



ÖZGÜN ARAŞTIRMA MAKALESİ / ORIGINAL RESEARCH ARTICLE



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd.
Content of this journal is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND) International License.

Öz Denetim ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Yaşam Anlamının Aracı Rolünün İncelenmesi

Examining the Mediating Role of Meaning in Life in the Relationship Between Self-Control and Emotional Eating

¹Miray MOR

²Süleyman KAHRAMAN

Bu çalışma, Doç. Dr. Süleyman KAHRAMAN'ın danışmanlığında Miray MOR tarafından hazırlanan İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde 2024 yılında kabul edilen "Öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

ETİK BİLDİRİM: İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İçin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik kurul izni alınmıştır (Onay tarih ve sayısı: 23.10.2024 – 165445).

¹Klinik Psikolog, İstanbul, Türkiye
✉ psikologmiraymor@gmail.com

²Doç. Dr., İstanbul Beykent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye
✉ suleymankahraman@beykent.edu.tr

Geliş/Received: 20.06.2025
Kabul/Accepted: 29.03.2026

Öz

Amaç: Bireylerin duygusal deneyimleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki bağlantı, sağlık bilimleri ve psikoloji alanlarının kesişiminde önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Duygusal yeme davranışlarını etkileyen psikolojik faktörlerin anlaşılması, bütüncül sağlık yaklaşımları için giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Çalışmanın temel amacı öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün incelenmesidir.

Yöntem: Öz denetim bağımsız değişken, duygusal yeme bağımlı değişken olarak belirlenmiş ve ikisinin arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracılık etkisi ölçümlenmiştir. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında (Ort. = 35.14) toplam 421 yetişkin (%64.6 kadın, % 35.4 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Öz-Denetim Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile, aracılık etkisi ise Hayes'in PROCESS Macro (Model 4) kullanılarak bootstrap yöntemi (5000 örneklem, %95 güven aralığı) ile test edilmiştir.

Bulgular: Korelasyon analizi sonuçlarına göre, öz denetim ile duygusal yeme arasında zayıf düzeyde negatif ilişki ($r = -.135, p < .01$), yaşam anlamı ile duygusal yeme arasında zayıf düzeyde negatif ilişki ($r = -.189, p < .01$) ve öz denetim ile yaşam anlamı arasında orta düzeyde pozitif ilişki ($r = .376, p < .01$) tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonuçları, yaşam anlamının öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Yenileyici öz denetim alt boyutu ($\beta = -.022$), onarıcı öz denetim alt boyutu ($\beta = -.028$) ve toplam öz denetim için ($\beta = -.017$) aracılık anlamlı bulunurken, yaşantısal öz denetim alt boyutunda aracılık etkisi anlamlı değildir.

Sonuç: Bu bulgu, beslenme davranışlarının psikolojik temellerini anlamada ve duygusal yeme ile ilişkili sorunlara yönelik etkili müdahale programları geliştirmede önemli çıkarımlar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Duygusal Yeme, Tıkınırcasına Yeme, Öz Denetim, Anlam, Yaşamda Anlam

Abstract

Aim: The connection between individuals' emotional experiences and eating habits constitutes an important research area at the intersection of health sciences and psychology. Understanding the psychological factors affecting emotional eating behaviors is becoming increasingly important for holistic health approaches. The main purpose of this study is to examine the mediating role of meaning in life in the relationship between self-control and emotional eating.

Method: Self-control was determined as the independent variable, emotional eating as the dependent variable, and the mediating effect of meaning in life on the relationship between the two was measured. A total of 421 adults (64.6% female, 35.4% male), aged 18-65 years ($M = 35.14$), voluntarily participated in the study. The Socio-Demographic Information Form, Self-Control Scale, Emotional Eating Scale, and Meaning in Life Questionnaire were used as data collection tools. Data were analyzed using SPSS 25.0. The relationships between variables were examined using Pearson correlation analysis, and the mediation effect was tested using Hayes' PROCESS Macro (Model 4) with the bootstrap method (5000 samples, 95% confidence interval).

Findings: Correlation analysis revealed a weak negative relationship between self-control and emotional eating ($r = -.135$, $p < .01$), a weak negative relationship between meaning in life and emotional eating ($r = -.189$, $p < .01$), and a moderate positive relationship between self-control and meaning in life ($r = .376$, $p < .01$). Mediation analysis results revealed that meaning in life played a partial mediator role in the relationship between self-control and emotional eating. While the mediation was found to be significant for the regenerative self-control sub-dimension ($\beta = -.022$), restorative self-control sub-dimension ($\beta = -.028$) and total self-control ($\beta = -.017$), the mediation effect was not significant for the experiential self-control sub-dimension.

Conclusion: This finding provides important implications for understanding the psychological foundations of eating behaviors and developing effective intervention programs for problems related to emotional eating.

Keywords

Emotional Eating, Binge Eating, Self-Control, Meaning, Meaning in Life

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık, yalnızca hastalıkların yokluğu değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir (World Health Organization, 2024). Beslenme, beden sağlığını ve dolayısıyla zihin ve ruh sağlığını doğrudan etkileyen en önemli yaşamsal fonksiyonlardan biridir. Özellikle modern yaşamın getirdiği stres faktörleri, teknolojik bağımlılıklar ve sosyal medyanın etkisiyle birlikte, bireylerin öz denetim mekanizmalarını etkileyerek yeme davranışlarına yansımaktadır. Duygusal yeme, bireylerin fiziksel açlıktan ziyade duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmek ve zorlayıcı duygusal durumlarla baş edebilmek amacıyla yeme davranışına yönelmeleri olarak tanımlanır (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Bu davranış özellikle stres, kaygı, hayal kırıklığı, üzüntü, yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duygusal zorlanmalar neticesinde ortaya çıkar. Güncel prevalans çalışmalarına göre, duygusal yeme davranışı genç kadınlar arasında %0,6 ile %4,1 arasında, genç erkekler arasında ise %0,2 ile %1,2 arasında değişmektedir (Araz, 2024). Türkiye'de genel yeme davranışı bozukluğu tanısı popülasyonun yaklaşık %12'sini etkilemektedir (Yücel, 2009). Duygusal yeme hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde önemli etkilere sahiptir. Olumsuz duyguların etkisi ile gerçekleşen duygusal yeme davranışının çeşitli fizyolojik ve psikolojik sonuçlara yol açtığı rapor edilmiştir (Decker vd., 2021).

DSM-5'te henüz bağımsız bir tanı kategorisi olarak yer almayan duygusal yeme, özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu ile ilişkilendirilmektedir (Bekker vd., 2004). Güncel araştırmalar, beslenmenin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair önemli bulgular sunmakta; örneğin, Akdeniz tipi beslenmenin depresyon riskini azalttığı gösterilmiştir (Sánchez-Villegas vd., 2009). Yapılan çalışmalar, duygusal yeme davranışının sadece bireysel bir sorun değil, aynı zamanda toplum sağlığını etkileyen önemli bir halk sağlığı meselesi olduğunu ortaya koymaktadır. Stavrova ve diğerlerinin (2018) yeni çalışması, sağlıklı ve dengeli beslenmenin beyin sağlığı, bilişsel işlev ve zihinsel esenlikle bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Duygusal yeme, insanların yiyecekleri fiziksel açlığı gidermek yerine olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmanın bir yolu olarak kullanması olarak tanımlanabilir (De Lauzon-Guillain vd., 2006). Duygular ve yeme davranışları arasındaki ilişkiye yönelik teorilerin kökeni obezite literatürüne dayanmakta olup, duygusal yeme aynı zamanda kişinin duygularını ve kendini tanımada veya ifade etmede karşılaştığı engeller sonucunda ortaya çıkan bir aşırı yeme eğilimi olarak da görülebilir (Canetti vd., 2002). Bu bireyler, tokluk hissine rağmen stres, kaygı veya üzüntü gibi duygulardan uzaklaşmak, kaygıyı azaltmak veya daha iyi hissetmek amacıyla gıda tüketimine yönelirler (Yurtsever ve Sütücü, 2022). Dolayısıyla, duygusal yeme davranışının altında yatan psikolojik mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına ihtiyaç duyulmaktadır

Yeme bozukluklarının ortaya çıkışında genel olarak; psikodinamik unsurlar, genetik yatkınlık/dizilim, aile içi dinamikler ve bir takım sosyo-kültürel faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Psikosomatik duyarlılığın iyi bir örneği olarak görülen yeme bozukluklarının, psişe ile soma arasındaki çatışmadan kaynaklandığı ifade edilmiştir (Yücel, 2009). Psikosomatik kuram, duygusal yeme eğiliminde olan bireylerin, duygularının farkında olmadığını ve duygusal durumları tanıma yeteneklerinin eksik olduğunu savunur. Bu teoriye göre, duygusal yeme davranışında bulunan kişilerin, iştah durumu veya açlık ve tokluk hisleri gibi içsel uyarıcılara göre değil, duygularına yönelik bir tepki olarak yemek yediklerini söyler (Ouwens vd., 2003). İçsel-dışsal teori, yeme davranışının içsel faktörlere değil, dışsal faktörlere bağlı olduğunu öne sürer. Özellikle obez bireylerin dışsal yeme uyarılarına daha tepkisel olduklarını belirtir (Boutelle vd., 2014). Bu şekilde kişiler kısa ve geçici bir süreliğine de olsa yemeye yönelenerek olumsuz duygularından uzaklaşırlar (Heatherton ve Baumeister, 1991). Duygusal yeme davranışının altında yatan bu çeşitli kuramsal açıklamaların ötesinde, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmak da önemlidir. Bu noktada, öz denetim gibi kişisel özelliklerin, duygusal yeme eğiliminde nasıl bir rol oynadığını anlamak önem kazanmaktadır.

Öz denetim, düşünceleri, duyguları ve davranışları kontrol etme ve yönlendirme yeteneğini ifade eder. Bireylerin yaşamında uzun vadeli hedeflere odaklanmasını sağlayarak düzenli ve disiplinli bir şekilde hareket etmesine katkıda bulunur (Sevinçer ve Konuk, 2013). Öz denetim kapasitesi, kişinin kendi davranışlarını düzenleyebilme ve kontrol edebilme becerisini yansıtır. Öz denetim becerisi yüksek olan bireyler, davranışlarını daha etkili bir şekilde düzenleyebilir ve kontrol edebilirler. Bu kişiler, uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için kısa vadeli hazları erteleyebilme kapasitesine sahiptirler. Öz denetimin davranış düzenleme üzerindeki etkisi, özellikle stres ve duygusal zorlanma durumlarında daha belirgin hale gelir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Öz denetim ile yeme davranışı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Düşük öz denetim seviyesi, özellikle duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Yeme davranışının kontrolünde öz denetimin rolü, özellikle stres ve olumsuz duygular karşısında daha kritik hale gelmektedir (Decker vd., 2021).

Araştırmalar, öz denetim kapasitesi düşük olan bireylerin duygusal yeme davranışına daha yatkın olduklarını göstermektedir. Kaçış kuramına göre, düşük öz denetim seviyesi, kişilerin olumsuz duygulardan kaçınmak için yeme davranışına yönelmelerine neden olmaktadır. Bu teorik yaklaşım, öz denetimin zayıflamasının duygusal yeme davranışını tetiklediğini öne sürer (Heatherton ve Baumeister, 1991). Kısıtlama kuramı ise, öz denetimin aşırı kullanımının paradoksal olarak kontrolün kaybedilmesine ve duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasına neden olabileceğini belirtir (Moskovich vd., 2012). Öz denetim ve duygusal yeme arasındaki bu karmaşık ilişkinin ötesinde, bireylerin yaşamlarında anlam bulma çabalarının da yeme davranışları üzerinde önemli bir etkisi olabilir. Nitekim, yaşamın anlamını sorgulayan ve bu anlamı bulmakta zorlanan bireylerde, duygusal yeme eğiliminin daha yüksek olması muhtemeldir.

Yaşamın başlangıcından itibaren, insanlık tarihi boyunca, anlam arayışı ve varoluşsal sorgulamalar her zaman varlığını sürdürmüştür. "Yaşamın anlamı nedir?" sorusu özellikle felsefe, psikoloji ve sosyoloji gibi çeşitli alanları disiplinler arası olarak etkilemiştir. Antik Yunan filozofları, özellikle Sokrates, Platon ve Aristoteles gibi düşünürler, varoluşsal sorulara ve yaşamın anlamına dair derin düşünce sistemleri oluşturmuşlardır (Frankl, 2018). Yaşam anlamı, bireylerin hayatına amaç ve değer kazandıran, varoluşunu anlamlı kılan düşüncelerin ve inançların bütünüdür (Steger vd., 2006). Kendini gerçekleştirme, kişisel tatmin ve yaşam doyumu açısından kritik bir rol oynar ve yaşamda anlam düzeyi yüksek olan bireylerin daha sağlıklı yaşam tarzlarına sahip oldukları görülmüştür (Park, 2010). Günümüz şartlarındaki hızlı ve yoğun tempo içeren yaşam tarzının, insanların odaklanma ve öz denetim becerilerinde azalmaya neden olduğuna dair tartışmalar ve araştırmalar her geçen gün artmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Özellikle teknolojik ilerlemeler ve sosyal medyanın etkisiyle, insanlar sürekli dikkat dağınıcı uyarıcılara maruz kalmakta ve içsel düşünce süreçlerine daha az zaman ayırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Yaşamda anlam arayışı, yeme alışkanlıkları da dahil olmak üzere çeşitli davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu arayış, kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusundaki yetersizlik algısıyla ilişkili olabilir ve yeme davranışlarını yönlendirebilir (Marco vd., 2021; Yurtsever ve Sütcü, 2022). Anlamlı bir yaşam, bireylere içsel motivasyon sağlayarak, hedef odaklı davranışlar için bir pusula işlevi görür. Bu bağlamda, öz denetim becerisi, anlam arayışı ile yeme davranışları arasındaki ilişkide kilit bir rol oynamaktadır. Öz denetim kapasitesi yüksek olan bireyler, yaşamlarında daha anlamlı hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli disiplini sergileyebilirler (Park, 2010; Sevinçer ve Konuk, 2013). Ayrıca, yaşamda anlam düzeyi yüksek olan bireylerin, daha sağlıklı yaşam tarzlarına sahip olma ve güçlü öz denetim becerileri sergileme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Schnell ve Krampe, 2020). Dolayısıyla, öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı bir rol oynadığı öne sürülebilir. Modern yaşamın getirdiği stres faktörleri, teknolojik bağımlılıklar ve sosyal medyanın yaygın kullanımı gibi unsurlar, bireylerin öz denetim mekanizmalarını zayıflatarak, bu ilişkinin yeme davranışlarına yansımalarına katkıda bulunmaktadır (Hawks vd., 2003).

Kaçış kuramına göre, duygusal yeme, kişilerin olumsuz duygulardan kaçınmak için kullandıkları bir yöntem olarak ortaya çıktığından (Heatherton ve Baumeister, 1991), yaşamda anlam düzeyi düşük olan bireylerin bu kaçış mekanizmasını daha sık kullandıkları görülmektedir. Marco ve diğerlerinin (2021) geliştirdiği 'Yeme Bozukluklarında Anlam Oluşturma Modeli'ne göre, yaşamda anlam eksikliği yeme bozukluklarının gelişiminde önemli bir risk faktörüdür.

Duygusal yeme davranışı özelinde, literatürde ilgili araştırmalar olmasına rağmen, yapılan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle DSM-5'te bu duruma özgü tanı kriterleri henüz bulunmamaktadır. Mevcut literatürdeki bu sınırlılıklar göz önüne alındığında, öz denetim, yaşam anlamı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, alana önemli katkılar sunma potansiyeline sahiptir. Bu çalışma, duygusal yeme davranışının sadece fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini değil, aynı zamanda bireylerin yaşamlarındaki anlam arayışıyla olan bağlantısını da ele alarak, konuya bütüncül bir bakış açısı getirmektedir.

Yeme davranışı bozuklukları, özellikle kalp hastalığı, diyabet ve obezite gibi kritik sağlık sorunlarına yol açabilen önemli bir konudur. Duygusal yeme davranışı özelinde, literatürde ilgili araştırmalar olmasına rağmen, yapılan çalışmaların sınırlı olması nedeniyle DSM-5'te bu duruma özgü tanı kriterleri henüz bulunmamaktadır. Bu araştırmanın, öz denetim ile duygusal yeme arasındaki kompleks ilişkiyi anlamak, sadece bireylerin bedensel sağlıklarını değil, aynı zamanda hayatlarına anlam katan süreçleri de anlamamıza yardımcı olması beklenmektedir. Bu çalışma, öz denetim becerilerinin geliştirilmesinin duygusal yeme ile başa çıkma sürecinde nasıl bir rol oynayabileceği konusunda sağlık profesyonellerine ve araştırmacılara yeni bakış açıları sunabilir. Bu araştırma, işlevsiz yeme alışkanlıkları ile mücadele eden bireylerin yaşamda anlam arayışlarına odaklanarak, klinik uygulamalara ve tedavi yöntemlerine önemli katkılarda bulunabilir.

Mevcut literatürde, öz-denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, öz-denetimin alt boyutlarının (yenileyici, onarıcı ve yaşantısal) bu ilişkideki farklılaşan rollerini ve yaşam anlamının aracı mekanizmasını birlikte ele alan araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışma, öz-denetimin çok boyutlu yapısını dikkate alarak, yaşam anlamının bu ilişkideki aracı rolünü sistematik olarak test etmesi açısından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Bu araştırmanın hedefi, yetişkin bireylerde öz-denetim ve alt boyutları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün analiz edilmesidir.

Araştırmanın temel problemleri şunlardır:

- Duygusal yeme puanları ile öz denetim puanları arasında ilişki var mıdır?
- Duygusal yeme puanları ile yaşamda anlam düzeyi puanları arasında ilişki var mıdır?
- Yaşamda anlam düzeyi ile öz denetim puanları arasında ilişki var mıdır?
- Öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada kullanılan araştırma yöntemleri, sosyal bilimlerde ve eğitim araştırmalarında kullanılan tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli ve genel tarama modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir betimsel araştırma türüdür. Bu araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemeye çalışır. Ancak, bu ilişkilerin nedensellik içerip içermediği hakkında doğrudan bilgi vermez. Genel tarama modeli ise, bir grup ya da popülasyon hakkında genel bilgi toplamak amacıyla kullanılan bir araştırma yöntemidir. Bu model, geniş bir katılımcı kitlesinden veri toplamak için kullanılır ve elde edilen verilerle genel eğilimler, görüşler veya davranışlar belirlenir (Karasar, 2023). Bu çalışmadaki değişkenlerden, öz denetim bağımsız değişken, duygusal yeme bağımlı değişken ve yaşam anlamı aracı değişkendir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın örneklemini, Türkiye vatandaşlığı olan 18 yaş ve üstü yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem, gönüllülük esasına göre internet ortamında, sosyal medya mecraları (Instagram, LinkedIn) ve dijital iletişim araçları (Whatsapp, Telegram) aracılığıyla ulaşılmış 421 katılımcıdan meydana gelmektedir. Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgi detaylarına (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu, ilişki durumu, mevcut kilodaki beden algısı ve daha önce bir uzmandan diyet/beslenme programı desteği alıp almadığı) Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Sosyo-Demografik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	272	64.6
	Erkek	149	35.4
Eğitim Durumu	Ön Lisans / Lisans	250	59.4
	Yüksek Lisans / Doktora	149	35.4
	Lise	22	5.2
Gelir Düzeyi	Düşük	54	12.8
	Orta	310	73.6
	Yüksek	57	13.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	309	73.4
	Çalışmıyor	112	26.6
İlişki Durumu	Bekar, ilişkisi yok	137	32.5
	Bekar, ilişkisi var	114	27.1
	Evli	170	40.4
Mevcut Kilosundaki Beden Algısı	Zayıf	32	7.6
	İdeal	244	58.0
	Kilolu	129	30.6
	Çok Kilolu	16	3.8
Daha önce bir uzmandan diyet /beslenme programı desteği alıp almadığı	Evet	151	35.9
	Hayır	270	64.1
Yaş	$\bar{x}$		ss
		35.14	9.720

Tablo 1’de çalışma örneklemine ilişkin sosyo-demografik bilgiler detaylandırılmıştır. Katılımcıların % 64.6’sı (272) kadın, %35.4’ü (149) erkektir. Katılımcıların yaş ortalamaları 35.14; standart sapması 9.720’dir. Katılımcıların %59.4’ü ön lisans/ lisans, %35.4’ü yüksek lisans/doktora, %5.2’si lise mezunudur. Katılımcıların %12.8’i düşük, %73.6’sı orta, %13.5’i yüksek gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların çalışma durumu; %73.4’ü çalışıyor, %26.6’sı çalışmıyor şeklindedir. Katılımcılar ilişki durumunu; %32.5’i ‘bekar, ilişkisi yok’, %27.1’i ‘bekar, ilişkisi var’, %40.4’ü ‘evli’ olarak belirtmiştir. Katılımcılar mevcut kilolarındaki beden algılarını; %7.6 zayıf, %58 ideal, %30.6 kilolu, %3.8 çok kilolu olarak işaretlemişlerdir. Katılımcıların daha önce bir uzmandan diyet/beslenme programı desteği alıp almadıklarını sorusuna ise, %35.9 evet, %64.1 hayır olarak yanıt vermişlerdir.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler için Yayın Etiği Kurulu’ndan etik kurul izni alınan bu çalışmada, yetişkinlerde öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün incelemesi amacıyla, “Kişisel Bilgi Formu”, “Öz-Denetim Ölçeği”, “Duygusal Yeme Ölçeği” ve “Yaşamda Anlam Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcılar, araştırmaya katılmaları için ‘Google Forms’ linki aracılığı ile davet edilerek örnekleme dahil edilmişlerdir. Araştırma, büyük ölçüde sosyal medya platformları ve mobil dijital iletişim araçları üzerinden katılımcılara duyurulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu, ilişki durumu, beden algısı ve diyet/beslenme programı desteği geçmişi ile ilgili sorular sorulmuştur.

Duygusal Yeme Ölçeği: Garaulet ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilmiş ve Arslantaş ve diğerleri (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 4’lü Likert tipi (0 = Asla, 3 = Her zaman) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-30 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yüksek duygusal yeme düzeyini göstermektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olarak raporlanmıştır (Arslantaş vd., 2020). Bu araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .89$ olarak hesaplanmıştır.

Öz-Denetim Ölçeği: Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş ve Duyan ve diğerleri (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 36 madde ve üç alt boyuttan (Yenileyici, Onarıcı ve Yaşantısal Öz-Denetim) oluşmaktadır. 6’lı Likert tipi (1 = Bana tamamen uymuyor, 6 = Bana tamamen uyuyor) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanı -108 ile +108 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yüksek öz denetim düzeyini göstermektedir. Ölçekte 11 ters madde bulunmaktadır. Duyan ve diğerleri (2012) tarafından ölçeğin Türk toplumu için geçerli ve güvenilir olduğu

belirlenmiştir. Bu araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları toplam ölçek için $\alpha = .80$, Yenileyici alt boyut için $\alpha = .80$, Onarıcı alt boyut için $\alpha = .78$ ve Yaşantısal alt boyut için $\alpha = .76$ olarak hesaplanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği: Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiş ve Demirbaş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 10 madde ve iki alt boyuttan (Var Olan Anlam ve Aranılan Anlam) oluşmaktadır. 7'li Likert tipi (1 = Kesinlikle doğru değil, 7 = Kesinlikle doğru) üzerinden değerlendirilmektedir. Her alt boyuttan alınabilecek maksimum puan 35'tir. Yüksek puanlar, ilgili boyutta yüksek düzeyi ifade etmektedir. Ölçekte 1 ters madde (9. madde) bulunmaktadır. Demirbaş (2010) tarafından ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 (Var Olan Anlam için .87, Aranılan Anlam için .88) olarak raporlanmıştır. Bu araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, IBM SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir. Veri analizinde aykırı değerler ve kayıp değerler incelenerek verilerin doğruluğu sağlanmış ve frekans dağılımlarına bakılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını test etmek amacıyla çarpıklık-basıklık katsayıları ve Kolmogorov-Smirnov normallik testi incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 aralığında bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2020). Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları, duygusal yeme ($D(421) = .072, p < .001$), yenileyici öz-denetim ($D(421) = .069, p < .001$), onarıcı öz-denetim ($D(421) = .048, p = .019$), yaşantısal öz-denetim ($D(421) = .046, p = .031$), toplam öz-denetim ($D(421) = .045, p = .036$) ve yaşam anlamı ($D(421) = .081, p < .001$) puanlarının normal dağılımdan anlamlı sapma gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak, örneklem büyüklüğünün yeterli olması ($n = 421$) ve Merkezi Limit Teoremi'ne (Lumley vd., 2002) dayanarak, parametrik testlerin kullanımının uygun olduğuna karar verilmiştir. Büyük örneklemelerde normallik varsayımından küçük sapmaların parametrik testlerin sonuçlarını önemli ölçüde etkilemediği bilinmektedir (Field, 2013). Betimsel veri analizi kapsamında, frekans, ortalama, yüzde, minimum, maksimum, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve Cronbach Alpha katsayı değerleri hesaplanmıştır. Öz denetim, duygusal yeme ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında Cohen (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğü ölçütleri kullanılmıştır: küçük etki ($r = .10-.29$), orta etki ($r = .30-.49$) ve büyük etki ($r \geq .50$). Araştırmanın temel amacı olan öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünü test etmek için Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS Macro v4.2 (Model 4: Basit Aracılık Modeli) kullanılmıştır. Toplam dört ayrı aracılık modeli kurulmuştur: - Model 1: Yenileyici Öz-Denetim (bağımsız değişken, X) → Yaşam Anlamı Toplam Puanı (aracı değişken, M) → Duygusal Yeme (bağımlı değişken, Y) - Model 2: Onarıcı Öz-Denetim (X) → Yaşam Anlamı Toplam Puanı (M) → Duygusal Yeme (Y) - Model 3: Yaşantısal Öz-Denetim (X) → Yaşam Anlamı Toplam Puanı (M) → Duygusal Yeme (Y) - Model 4: Toplam Öz-Denetim Puanı (X) → Yaşam Anlamı Toplam Puanı (M) → Duygusal Yeme (Y) Modellerde kontrol değişkeni kullanılmamıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı, %95 güven aralığında 5000 bootstrap örnekleme ile test edilmiştir (Preacher ve Hayes, 2008). Güven aralığının alt sınırı (LLCI) ve üst sınırının (ULCI) sıfır değerini içermemesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu; hem toplam etkinin hem de dolaylı etkinin anlamlı olması ise kısmi aracı rolün varlığını göstermektedir (Gürbüz, 2021; Hayes, 2018). Aracılık modellerinin etki büyüklüklerini değerlendirmek için Cohen's f^2 istatistiği hesaplanmıştır (Cohen, 1988): $f^2 = .02$ (küçük etki), $f^2 = .15$ (orta etki), $f^2 = .35$ (büyük etki). PROCESS Macro analizlerinde, değişkenlerin farklı ölçeklerde olması nedeniyle standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) kullanılmış ve raporlanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi tüm analizlerde $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

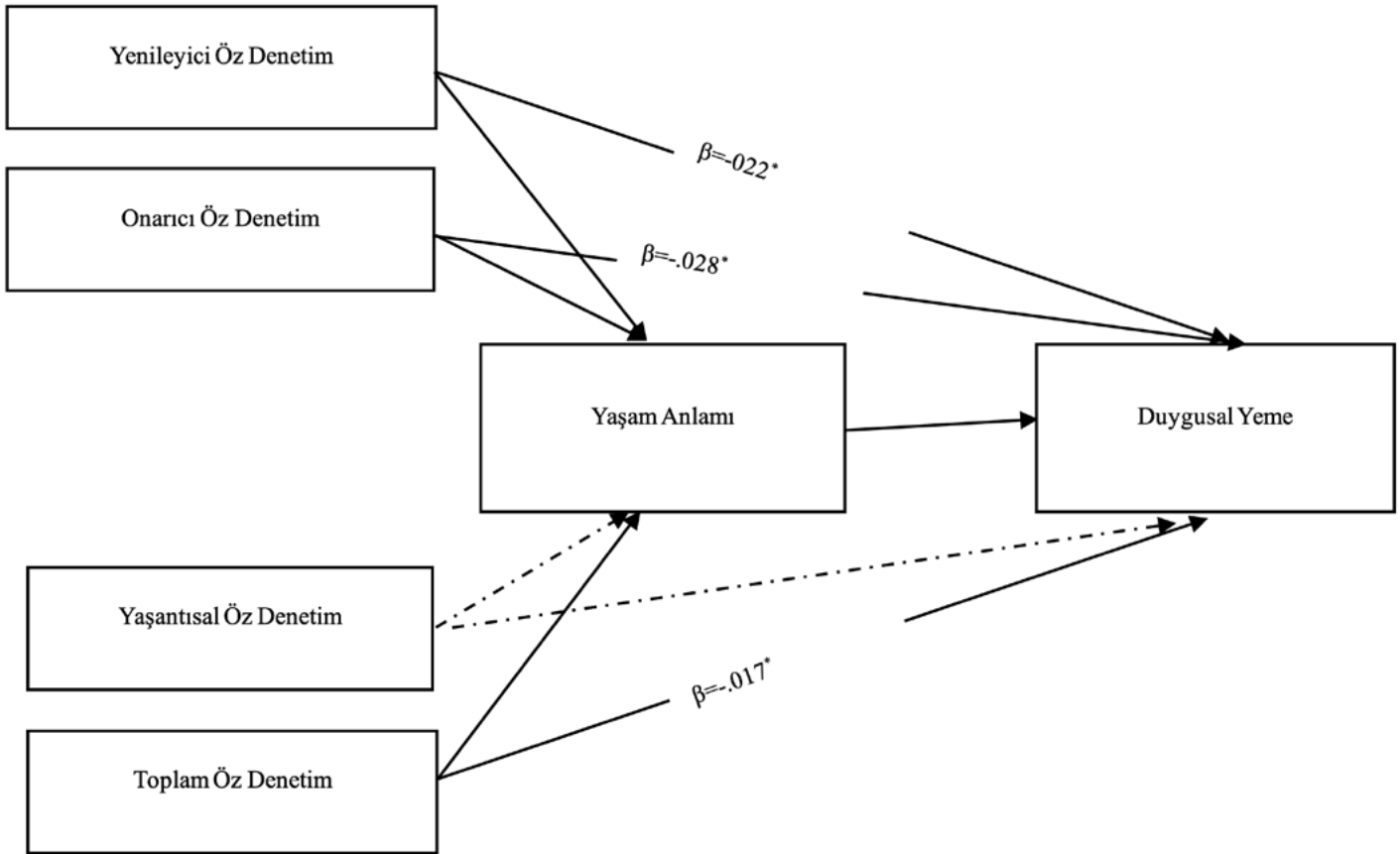
Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi

	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6
1-DYÖ	12.99	7.055	1					
2-YENÖ	10.33	13.336	.085	1				
3-ONÖ	2.55	11.604	.034	.590**	1			
4-YAŞÖ	3.18	12.303	-.392**	-.117*	-.044	1		
5-ÖDÖ	16.06	24.408	-.135**	.768**	.776**	.419**	1	
6-YAÖ	43.08	11.707	-.189**	.194**	.226**	.323**	.376**	1

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; DYÖ: Duygusal Yeme Ölçeği, YENÖ: Yenileyici Öz-denetim Alt Ölçeği, ONÖ: Onarıcı Öz-denetim Alt Ölçeği, YAŞÖ: Yaşantısal Öz-denetim Alt Ölçeği, ÖDÖ: Öz-denetim Ölçeği (Toplam Puan), YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik betimsel istatistik detayları ve korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir. DYÖ’nin ortalaması 12.99, standart sapması 7.055’dir. YENÖ alt ölçeğinin ortalaması 10.33, standart sapması 13.336’dır. ONÖ alt ölçeğinin ortalaması 2.55, standart sapması 11.604’tür. YAŞÖ alt ölçeğinin ortalaması 3.18, standart sapması 12.303’tür. ÖDÖ’nin (toplam puanına göre) ortalaması 16.06, standart sapması 24.408’dir. YAÖ’nin ortalaması 43.08, standart sapması 11.707’dir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, DYÖ ile YENÖ ($r = .085$, $p > .05$) ve ONÖ ($r = .034$, $p > .05$) alt ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. DYÖ ile YAŞÖ puanları arasında orta düzey, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.392$, $p < .01$). Cohen (1988) ölçütlerine göre bu ilişkinin etki büyüklüğü orta düzeydedir. DYÖ ile ÖDÖ ($r = -.135$, $p < .01$) ve YAÖ ($r = -.189$, $p < .01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkiler belirlenmiştir. Bu ilişkilerin etki büyüklükleri küçüktür ve pratik anlamda sınırlı bir etkiye işaret etmektedir. YENÖ alt ölçeği ile ÖDÖ arasında güçlü düzeyde negatif yönlü ilişki ($r = -.768$, $p < .01$), ONÖ ile ÖDÖ arasında güçlü düzeyde negatif yönlü ilişki ($r = -.776$, $p < .01$) ve YENÖ ile ONÖ arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ilişki ($r = .590$, $p < .01$) saptanmıştır. Bu bulgular, öz-denetim alt boyutları arasında güçlü etki büyüklüklerine sahip ilişkilerin varlığını göstermektedir. YENÖ alt ölçeği ile YAÖ ($r = .194$, $p < .01$) ve ONÖ alt ölçeği ile YAÖ ($r = .226$, $p < .01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. YAŞÖ ile YENÖ arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki ($r = -.117$, $p < .05$) tespit edilmiştir. YAŞÖ alt ölçeği ile ÖDÖ ($r = .419$, $p < .01$) ve YAÖ ($r = .323$, $p < .01$) puanları arasında orta düzey, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. ÖDÖ ile YAÖ puanları arasında da orta düzey, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .376$, $p < .01$).



Şekil 1. Öz Denetim ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişide Yaşam Anlamının Aracı Etkisine Yönelik Model

Not: Şekilde dolaylı etki katsayıları (ab) gösterilmiştir. Kesik çizgi, Yaşantısal Öz-Denetim için anlamsız dolaylı etkiyi temsil etmektedir. Yenileyici ($c'=.067$), Onarıcı ($c'=.049$) ve Toplam Öz-Denetim ($c'=-.021$) için direkt etkiler metinde detaylandırılmıştır. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Şekil 1, Öz denetim alt ölçekleri ve toplam puanları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracılık rolünü incelemek için model şemasını göstermektedir. Tablo 3, aracılığın toplam, doğrudan ve dolaylı etkileri için regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 3. Aracılık Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Güven Aralıkları		Model		f ²	Etki Büyüklüğü
	β	β	β	LLCI	ULCI	F/R2/p			
Yenileyici Öz-denetim	.045	.067	-.022	-.038	-.009	R2=.038	F=16.341*	.039	Küçük
Onarıcı Öz-denetim	.021	.049	-.028	-.049	-.012	R2=.051	F=22.496*	.032	Küçük
Yaşantısal Öz-denetim	-.225	-.212	-.013	-.031	.004	-	-	-	-
Toplam Öz-denetim	-.038	-.021	-.017	-.030	-.007	R2=.141	F=68.964*	.164	Orta

Not: Tabloda standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) sunulmuştur. *p<.01;

Bu çalışmada, Öz Denetim ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide Yaşam Anlamı'nın aracı rolü regresyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 3'te sunulan analiz sonuçlarına göre, Yenileyici öz denetim (bağımsız değişken) değişkeninin Duygusal Yeme (bağımlı değişken) üzerindeki toplam etkisi $\beta = .045$ 'tir. Yaşam Anlamı (aracı değişken) modele dahil edildiğinde, Yenileyici öz denetimin Duygusal Yeme üzerindeki direkt etkisi $\beta = .067$, Yaşam Anlamı üzerinden dolaylı etkisi ise $\beta = -.022$ 'dir (95% GA [-.038, -.009]). Güven aralığının sıfırı içermemesi, bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, Yaşam Anlamı'nın Yenileyici Öz Denetim ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını doğrulamaktadır ($R^2=.038$, $F=16.341$, $p < .01$). Ancak, Cohen (1988) ölçütlerine göre modelin etki büyüklüğü küçüktür ($f^2 = .039$). Model, duygusal yeme davranışındaki varyansın yalnızca %3.8'ini açıklamaktadır; bu durum, aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen pratik anlamının sınırlı olduğunu göstermektedir.

Onarıcı öz denetim (bağımsız değişken) değişkeninin Duygusal Yeme üzerindeki toplam etkisi $\beta = .021$ olarak bulunmuştur. Yaşam Anlamı modele dahil edildiğinde, direkt etki $\beta = .049$, dolaylı etki ise $\beta = -.028$ 'dir (95% GA [-.049, -.012]). Güven aralığının sıfırı içermemesi, Yaşam Anlamı'nın Onarıcı Öz Denetim ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir ($R^2=.051$, $F=22.496$, $p < .01$). Modelin etki büyüklüğü küçüktür ($f^2 = .053$) ve varyansın %5.1'ini açıklamaktadır, dolayısıyla pratik anlamı sınırlıdır.

Yaşantısal öz denetim (bağımsız değişken) değişkenine bakıldığında ise Duygusal Yeme üzerindeki toplam etki $\beta = -.225$, direkt etki $\beta = -.212$ ve Yaşam Anlamı üzerinden dolaylı etki $\beta = -.013$ olarak hesaplanmıştır (95% GA [-.031, .004]). Bu değişkenin dolaylı etkisine ait güven aralığı sıfırı içerdiği için, Yaşam Anlamı'nın Yaşantısal Öz Denetim ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Genel modelde ise toplam Öz Denetim (bağımsız değişken) puanının Duygusal Yeme üzerindeki toplam etkisi $\beta = -.038$, direkt etkisi $\beta = -.021$ ve Yaşam Anlamı üzerinden dolaylı etkisi $\beta = -.017$ 'dir (95% GA [-.030, -.007]). Güven aralığının sıfırı içermemesi, Yaşam Anlamı'nın toplam Öz Denetim ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol oynadığını göstermektedir ($R^2=.141$, $F=68.964$, $p < .01$). Modelin etki büyüklüğü orta düzeydedir ($f^2 = .164$) ve duygusal yeme davranışındaki varyansın %14.1'ini açıklamaktadır. Örneklem büyüklüğü ($n = 421$) göz önünde bulundurulduğunda, küçük β katsayıları bile istatistiksel anlamlılığa ulaşmıştır. Ancak, etki büyüklükleri ve model açıklayıcılık güçleri değerlendirildiğinde, bu ilişkilerin pratik anlamının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Sonuçlar

Bu araştırmada, öz-denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, öz-denetim toplam puanı ile duygusal yeme arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -.135$, $p < .01$). Aracılık analizi sonuçları, yaşam anlamının öz-denetim toplam puanı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığını ortaya koymuştur ($\beta = -.017$, %95 GA [-.030, -.007]). Benzer şekilde, öz-denetimin yenileyici ($\beta = -.022$, %95 GA [-.038, -.009]) ve onarıcı ($\beta = -.028$, %95 GA [-.049, -.012]) alt boyutları için de yaşam anlamının kısmi aracılığı desteklenmiştir. Ancak, yaşantısal öz-denetim alt boyutunda aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta = -.013$, %95 GA [-.031, .004]). Aracılık modellerinin açıklayıcılık güçleri sınırlı düzeyde kalmıştır ($R^2 = .038-.141$). Bu bulgular, öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu, yaşam anlamının bu ilişkide önemli ancak kısmi bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu araştırmanın bulguları, öz-denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin doğrudan zayıf olduğunu, ancak yaşam anlamı üzerinden dolaylı bir mekanizma ile açıklanabileceğini ortaya koymuştur. Kısmi aracılık bulgusu, yaşam anlamının bu ilişkiyi tek başına açıklamadığını, başka mekanizmaların da rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, öz-denetimin farklı alt boyutlarının (yenileyici, onarıcı, yaşantısal) duygusal yeme ile farklılaşan ilişkiler sergilemesi, öz-denetim yapısının çok boyutlu doğasını vurgulamaktadır. Aşağıda, bu bulgular literatür bağlamında detaylı olarak tartışılmaktadır.

Öz-Denetim ve Duygusal Yeme İlişkisi

Araştırma bulguları, öz-denetim ile duygusal yeme arasında zayıf düzeyde negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, literatürle tutarlılık arz etmektedir; öz-denetimi yüksek bireylerin duygusal yeme davranışına daha az eğilimli olduğu çeşitli çalışmalarda raporlanmıştır (Bell vd., 2021; Heatherton ve Baumeister, 1991; Maboçoğlu, 2006). Duygusal yemenin sıklıkla olumsuz duygusal durumlarla tetiklendiği ve bir başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıktığı düşünüldüğünde (Arslantaş vd., 2021; Decker vd., 2021; Duran ve Adabalı, 2023; Spoor vd., 2007), öz-denetim eksikliğinin bireyleri bu tür yeme davranışlarına daha yatkın hale getirmesi beklenebilir bir durumdur. Öz kontrol teorisi de öz-denetim kapasitesi yüksek bireylerin, duygusal tepkilere bağlı yeme davranışlarına daha az başvurduğunu ve sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirdiğini desteklemektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Yaşam Anlamının Aracı Rolü

Araştırmanın temel odak noktası olan aracı rol analizleri sonucunda, yaşam anlamının öz-denetim toplam puanı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, öz-denetimin yenileyici ve onarıcı alt ölçekleri de duygusal yeme ile ilişkide yaşam anlamının kısmi aracılığını desteklemiştir. Kısmi aracılık bulgusu, yaşam anlamının öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki karmaşık ilişkinin yalnızca bir boyutunu açıkladığını göstermektedir. Bu sonuç, öz-denetimin duygusal yeme davranışını etkilemede birden fazla mekanizmanın devrede olduğunu ve ilişkinin çok boyutlu doğasını işaret etmektedir. Öz kontrol teorisi (Heatherton ve Baumeister, 1991) ve ilgili literatür (Bell vd., 2021; Maboçoğlu, 2006) öz-denetimin sağlıklı yeme alışkanlıkları ve duygu kontrolü gibi davranışsal mekanizmalarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, yaşam anlamı, öz-denetimin davranışsal kontrol ve uyumlu başa çıkma boyutlarını etkileyerek duygusal yeme üzerinde kısmi bir aracı rol üstleniyor olabilir. Ancak, yaşam anlamı öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin tümünü açıklamamaktadır. Literatür, duygusal yeme davranışının duygu düzenleme eksiklikleri (Stavrova vd., 2018), stresle başa çıkma güçlükleri (Bell vd., 2021) ve düşük psikolojik sağlamlık (Demir, 2021; Şule vd., 2023) gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Stavrova ve diğerleri (2018) duygu düzenleme stratejilerinin yeme bozuklukları ile güçlü ilişkisini vurgulamaktadır. Bell ve diğerleri (2021) ise duygusal yemenin stres ve beslenme kalitesi arasındaki ilişkide davranışsal bir mekanizma olarak aracı rol oynadığını belirtmektedir. Demir (2021) ve Şule ve diğerleri (2023) psikolojik sağlamlığın öz-denetim ve duygusal yeme ilişkisindeki önemine işaret etmektedir. Bu bulgular ışığında, öz-denetimin duygusal yeme üzerindeki etkisinde, yaşam anlamının yanı sıra duygu düzenleme becerileri, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık gibi başka aracı mekanizmaların da rol oynayabileceği ve gelecekteki araştırmaların bu alternatif araçları incelemesi gerektiği söylenebilir. Yenileyici ve onarıcı öz-denetim alt ölçeklerinin benzer şekilde kısmi aracılık göstermesi, bu alt ölçeklerin ortak noktası olan davranışsal kontrol boyutu üzerinden yaşam anlamıyla ilişkili olabileceğini akla getirmektedir. Bu alt ölçekler, bireyin istenmeyen davranışları kontrol etme, düzeltme ve olumsuz sonuçlarla başa çıkma becerilerini yansıtmakta ve bu tür davranışsal öz-denetim biçimleri, bireyin yaşamındaki amaç ve değerlerle daha yakın bir bağlantıya sahip olarak yaşam anlamı aracılığıyla duygusal yemeyi etkileyebilmektedir.

Yaşantısal Öz-Denetimin Farklılaşan Rolü

Araştırmanın bulgularından biri, yaşantısal öz-denetim alt boyutunun diğer öz-denetim alt boyutlarından (yenileyici ve onarıcı) belirgin bir şekilde farklılaşmasıdır. Korelasyon analizi sonuçları (Tablo 2), duygusal yeme ile yenileyici ($r = .085$, $p > .05$) ve onarıcı ($r = .034$, $p > .05$) öz-denetim arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, yaşantısal öz-denetim ile duygusal yeme arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir ($r = -.392$, $p < .01$). Bu bulgu, Cohen (1988) ölçütlerine göre orta düzey bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir ve yaşantısal öz-denetimin, duygusal yeme ile en güçlü doğrudan ilişkiye sahip öz-denetim boyutu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu güçlü doğrudan ilişki, Rosenbaum'un (1993) yaşantısal öz-denetim kavramsallaştırmasıyla tutarlılık göstermektedir. Yaşantısal öz-denetim, bireyin yaşam kalitesini artıran, müzik, sanat, spor gibi anlamlı ve keyif verici aktivitelere yönelme becerisidir. Bu tür aktivitelere katılım, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı ve işlevsel yollarla karşılamasına olanak tanır ve duygusal yeme gibi işlevsiz başa çıkma mekanizmalarına başvurma ihtiyacını azaltır (Macht, 2008). Yenileyici ve onarıcı öz-denetim ise daha çok olumsuz davranışları kontrol etme ve kısa vadeli olumsuz tepkileri düzeltme ile ilgili olduğundan, duygusal yeme gibi anlık ve duygusal bir davranışla doğrudan güçlü bir ilişki göstermeyebilir. Başka

bir deyişle, anlamlı aktivitelere katılım (yaşantısal öz-denetim), duygusal yemeye alternatif bir işlevsel başa çıkma stratejisi sunarken; davranışsal kontrol (yenileyici ve onarıcı), bu alternatifi doğrudan sağlamayabilir. Ancak, bu güçlü doğrudan ilişkiye rağmen, yaşantısal öz-denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolü bulunmamıştır ($\beta = -.013$, %95 GA $[-.031, .004]$).

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, öz-denetimin yaşantısal alt ölçeği ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün bulunmamasıdır. Bu sonuç, yaşantısal öz-denetimin diğer öz-denetim biçimlerinden ayrılan doğasını ve duygusal yeme üzerindeki etkisini farklı mekanizmalarla açıklama gerekliliğini ortaya koymaktadır. Rosenbaum (1993), öz-denetimi yalnızca olumsuz davranışları kontrol etmekle sınırlı görmemiş, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artıran, keyif verici ve besleyici faaliyetlere yönelmesini sağlayan bir süreç olarak tanımlamıştır. Yaşantısal öz-denetim ise, bireyin bilişsel kontrol süreçlerinin sonuçlarıyla başa çıkarak, müzik, sanat, spor gibi ruhu ile bağlantılı ve anlamlı üretken aktiviteler ile meşgul olması şeklinde kavramsallaştırılmıştır (Rosenbaum, 1993). Bu perspektiften bakıldığında, yaşantısal öz-denetimin doğası gereği yaşam anlamıyla iç içe olduğu ve hatta yaşam anlamını deneyimlemenin bir yolu olarak işlev gördüğü düşünülebilir. Bu durumda, yaşantısal öz-denetimi yüksek bireylerin, anlamlı aktivitelere yönelerek zaten yaşam anlamını deneyimlemeleri nedeniyle, yaşam anlamının ayrıca bir aracı rol oynamasına gerek kalmamış olabilir. Alternatif bir açıklama olarak, yaşantısal öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki ilişkide farklı aracı değişkenlerin rol oynadığı düşünülebilir. Yaşantısal öz-denetim, daha çok olumlu duygular, psikolojik iyi oluş, akış deneyimi ve pozitif ruh hali gibi kavramlarla ilişkili olabilir. Bu kavramlar, yaşam anlamından farklı olarak, duygusal yeme davranışını farklı bir mekanizma üzerinden etkileyebilirler. Örneğin, anlamlı aktivitelere katılım yoluyla artan olumlu duygular ve psikolojik iyi oluş, bireyin duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı ve işlevsel yollarla karşılamasına yardımcı olarak duygusal yeme ihtiyacını azaltabilir. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmaların, yaşantısal öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki ilişkide olumlu duygular, psikolojik iyi oluş veya akış deneyimi gibi alternatif aracı değişkenleri incelemesi, bu ilişkinin mekanizmalarını daha detaylı anlamamıza katkı sağlayabilir. Öte yandan, duygusal yeme ölçümlerine yönelik farklı metotların kullanılmasının, olumsuz duyguların gıda tüketimi üzerindeki etkisinin tutarlı şekilde belirlenmesini zorlaştırdığına dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır (Yurtsever ve Sütcü, 2022). Bu durum, duygusal yeme olgusunun geçerliliği ve değerlendirme yöntemlerine yönelik metodolojik sınırlılıkları gündeme getirmektedir. Dolayısıyla, yaşantısal öz-denetim alt ölçeği için aracılık rolünün bulunmaması, ölçüm araçlarının hassasiyeti veya kavramsal sınırlılıklarından da kaynaklanıyor olabilir. Yurtsever ve Sütcü (2022), duygusal yeme olgusunun karmaşıklığı nedeniyle, tek bir yöntem yerine çoklu parametrelerin dikkate alınmasını ve yeni ölçüm araçlarının geliştirilmesini önermektedir.

Baskılayıcı Etki ve Yön Değişikliği

Araştırma bulgularında dikkat çekici bir metodolojik ve teorik bulgu, bazı değişkenler arasındaki ilişkilerde baskılayıcı etki olasılığının gözlemlenmesidir. Korelasyon analizinde (Tablo 2) Duygusal Yeme ile Yenileyici Öz Denetim ($r = .085$, $p > .05$) ve Onarıcı Öz Denetim ($r = .034$, $p > .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak, aracılık analizinde (Tablo 3) Yaşam Anlamı modele dahil edildiğinde, bu değişkenlerin dolaylı etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Yenileyici için $\beta = -.022$, Onarıcı için $\beta = -.028$). Bu durum, Yaşam Anlamı değişkeninin klasik bir baskılayıcı rol üstlendiğini düşündürmektedir. Baskılayıcı etki, iki değişken arasındaki ilişkideki ilgisiz varyansı bastırarak, gerçek ilişkinin ortaya çıkmasını sağlayan bir istatistiksel fenomendir (Pandey ve Elliott, 2010). Bu bağlamda, Yaşam Anlamı'nın modele dahil edilmesi, Öz Denetim ile Duygusal Yeme arasındaki ilişkideki gürültüyü azaltmış ve dolaylı etkinin görünür hale gelmesini sağlamış olabilir. Teorik açıdan, bu bulgu şu şekilde yorumlanabilir: Yenileyici ve Onarıcı Öz Denetim'in Duygusal Yeme üzerindeki etkisi doğrudan değil, Yaşam Anlamı üzerinden dolaylı bir mekanizma ile gerçekleşmektedir. Başka bir deyişle, yüksek öz denetime sahip bireylerin duygusal yeme davranışı gösterip göstermeyeceği, yaşamlarına attıktıkları anlam düzeyine bağlı olabilir. Bu bulgu, öz denetim ile yaşam anlamı arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Crescioni vd., 2016; Stavrova vd., 2018). Yaşamlarında anlam bulan bireyler, öz denetim becerilerini daha etkili kullanarak duygusal yeme davranışlarını düzenleyebilirken (Schulenberg ve Melton, 2010); düşük yaşam anlamına sahip bireyler, öz denetim becerileri olsa bile duygusal yemeye yönelebilmektedir (Schnettler vd., 2014). Bu mekanizma, Baumeister ve Vohs'un (2016) öz denetim teorisi çerçevesinde değerlendirilebilir: Yaşam anlamı, bireylere öz denetim kapasitelerini kullanabilecekleri motivasyonel bir çerçeve sağlamaktadır. Ancak, bu yorumun dikkatli yapılması gerekmektedir, çünkü kesitsel tasarım nedeniyle nedensellik yönü net olarak belirlenememektedir (Maxwell vd., 2011; Orth vd., 2021). Birincisi, baskılayıcı etki bulunduğunda, ilişkilerin yorumlanması karmaşık hale gelir ve nedensellik çıkarımları daha da sınırlanır (Tzelgov ve Henik, 1991). İkincisi, etki büyüklüklerinin küçük olması ($f^2 = .039$ ve $.053$) ve model açıklayıcılıklarının düşük düzeyde kalması (%3.8 ve %5.1), bu ilişkilerin pratik anlamının sınırlı olduğunu göstermektedir. Üçüncüsü, büyük örneklem ($n = 421$) nedeniyle küçük etkiler bile istatistiksel anlamlılığa ulaşabilmektedir.

Araştırma bulgularında dikkat çekici bir nokta, Yenileyici ve Onarıcı Öz-Denetim alt boyutlarının Duygusal Yeme ile doğrudan pozitif ilişki göstermesi, ancak Yaşam Anlamı üzerinden dolayı etkilerinin negatif yönlü olmasıdır. Bu durum, ego tükenmesi modeli çerçevesinde açıklanabilir; yoğun öz-denetim çabaları paradoksal olarak duygusal yemeye yol açabilirken, yüksek yaşam anlamı bu paradoksu azaltarak öz-denetimin işlevsel kullanılmasını sağlamaktadır (Baumeister vd., 2006; Hagger vd., 2010). Alternatif olarak, kısıtlayıcı yeme teorisine göre (Herman ve Polivy, 2008), aşırı kontrol çabaları kontrolün kaybedilmesine ve duygusal yemeye neden olabilmektedir.

Model Açıklayıcılığı ve Genel Değerlendirme

Araştırmanın aracılık modellerinde istatistiksel anlamlılık elde edilmiş olmasına rağmen, etki büyüklüklerinin ve model açıklayıcılık güçlerinin sınırlı olduğu görülmüştür. Bu durum, büyük örneklemelerde küçük etkilerin bile istatistiksel anlamlılığa ulaşabileceğini göstermektedir (Field, 2013). Dolayısıyla, bulgular yorumlanırken istatistiksel anlamlılık ile pratik anlamlılık arasındaki farkın dikkate alınması gerekmektedir. Gelecek araştırmalarda, duygusal yeme davranışını daha güçlü şekilde açıklayan ek değişkenlerin modele dahil edilmesi önerilmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma, öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünü inceleyerek literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle, öz-denetimin farklı boyutlarının duygusal yeme ile ilişkisinde yaşam anlamının değişen rolü ve yaşantısal öz-denetimin ayrıcalıklı konumu araştırmanın temel bulgularını oluşturmaktadır. Yaşantısal öz-denetim ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin mekanizmalarının daha iyi anlaşılması için gelecekteki araştırmaların, farklı aracı değişkenleri ve metodolojik yaklaşımları dikkate alması önem arz etmektedir.

Kısıtlılıklar

Bu araştırma, bazı metodolojik ve örneklem dayalı kısıtlılıklar içermektedir. Öncelikle, çalışmanın kesitsel deseni nedensellik çıkarımlarını sınırlandırmaktadır. Veriler belirli bir zaman diliminde (Mart 2024-Temmuz 2024) toplandığından, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimleri gözlemlenememiştir. Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı, veri toplama sürecinin tamamen çevrimiçi platformlar üzerinden gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu durum, internet erişimi olmayan veya dijital platformları kullanma konusunda sınırlılıkları olan potansiyel katılımcıların araştırmaya dahil edilememesine yol açmış olabilir. Örneklem özelliklerine bağlı kısıtlılıklar da mevcuttur. Çalışmada kadın-erkek katılımcı oranının dengeli dağılmaması ve bazı demografik değişkenlerin (yaş grupları, eğitim düzeyi, sosyoekonomik statü) homojen bir dağılım göstermemesi, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Son olarak, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının sadece nicel veri sağlaması ve katılımcıların sübjektif değerlendirmelerine dayanması, duygusal yeme, öz denetim ve yaşam anlamı gibi karmaşık psikolojik yapıların derinlemesine anlaşılmasını kısıtlamıştır. Fizyolojik ölçümler, yemek günlükleri veya nitel görüşmeler gibi alternatif veri toplama yöntemlerinin dahil edilmemiş olması, araştırma sonuçlarının kapsamını sınırlandırmıştır.

Bu araştırma, bazı metodolojik ve örneklem dayalı kısıtlılıklar içermektedir. Öncelikle, çalışmanın kesitsel deseni nedensellik çıkarımlarını ciddi şekilde sınırlandırmaktadır. Veriler belirli bir zaman diliminde (Mart 2024-Temmuz 2024) toplandığından, değişkenler arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimleri gözlemlenememiştir. Bu nedenle, öz denetim, yaşam anlamı ve duygusal yeme arasında tespit edilen ilişkiler ilişkisel nitelikte olup, nedensellik yönünde kesin çıkarımlar yapılmasına izin vermemektedir. Örneğin, düşük öz denetimin duygusal yemeye mi yol açtığı, yoksa duygusal yeme davranışının öz denetimi mi azalttığı, mevcut verilerle belirlenememektedir. Bu kısıtlılığın aşılabilmesi için boylamsal veya deneysel tasarımlara ihtiyaç bulunmaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli kısıtlılığı, veri toplama sürecinin tamamen çevrimiçi platformlar üzerinden gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu durum, internet erişimi olmayan veya dijital platformları kullanma konusunda sınırlılıkları olan potansiyel katılımcıların araştırmaya dahil edilememesine yol açmış olabilir. Dolayısıyla, örneklemin temsiliyeti sınırlıdır ve bulgular, dijital okuryazarlığa sahip, internet erişimi olan ve çevrimiçi anket doldurmaya istekli bir grup için geçerlidir. Bu durum, özellikle düşük sosyoekonomik düzeydeki bireyler, yaşlı nüfus ve kırsal kesimlerde yaşayan katılımcıların yeterince temsil edilmemesi riskini beraberinde getirmektedir. Çevrimiçi veri toplama yönteminin doğası gereği oluşan bu örneklem yanlılığı, sonuçların genel popülasyona genellenebilirliğini zayıflatmaktadır.

Örneklem özelliklerine bağlı kısıtlılıklar da mevcuttur. Çalışmada kadın-erkek katılımcı oranının dengeli dağılmaması ve bazı demografik değişkenlerin (yaş grupları, eğitim düzeyi, sosyoekonomik statü) homojen bir dağılım göstermemesi, sonuçların genellenebilirliğini daha da sınırlandırmaktadır.

Son olarak, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının sadece nicel veri sağlaması ve katılımcıların sübjektif değerlendirmelerine dayanması, duygusal yeme, öz denetim ve yaşam anlamı gibi karmaşık psikolojik yapıların derinlemesine anlaşılmasını kısıtlamıştır. Fizyolojik ölçümler, yemek günlükleri veya nitel görüşmeler gibi alternatif veri toplama yöntemlerinin dahil edilmemiş olması, araştırma sonuçlarının kapsamını sınırlandırmıştır.

Öneriler

Gelecekteki araştırmalarda, kesitsel yerine uzun süreli gözlem içeren boylamsal çalışmalar yapılması, yaşam anlamının duygusal yeme ve öz denetim üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha iyi açıklayacaktır. Çevrimiçi yerine yüz yüze veri toplama yöntemleri ve daha dengeli bir kadın-erkek katılımcı oranı ile daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir. Nicel yöntemlere ek olarak, nitel araştırma teknikleri kullanılarak katılımcıların deneyimleri daha kapsamlı anlaşılabilir. Öznel ölçümlerin yanında fizyolojik değerlendirmeler ve yemek günlükleri gibi nesnel veriler eklenerek çalışmanın geçerliliği artırılabilir.

Araştırmanın daha homojen bir örneklem üzerinde yürütülmesi analizlerin güvenilirliğini güçlendirecektir. Öz denetim, duygusal yeme ve yaşam anlamı değişkenlerinin kültürel olarak şekillenebileceği göz önünde bulundurularak farklı ülkelerde ve kültürlerde karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca, beden kitle endeksi, aile yapısı, meslek ve dini inanç gibi ek demografik değişkenlerin çalışmaya dahil edilmesi, bulguların zenginleştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Duygusal yeme ile başa çıkma stratejilerini geliştirmek için uygulayıcılar, danışanlarının yeme davranışlarının altındaki duygusal faktörleri anlamalarına yardımcı olacak farkındalık temelli müdahaleler uygulayabilirler. Öz denetim becerilerinin geliştirilmesi için bireylere ve gruplara yönelik eğitim programları ve atölye çalışmaları düzenlenebilir. Özellikle dürtü kontrolü, stres yönetimi ve hedef belirleme konularına odaklanılabilir. Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri kullanılarak, duygusal yemenin altında yatan düşünce kalıpları değiştirilebilir. Uygulayıcılar, danışanlarının yaşamlarındaki anlam ve amaç arayışını destekleyecek logoterapi gibi yaklaşımlar ve değer odaklı çalışmalar geliştirebilirler.

Kişilerin duygusal yeme davranışlarıyla başa çıkmalarını desteklemek için destek grupları oluşturulması ve aile sistemlerinin güçlendirilmesi etkili olabilir. Toplumsal düzeyde, okullarda, işyerlerinde ve topluluk merkezlerinde farkındalık eğitimleri düzenlenmesi, PDR ve aile sağlığı merkezlerindeki uzmanların konuyla ilgili bilinçlendirilmesi ve sivil toplum örgütleriyle iş birliği yapılması önerilmektedir.

Yazarlık Katkıları

Tüm yazarlar çalışmanın kavramlaştırılmasına ve tasarımına katkıda bulunmuştur. MM, veri toplama ve analizi ile makalenin yazılmasında (%50) başlıca katkısı yapan kişidir. SK, yazım sürecinin koordinatörü, materyal hazırlığı, makalenin yönergeler göre hazırlanması (%50) katkılarını yapan kişidir. Tüm yazarlar son makaleyi okumuş ve onaylamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar, bu çalışmanın araştırması, yazımı veya yayınlanmasıyla ilgili herhangi bir potansiyel çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Finansal Destek Beyanı: Yazarlar, bu makalenin araştırması, yazımı ve/veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Beyanı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada analiz edilen veri setleri, talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir.

Kaynaklar

ARAZ, R. (2024). *Yeme bozukluğu (Anoreksiya Nervoza - Bulimiya Nervoza - Tikanırcasına Yeme Bozukluğu) tanılı ergenlerin sosyal biliş ve nörobilişsel özelliklerinin birbirleriyle ve sağlıklı kontroller ile karşılaştırılması* [Uzmanlık tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

ARSLANTAŞ, H., DEREBOY, F., YÜKSEL, R., ve İNALKAÇ, S. (2020). Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(2), 122-130. <https://doi.org/10.5080/u23520>

ARSLANTAŞ, H., DEREBOY, İ. F., İNALKAÇ, S., ve YÜKSEL, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.

BAUMEISTER, R. F., ve VOHS, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 54, pp. 67-127). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>

BAUMEISTER, R. F., GAILLIOT, M., DEWALL, C. N., ve OATEN, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>

BEKKER, M. H. J., VAN DEN MEERENDONK, C., ve MOLLERUS, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469. <https://doi.org/10.1002/eat.20041>

- BELL, B., SPRUIJT-METZ, D., NAYA, C., LANE, C., WEN, C., DAVIS, J., ve WEIGENBERG, M. (2021). The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eating Behaviors*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101537>
- BOUTELLE, K. N., ZUCKER, N., PETERSON, C. B., RYDELL, S., CARLSON, J., ve HARNACK, L. J. (2014). An intervention based on Schachter's externality theory for overweight children: The regulation of cues pilot. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(4), 405-417. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jst142>
- CANETTI, L., BACHAR, E., ve BERRY, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioral Processes*, 60(2), 157-164. [https://doi.org/10.1016/s0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/s0376-6357(02)00082-7)
- COHEN, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- CRESCIONI, A. W., BAUMEISTER, R. F., AINSWORTH, S. E., ENT, M., ve LAMBERT, N. M. (2016). Subjective correlates and consequences of belief in free will. *Philosophical Psychology*, 29(1), 41-63. <https://doi.org/10.1080/09515089.2014.996285>
- DE LAUZON-GUILLAIN, B., BASDEVANT, A., ROMON, M., KARLSSON, J., BORYS, J. M., CHARLES, M. A. (2006). Is restrained eating a risk factor for weight gain in a general population? *American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 132-138. <https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.132>
- DECKER, R., PINHATTI, M. M., DECASTRO, T. G., ve BIZARRO, L. (2021). Emotional eating: Associations among impulsivity, depression, sex, and body weight in young adults. *Psycho*, 52 (1). <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35452>
- DEMİR, P. (2021). *Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlık değişkenlerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- DEMİRBAŞ ÇELİK, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık [Meaning in life and ego-resilience]*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21550.41288>
- DURAN, S., ve ADABALI, M. (2023). Emotional eating (Duygusal yeme). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 11, 1873-1890. <https://doi.org/10.21325/jotags.2023.1272>
- DUYAN, V., GÜLDEN, Ç. ve GELBAL, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği- ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25-38.
- FIELD, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- FRANKL, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. S. Budak; 43.baskı). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışma yayımlanma yılı: 1946)
- GARAULET, M., CANTERAS, M., MORALES, E., LÓPEZ-GUIMERA G., SÁNCHEZ-CARRACEDO D., CORBALÁ-TUTAU MD. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: The Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutritional Hospital*, 27, 645-651. <https://doi.org/10.1590/S0212-16112012000200043>
- GÜRBÜZ, S. (2021). *Aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (2. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- HAGGER, M. S., WOOD, C., STIFF, C., ve CHATZISARANTIS, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- HAWKS, S. R., GOUDY, M. B., ve GAST, J. A. (2003). Emotional Eating and Spiritual Well-Being: A Possible Connection? *American Journal of Health Education*, 34(1), 30-33. <https://doi.org/10.1080/19325037.2003.10603522>
- HAYES, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- HEATHERTON, T. F., ve BAUMEISTER, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- HERMAN, C. P., ve POLIVY, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction. *Physiology & Behavior*, 94(5), 722-728. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.01>
- KARASAR, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (38. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- LUMLEY, T., DIEHR, P., EMERSON, S., ve CHEN, L. (2002). The importance of the normality assumption in large public health data sets. *Annual Review of Public Health*, 23(1), 151-169. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.23.100901.140546>
- MABOÇOĞLU, F. (2006). *Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- MACHT, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- MARCO, J. H., CAÑABATE, M., MARTINEZ, C., BAÑOS, R. M., GUILLEN, V., ve PEREZ, S. (2021). Meaning in life mediates between emotional deregulation and eating disorders psychopathology: A research from the meaning-making model of eating disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 635742. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635742>

- MAXWELL, S. E., COLE, D. A., ve MITCHELL, M. A. (2011). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation: Partial and complete mediation under an autoregressive model. *Multivariate Behavioral Research*, 46(5), 816-841. <https://doi.org/10.1080/00273171.2011.606716>
- MOSKOVICH, A., HUNGER, J. M., ve MANN, T. (2012). The psychology of obesity. *The Oxford handbook of the social science of obesity* (Ed. J. Cawley; ss. 87-104). Oxford. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199736362.013.0006>
- ORTH, U., CLARK, D. A., DONNELLAN, M. B., ve ROBINS, R. W. (2021). Testing prospective effects in longitudinal research: Comparing seven competing cross-lagged models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(4), 1013-1034. <https://doi.org/10.1037/pspp0000358>
- OUWENS, M. A., VAN STRIEN, T., ve VAN DER STAACK, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40, 291-298. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00006-0](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00006-0)
- PANDEY, S., & ELLIOT, W. (2010). Suppressor variables in social science research: Ways to identify in multiple regression models. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 1(1), 28-40. <https://doi.org/10.5243/jsswr.2010.2>
- PARK, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- PREACHER, K. J., ve HAYES, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- ROSENBAUM, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)
- ROSENBAUM, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformatory and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33-46. <https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- RYAN, R. M., ve DECI, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- SÁNCHEZ-VILLEGAS A., DELGADO-RODRÍGUEZ M., ALONSO A. (2009). Association of the Mediterranean Dietary Pattern With the Incidence of Depression: The Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra Follow-up (SUN) Cohort. *Arch Gen Psychiatry*, 66(10):1090-1098. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.129>
- SCHNELL, T., ve KRAMPE, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 582352. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582352>
- SCHNETTLER, B., MIRANDA H., SEPULVEDA J., ORELLANA, L., ETCHEBARNE S., LOBOS, G., MORA, M., DENEGRÍ M., ve GRUNERT KG. (2014). Dietary restraint and subjective well-being in university students in Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 30(2), 453-461. <https://www.doi.org/10.3305/nh.2014.30.2.7561>
- SCHULENBERG, S. E., ve MELTON, A. M. A. (2010). A confirmatory factor-analytic evaluation of the Purpose in Life Test: Preliminary psychometric support for a replicable two-factor model. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 95-111. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9124-3>
- SEVİNÇER, G. M., ve KONUK, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- 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, 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- STAVROVA, O., PRONK, T., ve KOKKORIS, M. (2018). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201-218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>
- STEGER, M. F., FRAZIER, M., OISHI, S., ve KALER, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- ŞULE, O. T., KARATAŞ, E., ATAŞ, T., ve ŞANLI, E. (2023). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak stresle başa çıkma stratejileri: Lise öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 182-201. <https://doi.org/10.57135/jier.1257879>
- TABACHNICK, B. G. ve FIDELL, L. S. (2020). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. M. Baloğlu; 6. baskı), Nobel Akademik Yayıncılık.
- TZELGOV, J., ve HENIK, A. (1991). Suppression situations in psychological research: Definitions, implications, and applications. *Psychological Bulletin*, 109(3), 524-536. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.524>
- World Health Organization (WHO). *Frequently asked questions*. Erişim tarihi: 15.07.2024, <https://www.who.int/about/frequently-asked-questions>
- YURTSEVER, S. S., ve SÜTCÜ, S. T. (2022). Duygusal yeme: Değerlendirme yöntemleri üzerine bir inceleme. *Nesne Dergisi*, 10(23), 151-168. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-23-09>
- YÜCEL, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(4), 39-45.

Summary

The relationship between emotional experiences and eating behaviors represents a critical research area in health psychology. This study investigates the mediating role of meaning in life in the relationship between self-control and emotional eating behaviors among Turkish adults.

Emotional eating refers to the tendency to use food for emotional regulation rather than responding to physiological hunger. This pattern typically occurs during stress, anxiety, sadness, and depression. In Turkey, eating disorder diagnoses affect approximately 12% of the population, highlighting this public health concern.

Theoretical frameworks explain emotional eating through different perspectives. Escape theory suggests individuals use eating to temporarily distance themselves from negative emotions, while psychosomatic theory indicates that emotional eaters lack emotional awareness and respond to emotions rather than hunger cues.

Self-control represents the ability to regulate thoughts, emotions, and behaviors effectively, enabling focus on long-term goals. Research demonstrates that individuals with low self-control are more susceptible to emotional eating behaviors, as diminished self-regulatory resources increase vulnerability to using food as a coping mechanism.

Meaning in life encompasses thoughts and beliefs that provide purpose and value to existence. This construct plays a crucial role in life satisfaction and psychological resilience. Higher levels of meaning in life are associated with healthier lifestyle choices and can influence eating behaviors through emotional need fulfillment.

The current research employed a correlational survey design to examine these relationships among 421 Turkish adults aged 18 and above. Participants were recruited voluntarily through online platforms, including social media channels and digital communication tools. The demographic characteristics of the sample revealed that 64.6% were female and 35.4% were male, with a mean age of 35.14 years.

The study utilized several validated instruments: the Socio-Demographic Information Form, the Self-Control Scale, the Emotional Eating Scale, and the Meaning in Life Scale. Data analysis was conducted using SPSS 22, with mediation analysis performed using Andrew F. Hayes' Process v4.2 macro.

Correlation analyses revealed significant relationships among the study variables. A moderate negative correlation was found between emotional eating and experiential self-control, while weak negative correlations emerged between emotional eating and both total self-control and meaning in life. Positive correlations were observed between meaning in life and various dimensions of self-control, supporting the theoretical framework underlying the mediation model.

The mediation analysis yielded several important findings. The primary hypothesis that meaning in life serves as a partial mediator in the relationship between total self-control and emotional eating was supported. The total effect of self-control on emotional eating was $\beta = -.039$, with a direct effect of $\beta = -.021$ and an indirect effect through meaning in life of $\beta = -.017$. The confidence interval for this indirect effect did not include zero, confirming significant partial mediation.

Examining the self-control subscales revealed interesting patterns. Both restorative and reformative self-control dimensions showed significant partial mediation through meaning in life in their relationships with emotional eating. However, experiential self-control demonstrated a different pattern, where meaning in life did not serve as a significant mediator. This finding suggests that experiential self-control, which involves engaging in meaningful and enjoyable activities to enhance life quality, may operate through different mechanisms in influencing emotional eating behaviors.

The partial mediation findings indicate that meaning in life explains only one dimension of the complex relationship between self-control and emotional eating. This suggests that multiple mechanisms are involved in how self-control influences emotional eating behaviors. The literature supports this complexity, identifying various factors such as emotion regulation deficits, stress coping difficulties, and psychological resilience as additional mediating variables in these relationships.

The absence of mediation for experiential self-control presents an intriguing finding that warrants further exploration. Experiential self-control, by its nature, involves engaging in meaningful activities that enhance life quality and psychological well-being. This dimension may already incorporate elements of meaning-making, potentially explaining why meaning in life does not serve as an additional mediator. Alternatively, experiential self-control may influence emotional eating through different pathways, such as positive emotions, psychological well-being, or flow experiences.

These findings have important implications for clinical practice and intervention development. Mental health professionals working with individuals struggling with emotional eating should consider the multifaceted nature of self-control and its relationship with meaning in life. Interventions that simultaneously address self-control skills development and meaning-making processes may prove more effective than approaches targeting single constructs.

The study acknowledges several limitations, including its cross-sectional design, which limits causal inferences, and the reliance on self-report measures. The online data collection method may have excluded certain population segments, and the uneven gender distribution affects generalizability. Future research should employ longitudinal designs, incorporate objective measures alongside self-reports, and examine alternative mediating variables to further understand these complex relationships.