşı yenileme olasılığını da etkilemektedir. Genç yaşta ortaya çıkan depresyonun nüks olasılığının seyrekken ileri yaşlarda gelişen depresyonun nüks olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Ek olarak, MDB ile medeni durum arasında bağlantı olduğu söylenmektedir. Türkiye’de beraber yaşamayan, dul ve boşanmış olan bireylerde sıklığı yüksekken evli olan bireyler arasında düşük olduğu belirtilmiştir (Doğan ve diğerleri, 1995). Depresyonun ortaya çıkmasında kayıp, sosyal destek yokluğu, bireylerarası çatışmalar, yaşamdaki zorluklar gibi çevresel faktörlerin dışında genetik faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. Öztürk ve Uluşahin, genel popülasyon ile karşılaştırıldığında depresyon tanısı alan bireylerin birinci derece akrabalarında depresyon riskinin yaklaşık üç kat daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde ikiz çalışmaları sonucunda depresyonun genetik olarak geçme oranının



% 31 ile % 42 arasında olduğu söylenmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Yani, bireyin evli olmasının, erkek olmasının ve ailesinde depresyon öyküsünün olmamasının depresyon geliştirme riskine karşı koruyucu faktör olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır.

## **2.2.1. Depresyon İle İlgili Kuramlar**

### **2.2.1.1. Beck'in Bilişsel Kuramı**

Beck ve diğerleri tarafından geliştirilen bilişsel kurama göre depresyona sahip bireylerin bilişsel üçlü olarak adlandırılan kendileri, dünya ve gelecek ile ilgili birtakım olumsuz şemalara sahip oldukları belirtilmektedir. Bu bireylerin kendilerini yetersiz, kusurlu ve başarısız olarak görürken çevrelerindeki dünyayı düşmanca, tehlikeli ve zorluklarla dolu olarak değerlendirmeye eğilimli oldukları ifade edilmektedir. Gelecekte de yaşadıkları olumsuzlukların süreceğini ve benzer zorlukları yaşayacaklarına inandıkları söylenmektedir (1983). Böylece kendileri, gelecek ve dünya ile ilgili bilişlerinin irade dışı, olumsuz, gerçeklikten uzak, sorgulanamaz ve değişime karşı dirençli olduğu ve bu bilişlerin depresyonun sürmesine neden olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Hocaoğlu, 2016).

Beck, bilişsel üçlüden yola çıkarak şema kavramını geliştirmiştir. Ardaniç, şemaların erken yaşantılar, öğrenme ve deneyim aracılığıyla oluştuğunu ifade etmektedir. Şemalar bilgiyi işlememizi, ayıklamamızı, düzenlememizi ve kodlamamızı sağlayarak çevremize uyum sağlamamızı kolaylaştıran zihinsel yapılar olarak tanımlanmaktadır (Ardaniç, 2017). Bilişsel üçlüde olduğu gibi olumsuz içeriğe sahip şemaların bilgi işleme sürecinde çarpıtmaları ortaya çıkararak olumsuz otomatik düşüncelere neden oldukları söylenmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004). Beck'in teorisindeki bilişsel çarpıtmalar şunlardır: Kişiselleştirme (Olumsuz olayları kendisi ile ilgili olacak şekilde yorumlama), Zorunluluk İfadeleri (Kendisi, diğerleri ve dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili katı kurallar oluşturma), Etiketleme (Bireyin kendisine veya diğerlerine değişmez ve olumsuz sıfatlar yakıştırması), İki Uçlu Biçimde Düşünme (Bireyin yaşadığı durumları siyah ya da beyaz şekilde değerlendirmesi), Zihin Okuma (Bireyin diğer insanların ne düşündüğünü bildiğini varsayması), Aşırı genelleme (Tek bir olay ya da nedenden yola çıkarak olumsuz genellemelerde bulunma), Geleceği felaketleştirme (Geleceği olumsuz görme eğilimi), Olumluyu yok sayma (Olumlu yaşantıların görmezden gelinmesi), Duygudan sonuca

ulařma (Hissedilen duygunun gerçeęi yansıttıęının dűőünűlmesi) ve Zihinsel filtreleme (Sadece olumsuz olaylara odaklanarak olumluları görmezden gelme) şeklindedir (Leahy, 2021). Biliřsel çarpıtmalardan ortaya çıkan otomatik dűőüncelerin ise istem dıřı akla geldięi veya otomatik olarak ortaya çıktıęı ve olumsuz duygulara neden olduęu sűylenmektedir (Ardanı, 2017). Sonuç olarak, biliřsel çarpıtmaların iřlevsel olmayan bilgi iřleme sonucunda oluřarak olumsuz dűőünce ve inançların sűrdürűlmesini saęladıkları belirtilmiřtir. Bunun sonucunda, bireyin ruhsal ve duygusal durumu olumsuz etkilenmektedir (Karahan ve Sardoęan, 2004).

Yapılan çalıřmaların sonuçları bu kuram ile paralel ilerlemektedir. Bu çalıřmalardan birine gűre, biliřsel çarpıtmalar bireyleri depresyona karřı daha savunmasız hale getirmektedir (Dozois ve Beck, 2008). Benzer şekilde, biliřsel çarpıtmalar ile negatif duygu durumu ve depresif ruh hali arasında pozitif iliřki bulunmuřtur (Rnic, Dozois ve Martin, 2016). Ek olarak, depresyonu ortaya çıkaran bu çarpıtmaların yeme bozukluklarıyla da iliřki olduęu gűsterilmiřtir. Dankberg tarafından yűrűtűlen arařtırmada bulimia hastalarında depresyon seviyesi arttıca kullanılan biliřsel çarpıtmaların arttıęı gűsterilmiřtir (1991). Sonuç olarak, biliřsel kuram, adından da anlařılacaęı üzere ruhsal bozuklukları açıklamak için dűőüncelere ve dűőünce sűrelerine odaklanmakta ve bu bozuklukları bu kısımlarda meydana gelen sorunlarla iliřkilendirmektedir. Arařtırma sonuçlarından da anlařıldıęı üzere biliřsel kuramı destekleyen bulgular da bulunmaktadır.

#### **2.2.1.2. Davranışçı Kuram**

űrenilmiř çaresizlik, laboratuvarlarda kűpekler üzerinde yapılan deneyler sonucunda geliřtirilmiřtir. Laboratuvarda kűpeklere elektrik řoku verilirken aynı zamanda bu řoktan kaçmaları engellenmiřtir. Sonrasında kűpeklerin kaçma çabalarını durdurup çaresizlik içinde teslim olma belirtileri gűsterdikleri gűzlemlenmiřtir. Daha sonrasında kűpeklerin kaçma giriřimlerinin engellenmedięi bir ortama koyulmasına raęmen řoktan kaçmadan bekledikleri gűsterilmiřtir. Bařka bir ifadeyle, kűpeklerin elektrik řokundan hiçbir şekilde kaamayacaklarını űğrendikten sonra tekrar kaçma çabasını gűstermedikleri ve durumlarını kabul ettikleri ifade edilmiřtir. Bu durum űrenilmiř çaresizlik olarak tanımlanmaktadır (Overmier ve Seligman, 1967).

Overmier ve Seligman űrenilmiř çaresizlięin depresyonda gűzlemlendięini tespit etmiřtir (1967). İnsanlarla yapılan arařtırmalarda depresif bireylerin erken

yaşantılarında deneyimledikleri olumsuz durumların sonuçlarını kontrol edemeyeceklerini öğrendikleri ve bunun sonucunda da depresif belirtiler deneyimledikleri ifade edilmektedir. Ayrıca, hissettikleri çaresizlikten dolayı gelecekteki olayların sonucunu da kontrol edemeyeceklerini düşündükleri belirtilmektedir (Coyne ve Gotlib, 1983). Başka bir ifadeyle, bireylerin geçmiş yaşantılarında çabalarının istedikleri sonuca ulaşmada yeterli olmadığını öğrendikleri ve öğrendikleri bu çaresizliği gelecek yaşantılarına da genelledikleri anlaşılmaktadır. Geçmiş yaşantıların nedenleri ve sonuçları arasında oluşturulan bu hatalı bağlantıların da öğrenilmiş çaresizliğin sürmesini sağladığı düşünülmektedir (Coyne ve Gotlib, 1983). Ek olarak, depresif bireylerin negatif sonuçları içsel nedenlere bağlarken pozitif sonuçları dış nedenlere bağlamalarından dolayı özgüvenlerinin düştüğü ve benzer olumsuzluğu diğer durumlarda da yaşayacaklarına dair inançlar geliştirdikleri belirtilmiştir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

### **2.2.1.3. Biyolojik Kuram**

Depresyonda noradrenalin, serotonin ve dopamin gibi çok çeşitli nörotransmitterlerin etkisi olduğu araştırmalarda belirtilmiştir. Özellikle monoaminerjik hipotezi üzerinde durulmaktadır. Bu hipoteze göre, bu üç kimyasaldan birinin yokluğu sonucunda bu kimyasalın işlevlerinin azalmasının ya da bu kimyasalların alıcısı olan reseptörlerin sayısının veya hassasiyetinin fazlaşmasının depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasından sorumlu olduğu belirtilmektedir (Tamam ve Zeren, 2002). Tamam ve Zeren tarafından daha sonra serotonin hipotezi oluşturulsa da depresyonun gelişiminde sadece serotonin ya da noradrenalin sistemlerinin değil bir bütün olarak bu sistemlerin birbirleriyle veya diğerleriyle etkisinin önemli olduğu belirtilmektedir (2002). Uyku döngüsü, iştah, cinsellik gibi önemli işlevlerden sorumlu olan serotonin diğer nörotransmitterlere göre depresyon söz konusu olduğunda daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bununla bağlantılı şekilde depresyon rahatsızlığının oluşmasında serotonin sayısının ve/veya işlevinin fazla olduğu ‘serotonerjik hipofonksiyon’ veya tam tersi durumun geçerli olduğu ‘serotonerjik hiperfonksiyon’ görüşleri savunulmaktadır (Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Charney tarafından yapılan araştırmaya göre, SSRI tedavisi sonrasında düzelme gösteren depresif bireylerin merkezi sinir sistemindeki 5HT düzeyini düşürmeye yönelik deneysel bir müdahale yapılmıştır. Yapılan müdahale sonrasında bu bireylerin kısa bir sürede depresyon belirtilerini tekrar göstermeye başladığı gözlemlenmiştir (Charney, 1998).

Depresyonun önemli belirtilerinden biri intihar düşünceleri veya eylemidir. Bir araştırmada intihar sonucu hayatını kaybeden bireyler incelenmiştir. Bu bireylerin frontal korteksinde postsinaptik 5-HT<sub>2</sub> ve  $\beta$ -adrenerjik reseptörlerinin sayısında artışın olduğu saptanmıştır. Bu bulgu serotoninin etkisinin görülmesi açısından önemli bulunmuştur (Tamam ve Zeren, 2002). Depresyonda etkili diğer nörotransmitter noradrenalindir. Noradrenarjik sistemdeki bozuklukların depresyonun gelişimine zemin hazırladığı belirtilmektedir. Bu görüş, depresyonda noradrenalin metabolizmasının azalmasının, locus coeruleus'ta noradrenalin reseptörlerinin yoğunluğunun düşmesi, tirozin hidroksilaz etkinliğinin fazlaşması bulguları tarafından desteklenmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Yapılan araştırmalarda depresyon yatkınlığı olan bireylerin psikolojik olarak zorlandığında noradrenalin sisteminde artışın ortaya çıktığı ve noradrenalin inhibitör ilaçları verildiğinde bu bireylerin iyileştikleri belirtilmektedir (Saveanu ve Nemeroff, 2012). Benzer bir şekilde, intihar sonucu hayatını yitiren bireylerin beyinleri incelendiğinde kortekste  $\beta$ adrenerjik reseptör yoğunluğunun arttığı bulunması noradrenalinin depresyondaki önemini göstermektedir (Saveanu ve Nemeroff, 2012). Fakat yapılan son araştırmalar depresyonun beyinde ortaya çıkma şeklinin sofistike olduğunu göstermektedir. Degado ve Moreno tarafından yapılan araştırmada serotonin ve noradrenalinin depresyondaki etkisi sağlıklı ve majör depresyon tanısı almış katılımcılarda incelenmiştir. Araştırmada sadece 5HT veya noradrenalin eksikliğinin sağlıklı katılımcılarda depresyon belirtilerini ortaya çıkarmadığı gibi majör depresyon tanısı olan katılımcıların depresif belirtilerini kötüleştirmede bulunmuştur. Sonuç olarak, serotonin ve/veya noradrenalin değişikliklerinin ötesinde depresyonun mekanizmasının daha karmaşık olabileceği ve depresyonda monoamin sistemlerindeki bir bozukluğun etkili olabileceği saptanmıştır (2000). Son olarak, beynimizdeki zevk alma merkezinde önemli bir etkisi olan dopaminin depresyonda rolü olduğu düşünülmektedir. Sonuçların daha çok psikomotor yavaşlama belirtisi gösteren hastalardan elde edildiği ifade edilmekle birlikte dopamin etkinliğinin düşmesinin depresif belirtilerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Bu görüş ile aynı doğrultuda olan bir araştırmada depresyon tanılı hastaların beyin görüntüleme sonuçlarına bakılmıştır. Bulgularda beyinlerinde dopamin iletiminin azaldığı ve dopamin iletimini artıran ilaçlar verildiğinde bu ilaçların antidepresana benzer etki gösterdiği saptanmıştır (Saveanu ve Nemeroff, 2012).

Endokrin sisteminde en fazla dikkat çeken Hipotalamus- Hipofiz- Böbreküstü Bezi (HHB) Ekseni'dir. Zorlanma karşısında uyum cevabını harekete geçiren HHB eksenini stres sonrası harekete geçerek hipotalamusun kortikotropin salgılatıcı hormon (CRH) ve arjinin-vazopresin (AVP) salgılanmasını sağlayarak ön hipofizden adrenokortikotropik hormon (ACTH) ve endorfin salınımını sağlamaktadır (Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Kortizolün salınımını düzenleyen HHB eksenini normal bireylerde belirli bir ritimde olurken depresyona sahip bireylerde HHB'nin fazla çalıştığı bulunmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Ölüm sonrası araştırmalarda frontal kortekste kortikotropin salgılatıcı faktör (CRF) reseptör sayısının düşüklüğü ve depresyonda CRH'nin yüksekliği HHB sisteminin normalden fazla çalıştığını göstermektedir (Çelik ve Hocaoğlu, 2016). Bu sonuçlar, HHB sisteminin depresyon üzerinde etkisi olabileceğini kanıtlamaktadır. Diğer dikkat çeken bir çalışma alanı ise Hipotalamus-Hipofiz-Tiroid Bezi Ekseni'dir (HHT). HHT ekseninin depresyondaki önemi özellikle tiroid hastalarında gözlemlenen bazı psikolojik belirtilere dayanmaktadır. Hipotiroidizmde görülen semptomların yorgunluk, hafıza ile ilgili problemler, bilişsel sorunlar, uyku bozuklukları ve depresyon olduğu belirtilirken (Devdhar, Ousman ve Burman, 2007) hipertiroidizmde ise cinsel istekte değişimler, sinirlilik, zayıflama, duygusal oynaklık ve hafızada bozuklukları (Coşkun) olduğu ifade edilmektedir. Hipotiroidizm tanısı alan hastaların yaklaşık yarısında ve her beş hipotiroidizm tanısı alan hastaların birinde depresif semptomların ortaya çıktığı bulunmuştur (Işık, Işık ve Taner, 2013). Bu bulgu HHT eksenindeki bozulmaların depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak, depresyonda HHT ekseninin etkisinin diğer kanıtı ise serum tiroksin (T4) seviyesinin artması ve tiroid salıveren hormona (TRH) tiroid uyaran hormon (TSH) reaksiyonunun düşmesi şeklinde ifade edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Görüldüğü üzere tiroid hastalarındaki depresif belirtilerin sıklığı ve tiroid hormonu ile ilgili bozukluklar, HHT ekseniniyle depresyon arasındaki ilişkinin önemini göstermektedir. Sonuç olarak, depresyon ile ilgili biyolojik açıklamalara bakıldığında beyindeki kimyasalların karmaşık ilişkisinin ve hormon salınımlarının etkisinin rol oynadığı anlaşılmaktadır.

### **2.3. ÖZ YETERLİK**

Sosyal Bilişsel Kuram çerçevesinde Bandura tarafından tanımlanan öz yeterlik, bireyin istediği amaca ulaşabilmesini sağlayan gerekli becerilere sahip olduğuna dair inanç olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1977). Bireyin algıladığı öz yeterlik onun

seçtiği aktiviteler ve davranış yapılarını belirlemesinin yanında zorluklar ya da istenmeyen deneyimler karşısında harcayacağı çabayı ya da bu çabanın süresini etkilemektedir (Bandura ve Adams, 1977). Bu sebeple, Bandura ve Adams, bireyin algıladığı öz yeterliği attıkça baş etmek için harcayacağı çabanın da artacağını belirtmektedir (1977). Sosyal Bilişsel Kuram'da öz yeterlik kavramını ileri sürmeden önce Bandura sonuç beklentisinin insan motivasyonu üzerindeki etkisinden bahsetmiştir (1977). Bu çerçevede bireyin bir durum karşısında nasıl bir sonuç beklentisine gireceği bu durumda bireyin kendisine dair performansı ile ilgili beklentisine –öz yeterlik algısına- bağlı olduğunu belirtmiştir (Bandura, 1986). Başka bir deyişle, tahmin edilen ya da beklenen sonuç bireyin karşılaştığı durumun üstesinden gelebileceğine dair inancıyla ilişkilidir. Eğer bireyin öz yeterlik algısı yüksekse belirli bir davranış ya da performans ile istediği sonuca ulaşacağına dair beklentisi de artmaktadır.

Öz yeterlik ile ilgili beklenti üç boyut tarafından belirlenir: büyüklük, genellik ve güç. Bireyin baş etmesi gereken görevler büyüklük açısından sıralandığında bireylerin öz yeterlik beklentilerinin de bu görevlerin büyüklüğüne göre farklılaşacağı belirtilmektedir. Başka bir deyişle, bir görevin başarıyla tamamlanabilmesi için gerekli olan adımların veya görevin büyüklüğü öz yeterlik derecesini belirlemektedir (Behjoo, 2013). Genellik boyutunun ise bireyin öz yeterliğinin farklı durum ya da bağlamlarda sürdürülebilmesi ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Bandura, 1977). Öz yeterlik bazen bazı durumlarla sınırlı olurken bazen de öz yeterlik belirli durumların ötesine yayılabilmektedir. Son olarak, güç boyutu bireyin öz yeterliğini ne kadar güçlü bir şekilde devam ettirebildiği ile ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, güç boyutu hayal kırıklığı, acı, zorluk gibi olumsuz deneyimler ya da engellerle karşılaşıldığında bireyin öz yeterlik algısını ne kadar sürdürebildiği ile belirlenmektedir (Behjoo, 2013). Bandura'ya göre, bireyin öz yeterlik beklentileri ve performansı arasında karşılıklı ilişki bu üç boyut göz önüne alınarak değerlendirilmektedir (1977).

Bandura'ya göre öz yeterlik ile ilgili beklenti dört önemli bileşene dayanmaktadır. Bunlar; performans başarısı, dolaylı öğrenme, sözel ikna ve fizyolojik durumlar şeklinde ifade edilmektedir (1997). Diğer bileşenlerle karşılaştırıldığında geçmiş deneyimlere dayanması sebebiyle performans başarısının en etkili kaynak olduğu belirtilmiştir (Bandura ve Adams, 1977). Elde edilen başarıların kişisel yeterliliğimizin gerçek göstergeleri olduğu ileri sürülmektedir (Bandura, 1997). Bu

yüzden tekrar eden başarıların bireyin öz yeterliğini güçlendirdiği, durumsal başarısızlıklardan etkilenmemesine ve diğer durumlara da bu başarılarını genellemesine olanak sağladığı söylenmektedir (Bandura, 1977). Dolaylı öğrenmede ise birey başkasının belirli bir görevi başarıyla yaptığını gözlemlemektedir. Bireyin bu gözleminin kendi öz yeterliğini arttırmasına dolaylı öğrenme denilmektedir (Bandura, 1977). Başka bir deyişle, bu öğrenme, gözlem ve model alma yoluyla gerçekleşir. Bu süreçte, bir başkasının davranışını veya başarılarını gözlemleyerek, birey kendini benzer bir görevi başarabilecek kapasiteye sahip olarak değerlendirir. Bandura ve Menlove (1968) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, tehlikeli olarak algılanan bir davranışın farklı modeller tarafından tekrar edilmesinin gözlemlenmesi, aynı model tarafından tekrar tekrar yapılmasının gözlemlenmesinden daha etkili olduğu bulunmuştur. Burada bireyin farklı kişilerin belirli bir davranışı yapmasını gözlemlemesinin kendi öz yeterlik algısını güçlendirdiği vurgulanmaktadır. Elde edilen bulgular, farklı modellerin çeşitlilik sağlayarak daha etkili bir öğrenme deneyimi sunabileceğini ve bireylerin bu modelleri daha iyi taklit edebildiğini göstermektedir. Sözel ikna ya da sözel yargı, diğer insanların bireye öz yeterliğini geliştirecek yorumlar yapması veya bireyi bu yönde telkin etmesi olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Alderman'a göre bireyler olumsuz yorumlardan olumlularla karşılaştırıldığında daha fazla etkilenmektedir (1999). Böylece, pozitif yorumların daha az etkili olduğu ve negatif yorumların ise daha hızlı kabul edildiği anlaşılmaktadır. Ek olarak, Bandura geçmişte olumsuz deneyimlerin olması durumunda sözel ikna denemelerinin başarısız olacağını belirtmiştir (1977). Başka bir deyişle, sözel iknanın olumsuz geçmiş deneyimler ya da yorumlar karşısında etkisini kaybettiği ifade edilmektedir. Bireyin öz yeterliğini etkileyen son bileşen ise duygusal uyarılma ya da fizyolojik durumlardır. Korku, yorgunluk, anksiyete gibi duyguların bireyin öz yeterliğine dair inançları ve dolayısıyla performansı üzerinde etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Bandura, 1997). Başka bir ifadeyle, bir durum karşısında geliştirilen fizyolojik tepkiler performansı ve başarıyı olumsuz etkilemektedir. Bireylerin olumsuz duygularıyla ve bedensel tepkileriyle baş etmeyi öğrendiklerinde zorlandıkları görev ya da durumlar ile ilgili öz yeterliklerini geliştirebilecekleri söylenmektedir (Cherry, 2023).

## 2.4. KAVRAMLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERE DAİR LİTERATÜR İNCELEMESİ

Duygusal yemenin, yoğun çökkünlük, değersizlik, suçluluk gibi olumsuz duyguların baskın olduğu depresyon ile ilişkisi son zamanlarda araştırılan konular arasındadır. Literatüre bakıldığında yapılan araştırmalarda duygusal yeme ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Güngör, 2021; Goossens, Braet, Van Vlierberghes ve Mels, 2009; Özdemir, 2015; Tüzen, 2019).

Duygusal yeme ve depresyon arasındaki ilişkide tüketilen besinlerin ya da besinler ile ilgili bilgi sahibi olmanın önemi ile ilgili araştırmalar dikkat çekmektedir. Literatür incelendiğinde duygusal yeme ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ifade edilirken duygusal yeme ve depresyon deneyimleyen bireylerin tükettikleri besinlerin farklılaştığı da belirtilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre duygusal yeme ile depresyon arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada duygusal yiyicilerin günlük enerji alımlarının ve yağ alımlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karakuş, 2020). Benzer şekilde Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala tarafından yürütülen bir araştırma, Finlandiya'da yaşayan 25- 64 yaş arasında toplam 10.000 katılımcı ile yapılmıştır. Araştırmada duygusal yeme, depresyon ile şekerli, şekersiz yüksek enerji veren gıdaların ve sebze/meyvelerin etkisi incelenmiştir. Duygusal yeme ile şekerli ve yüksek enerji veren yiyecekler arasında pozitif bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin depresyon değişkeni dâhil edildikten sonrada sürdüğü gösterilmiştir. Depresif belirtilere sahip bireylerin şekerli yiyecekleri tercih ederken duygusal yiyicilerin şekerli ve yüksek enerji veren yiyecekleri tercih ettikleri bulunmuştur (2010). Görüldüğü üzere, depresyon ve duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin sağlıksız besin alımına daha fazla eğilimli olduğu değerlendirilmektedir. Bu sağlıksız yeme örüntüsünün kilo alımını kolaylaştırdığı araştırma sonuçları ile de desteklenmektedir. Yapılan bir çalışmada, duygusal yeme arttıkça Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve bel çevresi değerlerinin artış gösterdiği bulunmuştur (Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber, 2013). Benzer şekilde, 590 birey ile iki yıllık takip çalışmasında elde edilen sonuçlara göre duygusal yeme ile BKİ ve aşırı yeme arasında pozitif bir ilişki olmasının yanında bu süre boyunca duygusal yemenin aşırı yeme ve BKİ arasındaki ilişkiyi düzenlediği de gösterilmiştir (van Strien , Herman ve Verheijden, 2012). Yine başka bir araştırma da depresyon ve duygusal yeme yüksek BKİ ile ilişkili



bulunmuştur (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010). Ek olarak, bireylerin beslenme konusundaki bilgilerinin de beslenme şekli ve kilo alımı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Güngör tarafından yapılan bir araştırmada 20 ile 64 yaş arasındaki yetişkinlerde depresyon, duygusal yeme ve gıda alımı ile ilgili bilgi düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin duygusal yeme ve depresyon düzeyleri ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu gösterilmiştir. Bu bulgulara ek olarak, BKİ değerleri yüksek olan bireylerin beslenme ile ilgili daha az bilgiye sahip oldukları ve obezite sorunu olan bireylerin ise beslenme bilgisinin düşük, duygusal yeme ve depresyon eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur (2021). Sonuç olarak, beslenme bilgi düzeyinin düşük olması bazı psikopatolojilerle ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, depresyon ve duygusal yeme problemi olan bireylerin besinler konusunda yeterli bilgiye sahip olmamalarının sağlıksız beslenmeye yönelmelerinde bir etken olabileceği düşünülmüştür.

Literatür incelendiğinde önceki çalışmaların daha çok sağlıksız yeme tutumları ve kilo ile ilgili değişkenlere odaklandığı görülmektedir. Genel olarak, depresyon ve duygusal yeme davranışının sağlıksız yeme davranışları ve kilo alımıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Eddy ve diğerlerinin (2007) yaptığı bir çalışmada yeme bozuklukları ile ilgili patolojiler depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkili bulunmuştur. 188 aşırı kilolu genç bireyler ile yürütülen bir araştırmada katılımcılar tedavi arayan ve aramayanlar şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Depresif belirtiler açısından kıyaslandığında, tedavi aramayan katılımcıların depresif puanları daha yüksek çıkmıştır. 10.000 katılımcının 7 yıl boyunca BKİ değerleri ve bel çevreleri ölçülerek yürütülen başka bir çalışmada depresyon ve uzun dönemli kilo değişimleri arasındaki ilişkiye duygusal yemenin aracılık etkisine bakılmıştır. Depresyon arttıkça bel çevresi ve beden ağırlığının arttığı ve bu ilişkiye duygusal yemenin aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmada duygusal yemenin depresyon ve obezitenin ortaya çıkmasındaki önemi gösterilmiştir (Konttinen, van Strien, Männistö, Jousilahti ve Haukkala, 2019). Diğer bir araştırmada ise 19-50 yaş arasındaki 79 katılımcı üzerinde yürütülmüş; depresyon ile duygusal yemenin bireylerin vücut ağırlığı ile anlamlı derecede ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Fakat erkek katılımcılarda kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme, duygusal iştah puanları depresyonun farklı düzeylerinde değişmezken kadın katılımcılarda duygusal yeme, dışsal yeme, duygusal iştah değişkenleri depresyonun düşük, orta ve yüksek

derecelerinde anlamlı farklılıklar göstermiştir (Tunç, 2019). Türkiye’de 371 katılımcı ile yapılan başka bir araştırmada ise depresyon ile kontrolsüz yeme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada duygusal yeme ile vücut kitlesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Taş, 2018). Özetle, depresyon ile duygusal yeme bireylerin kilo alımlarını etkilediği ve sağlıksız yeme davranış ve örüntüleriyle ilişki içinde olduğu değerlendirilmektedir.

Depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye bakan diğer çalışmalar söz konusu ilişkide stresin, aleksitiminin ve anksiyetenin etkilerini vurgulamaktadır. Bir araştırmaya göre, duygusal yeme; anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkinin küçük bir bölümünü açıklamaktadır (Goossens, Braet, Vlierberghe ve Mels, 2009). 785 yetişkin katılımcı ile İstanbul’da yapılan bir araştırmada ise duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres ile düşük fakat anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özdemir, 2015). Benzer şekilde Karakuş tarafından 106 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada depresyon, duygusal yeme ve stres arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Karakuş, 2020). Duygusal yeme, depresyon ve stres arasındaki ilişkiye bakıldığında bireylerin baş etme stratejilerinin de önemli olduğunu gösteren bir araştırma dikkat çekmektedir. Bu araştırma DSM-5 tanı kriterlerine göre majör depresyon tanısına sahip 240 hasta ile yürütülmüştür. Bulgulara göre duygusal yeme skorları yüksek olan katılımcıların stresle başa çıkmada çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlardan oluşan pasif tarzları tercih ettikleri bulunmuştur (İnalkaç ve Aslantaş, 2021). Başka bir ifade ile stresle baş etmede aktif ya da çözüm odaklı yöntemler yerine daha uyumsuz olan yöntemleri kullandıkları gösterilmiştir. Bu sağlıksız baş etme yöntemlerinin kullanılmasının duygusal yeme ve depresyona zemin hazırlayabileceği ve bu problemlerin sürmesine yol açabileceği düşünülmüştür. Diğer taraftan, strese ek olarak duyguları ifade edebilme ya da tanımlayabilmenin de depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesinde dikkat edilmesi gereken bir faktör olduğu düşünülmektedir. Şöyle ki, Tüzen tarafından Türkiye’de 350 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada depresyon, anksiyete ve stres ile duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve bu ilişkiye aleksitiminin aracılık ettiği gösterilmiştir (2019). Araştırmalara bakıldığında iki değişken arasındaki ilişkide farklı faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Yani depresyon ve duygusal yemenin stres, aleksitimi gibi diğer

değişkenler tarafından etkilendiği ve bu ilişkinin dinamiğinin anlaşılmasının görüldüğünden daha karmaşık süreçleri içerdiği değerlendirilmektedir.

Öz yeterlik ve depresyon birbiriyle yakından ilişkili iki kavramdır. Literatürde bu iki kavram ile ilgili çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Comunian tarafından İtalya'da 200 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinde depresyon belirtileri arttıkça öğrencilerin öz yeterlik seviyesinin azaldığı gösterilmiştir (1989). Albal tarafından psikiyatri kliniğinde yatan ve depresyon tanısı almış 105 hastada depresyon ile baş etmeye yönelik öz yeterliğin ve algılanan sosyal desteğin etkisine bakılmıştır. Katılımcıların depresyon ile baş etmede kullanılan davranışları uygulayabilme becerileri ile ilgili öz yeterlik düzeyleri arttıkça depresif belirtilerin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ek olarak algılanan sosyal destek ile öz yeterlik düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (2009). Bu çalışmadan elde edilen verilere dayanarak sosyal desteğin öz yeterlik değerlendirmesine olumlu katkısına ek olarak depresyon deneyimleyen bireylerin öz yeterlik değerlendirmesinin depresif belirtilerin azalmasında yararlı olabileceği anlaşılmaktadır. Bireylerin sahip oldukları depresyon rahatsızlığı ile baş etmeye dair algıladıkları öz yeterliklerinin semptomlarının azalmasındaki etkisi göz önüne alındığında öz yeterlik kavramının ruh sağlığı alanında özellikle depresyon rahatsızlığındaki önemi görülmektedir. Öz yeterlik değerlendirmesinin, bireyin gerçek ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneğini nasıl etkilediği de önemli bir konudur. Bir araştırmada 2858 katılımcı depresyon öyküsünün olup olmamasına göre iki gruba ayrıldıktan sonra katılımcılarda öz yeterlik ve stresli yaşam olaylarının etkisi incelenmiştir. İki grupta da depresyon ile öz yeterlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, geçmişte depresyon öyküsü olan katılımcılarda boşanma, yeni bir eve taşınma, iş kaybı, ciddi finansal problemler gibi kısmen bireyin kontrolünde olan olaylar olarak tanımlanan bağımlı yaşam olayları arttıkça öz yeterliklerinin düştüğü gösterilmiştir. Depresyon öyküsü olmayan katılımcılarda ise öz yeterlik ile stresli yaşam olayları arasında bağlantı bulunamamıştır (Maciejewski, Prigerson ve Mazure, 2000). Söz konusu bulguya dayanarak depresyonun bireylerin yaşamındaki somut ve olumsuz olaylarla baş çıkmalarında hissettikleri öz yeterliği negatif yönde etkileyebildiği değerlendirilmiştir. Ayrıca, fiziksel rahatsızlıklarda birey için ciddi ve somut stres faktörü olmakta ve bireyin psikolojik durumunu etkilemektedir. Multiple Skleroz (MS) ve Spinal Kord Travması (SCI) tanısı olan 160 katılımcıda depresyon, öz

yeterlik, öğrenilmiş çaresizlik ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, her iki grupta da depresyon ile öğrenilmiş çaresizlik ve bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif bir ilişki varken depresyon ve öz yeterlik arasında negatif bir ilişkinin var olduğu bulunmuştur. Bu korelasyon ilişkisi MS hastası olan katılımcılarda SCI olan gruba göre daha yüksek çıkmıştır (Shnek ve diğerleri, 1997). Özetle, ruhsal sorunlarda ya da ruhsal problemlerle birlikte görülen fiziksel rahatsızlıklarda öz yeterlik kavramı önemli bir rol oynamaktadır.

Literatüre bakıldığında öz yeterlik ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye bakan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Annesi ve Mareno tarafından yapılan bir araştırmaya 87 obez kadın katılmıştır. Araştırmada duygusal yeme ile öz yeterlik arasında karşılıklı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulguya ek olarak beden imgesine yönelik memnuniyet ile olumsuz duygular deneyimlendiğinde yemek yemeyi kontrol etmeye yönelik bireyin öz yeterlik algısındaki değişiklik arasındaki ilişkiye duygusal yemenin aracılık ettiği bulunmuştur. (2015). Başka bir araştırmada öz yeterliğin çeşitlerinden biri olan akademik öz yeterlik ile duygusal yeme arasındaki ilişki incelenmiştir. 12- 17 yaş arasındaki 584 katılımcı ile yapılan araştırmaya göre, düşük akademik öz yeterliğe sahip bireylerin negatif duygular ile baş etmek için daha fazla duygusal yeme yaptıkları gösterilmiştir. Akademik olarak başarılı olacaklarına yönelik inançları azalan bireylerin olumsuz duygularının ortaya çıktığı ve bu negatif duygularla başa çıkmak için duygusal yemeye yöneldikleri görülmektedir (Ekim ve Ocakçı, 2020). Daha önceki çalışmaların sınırlı sayıda olmasına rağmen elde edilen bulgular duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, yeni çalışmalar ile söz konusu ilişkinin incelenerek literatüre katkı yapılabileceği değerlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde duygusal yeme, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkiye bakan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Özellikle duygusal yemenin olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan bir yöntem olduğu (Macht, 2008) düşünüldüğünde bu yönetime karşı bireyin kendisini ne kadar yönetebileceği ve kontrol edebileceğine dair inançları önemli bir konudur. Negatif duygular ortaya çıktığında yemeyi kontrol etmeye yönelik öz yeterlik, yemek yeme ile ilgili kendini düzenleme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Annesi ve Vaughn, 2011). Bahsi geçen araştırmaya göre, obez olan kadınlarda duygulardan kaynaklı yemek yemeyi kontrol etme ile ilgili hissedilen öz yeterlik derecesi ile depresyon arasında

negatif yönde bir ilişki olduğu ve kendini düzenleme becerisinin bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Annesi ve Vaughn, 2011). Başka bir ifadeyle, bireylerin yemek yemeleri üzerinde hissettikleri öz yeterliklerinin depresyon ile ilişkisinde ön plana çıktığı ve kendini düzenleme mekanizmasının bu ilişkiyi açıkladığı görülmektedir. Ayrıca, öz yeterlik, çeşitli inançları içeren geniş bir kavram olup, literatürde farklı yönleriyle ele alınmaktadır. Duygusal yeme ile ilgili araştırmalarda, fiziksel aktiviteye yönelik öz yeterlik de bunlardan biridir. Bu bağlamda bir çalışmada fiziksel aktivite öz yeterliği, bireyin fiziksel aktivite yapması ile ilgili bir engel oluştuğunda bu engeli ortadan kaldırarak fiziksel aktivite davranışlarını sürdürebileceğine yönelik güveni şeklinde tanımlanmıştır (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, & Haukkala, 2010). Finlandiya’da 10.000 katılımcı üzerinde yürütülen bu çalışmada fiziksel aktivite öz yeterliği, depresif belirtiler, duygusal yeme ve BKİ arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Duygusal yeme ve fiziksel aktivite öz yeterliği arasında negatif bir ilişki bulunurken kadınlarda bu ilişki istatistiksel olarak daha güçlü bulunmuştur. Buna ek olarak, depresif semptomlar ile duygusal yeme arasında pozitif ve fiziksel aktivite öz yeterliği arasında negatif korelasyona ulaşılmıştır (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, & Haukkala, 2010). Görüldüğü üzere, duygusal yeme, depresyon ve öz yeterlik birbirleriyle ilişki içinde olan değişkenlerdir. Söz konusu olan çalışma ilişkiyi göstermiş fakat tam olarak nasıl birbirlerini etkilediğini araştırmamıştır. Özetle, duygusal yeme, öz yeterlik ve depresyon arasındaki ilişkilere bakan araştırmaların literatürde az sayıda olduğu ve var olan çalışmaların öz yeterliğin farklı yönlerine odaklandığı anlaşılmaktadır. Fakat bu farklılıklara rağmen çalışma bulguları duygusal yeme, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu yönündedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırmanın hipotezlerine uygun olarak ilişkisel tarama yöntemi benimsenmiştir. Söz konusu modelde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin değişip değişmediği bilgisine ulaşılmaktadır. Ayrıca, bu değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve derecesi ile ilgili de bilgi edinilmektedir (Karasar, 2018). Aracılık ilişkilerini incelemek için ise Preacher ve Hayes (2004) tarafından geliştirilmiş olan Hayes-Process yaklaşımı kullanılacaktır. Bu yaklaşımda model 4 analiz için seçilmiştir. Aracılık modeli, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir üçüncü değişken aracılığı ile açıklanması olarak tanımlanmaktadır (Field, 2018). Söz konusu modelde bağımsız X değişkeni, bağımlı Y değişkenini direkt olarak etkilemekle beraber bu ilişkinin bir aracı tarafından etkilendiği temeline dayanmaktadır (Hayes, 2022). Başka bir deyişle, temel amaç değişkenler arasında bulunan doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenerek kısmi ya da tam aracılık etkisine bakılmasıdır. Mevcut araştırmada bağımsız değişken depresyon düzeyleriyken bağımlı değişken duygusal yeme şeklinde belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmada duygusal yeme, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkiler ve öz yeterliğin aracılık etkisi incelenmiştir.

#### 3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Mevcut çalışma kapsamında çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 328 kişiye ulaşılmıştır. 18-45 yaş arasında olma içleme ölçütünü karşılamayan 13 katılımcı örneklemden çıkarılmıştır. Daha önce psikiyatrik tanısı (Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, şizofreni, obsesif-kompulsif bozukluk, borderline kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk vb.) olduğunu belirten 24 katılımcı örneklemden dışarı tutulmuştur. Bu işlemler sonucunda analizlere 291 kişi ile devam edilmiştir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini alabilmek için Demografik Bilgi Formu, depresyon düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Envanteri (BDI), duygusal yeme davranışlarının olup olmadığını değerlendirebilmek için Hollanda Yeme

Davranışı Anketinin (DEBQ) Duygusal Yeme alt boyutu ve öz yeterliklerini ölçmek için Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu katılımcıların çalışma için gerekli olan bazı kişisel bilgilerini almak için kullanılmıştır. Form, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim ve medeni durumu, beden kitle indeksi ve varsa tanısı konulmuş psikolojik rahatsızlığı ile ilgili açık ve kapalı uçlu sorulardan oluşturulmuştur. Demografik Bilgi Formu'nun bir örneği EK-B' de yer almaktadır.

### **3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)**

Depresyon semptomlarını ölçmek için geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDE), klinik ve uygulamada kullanılan en önemli envanterlerden biridir. Depresyonda görülen bilişsel, duygusal, güdüsel ve bedensel belirtileri ölçmek için kullanılmaktadır (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961). Envanter, istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek güvenilirlik ve geçerliğe sahiptir. Pearson korelasyon katsayısı .86, yarıya bölümlü güvenilirlik katsayısı .97 ve yapı geçerliği .65 olduğu bulunmuştur (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961). 21 maddeden oluşan öz bildirim ölçeğinde her bir madde 0 ile 3 arasında derecelendirilmiş ve kişinin kendisine en uygun olan seçeneği işaretlemesi istenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan sıfırken (0) en yüksek puan 63'tür. Ölçekten alınan puanlar doğrultusunda minimal depresyon ile şiddetli depresyon arasında değişen toplam dört düzey belirlenmektedir.

Hisli tarafından envanterin geçerlik ve güvenilirliği 259 Türk üniversite öğrencisi üzerinde değerlendirilmiştir. Envanterin Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda 'Umutsuzluk', 'Kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları', 'Bedensel kaygılar' ve 'Suçluluk duygulanımları' olmak üzere toplam dört faktör yorumlanıp adlandırılmıştır (1989). Daha sonra 354 psikiyatri hastası ile yapılan bir çalışmada Cronbach alfa değeri .90 bulunurken faktör analizi sonucunda 'Bilişsel' ve 'Somatik-afektif' olmak üzere iki boyut bulunmuştur (Arkar ve Şafak, 2004). Çalışmada yapılan analiz sonucunda Beck Depresyon Envanterinin Cronbach alfa değeri .82 şeklinde bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri'nin bir örneği EK-C' de yer almaktadır.

### 3.3.3. Hollanda Yeme Davranışı Anketi

van Strien, Frijters, Bergers ve Defares tarafından yeme tutum ve davranışlarını değerlendirmek için geliştirilen anket duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 33 maddeden oluşan ve 5'li likert skalasına (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık, 5:çok sık) göre değerlendirilen ölçekte duygusal yeme alt boyutu 13 maddeden oluşmaktadır. İç tutarlılık sayıları duygusal yeme alt ölçeği için .95, dışsal yeme davranışı alt ölçeği için .81 ve kısıtlanmış yeme davranışı alt ölçeği için .95 şeklindedir (1986).

Bozan tarafından Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık sayıları sırasıyla duygusal yeme için .97, kısıtlayıcı yeme için. 91 ve dışsal yeme için. 90 şeklinde bulunmuştur (2009). Araştırmanın amacı dikkate alınarak çalışmada sadece duygusal yeme alt ölçeğinin kullanılması düşünülmüştür. Test-tekrar test tutarlılığı .72 olan ölçeğin duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt ölçekleri için sırasıyla .30, .93 ve .91 olduğu gösterilmiştir (Bozan, 2009). Çalışmada yapılan analiz sonucunda Hollanda Yeme Davranışı anketinin duygusal yeme alt boyutuna ait Cronbach alfa değeri .97 şeklinde bulunmuştur. Hollanda Yeme Davranışı Anketi’nin bir örneği EK-Ç’ de yer almaktadır.

### 3.3.4. Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği

Sherer ve diğerleri tarafından geliştirilen ölçeğin özgün hali 23 maddeden oluşturulmuş ve öz yeterlik algısının ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçek, Genel ve Sosyal Öz Yeterlik şeklinde iki faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 23-115 arasında değişmekte ve alınan puan yükseldikçe öz yeterlik değerlendirmesinin artış gösterdiği belirtilmektedir (1982).

Gözüm ve Aksayan tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması için 139 sınıf öğretmeni katılımcı olarak kullanılmıştır. Her bir madde için 1 (Beni hiç tanımlamıyor) ile 5 (Beni çok iyi tanımlıyor) arasında bir seçeneğin işaretlenmesi gerekmektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .92 ve iç tutarlılık sayısı .81 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ‘Davranışa başlama’, ‘Davranışı sürdürme’, ‘Davranışı tamamlama’ ve ‘Engellerle mücadele’ başlıklarından oluşan 4 faktör elde edilmiştir. Ölçekte 14 madde ( 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 ve 22 ) ters şekilde puanlandırılmaktadır (1999).



Daha sonra Yıldırım ve İlhan tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması 905 katılımcı ile yürütülmüş ve sadece ölçeğin 17 maddeden oluşan genel öz yeterlik alt boyutu kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 ve yarı bölümlü güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur (2010).

Mevcut çalışmada yapılan analiz sonucunda Öz Yeterlik-Etkililik Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri .89 bulunmuştur. Cronbach alfa değerleri Davranışa Başlama alt boyutu için .73, Davranışı sürdürme için .79, Davranışı Tamamlama için .75 ve son olarak Engellerle Mücadele için .41 olarak hesaplanmıştır. Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği'nin bir örneği EK-D' de yer almaktadır.

### **3.4. İşlem**

Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Komitesi'nden onay alındıktan sonra Google Forms programı üzerinden online olarak yürütülmüştür. Gönüllülük esası temelinde yapılan çalışmada katılımcılara araştırmaya katılmadan önce onam formu verilmiştir. Sonrasında katılımcılardan araştırma hipotezi doğrultusunda seçilmiş dört ölçeği - Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme Alt Boyutu ve Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği- tamamlamaları istenmiş ve çalışma ortalama 7-10 dakika sürmüştür. Katılımcılara çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı ve istedikleri zaman anketleri doldurmayı bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir. Çalışmada verilerin toplanması yaklaşık 9 ay sürmüştür. Etik Kurul Onay yazısı EK-E' de yer almaktadır.

### **3.5. Verilerin analizi**

16 Ağustos 2022 – 13 Nisan 2022 tarihleri arasında elde edilen araştırma veri setinin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin, parametrik istatistiğin temel sayıltısı olarak normal dağılım özelliği gösterip göstermediği Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov normal dağılım analizi ve basıklık-çarpıklık değerlerine göre incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Basıklık ve çarpıklık katsayıları -1 / + 1 değerleri arasında olduğundan ölçeklere ilişkin elde edilen verilerin normal dağılım özelliği sergilediği kabul edilmiştir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değeri incelendiğinde, tek değerli uç değer tespit edilememiştir. Çok değişkenli uç değerleri saptamak amacıyla hesaplanan Mahalanobis uzaklığı sonrasında .001 *p* değeri altında kalan katılımcı gözlemlenmemiştir. Sonuç itibarıyla,

tek ve çok değişkenli uç değişkenlere rastlanmamış ve normallik koşulu tüm bağımsız değişkenler için sağlanmıştır. Analizler 291 kişiyle parametrik istatistik yöntemleri kullanılarak yürütülmüştür. Demografik bilgiler ile ilgili analizlerde ikili grup karşılaştırmaları için Bağımsız Gruplar t-Testi, ikiden fazla grup olduğu durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda grup karşılaştırması yapmak amacıyla Levene testi sonucunda varyans homojenliği sağlandığı durumlarda ( $p > .05$ ) Tukey, sağlanmadığı durumlarda ( $p < .05$ ) Games-Howell Post-Hoc testleri kullanılmıştır. Korelasyon analizleri için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Öz yeterliğin ve alt boyutlarının depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkideki aracı rollerini incelemek için ise Hayes-Process yöntemi 4 numaralı aracılık modeli (Hayes, 2017) kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, ilk önce betimleyici istatistik analizi sonuçları, demografik değişkenlere ilişkin analizler ve değişkenler arası ilişkililik analizi sonuçları yer alacaktır. Son olarak, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öz yeterliğin ve öz yeterliğin alt boyutlarının aracı rolünü incelemek için yapılan aracılık analizleri sonuçları açıklanacaktır.

#### 4.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri

Değişken	Gruplar	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	243	83.5
	Erkek	48	16.5
Eğitim Durumu	Lise	6	2.1
	Lisans	147	50.5
	Lisansüstü	138	47.4
Medeni Durum	Bekâr	171	58.8
	Evli	120	41.2
Yaş Grubu	18-24 Yaş	39	13.4
	25-29 Yaş	104	37.5
	30-34 Yaş	85	29.2
	35-39 Yaş	42	14.4
	40-45 Yaş	21	7.2
Beden Kitle İndeksi Grubu	Zayıf (Düşük Ağırlıklı)	28	9.6
	Normal	163	56
	Hafif Şişman	66	22.7
	Obez (1,2 ve 3. Sınıf)	34	11.7

Yaş ortalaması 30.24 ( $SS = 5.60$ ) olan katılımcıların 243’ü (%83.5) kadın, 48’i (%16.5) erkektir. Katılımcıların yalnızca %2.1’lik kısmı lise seviyesinde eğitime sahip iken %50.5’i lisans, %47.4’ü lisansüstü seviyede eğitime sahiptir. Ayrıca, katılımcıların 171’i (%58.8) bekâr olduğunu belirtirken, 120’si (%41.2) evli olduğunu

belirtmiştir. Katılımcıların boy ortalaması 1.66 cm ( $SS = .08$ ) ve kilo ortalaması 67.08 ( $SS = 15.87$ ) olarak bulunmuştur. Ek olarak, katılımcıların beden kitle indeksleri zayıf ve obez sınıfları arasında değişmektedir ve katılımcıların %56'sı normal beden kitle indeksi aralığındadır.

Araştırmada kullanılan ölçekler için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları için betimleyici istatistik değerleri (N = 291)

Ölçek	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
<b>Beck Depresyon Envanteri</b>	.00	29	13.44	7.42	.142	-.990
<b>Duygusal Yeme</b>	13	65	31.83	14.73	.531	-.692
<b>Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Toplam</b>	38	109	77.79	14.99	-.208	-.656
<b>Davranışa Başlama</b>	8	40	27.45	5.93	-.367	-.134
<b>Davranışı Sürdürme</b>	10	35	24.18	5.75	-.347	-.626
<b>Davranışı Tamamlama</b>	6	25	18.13	3.93	-.272	-.408
<b>Engellerle Mücadele</b>	3	15	8.03	2.40	.414	.106

#### 4.2. Beck Depresyon Envanteri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme Alt Boyutu ile Demografik Değişkenlere İlişkin Analizler

Bu bölümde, katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Katılımcıların yaş grupları arasındaki dağılımı homojen olmadığı için yaş grubu demografik değişkenine yönelik analiz yürütülmemiştir. Ek olarak, eğitim seviyesi lise olan 6 katılımcı, sayılarının çok az olması sebebiyle yalnızca eğitim seviyesine ilişkin analizde dışarıda tutulmuş ve karşılaştırmalar, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesi için gerçekleştirilmiştir.

#### 4.2.1. Cinsiyet

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) puanlarının cinsiyetlerine (kadın ve erkek) dağılımını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi yürütülmüştür (Tablo 3.)

**Tablo 3.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet		t	df	p
	Kadın (n = 243) Ort. (SS)	Erkek (n = 48) Ort. (SS)			
Beck Depresyon Envanteri	13.33 (7.25)	13.98 (8.26)	-.551	289	.582
Duygusal Yeme	33.10 (14.78)	25.40 (12.80)	3.371	289	.001**
Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Toplam	77.85 (14.93)	77.48 (15.44)	.155	289	.877
Davranışa Başlama	27.49 (5.90)	27.25 (6.15)	.256	289	.798
Davranışı Sürdürme	24.27 (5.69)	23.71 (6.10)	.619	289	.536
Davranışı Tamamlama	18.14 (3.84)	18.08 (4.42)	.084	289	.933
Engellerle Mücadele	7.95 (2.41)	8.44 (2.87)	-1.283	289	.200

Cinsiyet grupları, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir,  $t(289) = 3.37$ ,  $p < .01$ . Ayrıntısıyla, kadınların duygusal yeme alt boyut puanı erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir.

Öte yandan, Beck Depresyon Envanteri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele alt boyut puanlarının, cinsiyet grupları arasında anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir,  $p > .05$ .

#### 4.2.2. Medeni Durum

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) puanlarının medeni durumlarına (bekâr ve evli) dağılımını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi yürütülmüştür (Tablo 4.)

**Tablo 4.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişken	Medeni Durum		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	Bekâr ( <i>n</i> = 171) Ort. (SS)	Evli ( <i>n</i> = 120) Ort. (SS)			
<b>Beck Depresyon Envanteri</b>	13.66	13.13	.606	289	.545
<b>Duygusal Yeme</b>	32.53	30.84	.960	289	.338
<b>Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği</b>	76.53	79.58	-1.711	289	.088
<b>Toplam</b>					
<b>Davranışa Başlama</b>	27.23	27.77	-.762	289	.447
<b>Davranışı Sürdürme</b>	23.65	24.93	-1.883	289	.061
<b>Davranışı Tamamlama</b>	17.80	18.60	-1.724	289	.086
<b>Engellerle Mücadele</b>	7.86	8.28	-1.453	289	.147

Beck Depresyon Envanteri, Duygusal Yeme alt boyut puanları ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele alt boyut puanlarının, medeni durum grupları arasında anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir,  $p > .05$ .

#### 4.2.3. Eğitim Seviyesi

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) puanlarının eğitim seviyesi (lisans ve lisansüstü) dağılımını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi yürütülmüştür (Tablo 5.)

**Tablo 5.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının eğitim seviyesine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Değişken	Eğitim Seviyesi		t	df	p
	Lisans	Lisansüstü			
	(n = 147)	(n = 138)			
	Ort. (SS)	Ort. (SS)			
<b>Beck Depresyon Envanteri</b>	14.59 (7.20)	11.99 (7.25)	3.036	283	<b>.003**</b>
<b>Duygusal Yeme</b>	33.37 (15.79)	29.84 (13.14)	2.047	283	<b>.042*</b>
<b>Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği</b>	75.20 (14.66)	80.26 (14.82)	-2.895	283	<b>.004**</b>
<b>Toplam</b>					
<b>Davranışa Başlama</b>	26.50 (5.72)	28.36 (5.95)	-2.689	283	<b>.008*</b>
<b>Davranışı Sürdürme</b>	23.20 (5.70)	25.18 (5.62)	-2.948	283	<b>.003**</b>
<b>Davranışı Tamamlama</b>	17.64 (4.04)	18.54 (3.79)	-1.948	283	.052
<b>Engellerle Mücadele</b>	7.86 (2.44)	8.17 (2.34)	-1.118	283	.265

Eğitim seviyesi grupları, Beck Depresyon Envanteri, [ $t(283) = 3.04, p < .01$ ]; Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu puanları [ $t(283) = 2.05, p < .05$ ]; Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı [ $t(283) = -2.90, p < .01$ ] ve Davranışa Başlama, [ $t(283) = -2.93, p < .05$ ] ile Davranışı Sürdürme, [ $t(283) = -2.95, p < .01$ ] açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ayrıntısıyla, lisans seviyesinde eğitime sahip katılımcıların Beck Depresyon Envanteri ve Duygusal Yeme alt boyut puanları lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Diğer yandan, lisansüstü seviyesinde eğitime sahip katılımcıların Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme alt boyut puanları lisans seviyesinde eğitime sahip katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir.

Davranışı Tamamlama ile Engellerle Mücadele alt boyut puanlarının eğitim seviyesi gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p > .05$ ).

#### 4.2.4. Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları

(Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) puanlarının BKİ gruplarına göre (Zayıf, Normal, Hafif Şişman ve Obez) dağılımını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür (Tablo 6.)

**Tablo 6.** Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları puanlarının BKİ değerlerine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Beden Kitle İndeksi				F	p
	Zayıf (n = 28) Ort. (SS)	Normal (n = 163) Ort. (SS)	Hafif Şişman (n = 66) Ort. (SS)	Obez (n = 34) Ort. (SS)		
Beck Depresyon Envanteri	12.71 (6.40)	12.71 (7.48)	14.03 (7.33)	16.38 (7.32)	2.579	.054
Duygusal Yeme	26.25 (12.85)	29.07 (13.25)	35.67 (16.13)	42.24 (13.86)	11.531	.000**
Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Toplam	77.96 (15.33)	78.87 (14.49)	77.94 (15.13)	72.12 (16.13)	1.932	.125
Davranışa Başlama	27.64 (5.31)	27.87 (6.06)	27.29 (5.91)	25.62 (5.72)	1.380	.249
Davranışı Sürdürme	24.25 (5.79)	24.52 (5.60)	24.46 (5.56)	21.94 (6.70)	1.979	.117
Davranışı Tamamlama	17.75 (3.57)	18.38 (3.75)	18.12 (4.50)	17.24 (3.93)	.893	.445
Engellerle Mücadele	8.32 (2.31)	8.11 (2.31)	8.08 (2.66)	7.32 (2.41)	1.186	.315

Beden Kitle İndeksi gruplarının yalnızca Duygusal Yeme alt boyut puanları için anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir,  $F(3, 287) = 11.53, p < .01$ . Tukey post-hoc testi sonuçlarına göre hafif şişman katılımcıların Duygusal yeme alt boyut puanı, zayıf ve normal kilo aralığındaki katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Ek olarak, obez kategorisindeki katılımcıların Duygusal yeme alt boyut puanı zayıf ve normal kilo grubundaki katılımcılara kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Öte yandan, zayıf ve normal kilo grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Benzer olarak, hafif şişman ve obez grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanları birbirlerinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.



Beck Depresyon Envanteri, Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele alt boyut puanlarının, BKİ grupları arasında anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir,  $p > .05$ .

#### 4.3. Beck Depresyon Envanteri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme Alt Boyutu Arasındaki İlişkililik Analizi Sonuçları

Katılımcılarda Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları (Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) ilişkilerini değerlendirebilmek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizleri yürütülmüştür. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizlerine ait bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Beck Depresyon Envanteri, Hollanda Yeme Davranışı Anketi duygusal yeme alt boyutu ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları (N = 291)

Ölçek	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>1. Beck Depresyon Envanteri</b>	1						
<b>2. Duygusal Yeme</b>	.264**	1					
<b>3. Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Toplam</b>	-.450**	-.259**	1				
<b>4. Davranışa Başlama</b>	-.383**	-.234**	.892**	1			
<b>5. Davranışı Sürdürme</b>	-.354**	-.233**	.908**	.794**	1		
<b>6. Davranışı Tamamlama</b>	-.434**	-.159**	.801**	.547**	.604**	1	
<b>7. Engellerle Mücadele</b>	-.301**	-.221**	.549**	.302**	.319**	.561**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

Katılımcıların Depresyon Düzeyleri ile Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Duygusal Yeme alt boyutu puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur

( $r = .26, p = .00$ ). Depresyon Düzeyleri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ( $r = -.45, p = .00$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Katılımcıların Duygusal Yeme alt boyutu ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ( $r = -.26, p = .00$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ek olarak, Depresyon Düzeyleri ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin alt boyutları olan Davranışa Başlama ( $r = -.38, p = .00$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.35, p = .00$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.43, p = .00$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.30, p = .00$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların Duygusal Yeme alt boyut puanları ile Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin alt boyutları olan Davranışa Başlama ( $r = -.23, p = .00$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.23, p = .00$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.16, p = .00$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.22, p = .00$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

#### **4.4. Aracılık Modeli ve Analizleri**

Beck Depresyon Envanteri puanları ve duygusal yeme arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı rolünü incelemek amacıyla Hayes-Process aracılık modeli kullanılmıştır (Hayes, 2017; 2018). Bu bölümde öncelikle model ilgili kuramcılar çerçevesinde açıklanmış, sonrasında da elde edilen aracılık analizi sonuçları raporlanmıştır.

Değişkenler arasındaki aracılık etkisini test etmek amacıyla farklı yaklaşımlar içeren birçok analiz yöntemi bulunmaktadır (MacKinnon, Lockwood, Hoffman ve Sheets, 2002). Aracılık analizi yaklaşımlarından en sık kullanılanı Baron ve Kenny'nin nedensel aşamaları yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda, değişkenin aracılık rolünün belirlenmesi için üç farklı regresyon eşitliğinin sağlanması gerekmektedir. Aşamalardan ilkinde, bağımsız (yordayıcı) değişken aracı değişkeni anlamlı olarak yordamalıdır. İkinci olarak aracı değişken, bağımlı (yordanan) değişkeni anlamlı olarak yordamalıdır. Üçüncü olarak ise, aracı değişken ve yordayıcı değişkenin birlikte dâhil olduğu regresyon analizinde, daha önce bulunan bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki anlamlı ilişki anlamlılığını kaybetmeli ya da anlamlılık düzeyi azalmalıdır. Son aşamada ise anlamlılık tamamen ortadan kalkarsa aracı değişkenin tam aracı değişken, anlamlılık derecesi anlamlı olarak azaldığında ise aracı değişkenin kısmi aracı değişken olduğu yorumu yapılabilmektedir (Baron ve Kenny, 1996). Öte yandan, Baron ve Kenny'nin bu modelinde aracılık etkisi sayısallaştırılmaz. Dolayısıyla, bu

modelin istatistiksel olarak zayıf olduğuna dair görüşler mevcuttur (Hayes, 2009; MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Bu nedenle bu çalışmada, ana değişkenler arasındaki ilişkide önerilen aracı değişkenin rolünü test etmek amacıyla, değişkenler arasındaki dolaylı etkileri bootstrap yöntemiyle ortaya koyan, Preacher ve Hayes (2004) tarafından geliştirilmiş olan Hayes-Process yaklaşımı kullanılacaktır. Kurulan modele uygun olan dördüncü model analizler için kullanılmıştır (Hayes, 2018). Bu yöntemin kullanımı sayesinde toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler net bir şekilde belirlenmekte ve tip I hata oranı anlamlı şekilde azalmaktadır (Hayes ve Scharkow, 2013).

Hayes-Process yönteminde, kısmi ya da tam aracılık etkisine karar verilebilmesi için tip I hatayı en az düzeye indiren Bootstrap yöntemi ile %95 simetrik güven aralığı ve sapma düzeltmesi yapılmış %95 güven aralığı ile bootstrap güven aralığı sonuçlarına bakılmaktadır (Hayes, 2017). Bu güven aralığının sıfır içermemesi durumunda aracılık etkisinin anlamlı olduğu şeklinde yorum yapılabilmektedir (Hayes ve Preacher, 2004). Analiz sonucunda elde edilen hem standardize edilmiş hem de standardize edilmemiş katsayılarla ulaşılabilmektedir.

Katılımcıların, Duygusal Yeme alt boyut puanları ile Beck Depresyon Envanteri puanları arasındaki ilişkide Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutlarının (Davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele) aracı rolünü incelemek amacıyla Hayes-Process yöntemi kullanılmıştır. Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları aracı değişkenler olarak ele alınırken, Duygusal Yeme alt boyut puanları bağımlı (yordanan) değişken ve Beck Depresyon Envanteri puanları bağımsız (yordayan) değişken olarak değerlendirilmiştir. Bulunan anlamlı ilişkiler için yürütülen aracılık analizlerinin sonuçları kısmi aracı değişkenler için açık gri renk, tam aracı değişkenler koyu renk ile belirtilmiştir (Şekil 1-5). Anlamlı olmayan aracı değişkenler ise beyaz renk ile belirtilmiştir.

#### **4.4.1. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Toplam Puanının Aracı Rolü**

Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği

toplam puanının aracılık rolünün incelendiği aracılık testi katsayı değerleri Tablo 8’de gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli şekli şekil 1’de sunulmuştur.

**Tablo 8.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları

%95 GA						
Dolaylı Etkiler	Bootstrap katsayısı	Bootstrap SH	Alt Limit	Üst Limit	F	R <sup>2</sup>
Beck Depresyon Envanteri → Öz- Etkililik-Yeterlik → Duygusal Yeme	.157	.061	.045	.288	73.249	.202
Doğrudan Etkiler	b	SH	Alt Limit	Üst Limit	t	p
Beck Depresyon Envanteri → Duygusal Yeme (c')	.367	.125	.122	.613	2.945	.004
Beck Depresyon Envanteri → Öz - Etkililik- Yeterlik (a)	-.909	.106	-1.118	-.700	-8.559	.000
Öz-Etkililik-Yeterlik → Duygusal Yeme (b)	-.173	.062	-.294	-.052	-2.803	.005

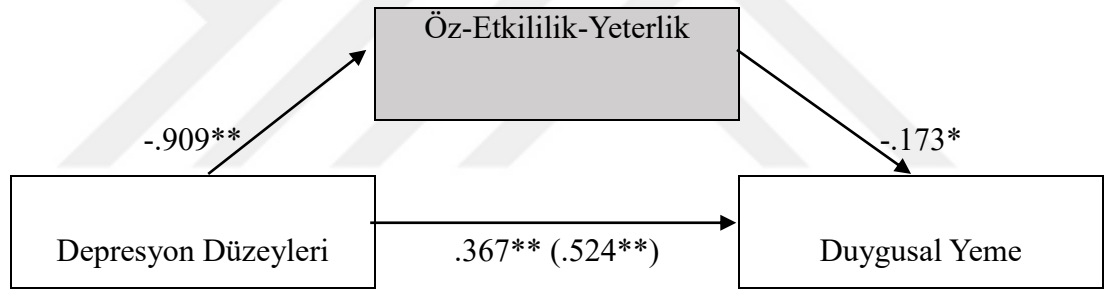
\*\*p < .01, \*p < .05.

Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme alt boyut puanları üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı 0 içermemektedir ( $b = .52$ ,  $\beta = .26$ ,  $sh = .113$ ,  $p = .00$ , %95GA = .303 ~ .746). Depresyon düzeylerinin Öz-Etkililik-Yeterlik toplam puanı üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve güven aralığının 0 içermediği gözlemlenmiştir ( $b = -.91$ ,  $\beta = -.45$ ,  $sh = .11$ ,  $p = .00$ , %95GA = -1.118 ~ .700). Depresyon Düzeyleri Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %7'sini ( $R = .264$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .070$ ), Öz-Etkililik-Yeterlik toplam puanlarındaki varyansın ise %20'sini açıklamaktadır ( $R = .450$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .202$ ).

Öz-Etkililik-Yeterlik toplam puanı aracı değişkeninin Duygusal Yeme alt boyutu puanları üzerindeki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = -.17$ ,  $\beta = -.18$ ,  $sh = .06$ ,  $p = .01$ , %95GA = -.294 ~ -.052). Depresyon Düzeylerinin Duygusal

Yeme üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı sıfır içermemektedir ( $b = .37, sh = .13, p = .00, \%95GA = -.122 \sim .613$ )

Kurulan aracılık modelinde analize Öz-Etkililik-Yeterlik toplam puanı değişkeni dahil edildiğinde Depresyon düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin regresyon katsayısı .52'den .37'ye düşmüştür fakat anlamlılığını kaybetmemiştir. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme arasındaki dolaylı ilişkiye dair Bootstrap katsayısı ( $B = 5000$ ) .062, ( $\%95 GA = .045 \sim .288$ ) olarak elde edilmiştir. Güven aralığı 0 içermediğinden, regresyon katsayıları arasındaki düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuç olarak aracılık modelinde, Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyutu puanları arasındaki ilişkide Öz-Etkililik-Yeterliğin kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Şekil 1.). Belirlenen model, Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %9.4'ünü açıklamaktadır ( $R = .307, \text{Düzenlenmiş } R^2 = .094$ ).



\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

**Şekil 1.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği toplam puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel

#### 4.4.2. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Davranışa Başlama Alt Boyutunun Aracı Rolü

Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama alt boyut puanının aracılık rolünün incelendiği aracılık testi katsayı değerleri Tablo 9'da gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli şekli şekil 2'de sunulmuştur.

**Tablo 9.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları

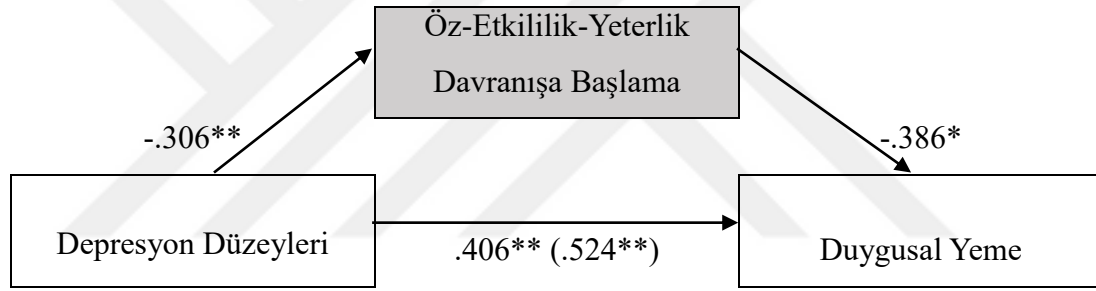
%95 GA						
Dolaylı Etkiler	Bootstrap katsayısı	Bootstrap SH	Alt Limit	Üst Limit	F	R <sup>2</sup>
Beck Depresyon Envanteri → Davranışa Başlama → Duygusal Yeme	.118	.055	.0264	.240	14.30	.090
Doğrudan Etkiler	b	SH	Alt Limit	Üst Limit	t	p
Beck Depresyon Envanteri → Duygusal Yeme (c')	.406	.121	.168	.644	3.362	.001
Beck Depresyon Envanteri → Davranışa Başlama (a)	-.306	.043	-.392	-.221	-7.042	.000
Davranışa Başlama → Duygusal Yeme (b)	-.386	.151	-.683	-.089	-2.556	.011

Depresyon Düzeyleri Duygusal Yeme alt boyut puanları üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı 0 içermemektedir ( $b = .52, \beta = .26, sh = .113, p = .00, \%95GA = .303 \sim .746$ ). Depresyon Düzeylerinin Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama alt boyut puanları üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve güven aralığının 0 içermediği gözlemlenmiştir ( $b = -.31, \beta = -.38, sh = .15, p = .00, \%95GA = -.392 \sim -.221$ ). Depresyon Düzeyleri Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %7'sini ( $R = .264$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .070$ ), Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Davranışa Başlama alt boyut puanlarındaki varyansın ise %15'ini açıklamaktadır ( $R = .383$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .147$ ).

Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama alt boyut puanı aracı değişkeninin Duygusal Yeme alt boyutu puanları üzerindeki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = -.39, \beta = -.16, sh = .15, p = .01, \%95GA = -.683 \sim -.089$ ). Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel

olarak anlamlıdır ve güven aralığı sıfır içermemektedir ( $b = .41$ ,  $sh = .12$ ,  $p = .00$ ,  $\%95GA = .168 \sim .644$ ).

Kurulan aracılık modelinde analize Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama değişkeni dahil edildiğinde Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin regresyon katsayısı  $.52$ 'den  $.41$ 'e düşmüştür fakat anlamlılığını kaybetmemiştir. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme arasındaki dolaylı ilişkiye dair Bootstrap katsayısı ( $B = 5000$ )  $.118$ , ( $\%95 GA = .026 \sim .240$ ) olarak elde edilmiştir. Güven aralığı 0 içermediğinden, regresyon katsayıları arasındaki düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuç olarak aracılık modelinde, Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyutu puanları arasındaki ilişkide Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Davranışa Başlama alt boyutunun kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Şekil 2.). Belirlenen model, Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın  $\%9$ 'unu açıklamaktadır ( $R = .301$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .090$ ).



\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

**Şekil 2.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışa Başlama alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel

#### 4.4.3. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Davranış Sürdürme Alt Boyutunun Aracı Rolü

Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranış Sürdürme alt boyut puanının aracılık rolünün incelendiği aracılık testi katsayı değerleri Tablo 10'da gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli şekli şekil 3'de sunulmuştur.

**Tablo 10.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Sürdürme alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları

%95 GA						
Dolaylı Etkiler	Bootstrap katsayısı	Bootstrap SH	Alt Limit	Üst Limit	F	R <sup>2</sup>
Beck Depresyon Envanteri → Davranışı Sürdürme → Duygusal Yeme	.113	.049	.030	.030	14.600	.092
Doğrudan Etkiler	b	SH	Alt Limit	Üst Limit	t	p
Beck Depresyon Envanteri → Duygusal Yeme (c')	.412	.119	.177	.647	3.453	.001
Beck Depresyon Envanteri → Davranışı Sürdürme (a)	-.275	.043	-.359	-.191	-6.443	.000
Davranışı Sürdürme → Duygusal Yeme (b)	-.409	.154	-.712	-.107	-2.663	.008

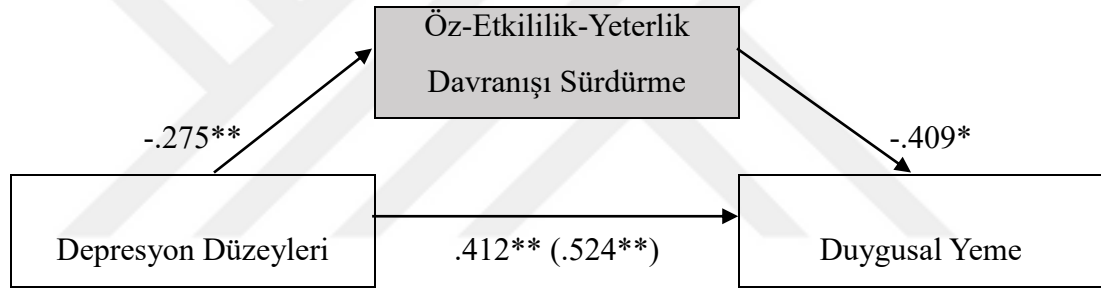
Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme alt boyut puanları üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı 0 içermemektedir ( $b = .52$ ,  $\beta = .26$ ,  $sh = .113$ ,  $p = .00$ , %95GA = .303 ~ .746). Depresyon Düzeylerinin Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Sürdürme alt boyut puanları üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve güven aralığının 0 içermediği gözlemlenmiştir ( $b = -.28$ ,  $\beta = -.35$ ,  $sh = .04$ ,  $p = .00$ , %95GA = -.359 ~ -.191). Depresyon Düzeyleri Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %7'sini ( $R = .264$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .070$ ), Öz-Etkililik-Yeterlik toplam puanlarındaki varyansın ise %13'ünü açıklamaktadır ( $R = .354$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .126$ ).

Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Sürdürme alt boyut puanı aracı değişkeninin Duygusal Yeme alt boyutu puanları üzerindeki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = -.41$ ,  $\beta = -.16$ ,  $sh = .15$ ,  $p = .01$ , %95GA = -.712 ~ -.1007). Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme üzerindeki doğrudan etkisi



istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı sıfır içermemektedir ( $b = .41$ ,  $sh = .12$ ,  $p = .00$ , %95GA = .177 ~ .647).

Kurulan aracılık modelinde analize Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Sürdürme alt boyut değişkeni dahil edildiğinde Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin regresyon katsayısı .52'den .41'e düşmüştür fakat anlamlılığını kaybetmemiştir. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme arasındaki dolaylı ilişkiye dair Bootstrap katsayısı (B = 5000) .112, (%95 GA = .030 ~ .219) olarak elde edilmiştir. Güven aralığı 0 içermediğinden, regresyon katsayıları arasındaki düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuç olarak aracılık modelinde, Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyutu puanları arasındaki ilişkide Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Davranışı Sürdürme alt boyutunun kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Şekil 3.). Belirlenen model, Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %9'unu açıklamaktadır ( $R = .303$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .092$ ).



\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

**Şekil 3.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Sürdürme alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel

#### 4.4.4. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Davranışı Tamamlama Alt Boyutunun Aracı Rolü

Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanının aracılık rolünün incelendiği aracılık testi katsayı değerleri Tablo 11'de gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli şekli şekil 4'te sunulmuştur.

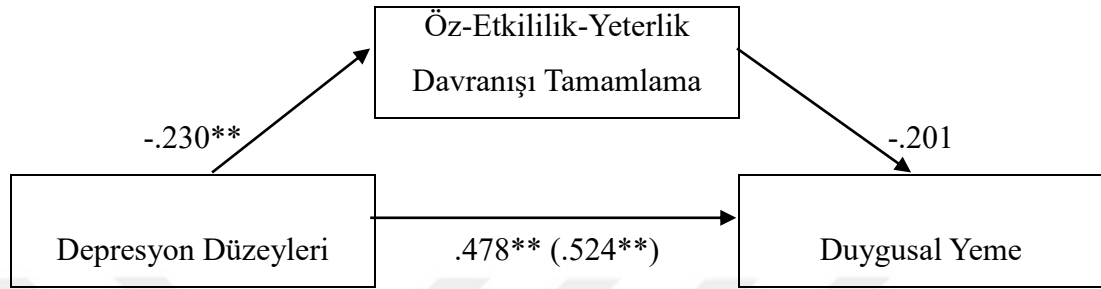
**Tablo 11.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları

%95 GA						
Dolaylı Etkiler	Bootstrap katsayısı	Bootstrap SH	Alt Limit	Üst Limit	F	R <sup>2</sup>
Beck Depresyon Envanteri → Davranışı Tamamlama → Duygusal Yeme	.047	.058	-.068	.169	.	.
Doğrudan Etkiler	b	SH	Alt Limit	Üst Limit	t	p
Beck Depresyon Envanteri → Duygusal Yeme (c')	.412	.120	.177	.647	3.453	.001
Beck Depresyon Envanteri → Davranışı Tamamlama (a)	-.230	.028	-.286	-.175	-8.193	.000
Davranışı Tamamlama → Duygusal Yeme (b)	-.201	.236	-.667	.262	-.859	.391

Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme alt boyut puanları üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı 0 içermemektedir ( $b = .52$ ,  $\beta = .26$ ,  $sh = .113$ ,  $p = .00$ , %95GA = .303 ~ .746). Depresyon Düzeylerinin Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanları üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve güven aralığının 0 içermediği gözlemlenmiştir ( $b = -.23$ ,  $\beta = -.43$ ,  $sh = .03$ ,  $p = .00$ , %95GA = -.286 ~ -.175). Depresyon Düzeyleri duygusal yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %7'sini ( $R = .264$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .070$ ), Öz-Etkililik-Yeterlik toplam puanlarındaki varyansın ise %19'unu açıklamaktadır ( $R = .434$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .189$ ).

Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanı aracı değişkeninin Duygusal Yeme alt boyutu puanları üzerindeki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $b = -.20$ ,  $\beta = -.05$ ,  $sh = .24$ ,  $p = .39$ , %95GA = -.667 ~ -.262). Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme arasındaki dolaylı ilişkiye dair Bootstrap katsayısı (B = 5000) .047, (%95 GA = -.068 ~ .169) olarak elde edilmiştir.

Güven aralığı 0 içerdiği için regresyon katsayıları arasındaki düşüş istatistiksel olarak anlamlı değildir (Şekil 4.).



\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

**Şekil 4.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Davranışı Tamamlama alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel

#### 4.4.5. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Engellerle Mücadele Alt Boyutunun Aracı Rolü

Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Engellerle Mücadele alt boyut puanının aracılık rolünün incelendiği aracılık testi katsayı değerleri Tablo 12’de gösterilmiş ve ilgili aracılık modeli şekli şekil 5’de sunulmuştur.

**Tablo 12.** Beck Depresyon Envanteri toplam puanının Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutu üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Engellerle Mücadele alt boyut puanının aracılık rolünün incelenmesine ilişkin aracılık analizi sonuçları

Dolaylı Etkiler	%95 GA					$F$	$R^2$
	<i>Bootstrap katsayısı</i>	<i>Bootstrap SH</i>	<i>Alt Limit</i>	<i>Üst Limit</i>			
Beck Depresyon Envanteri → Engellerle Mücadele → Duygusal Yeme	.093	.041	.020	.179	14.533	.092	

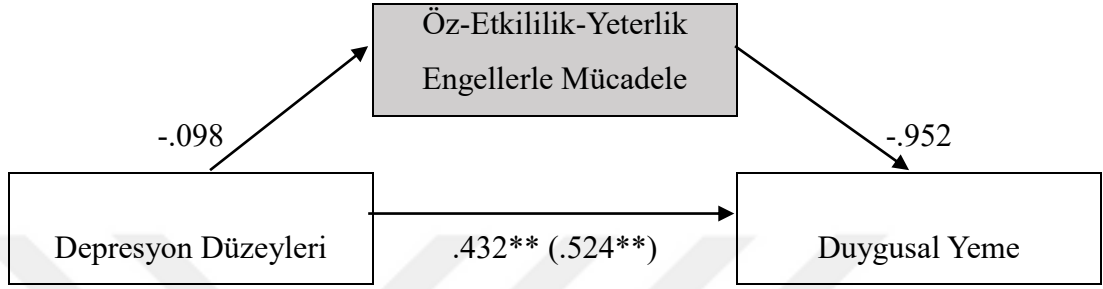
Doğrudan Etkiler	<i>b</i>	SH	Alt Limit	Üst Limit	<i>t</i>	<i>p</i>
Beck Depresyon Envanteri → Duygusal Yeme (c')	.432	.117	.201	.662	3.690	.000
Beck Depresyon Envanteri → Engellerle Mücadele (a)	-.098	.018	-.133	-.062	28.730	.000
Engellerle Mücadele → Duygusal Yeme (b)	-.952	.361	-1.662	-.242	-2.640	.009

Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme alt boyut puanları üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı 0 içermemektedir ( $b = .52$ ,  $\beta = .26$ ,  $sh = .113$ ,  $p = .00$ , %95GA = .303 ~ .746). Depresyon Düzeylerinin Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Engellerle Mücadele alt boyut puanları üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve güven aralığının 0 içermediği gözlemlenmiştir ( $b = -.10$ ,  $\beta = -.30$ ,  $sh = .02$ ,  $p = .00$ , %95GA = -.133 ~ -.062). Depresyon Düzeyleri Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %7'sini ( $R = .264$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .070$ ), Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Engellerle Mücadele alt boyut puanlarındaki varyansın ise %9'unu açıklamaktadır ( $R = .300$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .090$ ).

Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Engellerle Mücadele alt boyut puanı aracı değişkeninin Duygusal Yeme alt boyutu puanları üzerindeki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $b = -.95$ ,  $\beta = -.16$ ,  $sh = .36$ ,  $p = .01$ , %95GA = -1.662 ~ -.242). Depresyon Düzeylerinin Duygusal Yeme üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve güven aralığı sıfır içermemektedir ( $b = .43$ ,  $sh = .12$ ,  $p = .00$ , %95GA = .201 ~ .662).

Kurulan aracılık modelinde analize Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği alt boyutu Engellerle Mücadele değişkeni dahil edildiğinde Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyut puanları arasındaki ilişkinin regresyon katsayısı .52'den .43'e düşmüştür fakat anlamlılığını kaybetmemiştir. Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme arasındaki dolaylı ilişkiye dair Bootstrap katsayısı (B = 5000) .093, (%95 GA = .020 ~ .179) olarak elde edilmiştir. Güven aralığı 0 içermediğinden, regresyon katsayıları arasındaki düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır. Sonuç olarak aracılık

modelinde, Depresyon Düzeyleri ile Duygusal Yeme alt boyutu puanları arasındaki ilişkide Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeğinin Engellerle Mücadele alt boyutunun kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Şekil 5.). Belirlenen model, Duygusal Yeme alt boyut puanlarındaki varyansın %9.2'sini açıklamaktadır ( $R = .303$ , Düzenlenmiş  $R^2 = .092$ ).



\* $p < .01$ , \*\* $p < .001$

**Şekil 5.** Hollanda Yeme Davranışı Anketi Duygusal Yeme alt boyutunun Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki etkisinde Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği Engellerle Mücadele alt boyut puanının aracılık rolüne ilişkin özet görsel

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

18-45 yaş arasındaki yetişkinlerle yürütülen araştırma depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterliğin aracı etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada duygusal yeme, depresyon düzeyleri ve öz yeterlik arasındaki ilişkilere de bakılmıştır. Ayrıca, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterliğin alt boyutları olan davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadelenin aracılık rolleri incelenmiştir. Ek olarak, depresyon düzeyleri ve duygusal yemenin öz yeterlik değişkeninin alt boyutları ile ilişkileri de incelenmiştir. Bu bölümde ilk önce demografik bilgilerde yer alan cinsiyet ve BKİ ile depresyon düzeyleri, öz yeterlik ve duygusal yeme arasındaki ilişkiler tartışılacaktır. Sonrasında depresyon düzeyleri, duygusal yeme, öz yeterlik ve öz yeterlik ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiler ve aracılık modellerine ait araştırma bulguları var olan literatür çerçevesinde ele alınacaktır. Son olarak, araştırmanın kısıtlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler üzerinde durulacaktır.

#### **5.1. Demografik Değişkenlerin Depresyon Düzeyleri, Duygusal Yeme ve Öz Yeterlik Değişkenleri Açısından Değerlendirilmesi**

Mevcut çalışmada cinsiyet ve BKİ ile duygusal yeme, öz yeterlik ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kadınların duygusal yeme puanları erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatüre de bakıldığında benzer şekilde kadınlar erkeklere göre daha fazla duygusal yeme davranışı göstermektedir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019; Tüzen, 2019). Bir araştırmada bireyin rahatlamak ve dikkatini dağıtmak için daha güçlü tatları olan yiyeceklere yönelmesi şeklinde tanımlanan duygusal yeme ve bireyin dikkatsiz ve hızlıca o an kendisi için ulaşılabilir olan yiyecekleri yemesi olarak tanımlanan dürtüsel yeme ölçülmüştür. Kadınların üzgün veya sinirli olduklarında erkeklere oranla daha fazla duygusal ve dürtüsel yeme yaptıkları bulunmuştur (Macht, 1999). Olumsuz duygularla baş edebilmek için kadınların daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yöneldikleri anlaşılmaktadır. Diğer taraftan cinsiyetler arasında duygusal yeme açısından bir fark bulunmadığını gösteren bir araştırmada dikkat çekmektedir. Bu araştırmada duygusal yeme, gece yeme, bilişsel kısıtlama ve sabah iştahsızlığı cinsiyetlere göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Fakat aynı araştırmada erkek

ve kadın bireylerde vücut ağırlığı ile duygusal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir (Şen ve Kabaran, 2021). Duygusal yeme davranışının cinsiyetler arasında değişmediği fakat duygulara bağlı yeme arttıkça bireyin kilosunun arttığı gösterilmiştir. Fakat literatürdeki çalışmaların çoğunluğu mevcut çalışmada olduğu gibi kadınların duygusal yemeye daha fazla eğilimli olduğu sonucunu desteklemektedir. (Tüzen, 2019; Levitan & Davis, 2010). Diğer taraftan, depresyon düzeyleri ile öz yeterlik değişkenine bakıldığında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Bilindiği üzere literatürde kadınlarda depresyonun daha yaygın görüldüğü ifade edilmektedir (Eidsdottir, Kristjansson, Sigfusdottir, Garber ve Allegrante, 2013; Revah-Levy, 2013). Ayrıca önceki araştırmalara bakıldığında kadınların daha düşük öz yeterliğe sahip oldukları belirtilmektedir. Bu araştırmalardan birinde kadınlarla kıyaslandığında erkeklerin, kilo verme ya da kilosunu sabit tutabileceği davranışları sürdürebileceğine dair değerlendirmesi olarak tanımlanan kilo kontrol öz yeterliğinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, aynı çalışmada erkekler negatif duygular deneyimlediklerinde ya da fiziksel rahatsızlık zamanlarında yemelerini kontrol edebileceklerine dair değerlendirmeleri daha yüksek çıksa da öz yeterliğin diğer alt ölçeklerinde cinsiyetler arasında önemli bir fark elde edilememiştir (Presnell, Pells, Stout ve Musante, 2007). Benzer şekilde kadınlar erkeklere göre daha fazla depresif belirtiler gösterirken ve tıknırcasına yeme puanları alırken kadınların daha düşük kilo kontrol öz yeterliğine sahip oldukları bulunmuştur (Forster ve Jeffery, 1986; Presnell, Pells, Stout ve Musante, 2007). Diğer taraftan çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan başka bir çalışma öğretmen olan katılımcılar ile yapılmıştır. Çalışmada cinsiyetler arasında öz yeterlik açısından bir fark bulunamamıştır (Özerkan, 2007). Özetle, literatürdeki çalışmalar çoğunlukla erkeklerin öz yeterliğinin daha yüksek ve depresif belirtilerinin daha düşük olduğu yönündedir. Mevcut çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamasının olası bir nedeninin çalışmaya katılan erkek ve kadın katılımcı oranının dengeli şekilde dağılmaması olabileceği düşünülmüştür.

Mevcut çalışmada diğer bir demografik değişken olan Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile duygusal yeme, öz yeterlik ve depresyon düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. BKİ ile duygusal yeme arasında anlamlı farklar elde edilmiştir. Zayıf ve normal kilolu katılımcılar ile karşılaştırıldığında hafif şişman katılımcıların duygusal yeme puanları daha yüksek çıkmıştır. Ek olarak, zayıf ve normal kilodaki katılımcılar

ile kıyaslandığında obez grubundaki katılımcıların duygusal yeme puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Fakat depresyon düzeyleri ve öz yeterlik puanları ile BKİ puanları arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Literatüre bakıldığında duygusal yeme arttıkça BKİ ve bel çevresi değerlerinin arttığı bulunmuştur (Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber, 2013; Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010; Konttinen, 2019). Ayrıca, duygusal yeme ile ilgili çalışmaların daha çok obez olan bireylerle yapıldığı görülmektedir (Konttinen, 2012; Ouwens, van Strien ve van der Staak, 2003). Blair, Lewis ve Booth tarafından gerçekleştirilen araştırmada BKİ değerleri yüksek bireylerde duygusal yeme sıklığının daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Çalışmanın başında daha fazla duygusal yeme davranışı olduğunu bildiren iki grup kıyaslandığında çalışma süresince bu davranışında azalma olduğunu belirten gruptaki katılımcıların daha fazla kilo verdikleri gözlemlenmiştir. Bulgular göz önüne alındığında duygusal yemenin BKİ üzerindeki etkisi görülmektedir (1990). Yine başka bir çalışmada BKİ değerleri ve duygusal yeme arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ve BKİ değerleri dikkate alındığında zayıf kategorisindeki bireylerde kontrolsüz yemeye birlikte duygusal yemenin daha az görüldüğü belirtilmiştir. Ek olarak, aynı çalışmada duygusal yeme, gece yeme ve uyku kalitesinin beslenme ile ilişkisine bakıldığında katılımcıların BKİ değerleri arttıkça duygusal yemelerinin ve kontrolsüz yemelerinin arttığı saptanmıştır (Şen, & Kabaran, 2021). Belirtilen araştırmaların sonuçlarıyla aynı doğrultuda mevcut çalışmada da zayıf ve normal kilodaki katılımcılarla kıyaslandığında obez bireylerin duygusal yeme puanları daha yüksek çıkmıştır. Başka bir çalışmada da normal kilolu bireylere göre obez ve aşırı kilolu katılımcıların duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Konttinen, 2012). Böylece, duygusal yemenin kilo almada oldukça önemli olduğu ve obezite riskini artırabileceği vurgulanmıştır. Bunun olası bir nedeninin obez bireylerin depresyon ve kaygıya daha eğilimli olmasından dolayı (Yanovski, Nelson, Dubbert ve Spitzer, 199) bu olumsuz duygulara cevap olarak yemek yemeyi daha fazla kullanıyor olabilecekleri şeklindedir. Benzer şekilde duygusal yemenin depresyon ile BKİ arasındaki ilişkiye aracılık ettiğinin bulunduğu bir çalışmada bu çıkarımı desteklemektedir (Konttinen, 2019). Negatif duyguların hâkim olduğu depresyonun duygusal yeme davranışını artırabileceği ve bu durumda kilo artışına yol açabileceği değerlendirilmiştir (Konttinen, 2019). Diğer taraftan bir çalışmada duygusal yeme ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Söz konusu çalışma sonuçlarında normal kiloya sahip bireylerle obez bireyler arasında



duygusal yeme açısından fark olmadığı, normal kilodaki bireylerinde obez olma açısından risk grubunda oldukları belirtilmiştir (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz, 2008). Fakat daha önceden yapılan çalışmaların çoğunluğu mevcut çalışmadaki bulguyla paralel sonuçlar göstermektedir. Ayrıca, mevcut çalışmada BKİ ile öz yeterlik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Literatürde ise depresyon ve BKİ arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar ön plana çıkmaktadır (Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber, 2013). Kontinen tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada depresyondaki yüksek puanlar BKİ ve bel çevresindeki yükselmeler ile ilişkili bulunmuştur (2019). Benzer şekilde obez bireylerin yüksek depresif belirtilere sahip olduğu belirtilmiştir (Kontinen, 2012; de Wit, van Straten, van Herten, Penninx ve Cuijpers, 2009). Mevcut çalışmada literatürdeki diğer araştırmalardan farklı bir sonucun ortaya çıkmasının bir nedeninin katılımcı sayısı olabileceği düşünülmektedir. Öz yeterlik ile ilgili literatür incelendiğinde bir araştırmada fiziksel aktivite öz yeterliği ve BKİ arasında negatif yönde bir ilişki elde edildiği görülmektedir (Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber, 2013; Kontinen, Silventoinen, Sarlio-Lähteenkorva, Männistö ve Haukkala, 2010). Değinilen araştırmadan farklı olarak mevcut çalışmayı destekleyen bir araştırmada öz yeterlik ile BKİ arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Diyet yapma öz yeterliği, bireyin mevcut kilosunu sürdürme, kilo verme ya da bir diyet programını sürdürmeye yönelik becerilerine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Stich, Knauper ve Tint, 2009, p. 17). Araştırmaya göre, diyet yapma öz yeterliği ve BKİ arasında negatif bir ilişki bulunurken duygular kontrol edildiğinde bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmamaktadır. Yine aynı araştırmada diyet yapma öz yeterliği açısından normal ve aşırı kiloya sahip katılımcılar arasında fark bulunmamıştır (Brady, 2014). Söz konusu çalışma mevcut çalışma bulgusuyla paralel sonuca ulaşmıştır. Sözü edilen çalışmalar ve mevcut çalışma sonucu birlikte değerlendirildiğinde öz yeterlik ile BKİ değerleri arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışma yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte öz yeterliğin farklı şekillerde ölçülebilen bir kavram olmasının sonuçlardaki farklılıklara neden olabileceği de düşünülmektedir.

## **5.2. Depresyon Düzeyleri, Öz Yeterlik ve Duygusal Yeme Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Mevcut çalışmada depresyon düzeyleri, duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiş ve literatür çerçevesinde elde edilen bulgular

değerlendirilmiştir. Yeme bozuklukları ile ilgili patolojiler ve depresyon arasındaki araştırmalar literatürde önemli bir yere sahiptir. Bu patolojilerle ilgili olan duygusal yeme davranışı ve negatif duygu durumu arasındaki ilişki araştırmalarda vurgulanmaktadır (Braet ve Van Strien, 1996; Eddy ve diğerleri, 2007). Negatif duygulanımın baskın olduğu rahatsızlıklardan biri de depresyondur. Mevcut çalışmada depresyon düzeyleri arttıkça duygusal yeme davranışının anlamlı şekilde arttığı gösterilmiştir. Daha önceki araştırmalarda bu bulguyla paralel şekilde depresyon ve duygusal yeme arasındaki pozitif ilişkiyi göstermektedir (Goossens, Braet, Vlierberghe ve Mels, 2008; Hsu, & Forestell, 2021; Lazarevich, Camacho, Velazquez-Alva, & Zepeda, 2016; van Strien, Konttinen, Homberg, Engels ve Winkens, 2016). Depresif belirtiler deneyimleyen bireylerde olumsuz ruh haline ek olarak enerji azlığı, düşük öz güven, daha önceden zevk alınan aktivitelere karşı ilgide azalma gibi birtakım belirtilerin ortaya çıktığı bilinmektedir. Bununla birlikte dikkat edilmesi gereken belirtilerden biri olan iştahın artmasıyla kilo alımı ya da tam tersi iştahın azalmasıyla kilo verimi de tabloya eşlik etmektedir (Konttinen, 2012). Yapılan bir araştırmada depresif belirtiler ile duygusal yeme ve BKİ arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş ve depresif belirtiler deneyimleyen kişilerin yüksek kalorili ve tatlı yiyecekleri daha fazla tükettiği sonucuna ulaşılmıştır (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010). Görüldüğü üzere bireyin ruh hali tükettiği yiyeceklerin türü, sıklığı ve miktarı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Başka bir araştırmada normal kiloya sahip bireylerle kıyaslandığında obez ve aşırı kilolu bireylerde duygusal yeme, kısıtlanmış ve kontrolsüz yeme davranışlarının artış gösterdiği bulunmuştur. Ek olarak, söz konusu çalışmada obez bireylerin daha fazla depresif belirtilere sahip olduğu ve depresif belirtilerin artmasının obez olma riskini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Konttinen, 2012). Bu bulgulara dayanarak, depresif belirtiler, duygusal yeme, kilo alımı ve sağlıksız beslenmenin birbirleriyle ilişkili olduğu değerlendirilmektedir. Obezite ve sağlıksız beslenmeye ek olarak olumsuz duygularla baş etmede kullanılan bir yöntem olarak tanımlanan duygusal yeme ve olumsuz duyguların belirgin şekilde deneyimlendiği depresyon arasındaki ilişkide stres faktörünün de araştırılan konulardan biri olduğu görülmektedir. Tüzen tarafından yapılan araştırmada katılımcıların depresyon, stres ve anksiyete puanları arttıkça duygusal yeme davranışlarının arttığı gösterilmiştir (2019). Karakuş tarafından yürütülen çalışmada depresyon ve duygusal yeme birbirleriyle ve stres ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır (2020). Ayrıca, depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkide

bir stres kaynağı olan yetersiz uykunun önemli bir faktör olduğu da belirtilmektedir. Bir araştırmada depresyon ve duygusal yeme arasındaki pozitif yönlü ilişkiye ek olarak 7 saatten daha az uyumanın depresyon, duygusal yeme ve kilo alımı ile ilişkisi incelenmiştir. Kontinen, van Strien, Männistö, Jousilahti ve Haukkala tarafından gerçekleştirilen ve 7 yıl süren bu takip çalışmasında günlük 7 saatten az uyuyan bireylerde depresyonun BKİ ile bel çevresi üzerindeki etkisine duygusal yemenin aracılık ettiği ifade edilmiştir. Az uyumanın birey için bir stres faktörü olabileceği de vurgulanmıştır (2019). Söz konusu araştırma bulguları yetersiz uykunun depresif belirtilere katkı yapabileceği, bireyin bununla baş etmek için duygusal yeme davranışına yönelebileceği ve obezite riskinin artabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu bağlamda söz konusu çalışmalar aynı zamanda duygusal yeme ve depresyon arasındaki ilişkinin farklı değişkenleri içeren karmaşık bir yapı olduğunu da göstermektedir. Depresyon ve duygusal yeme ile ilgili literatürdeki diğer araştırmalar sağlıksız baş etme stratejilerine ve farkındalık seviyesine odaklanmaktadır. Lazarevich, Camacho, Velazquez-Alva ve Zepeda tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada depresif belirtiler yaşayan bireylerin uyumsuz baş etme stratejileri kullandıkları belirtilmektedir. Bu stratejiler sonucunda bireyin sağlıksız yeme davranışlarına daha fazla eğilim gösterdiği ve aşırı yeme dönemlerinin ortaya çıktığı söylenmektedir (2016). Sonuçta olumsuz duyguların üzerinden gelmeye çalışırken yiyeceğin, bir ödül ve haz veren bir alışkanlık haline geldiği ifade edilmektedir (Lazarevich, Camacho, Velazquez-Alva ve Zepeda, 2016). Bu çalışma ile paralel şekilde başka bir araştırmada depresyon tanısı alan bireylerin sorun çözme ve stresle baş etmede iyimser ve mantıksal yaklaşım yerine dürtüsel, kaçınmacı ve pozitif olmayan sorun çözme yaklaşımına yönelmelerinin duygusal yeme davranışlarını artırabileceği belirtilmiştir (İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Sonuç olarak, sağlıksız baş etme yöntemlerinin kullanılmasının negatif duygularla baş etmede yararlı olmadığı, aksine bireyleri daha fazla yemek yemeye yönlendirerek olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatürdeki diğer araştırmalar ise bireyin yemek yeme ya da duygularına yönelik farkındalık seviyesine yöneliktir. Bu çalışmalar duygusal yeme esnasında bireyin otomatik olarak yemeye yöneldiği ve bununla ilgili farkındalığının düşük olduğu görüşünden hareket etmiştir (Türk, 2018). Farkındalık temelli bir yaklaşım izlenmesinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Söz konusu araştırmada katılımcılar deneysel ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Sonrasında

deneysel grupla diyalektik davranış terapisi temelli 20 oturum gerçekleştirilmiş ve gruplar arasındaki fark değerlendirilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test puanları duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme açısından karşılaştırıldığında anlamlı farklar elde edilmiştir. Ayrıca, aynı çalışmada kontrol grubundakilerle kıyaslandığında deney grubunun duygusal yeme puanlarının azaldığı bulunmuştur. Bu doğrultuda bireyin duygularından kaynaklı yemek yeme ile ilgili farkındalığının artmasının duygusal yemede etkili olabileceği değerlendirilmiştir (Türk, 2018). Bu çalışma ile benzer şekilde Höppener ve diğerleri, yaptıkları bir çalışmada farkındalık, depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkileri incelemiştir (2019). Araştırmada farkındalık kavramı da şimdiki anda yaşadığımız deneyimlerin farkına varma ve bu deneyimlerimizi yargılamadan kabul edebilme şeklinde tanımlanmıştır (Bishop ve diğerleri, 2004). Farkındalığın depresyon ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle, depresyonun bireyin farkındalıkla hareket etme becerisini azaltabileceği ve bu durumda duygusal yeme davranışını artırabileceği belirtilmiştir (Höppener ve diğerleri). Diğer taraftan Türkiye’de yapılan bir çalışmada depresyon ve duygusal yeme arasında zayıf fakat pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Özdemir, 2008). Özetle, mevcut çalışmadaki depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki pozitif ilişki literatürdeki çalışmaların çoğunluğu tarafından desteklenmiş ve yapılan araştırmalar ile bu ilişkinin yapısı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Mevcut çalışmada duygusal yeme ve öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin sahip oldukları yeteneklerine ve güçlerine inanmaları, istedikleri davranışları gerçekleştirme olasılıklarını artırmaktadır (Bandura, 1977). Duygusal yeme ise bilindiği üzere bireyin negatif duygularının üzerinden gelememesi sonucu yemek yemeye yönelmesidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bireyin olumsuz duygularıyla baş edebileceğine dair öz yeterliği arttığında duygusal yeme davranışının azalabileceği düşünülmüştür. Literatürdeki çalışmalarda mevcut çalışma sonucu ile benzer sonuçları göstermektedir (Cargill, Clark, Pera, Niaura ve Abrams, 1999; Clark ve Forsyth, 2000; Miller, Watkins, Sargent ve Rickert, 1999). Öz yeterliğin genel bir kavram olduğu göz önüne alındığında bireylerin öz yeterlik değerlendirmesi konuya göre farklılaşabilmektedir. Mevcut çalışmada genel olarak bireylerin sahip olduğu öz yeterlik düzeyi ölçülürken literatürdeki çalışmalar öz yeterlik inançlarının farklı ve spesifik yönlerini ölçmüştür.

Fakat bu araştırmaların mevcut çalışma sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Bir araştırmada bireyin fiziksel aktivite ile ilgili davranışlarını sürdürebilmek için farklı duygusal ya da diğer engelleri aşma yeteneğine olan güveni şeklinde tanımlanan fiziksel aktivite öz yeterliği ölçülmüştür. Bahsi geçen araştırmada fiziksel aktivite öz yeterliği arttıa duygusal yeme davranışının azaldığı gösterilmiştir (Kontinen, Silventoinen, Sarlio-Lhteekorva, Mnnist ve Haukkala, 2010). Başka bir araştırmada duygusal olarak tetiklenen yeme davranışını kontrol etme ile ilgili öz yeterlik değerlendirmesi incelenmiştir. Bu kavram bireyin olumsuz duygular hissettiğinde yemesini ne kadar kontrol edebildiğine yönelik becerilerine dair hisleri şeklinde ifade edilmiştir. Obez kadınların katıldığı bu çalışmanın sonuçlarına göre, öz yeterliğin beden memnuniyeti ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi dolaylı şekilde etkilediği bulunmuştur (Annesi ve Mareno, 2015). Buradaki bulgulara dayanarak, bireyin bedenine yönelik memnuniyeti arttıa duygusal yeme davranışının azalabileceği ve öz yeterliğin bu ilişkide dolaylı bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir. Benzer şekilde ergenlik yaşlarındaki 584 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada akademik öz yeterlik ile duygusal yeme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Ekim ve Ocakçı, 2020). Ek olarak, farklı bir örneklem ile gerçekleştirilen daha önceki bir çalışma da söz konusu ilişkinin varlığını göstermektedir. Bu çalışmada diyabet tanısı olan 107 ergen katılımcının çeşitli diyabet öz yönetim faaliyetlerini gerçekleştirmeye yönelik öz yeterlik algıları ölçülmüştür (Ayar, Ozturk, Bektas, Bober ve Grey, 2020). Sonuçlara göre, öz yeterlik ile duygusal yeme arasında pozitif ve ortalama derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, yüksek puanların düşük öz yeterliği gösterdiği göz önüne alındığında, ergen katılımcıların öz yeterlik algıları azaldıkça duygusal yeme davranışlarının arttığı gösterilmiştir. Böylece, yemek yeme ile ilgili davranışların değiştirilmesinde öz yeterlik değerlendirmesinin önemi anlaşılmaktadır (Ayar, Ozturk, Bektas, Bober ve Grey, 2020). Sonuç olarak, farklı gruplarla yapılan araştırmalar öz yeterliğin duygusal yeme üzerindeki etkisini desteklemektedir. Diğer taraftan, mevcut bulguları destekleyen çalışmaların yanı sıra öz yeterlik ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını gösteren bir çalışma dikkat çekmektedir. Söz konusu araştırmada 40-59 yaş arasındaki sağlıklı kadınlarda öz yeterlik, çıkarma davranışı bulunmayan aşırı yeme ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yemek yemeye yönelik bireyin belirli diyet davranışlarını –alınan kalorileri düşürme, yağ miktarını azaltma gibi- sürdürmeye dair öz yeterlikleri Yeme Davranışları İçin z Yeterlik lği

kullanılarak ölçülmüştür. Araştırma sonucuna göre, öz yeterlik ve duygusal yeme arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişki bulunamamış fakat yeme bozukluğu olmayan kadınlarda, aşırı yeme, duygusal yeme ile anlamlı derecede ilişkili çıkarken öz yeterlik ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Barbee ve Timmerman, 2015). Özetle, literatüre bakıldığında araştırmaların önemli bir kısmı mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Anlamlı sonuçlar duygusal yeme ile ilişkisinde öz yeterliğin önemini göstermektedir.

Negatif ruh hali, öz güven düşüklüğü, odaklanma problemi, bireyin kendisi ile ilgili olumsuz yargılarının olması gibi belirtiler ile karakterize olan depresyon ile öz yeterlik arasındaki ilişki ve bu ilişkinin yönü incelenmiştir. Mevcut çalışmada depresyon düzeyleri arttıkça bireyin öz yeterlik algısının düştüğü sonucuna varılmıştır. Literatürdeki bulgular mevcut araştırmadaki sonuç ile paralellik göstermektedir. Comunian tarafından 200 lise öğrencisi ile yapılan bir araştırmada depresyon, anksiyete ve öz yeterlik arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Elde edilen sonuca göre, öz yeterlikle depresyon arasında negatif yönde bir bağlantı olduğu gösterilmiştir (1989). Başka bir ifadeyle, bireyin depresyon düzeyleri arttıkça öz yeterlik puanları düşmektedir. Annesi ve Vaughn, negatif duygular hissedildiğinde yemek yemeyi kontrol etme ile ilgili hissedilen öz yeterlik ve depresyon arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (2011). Diğer taraftan araştırmalar bireyin deneyimlediği depresif belirtilerin yoğunluğunun da önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Yapılan bir araştırma depresif belirti düzeyinin değişmesinin öz yeterlik ile ilişkisindeki rolünü incelemiştir. Bu araştırma geçmişte depresif dönem yaşayan ve yaşamayan şekilde iki gruba ayrılan 2858 katılımcı ile boylamsal bir çalışma şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada geçmişte depresif dönem yaşayan bireylerde depresyon ve öz yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, daha sonraki takipte her iki grupta da depresyonun daha ciddi belirtilerinin düşük öz yeterlik ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Maciejewski, Prigerson ve Mazure, 2000). Ek olarak, depresyon rahatsızlığı deneyimleyen bireylerin bu rahatsızlık ile mücadele etme konusunda sahip oldukları öz yeterlik derecesi de önemli bir konudur. Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada depresyon tanısı olan ve hastanede yatan hastaların depresyon ile baş etmede etkili olan davranışları uygulayabilme yeteneklerine dair öz yeterlik algıları ile depresyon arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak

aynı çalışmada bireylerin depresyonla baş etmede kullanılan davranışları uygulamaya yönelik öz yeterlikleri hastaneye yatışlarıyla karşılaştırıldığında hastaneden çıkış yaptıklarında daha yüksek çıkmıştır. Başka bir ifadeyle, depresif belirtiler azaldıktan sonra bireylerin depresyonla baş etmeye yönelik öz yeterlik algılarının artabileceği ifade edilmektedir (Albal, 2009). Görüldüğü üzere, depresyon belirtileri ne kadar şiddetli olursa olsun, bireyin öz-yeterlik düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki aynı kalmaktadır. Hatta yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere ciddi depresyon belirtilerinde öz yeterlik kavramı tedavi sürecinde oldukça önemlidir. Daha önceki çalışmalarda incelenen konulardan biri de depresyon, öz yeterlik ve sosyal destek arasındaki ilişkidir. Holahan ve Holahan tarafından gerçekleştirilen boylamsal bir çalışma 65-75 yaş arasındaki 52 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmada bireylerin sosyal destek ile ilgili algıladıkları öz yeterlik zaman 1’de, depresyon ve sosyal destekleri zaman 2’de ölçülmüştür. Sonuçlara göre, başlangıçta sosyal destek sağlamaya yönelik öz yeterlik düzeyi ile bir yıl sonra ölçülen depresyon düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Zaman içinde artan öz yeterliğin, sonraki dönemdeki depresif belirtilerin azalmasıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Sosyal destek ile ilgili algılanan öz yeterlik ve depresyon arasındaki ilişkiye sosyal desteğin aracılık ettiği belirtilmiştir (1987). Bu çalışmada, bireylerin yeterli düzeyde sosyal destek bulabilmeleri için gerekli davranışları başlatabilmeleri ve sürdürebilmeleri için öz yeterlik algısının ve bu algının depresyon ile ilişkisindeki önemine dikkat çekilmektedir. Aynı zamanda, bu öz yeterlik algısının gerekli sosyal desteğin bulunmasında etkili olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, öz yeterlik ile sosyal desteğin depresif belirtileri azaltarak bireyin iyilik halini artırabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışma ile aynı ölçüm yönteminin kullanılması açısından önemli görülen diğer bir çalışmada öz yeterlik, sosyal ve genel olmak üzere iki alt boyut şeklinde ölçülmüştür. 333 üniversite öğrencisinin hepsi için iki farklı zamanda sosyal destek, depresif belirtiler, baş etme stratejileri ve öz yeterlik değişkenleri ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlar, sosyal desteğin depresif belirtiler ile ilişkisinin öz yeterlik tarafından dolaylı şekilde etkilendiğini ortaya koymuştur. Sosyal desteğin bireyin öz yeterliğini artırarak depresif belirtiler üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceğini göstermektedir (Saltzman ve Holahan, 2002). Bahsedilen çalışmalarda da ifade edildiği üzere, sosyal çevre ve bununla ilgili öz yeterlik algıları bireyin ruh halini etkileyebilmektedir. Sonuç olarak, depresif belirtiler ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmaların içeriği farklılaşsa da mevcut çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

### 5.3. Depresyon Düzeyleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Öz Yeterlik ve Öz Yeterliğin Alt Boyutlarının Aracılık Rollerinin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmanın temel bulgularından birisi depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterliğin kısmi aracılık rolünün olduğudur. Başka bir deyişle, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişki, öz yeterlik tarafından dolaylı olarak etkilenmektedir. Bu sebeple, öz yeterlik, depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli bir yer tutmaktadır. Depresyon seviyesi arttıkça bireyin öz yeterliğinin azalabileceği ve duygusal yemenin artabileceği düşünülmektedir. Öz yeterlik, bireyin gelecekte oluşabilecek durumlarla başa çıkmak için gereken eylemleri ne kadar iyi gerçekleştirebileceğine dair yaptığı değerlendirmeler şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1982). Bandura, bireyin öz yeterliği ile ilgili yargılarının belirli davranışları gerçekleştirmek için harekete geçip geçmemesini belirlediğini ifade etmiştir. Bu sebeple, eğer bireyin bir davranışı gerçekleştirme ile ilgili öz yeterlik değerlendirmesi düşük ise bu davranışı yapma ile ilgili çaba harcamayacağını belirtmektedir (1977). Geçtan depresyondaki bireyin kendisini karamsar, üzüntülü ve umutsuz hissettiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte bireyin yaşadığı olumsuz olayların bitmeyeceğine ve gelecekte de bu olumsuzlukları deneyimleyeceğine dair düşüncelere sahip olduğunu söylemiştir (2013). Bu bağlamda depresyondaki bireyin içinde bulunduğu olumsuz duygu ve düşüncelerinden dolayı kendisini negatif şekilde değerlendirebileceği, belirli bir amacı gerçekleştirmeye yönelik harekete geçmekte zorlanabileceği çünkü içinde bulunduğu umutsuz durumun değişeceğine dair inancının zarar gördüğü değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, mevcut çalışmanın da gösterdiği gibi depresyonun öz yeterlik değerlendirmesini olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca, Bandura öz yeterlik değerlendirmesinin bireyin yemek yemesini ve yeme alışkanlıklarını düzenlemesini de etkilediğini ifade etmiştir (1982). Mevcut çalışmada da öz yeterlik ve duygusal yeme arasındaki negatif ilişki de dikkate alındığında öz yeterlik değerlendirmesinin sağlıklı yeme davranışlarından biri olan duygusal yeme üzerindeki etkisi anlaşılır olmaktadır. Yüksek öz yeterlik değerlendirmesinin bireyin duygusal yeme davranışına katılmamasını ya da duygusal yemeyi ortaya çıkaran olumsuz duygularla baş edebilmesini sağladığı düşünülmektedir. Özetle, ilgili çalışmanın da gösterdiği gibi, depresif belirtilerin duygular ve düşünceler üzerindeki olumsuz etkisinin öz yeterlik değerlendirmesine zarar vererek duygusal yeme davranışına eğilimi artırabileceği düşünülmektedir.



Literatüre baktığımızda söz konusu mevcut çalışmaya benzer bir çalışma bulunmamaktadır fakat depresyon, öz yeterlik ve duygusal yeme değişkenlerini içeren farklı çalışmalar literatürde mevcuttur. Bu sebeple, çalışmada ulaştığımız sonucu desteklemek için söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmalardan ilk önce bahsedilecektir. Daha önce gerçekleştirilen araştırmalarda öz yeterlik değerlendirmesinin daha çok diyet veya spor yapma ile ilgili inançlar üzerinden ölçüldüğü görülmektedir. Bu inançların depresyon, duygusal yeme ve BKİ ile ilişkilerinin incelendiği dikkat çekmektedir. Yetişkin bireylerle yapılan bir araştırmada öz yeterlik kavramının bir çeşidi olan fiziksel aktivite öz yeterliği, bireyin fiziksel aktivitelerini engeller ile karşılaşmasına rağmen sürdürebilmesine yönelik becerilerine olan güven şeklinde tanımlanmıştır. Bu değişkenle birlikte duygusal yeme, depresif belirtiler ve BKİ arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, depresif belirtilerdeki artışın duygusal yeme davranışındaki artış ile ilişkiliyken fiziksel aktivite öz yeterliğindeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan bulgular duygusal yemenin, öz yeterlik ile ilişkisinin negatif yönde, BKİ ile pozitif yönde olduğunu göstermektedir (Kontinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010). Yapılan başka bir çalışmada öz yeterlik, iki farklı şekilde ölçülmüştür: (1) Sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik öz yeterlik (Bireylerin daha sağlıklı yiyecekler yemeye ve bir kilo verme programını sürdürmeye olan güveni) ve (2) Fiziksel aktivite davranışlarına yönelik öz yeterlik (Bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılma konusundaki güveni). Yüksek depresyon belirtileri düşük sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik öz yeterlik ve fiziksel aktivite davranışlarına yönelik öz yeterlik ile ilişkili bulunurken yüksek duygusal yeme puanları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber, 2013). Öz yeterlik sadece bireyin belirli bir sonuca ulaşip ulaşmayacağı değil aynı zamanda ulaşmak istediği sonuç ile ilgili düşünce süreçleri, motivasyonu, duygusal ve fizyolojik durumları ile ilgili değerlendirmelerini de içermektedir (Bandura, 1977). Bu nedenle, bireyin fiziksel aktivite ya da sağlıklı beslenme ile ilgili eylemlere katılmaya yönelik öz yeterliği sadece bu eylemleri değil aynı zamanda bunlarla ilgili düşüncelerini, duygularını ve motivasyonunu da içermektedir. Bahsedilen çalışmaların da gösterdiği üzere depresif belirtilerin öz yeterliğin çok yönlü etkisine zarar verebileceği, bireyin duygusal yeme davranışını artırabileceği ve kilo alımına yol açabileceği belirtilmektedir.

Daha önce yapılan çalışmalarda depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi açıklamada farklı değişkenlerin aracılık rolünün incelendiği görülmektedir (Tüzen, 2019; Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009). Öz yeterliğin aracılık etkisini inceleyen çalışmaların ise sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Depresyon, duygusal yeme ve öz yeterliği içeren aracılık modellerinin iki özelliği dikkat çekmektedir. Bunlar; öz yeterlik inançlarının farklı yönlerinin ölçülmesi ve bu aracılık modellerine BKİ gibi değişkenlerin eklenmesi şeklindedir. Annesi ve Mareno tarafından yapılan çalışmada bireyin olumsuz duygular hissettiğinde yemesini ne kadar kontrol edebildiğine yönelik öz yeterlik algısı değerlendirilmiştir. Söz konusu çalışmada depresif hissedilen durumda duygusal yemenin, beden memnuniyeti ile öz yeterlik arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirtilmiştir. Yani beden memnuniyeti ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin dinamiğini açıklamada depresif duygular hissedildiğinde ortaya çıkan duygusal yemenin önemli bir yeri olduğu ifade edilmektedir (2015). Başka bir çalışmada bireyin fiziksel aktiviteye yönelik davranışlarını sürdürebilmek için duygusal veya diğer engelleri aşmaya dair güveni şeklinde tanımlanan fiziksel aktivite öz yeterliği değerlendirilmiştir (Schwarzer ve Renner, 2000). Söz konusu çalışma depresif belirtiler arttıkça duygusal yeme davranışının artış gösterdiği fakat fiziksel aktivite öz yeterliğinin düştüğünü belirtmektedir. Duygusal yemenin BKİ ve bel çevresi ile pozitif bir ilişkisi varken öz yeterlik ile negatif bir ilişki içinde olduğu elde edilmiştir. Aynı çalışmada yüksek fiziksel aktivite öz yeterliğinin ise düşük BKİ ve bel çevresi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Geliştirilen aracılık modelinde ise depresif belirtiler ve BKİ arasındaki ilişkide duygusal yeme ve fiziksel aktivite öz yeterliğinin dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur (Kontinen, 2012). Başka bir deyişle, depresif belirtiler ve BKİ arasındaki ilişkinin duygusal yeme ve öz yeterlik tarafından dolaylı olarak etkilendiği ve açıklanabileceği belirtilmiştir. Ayrıca belirtilen çalışmada duygusal yeme, depresyon ve öz yeterliğin birbirine olan etkilerinin anlamlı olması bu değişkenler arasındaki ilişkiye odaklanılmasının önemini de göstermektedir. 10.000 katılımcı ile gerçekleştirilen benzer bir başka çalışmada da fiziksel aktivite öz yeterliği, depresif belirtiler, duygusal yeme ve BKİ arasındaki ilişkilere bakılmış ve bir aracılık modeli geliştirilmiştir. Oluşturulan modelde depresif belirtiler ile BKİ arasındaki ilişkiye duygusal yemenin ve fiziksel aktivite öz yeterliğinin aracılık ettiği belirtilmiştir. Bir diğer ifadeyle, depresif belirtiler ile BKİ arasındaki ilişkinin açıklanmasında duygusal yeme ve fiziksel aktivite öz yeterliğinin önemli bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Kontinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve

Haukkala, 2010). Clum, Rice, Broussard, Johnson ve Webber tarafından yürütülen bir çalışmada sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik öz yeterlik, fiziksel aktivite davranışlarına yönelik öz yeterlik, duygusal yeme, BKİ, bilişsel kısıtlama gibi değişkenler arasında farklı aracılık modelleri oluşturulmuştur. Söz konusu çalışmada depresif belirtiler ile BKİ arasındaki ilişkiye sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik öz yeterliğin, duygusal yemenin ve fiziksel aktivite davranışlarına yönelik öz yeterliğin aracılık rolü olduğu gösterilmiştir (2013). Böylece, depresif belirtiler ile BKİ arasındaki ilişkide birçok etkenin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bahsedilen çalışmalar aynı zamanda yapılan çalışmamızın sonuçlarını desteklemekte önemlidir. Burada aracılık değişkeni olarak fiziksel aktivite öz yeterliğinin veya diğer değişkenlerin etkisine bakılırken mevcut çalışmada genel anlamda algılanan öz yeterliğin depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye etkisi incelenmiştir. Özetle, söz konusu çalışmaların farklı aracılık modelleri ve öz yeterliğin farklı yönlerini ölçtüğü görülse de mevcut çalışma sonuçlarını destekler nitelikte olduğu değerlendirilmektedir.

Sherer ve Adams tarafından yürütülen çalışmada öz yeterlik ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarında genel ve sosyal olmak üzere iki alt boyut bulunmuştur (1983). Fakat aynı ölçeğin Türkçe’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması 23 madde üzerinden yapıldığından ölçekte davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele alt boyutları elde edilmiştir (Özüm ve Aksayan, 1999). Mevcut çalışmada Özüm ve Aksayan tarafından yapılan çalışmadaki alt boyutlar kullanılarak aracılık analizleri yapılmıştır. Başka bir deyişle, mevcut çalışmadaki aracılık modellerinde, öz yeterlik ölçeğinin alt boyutları olan davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadelenin depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık etkileri test edilmiştir. Ayrıca öz yeterlik ölçeğinin bahsedilen alt boyutları ile depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide davranışa başlama, davranışı sürdürme ve engellerle mücadele alt boyutlarının kısmi aracılık rolleri olduğu bulunurken davranışı tamamlamanın depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkideki aracılık rolü anlamlı çıkmamıştır. Öz yeterlik bireyin karşılaştığı engellere ya da negatif deneyimlerine rağmen bir amaca ulaşmak için gösterdiği çabanın süresini ve miktarını belirlemektedir (Bandura, 1982). Bu bağlamda bireyin

kendisine yönelik öz yeterlik değerlendirmesi belirli bir sonuca ulaşmak için harekete geçmesini, çabasını devam ettirmesini ve karşılaştığı engellerle mücadele etmesini sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca depresif belirtiler yaşayan bireylerin, kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip oldukları ve olumsuz geri bildirimlerden kaçınma eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bu durum, kişinin kendilik kavramındaki eksikliklerle ilişkilendirilmekte ve erteleme davranışlarını ortaya çıkarmaktadır (Batoool, 2019; Flett, Blankstein, ve Martin, 1995). Böylece, depresyon belirtilerinin bireyin düşünce ve duygularını olumsuz etkileyerek belirli bir amaca yönelik motivasyonunu düşürebileceği ve erteleme davranışını artırabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmanın da gösterdiği gibi depresif belirtilerin bireyin belirli bir davranışı başlatmasına, sürdürmesine ve olumsuzluklarla mücadele etmesine yönelik öz yeterliğini azaltabileceği anlaşılmaktadır. Bunun sonucunda da söz konusu depresif belirtilerin ortaya çıkardığı olumsuz duyguların bahsedilen öz yeterliğe zarar vererek bireyi duygusal yeme davranışına yönlendirebileceği (Goossens, Braet, Vlierberghe ve Mels, 2008) düşünülmektedir. Ayrıca, öz yeterlik ölçeğinin alt boyutu olan davranış tamamlamanın depresyon düzeyleri ve duygusal yeme ile ilişkisi anlamlı çıkarken bu iki değişkenle arasındaki ilişkide davranış tamamlamanın aracılık etkisinin anlamlı olmaması beklenmeyen bir sonuç olmuştur. Gelecek çalışmalarda bu ilişkiye tekrar bakılmasının iyi olacağı değerlendirilmiştir. Literatüre bakıldığında öz yeterlik ile ilgili farklı ölçeklerin ya da öz yeterliğin farklı yönlerinin (Örneğin, fiziksel aktivite öz yeterliği, akademik öz yeterlik gibi) araştırmalarda kullanıldığı dikkat çekmektedir (Akbay ve Gizir, 2010; Göktaş, 2021; Kontinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010). Ayrıca, yukarıda da bahsedildiği üzere bu çalışmalar mevcut çalışma ile benzer sonuçları göstermektedir. Fakat literatürde mevcut çalışmada kullanılan öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarını içeren bir araştırma bulunamamıştır.

#### **5.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri, Sınırlılıkları ve Gelecekte Yürütülmesi Planlanan Çalışmalar için Öneriler**

Mevcut çalışmada depresyon düzeyleri, duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bununla birlikte öz yeterliğin ve alt boyutlarının depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık rollerine bakılmıştır. Aşağıda bu çalışmanın sonucunda ortaya çıkan kısıtlılıklardan, katkılardan ve sonraki çalışmalara yönelik tavsiyelerden bahsedilecektir.

Sınırlılıklar açısından değerlendirildiğinde, mevcut çalışmadaki katılımcı sayısının cinsiyete göre dağılımının dengeli olmadığı görülmektedir. Bu sebeple duygusal yeme dışında cinsiyetler arasındaki farkların depresyon belirtilerinde, öz yeterlik ve öz yeterlik alt boyutlarında anlamlı çıkmamış olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak daha fazla katılımcı ile BKİ değerlerinin depresyon belirtileri ve öz yeterlik açısından tekrar değerlendirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Özetle, gelecekteki çalışmaların daha geniş ve dengeli dağılan bir örneklem ile cinsiyet ve BKİ değerleri gibi demografik değişkenler açısından tekrar incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, bireyin kilosunun daha sağlıklı değerlendirilmesinde bel çevresinin ölçümü de önemli görülmektedir (Konttinen, 2019). Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda BKİ değerleriyle birlikte bel çevresi ölçümlerinin de çalışmaya dâhil edilmesinin iyi olacağı değerlendirilmektedir. Çalışmanın 18-45 yaş arası katılımcılar ile yürütülmesi sebebiyle diğer yaş gruplarında aynı sonuçların geçerli olup olmadığı bilinmemektedir. Sonraki çalışmaların farklı yaş gruplarında yapılarak depresyon belirtileri, öz yeterlik ve duygusal yemenin ilişkisine bakılmasının yararlı olacağı değerlendirilmektedir.

Literatürde Türkiye’de duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Benzer şekilde depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye öz yeterliğin ya da alt boyutlarının aracılık rolünü inceleyen bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın literatüre katkı yapması açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarından olan davranış tamamlamanın depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık rolü olmadığı bulunurken diğer alt boyutların depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık etkileri anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarından engellerle mücadelenin depresyon düzeyleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık rolü anlamlı bulunmasına rağmen mevcut çalışmada engellerle mücadele alt boyutunun Cronbach alfa değeri .41 çıkmıştır. Bu nedenler göz önüne alındığında çalışmanın tekrarlanmasının yararlı olacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca, sonraki çalışmalarda mevcut değişkenlerin kendi aralarındaki farklı aracılık modellerini içeren (Örneğin, depresyon düzeyleri ile öz yeterlik arasındaki ilişkiye duygusal yemenin aracılık rolü gibi) ya da öz yeterliğin farkı yönlerinin ölçüldüğü aracılık çalışmalarının (Örneğin; depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki

ilişkiye akademik öz yeterliğin aracılık rolü gibi) yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, gelecekteki çalışmalarda bu aracılık etkisinin değerlendirilmesi adına öz yeterliği geliştiren psiko-eğitim ya da terapi yaklaşımını içeren deneysel çalışmaların dahil edilerek modeldeki ilişkilerin tekrar değerlendirilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın gösterdiği üzere depresyon düzeyleri, duygusal yeme ve öz yeterlik arasındaki ilişkilere ek olarak depresyon düzeyleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi açıklamada öz yeterliğin aracılık rolünün var olduğuna dair bulguların yetişkin bireylerle yürütülecek çalışmalara da destek olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin değerlendirilmesinde ya da bireylere yapılacak terapötik müdahalelerde bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkisinin göz önünde bulundurulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Örneğin, bireyin duygusal yeme davranışının azaltılmasında depresif belirtilerin önemini ya da duygusal yeme sorunu olan bireylerde depresif belirtilerin varlığının dikkate alınmasının değerlendirme ve tedavi aşamalarında yararlı olabileceği öngörülmektedir. Benzer şekilde Bandura, depresyonun tedavisinde öz yeterliğin önemini vurgulamıştır. Bireyin hissettiği umutsuzluk arttıkça depresyonun iyileşeceğine dair öz yeterliğin azalabileceğini belirtmiştir. Bu sebeple, depresyonun iyileşmesi için verilen terapötik ödevlerde ve tedavi sürecindeki depresif belirtilerin azalmasında öz yeterliğin önemli olduğunu ifade etmiştir (1997).

## KAYNAKÇA

- Aaron, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (Second ed.). University of Pennsylvania Press.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. doi:10.1037/0021-843x.87.1.49
- Akgün, N. (2022). *Ortaöğretim Kademesindeki Ergenlerde Yaşantısal Kaçınma, Akademik Mükemmeliyetçilik Ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi) (pp. 1-156). İstanbul: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Albal, E. (2009). *Depresyonla Başa Çıkmada Öz Yeterlik İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi) (pp. 1-132). İstanbul: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alderman, M. K. (2015). *Motivation for achievement: Possibilities for teaching and learning*. Routledge.
- American Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Annesi, J. J. ve Mareno, N. (2015). Improvement in emotional eating associated with an enhanced body image in obese women: Mediation by weight-management treatments' effects on self-efficacy to resist emotional cues to eating. *Journal of Advanced Nursing*, 71(12), 2923-2935. doi:10.1111/jan.12766
- Annesi, J. J. ve Vaughn, L. L. (2011). Relationship of exercise volume with change in depression and its association with self-efficacy to control emotional eating in severely obese women. *Advances in Preventive Medicine*, 2011, 1-6. doi:10.4061/2011/514271
- Ardanç, P. (2017). *Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Türçeye Uyarlanması Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi) (pp. 1-103). İstanbul: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Arkar, H. ve Şafak, C. (2004). Klinik Bir Örneklemde Beck Depresyon Envanterinin Boyutlarının Araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 117-123.
- Arslantürk, P. (2021). *18-40 Yaş Arasındaki Kişilerde Duygusal Yeme İle Problem Çözme Becerileri Ve Yaşam Doyumu İlişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi. İstanbul.
- Ayar, D., Ozturk, C., Bektas, M., Bober, E. ve Grey, M. (2020). The effect of metabolic control, self-efficacy, and quality of life on emotional eating in the adolescents with type 1 diabetes mellitus. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, 40(3), 449-454. doi:10.1007/s13410-020-00830-7

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi:10.1037/0033-295x.84.2.191
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi:10.1037/0003-066x.37.2.122
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.9.1175>
- Bandura, A. ve Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310. doi:10.1007/bf01663995
- Bandura, A. ve Menlove, F. L. (1968). Factors determining vicarious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(2, Pt.1), 99-108. doi:10.1037/h0025260
- 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. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Batool, H. (2019). Comparative study of depression and procrastination among clinically diagnosed depressive patients and general population of Punjab. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 2(1), 39-47. doi:10.37605/pjhssr.2.1.4
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (Second ed.). University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. ve Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. *Modern Trends in Pharmacopsychiatry*, 7, 151-169. doi:10.1159/000395074
- Beck, A. T., Kovacs, M. ve Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior. an overview. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 234(11), 1146-1149.
- Beck, A. T., Steer, R. A. ve Brown, G. (1996). Beck Depression Inventory–II. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t00742-000>
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J., (1961). An inventory for Measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. doi:10.1001/archpsyc.1961.01710120031004



- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1983). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Behjoo, B. M. (2013). *The Relationship Among Self-Efficacy, Academic Self-Efficacy, Problem Solving Skills And Foreign Language Achievement* (Doctoral dissertation, Hacettepe University Graduate School of Social Sciences) (pp. 1-121). Ankara, Türkiye: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Blair, A., Lewis, V. ve Booth, D. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite*, 15(2), 151-157. doi:10.1016/0195-6663(90)90047-c
- Bohon, C., Stice, E. ve Spoor, S. (2009). Female emotional eaters show abnormalities in consummatory and anticipatory food reward: A functional magnetic resonance imaging study. *International Journal of Eating Disorders*, 42(3), 210-221. doi:10.1002/eat.20615
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (Dehq) Anketinin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik Ve Güvenirliğinin Sinanması* (Yüksek lisans tezi). Ankara: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Boztaş, M. H. ve Arısoy, Ö. (2010). Tıbbi Hastalıklarda Depresyon: Tanısal Sorunlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(3), 318-332.
- Brady, D. (2014). *BMI in Males and Females: The Role of Emotional, External, Restrained Eating and Dieting Self-Efficacy* (Doktora tezi, Dublin Business School) (pp. 1-60). Dublin.
- Braet, C. ve Van Strien, T. (1997). Assessment of emotional, externally induced and restrained eating behaviour in nine to twelve-year-old obese and non-obese children. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 863-873. doi:10.1016/s0005-7967(97)00045-4
- Bruch, H. (1973a). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books.
- Bruch, H. (1973b). Psychiatric aspects of obesity. *Psychiatric Annals*, 3(7), 6-9. doi:10.3928/0048-5713-19730701-03
- Cardi, V., Leppanen, J. ve Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 299-309. doi:10.1016/j.neubiorev.2015.08.011
- Cargill, B. R., Clark, M. M., Pera, V., Niaura, R. S. ve Abrams, D. B. (1999). Binge eating, body image, depression, and self-efficacy in an obese clinical population. *Obesity Research*, 7(4), 379-386. doi:10.1002/j.1550-8528.1999.tb00421.x

- Charney, D. S. (1998). Monoamine Dysfunction and the Pathophysiology and Treatment of Depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59, 11-14.
- Cherry, K. (2023, February 27). How self efficacy helps you achieve your goals. (2023, 4 Mayıs). Erişim adresi: [http://psychology.about.com/od/theoriesofpersonality/a/self\\_efficacy.htm](http://psychology.about.com/od/theoriesofpersonality/a/self_efficacy.htm)
- Cimilli C. ( 2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygu durumu bozuklukları 1(4)*, 157-68.
- Clum, G. A., Rice, J. C., Broussard, M., Johnson, C. C. ve Webber, L. S. (2013). Associations between depressive symptoms, self-efficacy, eating styles, exercise and body mass index in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(4), 577-586. doi:10.1007/s10865-013-9526-5
- Comer, R. J. (2010). *Abnormal psychology*. New York: Worth Publisher.
- Comunian, A. L. (1989). Some characteristics of relations among depression, anxiety, and self-efficacy. *Perceptual and Motor Skills*, 69(3-1), 755-764. doi:10.1177/00315125890693-109
- Coskun, N. (t.y.). 34. UNTK. (2023, 4 Mayıs). Erişim adresi: <https://tsnm.org/halkimiza-yonelik/hipertiroidi/>
- Coyne, J. C. ve Gotlib, I. H. (1983). The role of cognition in Depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3), 472-505. doi:10.1037/0033-2909.94.3.472
- Dankberg, G. (1991). Degree of cognitive distortions and level of depression in bulimic patients. *Issues in Mental Health Nursing*, 12(4), 333–342. <https://doi.org/10.3109/01612849109010015>
- De Wit, L. M., Van Straten, A., Van Herten, M., Penninx, B. W. ve Cuijpers, P. (2009). Depression and body mass index, a U-shaped association. *BMC Public Health*, 9(1). doi:10.1186/1471-2458-9-14
- De Wit, L. M., Van Straten, A., Van Herten, M., Penninx, B. W. ve Cuijpers, P. (2009). Depression and body mass index, a U-shaped association. *BMC Public Health*, 9(1). doi:10.1186/1471-2458-9-14
- Delgado, P. L., M.D. ve Moreno, F. A., M.D. (2000). Role of Norepinephrine in Depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 61(1), 5-12.
- Depresyon. (t.y.). (2023, 4 Mayıs). Erişim adresi: <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon>
- Devdhar, M., M.D., Ousman, Y. H., M.D. ve Burman, K. D., M.D. (2007). Hypothyroidism. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 36, 595-615. doi::10.1016/j.ecl.2007.04.008
- Doğan O, Gülmez H, Ketenoğlu C, Kılıçkap Z, Özbek H, Akyüz G,( 1995). *Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi*. Sivas, Dilek Matbaası.

- Dozois, D.J. A. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive Schemas, Beliefs and Assumptions. In K.S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Eds.) *Risk factors in depression* (pp. 121–143). Elsevier/Academic.
- Eddy, K. T., Tanofsky-Kraff, M., Thompson-Brenner, H., Herzog, D. B., Brown, T. A. ve Ludwig, D. S. (2007). Eating disorder pathology among overweight treatment-seeking youth: Clinical correlates and cross-sectional risk modeling. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2360-2371. doi:10.1016/j.brat.2007.03.017
- Eidsdottir, S. T., Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Garber, C. E. ve Allegrante, J. P. (2013). Association between higher BMI and depressive symptoms in Icelandic adolescents: The Mediation function of Body Image. *The European Journal of Public Health*, 24(6), 888-892. doi:10.1093/eurpub/ckt180
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2020). Emotional eating: Really hungry or just angry? *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562–572. doi:10.1177/1367493520967831
- Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using Ibm Spss statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. J. R. Ferrari, J. L. Johnson ve W. G. McCown, *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137–167) içinde. Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_7)
- Forster, J. L. ve Jeffrey, R. W. (1986). Gender differences related to weight history, eating patterns, efficacy expectations, self-esteem, and weight loss among participants in a weight reduction program. *Addictive Behaviors*, 11(2), 141-147. doi:10.1016/0306-4603(86)90039-0
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361. doi:10.1002/1098-108x(198905)8:3<343::aid-eat2260080310>3.0.co;2-c
- Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar* (21st ed.). Metis Yayınları.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L. ve Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*, 17(1), 68-78. doi:10.1002/erv.892
- Gould, R. L. (2008). *Shrink yourself: Break free from emotional eating forever*. Wiley.
- Gözüm, S. ve Aksayan, S. (1999). Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Güvenirlilik ve Geçerliliği, *Ankara Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 2(1), 21–34.
- Güngör, B. N. (2021). *Balıkesir Karesi İlçesinde Yaşayan 20-64 Yaş Arası Yetişkin Bireylerde Beslenme Bilgi Düzeyi, Duygusal Yeme ve Depresyon İlişkisinin*

*Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi) (pp. 1-100).  
YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2019). *Duygusal Yeme Davranışı İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi) (pp. 1-77). Gaziantep: YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford.

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford Press.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.  
<http://dx.doi.org/10.1080/03637750903310360>

Hayes, A. F. ve Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis. *Psychological Science*, 24(10), 1918–1927. doi:10.1177/0956797613480187

A healthy lifestyle - who recommendations. (t.y.). (2023, 4 Mayıs). Erişim adresi:  
<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>

Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. doi:10.1037/0033-2909.110.1.86

Helvacı Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1). doi:10.16899/ctd.91286

Helvacı Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). 'Major Depresif Bozukluk' Tanımı, Etyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme [Review]. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.

Herman, C.P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.

Herman, C.P. ve Polivy, J. (1980). *Restrained eating*. A.J. Stunkard (Ed), Obesity (pp. 208-225) içinde. London: W.B. Saunders Company.

Hisli, N., Doç. Dr. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.

Holahan, C. K. ve Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, social support, and depression in aging: A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology*, 42(1), 65-68. doi:10.1093/geronj/42.1.65

- Hsu, T. ve Forestell, C. A. (2021). Mindfulness, depression, and emotional eating: The moderating role of nonjudging of inner experience. *Appetite*, 160, 105089. doi:10.1016/j.appet.2020.105089
- Höppener, M. M., Larsen, J. K., Van Strien, T., Ouwens, M. A., Winkens, L. H. ve Eisinga, R. (2018). Depressive symptoms and emotional eating: Mediated by mindfulness? *Mindfulness*, 10(4), 670-678. doi:10.1007/s12671-018-1002-4
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Emotional eating. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82. doi:10.17827/aktd.336860
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2021). Depresyon Tanılı Hastalarda Duygusal Yeme ve Etkileyen Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 243-257. doi:10.30569/adiyamansaglik.942978
- Işık E., Işık U., Taner Y.(2013). *Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar*. Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara.
- Kabakuş Aykut, M. (2018). *Duygusal Yeme Davranışlarının Yeme Bozukluğu Ve Beslenme Durumu İle İlişkisi* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi) (pp. 1-138). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2), 181-201. doi:10.1097/00005053-195704000-00004
- Karahan, T. F. ve Sardoğan Mehmet E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları.
- Karakuş, M. B. (2020). *Duygusal Yeme, Depresyon ve Stresin Beslenme Durumu Üzerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi) (pp. 1-95). İstanbul: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Klose, M. ve Jacobi, F. (2004). Can gender differences in the prevalence of mental disorders be explained by sociodemographic factors? *Archives of Women's Mental Health*, 7(2), 133-148. doi:10.1007/s00737-004-0047-7
- Konttinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors* (Doctoral dissertation, Thesis / Dissertation ETD, 2012) (pp. 1-102). Helsingin yliopisto.
- 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. doi:10.1016/j.appet.2010.01.014
- Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S. ve Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The*

*American Journal of Clinical Nutrition*, 92(5), 1031-1039.  
doi:10.3945/ajcn.2010.29732

- Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P. ve Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1). doi:10.1186/s12966-019-0791-8
- Köroğlu, E. (Çev.). (2017). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Dsm-5*. American Psychiatric Association.
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. D. ve Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644. doi:10.1016/j.appet.2016.09.011
- Levitan, R. D. ve Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799. doi:10.3138/utq.79.2.783
- Leahy, R. (2021, Şubat 24). *Cognitive Assessment*. Cognitive Therapy NYC. (2022, 13 Mart). Erişim adresi: <https://www.cognitivetherapynyc.com/assessment.aspx>.
- Linde, J. A., Jeffery, R. W., Levy, R. L., Sherwood, N. E., Utter, J., Pronk, N. P. ve Boyle, R. G. (2004). Binge eating disorder, weight control self-efficacy, and depression in overweight men and women. *International Journal of Obesity*, 28(3), 418-425. doi:10.1038/sj.ijo.0802570
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of Psychology*, 112(1), 121-127. doi:10.1080/00223980.1982.9923544
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139. doi:10.1006/appe.1999.0236
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. doi:10.1016/j.appet.2007.07.002
- Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71. doi:10.1006/appe.2000.0325
- 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. doi:10.1016/j.eatbeh.2004.09.001
- Maciejewski, P. K., Prigerson, H. G. ve Mazure, C. M. (2000). Self-efficacy as a mediator between stressful life events and depressive symptoms. *British Journal of Psychiatry*, 176(4), 373-378. doi:10.1192/bjp.176.4.373
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and Resampling Methods.

*Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128.  
doi:10.1207/s15327906mbr3901\_4

- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G. ve Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83–104. doi:10.1037/1082-989x.7.1.83
- McIntosh, E., Gillanders, D. ve Rodgers, S. (2009). Rumination, goal linking, daily hassles and life events in major depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.611
- Meule, A., Allison, K. C. ve Platte, P. (2013). Emotional eating moderates the relationship of night eating with binge eating and body mass. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 147-151. doi:10.1002/erv.2272
- Miller, P. M., Watkins, J. A., Sargent, R. G. ve Rickert, E. J. (1999). Self-efficacy in overweight individuals with binge eating disorder. *Obesity Research*, 7(6), 552-555. doi:10.1002/j.1550-8528.1999.tb00713.x
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C., Unger, J. B. ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 9(2), 238-246. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.09.001
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224. doi:10.1080/10640260902848543
- Olchanski, N., McInnis Myers, M., Halseth, M., Cyr, P. L., Bockstedt, L., Goss, T. F. ve Howland, R. H. (2013). The economic burden of treatment-resistant depression. *Clinical Therapeutics*, 35(4), 512-522. doi:10.1016/j.clinthera.2012.09.001
- Oltmanns, T. F. ve Emery, R. E. (2012). *Abnormal Psychology* (7. Basım). Boston: Perason Education Inc.
- Ouwens, M. A., Van Strien, T. ve Van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298. doi:10.1016/s0195-6663(03)00006-0
- 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. doi:10.1016/j.appet.2009.06.001
- Overmier, J. B. ve Seligman, M. E. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(1), 28-33. doi:10.1037/h0024166
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi* (Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi) (pp. 1-71). İstanbul: YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Özer, D., Kocabıyık, A., Girgin, V. ve Demiraslan, P. (2002). Ergenlerde Depresyon: Epidemiyoloji, Klinik Görünüm, Komorbidite, Seyir, Komplikasyonlar. *Düşünen Adam*, 15(2), 90-96.
- Özerkan, E. (2007). *Öğretmenlerin Öz-Yeterlik Alguları İle Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki* (Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi) (pp. 1-114). Edirne: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (1976). Clinical depression and weight change: A complex relation. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(3), 338-340. doi:10.1037/0021-843x.85.3.338
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731. doi:10.3758/bf03206553
- Presnell, K., Pells, J., Stout, A. ve Musante, G. (2008). Sex differences in the relation of weight loss self-efficacy, binge eating, and depressive symptoms to weight loss success in a residential obesity treatment program. *Eating Behaviors*, 9(2), 170-180. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.07.005
- Revah-Levy, A., Speranza, M., Barry, C., Hassler, C., Gasquet, I., Moro, M. ve Falissard, B. (2011). Association between body mass index and depression: The "Fat and jolly" hypothesis for adolescents girls. *BMC Public Health*, 11(1). doi:10.1186/1471-2458-11-649
- Ricca, V., Castellinia, G., Fioravanti, G., Sauroa, C. L., Rotella, F., Ravaldia, C., . . . Faravellib, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive Psychiatry*, 53, 245-251. doi:10.1016/j.comppsy.2011.04.062
- Rnic, K., Dozois, D. J. ve Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and Depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
- Saltzman, K. M. ve Holahan, C. J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 309-322. doi:10.1521/jscp.21.3.309.22531
- Saveanu, R. V. ve Nemeroff, C. B. (2012). Etiology of depression: Genetic and environmental factors. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(1), 51-71. doi:10.1016/j.psc.2011.12.001
- Schachter, S. (1968). Obesity and Eating. *SCIENCE*, 161, 751-756.
- Schwarzer, R. ve Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19(5), 487-495. doi:10.1037/0278-6133.19.5.487



- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme Güzin Mukaddes Sevinçer, Numan Konuk [Review]. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178. doi: 10.5455/jmood.20130926052526
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. ve Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671. doi:10.2466/pr0.1982.51.2.663
- Shnek, Z. M., Foley, F. W., LaRocca, N. G., Gordon, W. A., DeLuca, J., Schwartzman, H. G., . . . Irvine, J. (1997). Helplessness, self-efficacy, cognitive distortions, and depression in multiple sclerosis and Spinal Cord Injury. *Annals of Behavioral Medicine*, 19(3), 287-294. doi:10.1007/bf02892293
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M. ve Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230. doi:10.1016/j.appet.2007.02.004
- 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. doi:10.1016/j.appet.2006.10.005
- Stich, C., Knäuper, B. ve Tint, A. (2008). A scenario-based dieting self-efficacy scale. *Assessment*, 16(1), 16-30. doi:10.1177/1073191108322000
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson India Education Services.
- Tamam, L. ve Zeren, T., (2002). Depresyonda Serotonerjik Düzenekler. *KLİNİK PSİKIYATRİ*, 11-18.
- Taylor, G. J., Parker, J. D., Bagby, R. ve Bourke, M. P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 561-568. doi:10.1016/s0022-3999(96)00224-3
- Taş, L. E. (2018). *Doğu Akdeniz Üniversitesinde Okuyan Öğrencilerin İştah, Duygusal Yeme ve Depresyonun Beslenme Durumu Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi) (pp. 1-173). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H. ve Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261-264. doi:10.1016/j.appet.2011.01.007
- Tunç, A. (2019). *Duygusal İştahın Metabolik Sendrom, Obezite Ve Depresyon Durumu İle İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi) (pp. 1-101). Akara: YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Türk, M. (2018). *Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme Ve Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi* (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi) (pp. 1-114). Antalya: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, Anksiyete Ve Stresin Duygusal Yeme İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi) (pp. 1-91). İstanbul: YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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. doi:10.1002/1098-108x(198602)5:2<295::aid-eat2260050209>3.0.co;2-t
- 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. doi:10.1016/j.appet.2016.02.034
- Van Strien, T., Peter Herman, C. ve Verheijden, M. W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 59(3), 782-789. doi:10.1016/j.appet.2012.08.009
- van Strien, T., van de Laar, F. A., van Leeuwe, J. F., Lucassen, P. L., van den Hoogen, H. J., Rutten, G. E., & van Weel, C. (2007). The dieting dilemma in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: Does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis? *Health Psychology*, 26(1), 105–112. doi:10.1037/0278-6133.26.1.105
- Wallis, D. ve Hetherington, M. (2004). Stress and eating: The effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46. doi:10.1016/j.appet.2004.02.001
- Wetzel, R. D. (1976). Hopelessness, depression, and suicide intent. *Archives of General Psychiatry*, 33(9), 1069. doi:10.1001/archpsyc.1976.01770090059005
- World Health Organization. (2023). *Depression*. World Health Organization. (2022, 13 Mart). Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yanovski, S. Z., Nelson, J. E., Dubbert, B. K. ve Spitzer, R. L. (1993). Association of Binge Eating Disorder and Psychiatric Comorbidity in Obese Subjects. *American Journal of Psychiatry*, 150(10), 1472-1479. doi:10.1176/ajp.150.10.1472
- Yavuz, S. G. (2021). *Bireylerin Kaygi Düzeylerinin Duygusal Yeme Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi. Konya.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-8.

## EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU (GÖNÜLLÜ  
KATILIM FORMU)

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Dr. Öğretim Üyesi Alişan Burak YAŞAR danışmanlığında İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Esra DEMİRCİ tarafından yürütülmektedir. Araştırma kapsamında 18-45 yaş arasındaki bireylerde duygusal yeme, depresyon ve öz yeterlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Çalışma yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından bu çalışma kapsamında değerlendirilecektir. Bu nedenle araştırmadan geçerli sonuçlar elde edilebilmesi adına lütfen her ölçeğin başında verilen yönergeyi dikkatlice okuyunuz, soruları boş bırakmamaya özen gösteriniz ve size en uygun olan yanıtları işaretleyiniz. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için [redacted] adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya ayırdığınız zaman ve gösterdiğiniz özen için teşekkür ederim.

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

Evet

Hayır

**Esra DEMİRCİ**  
**İstanbul Gelişim Üniversitesi**  
**Klinik Psikoloji Bölümü**

**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

**Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek

**Yaşınız:** .....

**Medeni durumunuz:** ( ) Evli ( ) Bekâr ( ) Diğer ise belirtiniz: .....

**Beden ağırlığınız (kg):**

**Boyunuz (cm):**

**Eğitim durumunuz:** ( ) İlkokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Diğer

**Şu anda tanısı konulmuş bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?** ( ) Evet ( )

Hayır

**EVET ise nedir?**.....

## BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

*Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DAHİL, GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki harfi daire içine alınız. Seçiminizi yapmadan önce her bir gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.*

1. a Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum  
b Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum  
c Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum  
d O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum
2. a Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim  
b Gelecek hakkında karamsarım  
c Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok  
d Geleceğim hakkında karamsarım ve artık hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor
3. a Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum  
b Çevremdeki pek çok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum  
c Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum  
d Kendimi tümüyle başarısız bir kişi olarak görüyorum
4. a Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum  
b Her şeyden eskisi kadar hoşlanmıyorum  
c Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor  
d Her şeyden sıkılıyorum
5. a Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum  
b Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum  
c Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum  
d Kendimi her zaman suçlu hissediyorum
6. a Kendimden memnunum  
b Kendi halimden pek memnun değilim  
c Kendime çok kızıyorum

- d Kendimden nefret ediyorum
7. a Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum  
b Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendimi eleştiririm  
c Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum  
d Her aksaklık karşısında kendimi kabahatli bulurum
8. a Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok  
b Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor fakat yapmıyorum  
c Kendimi öldürmek isterdim  
d Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm
9. a Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor  
b Zaman zaman içimden ağlamak geliyor  
c Çoğu zaman ağlıyorum  
d Eskiden ağlayabilirdim, şimdi istesem de ağlayamıyorum
10. a Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim  
b Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum  
c Şimdi hep sinirliyim  
d Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor
11. a Başkalarıyla görüşmek, konuşmak isteğimi hiç kaybetmedim  
b Başkalarıyla eskisine göre daha az konuşmak, görüşmek istiyorum  
c Başkalarıyla konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim  
d Hiç kimseyle görüşüp konuşmak istemiyorum
12. a Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum  
b Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum  
c Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum  
d Artık hiç karar veremiyorum
13. a Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum  
b Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor  
c Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğimi hissediyorum  
d Kendimi çok çirkin buluyorum
14. a Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum  
b Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermek gerekiyor  
c Herhangi bir şeyi yapabilmek için çok zorlamam gerekiyor  
d Hiçbir şey yapamıyorum
15. a Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum

- b Eskiden olduğu kadar iyi uyuyamıyorum  
c Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum  
d Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve bir daha uyuyamıyorum
16. a Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum  
b Eskisinden daha çabuk yoruluyorum  
c Yaptığım her şey beni yoruyor  
d Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum
17. a İştahım her zamanki gibi  
b İştahım eskisi kadar iyi değil  
c İştahım çok azaldı  
d Artık hiç iştahım yok
18. a Son zamanlarda kilo vermedim  
b İki kilodan fazla kilo verdim  
c Dört kilodan fazla kilo verdim  
d Altı kilodan fazla kilo verdim
19. a Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor  
b Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor  
c Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyler düşünmek zorlaşıyor  
d Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum
20. a Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim  
b Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim  
c Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim  
d Cinsel konulara olan ilgimi şimdi tamamen kaybettim
21. a Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor  
b Cezalandırılabilceğimi seziyorum  
c Cezalandırılmayı bekliyorum  
d Cezalandırıldığımı hissediyorum

## HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ (DEBQ)

Bu anket sizin yeme davranışlarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan seçeneği seçiniz.

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



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 tüzüntülü 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, siz de 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 □

## ÖZ – ETKİLİLİK - YETERLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda herhangi bir durumda insanların nasıl davranacaklarını ve düşüneceklerini anlatan 11 ifade vardır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki rakamlardan uygun olanı yuvarlak içine alınız.

- 1- Beni hiç tanımlamıyor.
- 2- Beni biraz tanımlıyor.
- 3- Kararsızım.
- 4- Beni iyi tanımlıyor.
- 5- Beni çok iyi tanımlıyor.

	1	2	3	4	5
1) Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim.					
2) Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.					
3) Bir işi bir seferde yapamıyorsam, yapıncaya kadar devam ederim.					
4) Kendim için önemli hedefler koyduğumda, nadiren başarırım.					
5) İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.					
6) Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.					
7) Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.					
8) Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.					
9) Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.					
10) Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımda, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.					
11) Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.					

12) Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.					
13) Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.					
14) Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.					
15) Ben kendime güvenen bir insanım.					
16) Kolaylıkla vazgeçerim.					
17) Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.					
18) Yeni arkadaş edinmek benim için zordur					
19) Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.					
20) Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam, o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.					
21) Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem.					
22) Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.					
23) Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle kazanırım.					



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurul Başkanlığı

**ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ**

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 04	19.04.2023	14.00	Online

**KARAR NO: 2023-04-110:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211424009 numaralı Esra DEMİRCİ' nin "Depresyon ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Öz Yeterliğin Aracı Rolünün İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 30.11.2022 tarih ve 2022-17 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**ASLI GİBİDİR**

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 19.04.2023 TARİH 2023 – 04 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL  
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01  
[www.gelisim.edu.tr](http://www.gelisim.edu.tr) [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1 / 1

