

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

YEME DAVRANIŞLARI İLE İRRASYONEL
İNANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEMENİN VE DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİN
ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Berivan ALGÜL TOPKAR

Danışman
Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

İstanbul-2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Berivan ALGÜL TOPKAR

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Yeme Davranışları ile İrrasyonel İnanışlar Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin ve Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolü

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 05.06.2024

Sayfa Sayısı : 115

Tez Danışmanları : Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

Dizin Terimleri : İrrasyonel İnanışlar, Duygusal Tepkisellik, Bilişsel Duygu Düzenleme, Yeme Davranışları

Türkçe Özet : Çalışmanın amacı irrasyonel inanışlar ve yeme davranışları arasındaki ilişkide duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünü araştırmaktır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Berivan ALGÜL TOPKAR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

YEME DAVRANIŞLARI İLE İRRASYONEL
İNANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEMENİN VE DUYGUSAL TEPKİSELLİĞİN
ARACI ROLÜ

Yüksek Lisans Tezi

Berivan ALGÜL TOPKAR

Danışman
Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL

İstanbul-2024

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.

Berivan ALGÜL TOPKAR

.../.../2024

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Berivan ALGÜL TOPKAR' ın “**Yeme Davranışları ile İrrasyonel İnanışlar Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin ve Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolü**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Nurten ELKİN

Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL
(Danışman)

Doç. Dr. Taha Can TUMAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmanın amacı 18-40 yaş arası genç yetişkinlerin irrasyonel inanışları ile yeme davranışları arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Araştırma örneklemini Türkiye’de yaşayan 216 kadın ve 66 erkek olmak üzere toplam 282 kişiden oluşmaktadır. Araştırma verileri Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla “Sosyodemografik Bilgi Formu”, irrasyonel inanışları belirlemek için “Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği- Kısa Form”, yeme davranışlarını belirlemek için “Hollanda Yeme Davranışı Anketi”, duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”, duygusal tepkiselliği ölçmek için “Duygusal Tepkisellik Ölçeği” kullanılmıştır.

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS sürüm 25.0 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçek toplam ve alt boyut puanları ile katılımcıların demografik ve çeşitli değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere 2 gruplu değişkenler için parametrik testlerden Independent Samples t testi uygulanmıştır; 3 ve üzeri gruba sahip değişkenler için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı fark çıkması durumunda, anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Bonferroni testi tercih edilmiştir. $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmamıştır. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme ve irrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkilerde ise hem duygusal tepkiselliğin hem de uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide ise duygusal tepkiselliğin ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve aracı rolü bulunmamıştır. Bulgular ilgili literatür göz önüne alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İrrasyonel inanışlar, duygusal tepkisellik, duygu düzenleme, duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme

SUMMARY

The aim of the study is to examine the mediating role of emotional reactivity and cognitive emotion regulation strategies in the relationship between irrational beliefs and eating behaviors among young adults aged 18-40. The research sample consists of a total of 282 people, 216 women and 66 men, living in Turkey. Research data was collected via Google Forms. "Sociodemographic Information Form" to obtain demographic information of the participants, "General Attitudes and Beliefs Scale's shortened version" to determine irrational beliefs, "Dutch Eating Behaviour Questionnaire" to determine eating behaviors, "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" to determine emotional regulation strategies, emotional reactivity. "Emotional Reactivity Scale" was used to measure.

All statistical analyses were conducted using IBM SPSS version 25.0. Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationship between the total and subscale scores of the scale. To determine whether there are significant differences between the total and subscale scores of the scale and participants demographic and various other variables, the Independent Samples t-test, a parametric test for two-group variables, was applied; the One-Way ANOVA test was applied for variables with three or more groups. In cases where significant differences were found between groups, the Bonferroni test, one of the post-hoc tests, was chosen to determine between which groups the significance occurred. $p < 0.05$ was considered statistically significant. According to the findings of the study, there is no mediating role of adaptive cognitive emotion regulation strategies in the relationship between irrational beliefs and eating behaviors. In the relationships between irrational beliefs and emotional eating, and between irrational beliefs and external eating, both emotional reactivity and maladaptive cognitive emotion regulation strategies have been found to play a mediating role. In the relationship between irrational beliefs and restrained eating, no mediating role of emotional reactivity and maladaptive cognitive emotion regulation strategies has been found. The findings have been discussed in light of the relevant literature.

Keywords: Irrational beliefs, emotional reactivity, emotion regulation, emotional eating, external eating, restrained eating

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
EKLER LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2. Araştırmanın Problemleri.....	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT)	5
2.1.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapinin temelleri	6
2.1.2. ABCDEF modeli	7
2.1.3. Bilişsel yaklaşım	7
2.1.4. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapide Duygular	9
2.1.5. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ile ilgili yapılan çalışmalar	10
2.1.6. İrrasyonel inanışlar ve yeme davranışları ile ilgili yapılan çalışmalar.....	11
2.2. Yeme Davranışları	12
2.2.1. Duygusal Yeme	13

2.2.2. Kısıtlayıcı Yeme	16
2.2.3. Dışsal Yeme.....	18
2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	19
2.3.1.Duygular ve duygu düzenleme.....	19
2.3.2.Bilişsel duygu düzenleme	22
2.3.3. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar.....	25
2.3.4. Duygu düzenleme ve yeme davranışları ile ilgili yapılan çalışmalar	26
2.4. Duygusal Tepkisellik.....	27
2.4.1. Duygusal tepkisellik.....	27
2.4.2. Duygusal tepkisellik alt boyutları	29
2.4.3. Duygusal tepkisellik ile ilgili yapılan çalışmalar	30
2.4.4.Yeme davranışları ve duygusal tepkisellik ile ilgili yapılan çalışmalar	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni	33
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	33
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu	34
3.3.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği – Kısa Form	34
3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	34
3.3.4. Hollanda Yeme Davranışı Anketi	35
3.3.5. Duygusal Tepkisellik Ölçeği	35
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Demografik Bulgular	38
4.2. Ölçeklere İlişkin Bulgular	40

4.3. Aracı Rol Analizlerine İlişkin Bulgular.....	47
4.3.1. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü.....	50
4.3.2. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü.....	52
4.3.3. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü.....	53
4.3.4. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü.....	54
4.3.5. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü.....	56
4.3.6. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü.....	57

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Demografik Bulgular ve Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	59
5.2. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	62
5.3. Aracı Rol Analizlerinin Tartışılması.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	88

KISALTMALAR

BDDSÖ	: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapiler
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
BT	: Bilişsel Terapi
DTÖ	: Duygusal Tepkisellik Ölçeği
GTİÖ-K	: Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği- Kısa Form
HYDA	: Hollanda Yeme Davranışı Anketi
RDDT	: Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özelliklerin ve çeşitli değişkenlerin frekans dağılımı (n=282)	39
Tablo 2. Ölçeklerden alınan toplam ve alt boyut puanlarına ait betimsel istatistikler.....	40
Tablo 3. Ölçeklerden alınan toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları (n=282)	41
Tablo 4. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet açısından karşılaştırılması	43
Tablo 5. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının medeni durum açısından karşılaştırılması	44
Tablo 6. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının eğitim durumu açısından karşılaştırılması	45
Tablo 7. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının çalışma durumu açısından karşılaştırılması	46
Tablo 8. İrrasyonel inanışlar ile yeme davranışları alt boyutları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ve duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin bulguların özeti.....	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın kavramsal modeli.....	49
Şekil 2. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları	51
Şekil 3. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları	52
Şekil 4. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları	53
Şekil 5. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları	55
Şekil 6. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları.	56
Şekil 7. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları	57

EKLER LİSTESİ

EK 1: Etik Kurul İzni

EK 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

EK 3: Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği- Kısa Formu

EK 4: Hollanda Yeme Davranışları Anketi

EK 5: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

EK 6: Duygusal Tepkisellik Ölçeği



ÖNSÖZ

Araştırma boyunca her soruma sabırla cevap veren, desteğini hiç eksik etmeyen danışman hocam Doç. Dr. Mehmet Oğuzhan KILINÇEL' e; meslek hayatımda yol gösterici olan, bilgisini hep cömertçe paylaşan hocam Doç. Dr. Murat ARTIRAN' a; bu zorlu süreçte her yorulduğumda elimden tutup kaldıran, süreci daha eğlenceli kılan ve benimle birlikte tez yazan sevgilim Kemal TOPKAR' a; sorularıyla bana hep hayallerimi hatırlatan ablam Umut Ezgi ALGÜL' e; eğitim ve mesleki hayatımda desteğini her zaman hissettiğim annem Gülümser ALGÜL ve babam Murat ALGÜL' e; azmi ve disipliniyle bana örnek olan bir tanecik Deniz TOPKAR' a; bilgisini ve deneyimini paylaşarak süreci kolaylaştıran arkadaşım Mete Arslan KONAK' a çok teşekkür ederim.

GİRİŞ

Bireylerin yemekle ilgili davranışlarını ifade eden yeme davranışları kavramı, seçilen besinlerin içeriği, miktarı, yeme zamanı, nerede yendiği gibi davranış kalıplarını tanımlayan bir kavramdır. Yeme davranışları geniş bir yelpazeye sahiptir ve psikolojik, sosyolojik, fiziksel faktörler gibi birçok faktörden etkilenir (French, Epstein, Jeffery, Blundell ve Wardle, 2012). Literatür incelendiğinde yeme davranışları gece yeme, sezgisel yeme, seçici yeme, otlama tarzı yeme, tıkanırcasına yeme, duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme davranışı gibi birçok kavramı kapsamaktadır. DSM5'te yer alan beslenme ve yeme bozuklukları incelendiğinde bozulmuş yeme davranışlarının bu bozuklukların oluşumunda önemli bir rolü olduğu görülmektedir (DSM5). Bu yönüyle yeme davranışlarının anlaşılması yeme bozukluklarının anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Bu çalışmada ele alınan yeme davranışları Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile ölçülen kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme davranışları olacaktır (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986).

Albert Ellis tarafından geliştirilen Rasyonel Duygucu Davranışçı Kuramın merkezinde yer alan irrasyonel inanışlar mutlak, rijit ve esnemeyen, gerçeklikle uyumsuz, mantığa dayalı olmayan, bireyin hedeflerine ulaşmasına katkı sağlamayan ve sağlıklı duygulara neden olan düşünceler olarak ifade edilmiştir (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2017). Literatür incelendiğinde irrasyonel inanışların birçok psikolojik problemle ilişkili olduğuna dair çalışmalar görülmektedir (Macavei, 2005; Daniel, Ziegler ve Smith, 2004; Vîslă, Flückiger, Grosse Holtforth ve David, 2016). Ayrıca bozulmuş yeme davranışları ile ilişkisini de gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Nolan ve Jenkins, 2019; Ruderman, 1985, 1986; Tecuta, Gardini, Schumann, Ballardini ve Tomba, 2021).

Genellikle uyum sağlayıcı işlevi olan duygular bazen işlevsiz davranışlarla bir arada bulunabilir ve uyumu zorlaştırabilir (Gross, 1998). Duygu düzenleme süreci, duyguların kişinin kendisi ve başkaları tarafından düzenlenmesi veya duygunun altta yatan özelliklerinin düzenlenmesi gibi birçok düzenleyici faktörü kapsayan geniş bir yelpazeye sahiptir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Duygu düzenleme, bir kişinin amaçlarına erişebilmesi adına duygusal yanıtların süresi ve yoğunluğunun takip edilmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerin tümünü

kapsayan genel bir konsept olarak da tanımlanabilir (Thompson,1994). Duygusal tepkisellik ise bireyin duygusal olarak nasıl tepki verdiği, duyguları ne kadar yoğun ve şiddetli hissettiği ve temel uyarılma düzeyine dönene kadar duyguyu ne kadar süre deneyimlediğine atıfta bulunan bir kavramdır ((Nock, Weding, Holmberg ve Hooley, 2008). Literatür tarandığında hem duygusal tepkisellik hem de duygu düzenleme stratejilerinin yeme davranışları üzerindeki etkisini gösteren birçok araştırma bulunmuştur (Barnhart, Braden ve Jordan, 2020; Branden, Anderson, Redondo, Watford, Emley ve Ferrel, 2021; Prefit, Candea ve Szentagotai-Tătar, 2019; Smith, Hayes, Styer ve Washburn, 2017). Yapılan bu araştırma ile irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişki ele alarak, yeme davranışlarının bilişsel süreçleri hakkında bilgi edinmek amaçlanmaktadır. Ayrıca bu ilişkide duygusal tepkiselliğin ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü araştırılacaktır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin saptanmasının yeme davranışlarının ve yeme bozukluklarının tedavisinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, 18-40 yaş arası genç yetişkinlerin irrasyonel inanışları ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi saptamak ve bu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve duygusal tepkiselliğin aracı rolünü incelemektir.

İnsanın temel ihtiyaçlarından olan beslenme ihtiyacı, yaşamı boyunca devam eden zorunlu bir ihtiyaçtır. Ancak bireyin ihtiyacı olandan fazla ya da az beslenmeye başlamasıyla birlikte problemler yeme davranışları ortaya çıkabilir (Yaşar, 2020). Yeme bozukluklarının oluşumunda etkili olan yeme davranışlarını belirlemek hem yeme bozukluklarının psikolojik mekanizmasını anlamayı sağlamak hem de ileriye dönük tedaviyi kolaylaştırmaktadır (Bozan, 2009). Bu araştırma yeme bozukluklarının oluşumu için risk oluşturan yeme davranışlarını ortaya çıkaran süreçleri anlamayı hedeflemektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde yeme davranışları ile duygu düzenleme (Başçivi, 2017; Ünsal, 2023), beden algısı (Zeytun,2021), bağlanma stilleri (Kaplan Gül, 2023; Pehlivan, 2017), mükemmeliyetçilik (Kılıç, 2016), sosyal medya kullanımı (Keküllüoğlu, 2020), zaman algısı ve uyumsuz şemalar (Demirbaş Tunca, 2016) değişkenleri arasındaki ilişki inceleyen araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Ancak aynı araştırmada irrasyonel inanışlar, bilişsel duygu düzenleme ve duygusal tepkisellik değişkenlerinin yeme davranışları ile ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Genç yetişkinlerle yapılacak bu araştırmada irrasyonel inanışlar ve yeme davranışları arasındaki ilişkiyi ele alırken duygusal düzenleme stratejilerinin ve duygusal tepkiselliğin aracı rolünün de istatistiksel analizler doğrultusunda araştırılmasının ve var olan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu değişkenlerin yeme davranışları ile ilişkisinin anlaşılmasının bozulmuş yeme davranışlarının düzenlenmesi ve tedavi planında yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Problemleri

- 1- İrrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2- İrrasyonel inanışlar ile duygusal tepkisellik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 3- İrrasyonel inanışlar ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4- Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5- Duygusal tepkisellik ile yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6- İrrasyonel inanışlar ve yeme davranışları ilişkisinde duygusal tepkiselliğin anlamlı aracı etkisi var mıdır?
- 7- İrrasyonel inanışlar ve yeme davranışları ilişkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı aracı etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği, araştırmaya katılan bireylerin öz bildirime dayalı ölçekleri okuyup anlayabileceği, kendisine en uygun yanıtları dürüst ve samimi bir şekilde cevaplayacağı, kullanılan veri toplama araçları ile elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada toplanan veriler kullanılan ölçeklerden elde edilen yanıtlar ile sınırlıdır. Katılımcıların irrasyonel inanışları, yeme davranışları, duygusal tepkisellik düzeyleri ve duygu düzenleme stratejileri hakkında edinilen bilgiler yalnızca öz-bildirim ölçekleri ile elde edilmiştir. Kullanılan ölçeklerin tamamının yanıtlanma süresinin uzun ve madde sayısının çok olması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT)

Bilişsel davranışçı terapiler (BDT), birçok terapi yaklaşımını içinde barındıran, temel davranışçı ve bilişsel prensiplerin birleşimini ifade eden çatı bir kavramdır (Özdel, 2015). Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT), bilişsel davranışçı terapilerin ana direklerinden biridir. Aaron Beck'in geliştirdiği Bilişsel Terapi (BT) ve Albert Ellis'in geliştirdiği RDDT, bilişsel davranışçı terapilerin temelini oluşturmuştur (David, Cotet, Matu, Mogoase ve Stefan, 2017). Bilişsel davranışçı terapiler, yaşanan psikolojik sorunların inançlar ve düşünceler gibi bilişsel süreçlerden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Ellis, 1958). Bilişsel davranışçı terapiler çatısının altında Kabul ve Kararlılık Terapisi, Çok Boyutlu Terapi, Bilişsel Davranışsal-Değişme Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi, Duygu Düzenleme Terapisi, Farkındalık Temelli Terapi gibi terapi yaklaşımları da vardır. Bilişsel davranışçı terapilerin üç kuşak olarak ele alındığı görülmektedir (Vatan, 2016). Birinci kuşak terapiler, davranışçı yöntemlerin baskın olduğu terapilerdir İkinci kuşak terapiler bilişsel işlemlerin de dahil edildiği, davranışsal değişimlerin bilişsel yeniden yapılandırma ile gerçekleştiği terapilerdir. Üçüncü kuşak terapiler ise kabul, farkındalık, içgörü gibi kavramların daha fazla ele alındığı; bağlam ve işleve vurgu yapan terapilerdir (Hayes, 2004). RDDT, ikinci kuşak bilişsel davranışçı terapiler arasındadır.

Rasyonel Duygucu Davranışçı terapi (RDDT) 1955'te Albert Ellis tarafından felsefi içgörü ve davranış terapisinin karışımı olarak geliştirilen bir terapi türüdür (Dryden, 1996). Ellis bilişlerin odak noktası olduğu bu yaklaşımına önce "Rasyonel Terapi" ismini vermiş; ardından 1961'de ismini "Rasyonel Duygusal Terapi" olarak güncellemiştir. 1993'e gelindiğinde ise yaklaşımın davranışsal yönüne yeterince vurgu yapılmadığı düşünüldükçe günümüzde kullanılan "Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi" ismini almıştır (Ellis, 1995). Rasyonel Duygucu Davranışçı Kurama göre kişinin işlevselliğinin temel belirleyicileri düşünce, duygu ve davranışlardır. Sürekli olarak birbiriyle etkileşim içinde olan bu süreçler, diğerinde sıklıkla değişim yaratmaktadır (DiGiuseppe, Doyle, Dryden ve Backx, 2017). Duygusal uyarılmaya giden birden fazla yol olabilir ancak bu

yolların en belirleyici olanı bilişlerdir. Çoğu zaman sağlıksız ve mantıksız düşüncelere eşlik eden duygusal rahatsızlık yine bu düşünceler ile sürdürülür. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu sağlıksız duygular ve duyguya eşlik eden işlevsel olmayan davranış tarzları, düşünce biçiminde yapılan bazı düzenlemelerle değişir. Benzer şekilde davranışlarda açığa çıkan bazı değişimler de düşüncelerde farklılaşmayı sağlayabilir (DiGiuseppe vd., 2017; Ellis, 1958). Kurama göre psikoterapinin görevi işlevsiz davranışlara ve duygulara götüren bu inanışların danışanlar tarafından reddedilmesine ve kendi kendilerini engelleyen düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olmaktır (Ellis, 1958).

2.1.1. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapinin temelleri

Ellis, kuramını oluştururken Epiktetos ve Marcus Aurelius gibi stoacı filozoflardan etkilendiğini ifade etmektedir. Epiktetos' un ünlü “İnsanları mutsuz eden olaylar değil, olaylar hakkında düşündükleridir” sözü RDDT’de irrasyonel inanışların duygular üzerindeki belirleyici etkisine dayanak olmuştur (DiGiuseppe vd.,2017; Dryden 1994, 2012; Ellis, 1979; Robertson, 2021). İnsanların irrasyonel inanışları ve temel yıkıcı felsefeleri yaratmaya ve devamında sürdürmeye yatkın olduğunu varsayan RDDT, seanslarda kalıcı bir düşünsel değişiklik yapma ve kişisel hayat felsefesi oluşturma vurgusu yapan bir terapi yaklaşımıdır (Dryden,1996; Ellis 1957, 1997, 2003). Bu felsefi değişim için öncelikle danışanların kendi psikolojik rahatsızlıklarını yarattığını ve bunu değiştirme yeteneğine sahip olduğunu fark etmesi gerekir. Sonrasında ise irrasyonel inanışlarına mantıksal, ampirik yöntemlerle karşı çıkması; bilişsel, duygusal ve davranışsal yöntemlerle rasyonel inanışları içselleştirmesi ve bu çok yönlü değişim stratejilerini kullanmaya devam etmesi gerekir (Dryden, 1994). Yaklaşımına göre iki değer insanlar tarafından yaygın olarak paylaşılır: Hayatta kalma ve keyif alma (DiGiuseppe vd.,2017). Sorumlu hedonizmi savunan kuram anlık zevkler ile uzun vadeli hedefler arasında sağlıklı bir denge kurmayı hedefler. Kısa vadeli zevkler bazen uzun vadede geri tepebilir ve hatta hayatta kalma hedefini engelleyebilir. Bunun için daha ılımlı bir yaklaşım olarak kısa vadeli hedonizm yerine uzun vadeli hedonizmi benimseyerek psikolojik sağlığı ve mutluluğu artırmayı vurgular (DiGiuseppe vd., 2017; Dryden 1994, 1996).

2.1.2. ABCDEF modeli

Ellis, tasarlamış olduğu ABC modeli ile duygusal rahatsızlıkların gelişimi ve sürdürülmesinde düşünme biçimlerinin rolünü göstermiştir (Dryden 1996). ABC modeli zaman içinde ABCDEF modeli olarak genişletilmiş ve duygusal rahatsızlığın nasıl azaltılacağı da modele eklenmiştir (DiGiuseppe vd., 2017). Buna göre A, harekete geçiren bir olayı/deneyimi veya bir çıkarımı ifade ederken; B bireyin düşünce/inanış sistemini tanımlar. C ise A ile ilgili işlevsel olmayan, sağlıklı duygusal ve davranışsal sonuçları ifade eder. Modele göre C, danışanın A ile ilgili sahip olduğu düşüncelerinin (B) sonucudur ve dolayısıyla A doğrudan C'ye sebep olmaz; katkıda bulunur. D bilişsel değişimi veya diğeri bir adıyla çürütmeleri tanımlar. Çürütmeler kendi kendini sabote eden irrasyonel inanışlara, inanışlar yeniden “tercihlere” dönüşene kadar meydan okunmasıdır. E, yeni etkili düşüncelerdir. Duygusal rahatsızlığa neden olan B'nin yerini alan ve onu etkisizleştiren inanışı ifade eder. Son olarak F ise fonksiyonel sonuçlar olarak tanımlanır (Artıran, 2020; DiGiuseppe vd., 2017; Dryden,2013; Ellis, 1997). Ayrıca insanlar düşünceleri ve duyguları ile ilgili düşünürler ve hatta kendilerini bu konuda rahatsız edebilirler. Bu model aynı zamanda bireylerin birinci sorunlarına eşlik eden bu ikincil sorunlarını nasıl geliştirdiklerini ele almak için de kullanılabilir (Dryden, 1994; Dryden 1996). Örneğin partneri tarafından terk edilen (A1) bir danışan, değersizlik düşünceleri (B1) sonucunda hareketsizleşebilir ve depresif (C1) hissedebilir. Depresif hissetmesi (A2) ile ilgili hızlıca toparlanması gerektiği irrasyonel inanışları (B2) sonucunda kendisine öfkelenabilir (C2).

2.1.3. Bilişsel yaklaşım

Ellis, duygusal ve davranışsal değişikliği sağlamak için danışanların inanışlarının değiştirilmesini savunan ilk psikoterapistlerdendir (DiGiuseppe vd., 2017). Duygusal ve davranışsal sonuçların başat belirleyicisi olan bu inanışlar rasyonel veya irrasyonel olabilir. İrrasyonel inanışlar genellikle amaca ulaşmayı engelleyen ve katı inançlardır; rasyonel inanışlar ise uyum sağlayan, amaç odaklı inanışlardır (Ellis, 1958). İnsanların sahip olduğu rahatsızlıkları yaratan etken sadece irrasyonel inançların mevcudiyeti değil, aynı zamanda dengeleyici rasyonel inançların eksikliğidir (DiGiuseppe vd., 2017; Dryden, 2013).

2.1.3.1. İrrasyonel inanışlar

DiGiuseppe vd. (2017), irrasyonel inanışları mutlak, rijit ve esnemeyen, gerçeklikle uyumsuz, mantığa dayalı olmayan, bireyin hedeflerine ulaşmasına katkı sağlamayan ve sağlıksız duygulara neden olan düşünceler olarak ifade etmiştir. Bu inanışlar yaşamsal deneyimle elde edilen bilgiye dayalı değildir yani ampirik desteği olmayan inanışlardır (David, Lynn ve Ellis, 2009). İrrasyonel inanışların sonucunda insanların kendilerini sabote edecek şekilde davranmaları daha olasıdır (Ellis, 2003). Rasyonel Duygucu Davranışçı kuram bu inanışları 4 başlık altında toplar: Aşırı talepkarlık, felaketleştirme, rahatsız olmaya katlanamama ve insan değerinin bütünsel derecelendirilmesi (DiGiuseppe vd.,2017). Ellis' e göre (1958) aşırı talepkarlık, duygusal rahatsızlıkların merkezinde yer alır. Güçlü arzuların, isteklerin katı taleplere, mutlakiyetçi emirlere ve zorunluluklara dönüşmesidir. Kişi “Bunu arzu ediyorum, istiyorum” ifadelerinden uzaklaşarak “Bu mutlaka olmalı” ifadelerine yaklaşır. Aşırı talepler kişinin kendisine yönelik, başkalarına yönelik ve dünyaya/ içinde bulunulan koşula yönelik olabilir. RDDT, bu zorundalık ifadelerini bulur ve danışanlara bu inanışları nasıl tercihe dönüştüreceklerini öğretir (David vd.,2009). Felaketleştirme düşünceleri, çoğunlukla gerçek bir dayanağı olmadığı halde bir durumun sonuçlarının çok korkunç olacağı yönündeki düşüncelerdir. Rahatsız olmaya katlanamama inanışları, zorluk verici yaşantılarla karşılaşıldığında bu zorluğa, rahatsızlığa dayanılamayacağını ifade eden inanışlardır. İnsan değerinin bütünsel derecelendirmesinde veya diğer bir adıyla “değersizleştirme” inanışlarında, değerlendirme kişinin kendisine dönükse, hatalar veya başarısızlıklar kişisel olarak alınır; bu durumlar genelleştirir ve bütünsel olarak olumsuz değerlendirilir (DiGiuseppe vd.,2017). Örneğin bu irrasyonel inanışa sahip bir kişi “ben tamamen yetersiz biriyim” düşüncesine sahip olabilir. Bu düşünme biçiminde derecelendirme diğer insanlara veya yaşama yönelik de olabilir (Dryden, 2013). İnsan değerinin derecelendirilebileceğini varsayan bu inanışta, bireyin kendisinin veya diğer insanların değersiz, daha az değerli veya daha çok değerli olduğuna dair düşünce içeriklerine rastlanılmaktadır.

Bireylerin sahip olduğu güçlü arzuları katı taleplere dönüştürmesi ile ortaya çıkan bu irrasyonel inanışlardan vazgeçmek ve onları tekrar güçlü arzulara/tercihlere çevirmek zorlu bir yoldur (Ellis, 1993). RDDT, bu zorlu süreçte danışanların kendi irrasyonel inanışlarına ısrarlı bir şekilde meydan okuyarak ve yeni rasyonel düşüncelere tutarlı bir

şekilde hareket ederek kendilerine büyük ölçüde yardımcı olabileceklerini savunur (Dryden, 2013).

2.1.3.2. Rasyonel inanışlar

Psikolojik sağlığın temelinde yer alan rasyonel inanışlar esnek, mantığa dayalı, gerçeklikle uyumlu ve sağlıklı duygulara neden olan düşüncelerdir. İrrasyonel inanışlardan farklı olarak zorunluluk içeren talepler ile ifade edilmez; istek, arzu, tercih ifadeleri ile kendini gösterir. Rasyonel inanışlar kişinin hem kendisini hem de çevresindeki insanlarla ilişkisini geliştirici inanışlardır (DiGiuseppe vd.,2017; Dryden, 2013). Kendi içinde tutarlıdır ve ampirik desteği olan inanışlardır (David vd., 2009). Bu düşünme biçimine sahip bir yaşam felsefesini benimsemiş bireylerin duygusal rahatsızlıklarının büyük oranda ortadan kalkacağı ve hedeflerine ulaşmasının kolaylaşacağı düşünülmektedir. Rasyonel inanışlara sahip bir kişi, negatif durumlar karşısında uyumlu/sağlıklı negatif duygular deneyimleyecektir. Rasyonel inanışlar zorundalık içermeyen tercihler, anti-katastrofik düşünceler, yüksek toleranslık ve koşulsuz kabul inanışlarıdır (Dryden, 2013).

2.1.4. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapide Duygular

RDDT’de inanışlar gibi duygular da ikiye ayrılır: İrrasyonel inanışların sonucu oluşan rahatsız eden ve kendini engelleyen sağlıksız negatif duygular ve rasyonel inanışların sonucu oluşan rahatsız etmeyen, kendine yardım eden sağlıklı negatif duygular (Artıran,2020; DiGiuseppe vd., 2017; Ellis, 1958; Ellis, 2003). İstenmeyen durumlarla karşılaşıldığında endişe, üzüntü, pişmanlık gibi sağlıklı negatif duyguların mı yoksa korku, depresyon, suçluluk gibi sağlıksız negatif duyguların mı deneyimleneceği büyük oranda inanış biçimleri ile şekillenir (Ellis, 2003). Dolayısıyla birey yaşayacağı duygunun sağlıklı veya sağlıksız olmasını önemli derecede belirleme seçeneğine sahiptir (Dryden, 1996). Terapide duygusal değişimin hedefi sağlıksız negatif duygulardır. Sağlıksız negatif duygular korku (panik), depresyon (yıkılmışlık), öfke, suçluluk, utanç, kıskançlık, yaralanmışlık ve çekememezlik olarak tanımlanmıştır. Bu duyguların alternatifi olan sağlıklı negatif duygular ise endişe, üzüntü, can sıkıntısı (sağlıklı öfke), pişmanlık, hayal kırıklığı, ilişki için endişelenmek, yas ve imrenme duygularıdır (Artıran, 2020; DiGiuseppe vd.,2017).

2.1.5. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi ile ilgili yapılan çalışmalar

Artıran ve DiGiuseppe (2002) tarafından yapılan çalışmada, ayakta tedavi gören yaygın anksiyete bozukluğu ve hafif depresyonu olan kişilerde RDDT'nin etkililiği, Hümanistik Danışan Merkezli Terapi ile karşılaştırılarak test edilmiştir. Araştırmaya katılan 31 katılımcı, iki terapi yaklaşımına rasgele atanmıştır. Tedavi süresi 12 hafta belirlenmiş ve tedavi öncesinde, bitiminde ve 3 ay sonra ölçekler uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre iki terapi yaklaşımı tedavinin ana etkisi açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak tedaviden üç ay sonraki takipte RDDT grubunda daha fazla danışanın depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca RDDT grubundaki katılımcıların irrasyonel inanışlar, sağlıksız ve sağlıklı negatif duygu puanlarında testlerin uygulandığı 3 zaman diliminde azalmalar gözlemlenmiştir. Anksiyete ve depresyon puanlarında ise ön test ve son test arasında anlamlı bir azalma olmazken ön test ve takip testleri arasında anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Bu RDDT'nin gecikmiş ama kalıcı etkilere sahip olabileceğini gösteren bir sonuç olarak yorumlanabilir. Benzer sonucu veren başka bir çalışmada majör depresyona sahip 170 katılımcının tedavisi 14 hafta boyunca ya RDDT ya BT ya da farmakoterapi ile yapılmıştır. Tedavi sonrası ilk sonuçlara göre tedavi yöntemleri arasında anlamlı bir farklılık yokken, 6 ay sonraki takip sonuçlarına göre RDDT ve BT ile tedavi gören danışanların depresif belirtileri farmakoterapi gören danışanların belirtilerinden daha az bulunmuştur. Bu terapi yaklaşımlarından özellikle RDDT' nin daha fazla etkili olduğu görülmüştür (David, Szentagotai, Lupu ve Cosman, 2008). İlaç tedavisi gören kronik şizofreni hastalarında, standart tedaviye ek olarak uygulanan bilişsel müdahalelerin etkinliğini değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışmada, 6 aylık bir tedavi sonrasında bilişsel müdahaleler kullanılan hastaların semptom şiddetinin azaldığı, kontrol grubunun semptom şiddetlerinde bir değişim olmadığı bulunmuştur (Shelley, Battaglia, Lucey, Ellis, Opler ve Center, 2001). Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapinin ve Maruz Kalma Terapisinin etkisini ölçen bir çalışmada, her iki yaklaşımla terapi alan grubun da iyileşme gösterdiği bulundu. 6 ay sonraki takip değerlendirmesinde ise iyileşmenin korunduğu görüldü (Emmelkamp ve Beens, 1991). Sosyal fobinin tedavisinde sosyal beceri eğitimi ile RDDT' nin etkililiğini karşılaştıran bir çalışma sonucuna göre ise

iki yaklaşımın da sosyal fobinin tedavisinde etkili olduğunu bulmuştur (Mersch, Emmelkamp, Bögels ve van der Sleen, 1989).

Yapılan bir meta-analiz çalışmasında gruplar arası analizler için veri sağlayan 68 makale ve grup içi analizler için 39 makale olmak üzere toplamda 84 makale kullanıldı. Yapılan çalışma sonrası RDDT'nin etkili bir psikolojik müdahale olduğu bulundu (David, Cotet, Matu, Magoase ve Stefan, 2017). RDDT'nin çocuk ve ergenlerde kullanımının etkililiğini inceleyen bir meta-analiz çalışmasında ise RDDT'nin etkili bir müdahale olduğu ve okul tabanlı uygulamalarda kullanılabileceği sonucu çıkarıldı (Gonzalez, Nelson, Gutkin, Saunders, Galloway ve Shwery, 2004).

İrrasyonel inanışlar ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir meta-analiz çalışmasında (Vişlă, Flückiger, Grosse Holtforth ve David, 2016), irrasyonel inançların genel sıkıntı, anksiyete, depresyon, öfke ve suçluluk gibi çeşitli sıkıntı türleri ile pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Daniel, Ziegler ve Smith'in (2004) yaptığı çalışma irrasyonel düşünen ve rahatsızlığa toleransı düşük kişilerin rasyonel düşünen kişilere göre daha fazla öfke özelliği gösterdiğini bulmuştur. Macavei (2005), majör depresyon ile irrasyonel inançların ilişkisini incelediği çalışmasında majör depresif katılımcılar, hafif depresif belirtiler gösteren ama depresyon teşhisi koymamış (subklinik disfori) katılımcılar ve kontrol grubunu irrasyonel inanışlar açısından karşılaştırmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre majör depresyon irrasyonel inanışlarla birlikte ortaya çıkmıştır. Ayrıca bazı irrasyonel inanışların depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.1.6. İrrasyonel inanışlar ve yeme davranışları ile ilgili yapılan çalışmalar

Ruderman (1985), irrasyonel inanışlar ve kısıtlayıcı yeme davranışı arasındaki ilişki ele aldığı bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmaya 190 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kısıtlayıcı yeme davranışı ile rasyonel inançlar arasında negatif bir ilişki vardır. Yani kısıtlayıcı yeme davranışı gösterenler daha katı, mutlak, irrasyonel düşünme biçimine yatkındır.

İrrasyonel inanışların yiyecek bağımlılığı ve duygusal yeme ile ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada, 239 yetişkin katılımcının öz-bildirim anketleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre irrasyonel inanışlar ile yeme bağımlılığı ve duygusal yeme arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal yemenin irrasyonel inanışların yeme bağımlılığı üzerindeki etkisine aracılık ettiği de araştırmanın bulgularındandır (Nolan ve Jenkins, 2019).

Anoreksiya nevroza, bulimiya nevroza ve diğer belirlenmemiş yeme bozukluklarına sahip 79 katılımcı ve kontrol grubunda 95 katılımcı ile yapılan bir araştırma, yeme bozukluklarını karakterize eden düşünme biçimlerini araştırmıştır. Bu araştırma kapsamında irrasyonel inanışlar, duygu düzenleme, yeme bozuklarına özgü ve özgü olmayan semptomlar ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yeme bozukluğuna sahip katılımcılar daha fazla korkunçlaştırma, rahatsızlığa düşük tolerans ve negatif küresel değerlendirme düşüncelerine sahiptir. Yeme bozuklukları tanılarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (Tecuta, Gardini, Schumann, Ballardini ve Tomba, 2021). Yapılan başka bir araştırma bulimiya ile mükemmeliyetçi inançlar ve depresif duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bulimiya nevroza puanı yüksek kişiler, ortalama üzerinde ağırlıklara ve katı mükemmeliyetçi inançlara sahiptir (Ruderman, 1986). Lohr ve Parkinson (1989), tarafından yapılan bir araştırmada ise bulimiya semptomlarının mantıksız inançlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Daha ayrıntılı sonuçlara göre aşırı endişe, probleminden kaçınma, çaresizlik ve suçlama eğilimi gibi mantıksız inançlar bulimiya belirtileriyle ayrı ayrı ilişkilidir.

2.2. Yeme Davranışları

Bireylerin yemekle ilgili olarak sergilediği davranışları ifade eden bu kavram, geniş bir yelpazeye sahiptir ve birçok faktörden etkilenebilir. Fiziksel, psikolojik ve psikososyal faktörler gibi birçok faktör yeme davranışları üzerinde etkilidir. Bu faktörler arasındaki ilişkilerle pekiştirilerek uzun zamandır devam eden yeme davranışları, bireylerin besin tüketimi ile ilgili alışılmış davranış kalıplarını tanımlamakta ve seçilen besinlerin kalorisi, miktarı, yeme zamanı, nerede yenileceği gibi kararları etkilemektedir (French, Epstein, Jeffery, Blundell ve Wardle, 2012).

Yeme davranışlarının, Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile ölçülen üç alt boyutu vardır: kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme ve duygusal yeme (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986). Bu çalışmada yeme davranışlarının bu üç alt boyutu ele alınacaktır.

2.2.1. Duygusal Yeme

Literatür incelendiğinde, duygusal yeme kavramına dair birçok tanımın bulunduğu görülmektedir. En genel anlamda, duygusal yeme olgusu, duygularla başa çıkma amacıyla gerçekleşen yeme davranışını ifade eder (Macht ve Simon, 2011). Duygusal yeme davranışında, yemek yeme eylemi sadece duygusal tepkilere yanıt olarak ortaya çıkar ve sosyal gereklilik, öğün zamanı veya açlık hissi gibi diğer etkenlerle ilişkilendirilmez (Sevinçer ve Konuk, 2013). Miktarı önemli olmaksızın yemek yeme, insanların duyguları ve ruh halleriyle başa çıkmak için uygulayabileceği birçok duygu düzenleme stratejisinden yalnızca biridir (Macht ve Simon, 2011). Stres ya da olumsuz duygularla başa çıkmak için vücudun gösterdiği fizyolojik tepkiler, yemek sonrasında hissedilen tokluk hissiyle benzerlik gösterir. Bu nedenle, olumsuz duygularla karşılaşıldığında iştah kaybı ve gıda alımının azalması, doğal bir fizyolojik yanıt olarak kabul edilmiştir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968). Ancak bu duygular karşısında yaşanan gıda artışı doğal bir fizyolojik tepki değildir ve duygusal yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Heatherton, Herman ve Polivy, 1991).

Duygusal yeme yaklaşımının iki temel varsayımı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, olumsuz duyguların yemek yeme motivasyonunu artırması ve bu nedenle yemek yemeye neden olmasıdır. İkinci varsayım ise yemek yeme davranışının olumsuz duyguların yoğunluğunu azalttığı düşüncesidir (Bruch, 1964; Slochower 1983). Literatür tarandığında çok sayıda çalışma, olumsuz duyguların gıda tüketimini teşvik ettiğini göstermiştir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Agras ve Telch, 1998). Elde edilen bulgular, duygusal yeme teorisinin, olumsuz duyguların yemek yeme motivasyonunu artırdığı ilk varsayımını desteklemektedir. Ancak bu bulguların en azından bir kısmı, duygusal yeme eğiliminden ziyade duygusal olarak kısıtlanmış yeme davranışıyla açıklanabilir (Match, 2008). Yemek yemenin olumsuz duyguların yoğunluğunu azalttığı varsayımını destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Pines ve Gal, 1977). Sonuç olarak duygusal yeme ile ilgili bu varsayımların ikisini de destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Ayrıca bu varsayımlar için bir karşılıklık da söz konusu olabilir: Olumsuz duygular yemeyi tetikler ve bu da olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltır (Match ve Simon, 2011).

Duygusal yemenin uzun vadede yeme bozukluklarına, duygusal sağlık sorunlarına ve sağlıksız beslenme davranışlarına neden olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, bu davranışla başa çıkma stratejileri geliştirmek ve duygusal ihtiyaçları daha sağlıklı bir şekilde karşılamanın önemli olduğu söylenebilir. Kaplan ve Kaplan (1957), aşırı kilolu insanların anksiyete, depresyon, öfke gibi olumsuz duygular ile baş etmek için yeme davranışını gerçekleştirebileceğini ifade etmiştir. Başlangıçta obezite ile ilişkilendirilen duygusal yeme yapılan araştırmalarla bulimiya nevroza, tıkanırcasına yeme gibi bozukluklarla da ilişkili bulunmuştur (Ricca, Castellini, Fioravanti, Sauro, Rotella, Raval di, Lazzeretti ve Faravelli, 2012; Stark, 2001; Meule vd. 2021). Dolayısıyla duyguların düzenleme stratejisi olarak yemek yeme sık rastlanılan bir durum olduğu ve sadece klinik popülasyon ile sınırlı olmadığı ifade edilebilir (Macht ve Simons 2000; 2011).

2.2.1.1. Duygusal yeme ile ilgili teoriler

Duygusal yeme ile olumsuz duygulanımlar arasındaki ilişkiyi net bir şekilde açıklayan mekanizma ve hangi olumsuz duyguların aşırı yeme davranışını tetiklediği kesin olarak bilinmemektedir. Duygusal yeme ile kilo alma arasındaki ilişkinin, kilo verme tedavilerinde olumsuz bir faktör olarak görüldüğü düşüncesiyle, ilgili teoriler genellikle obezite araştırmalarına odaklanmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

2.1.1.1.1. Psikosomatik teori

Duygusal yeme bağlamında, psikosomatik teori, bireylerin yaşadıkları duygusal stres, kaygı, üzüntü gibi duygusal durumların, bedensel belirtiler ve yeme davranışlarına nasıl yansıdığını incelemektedir. Psikosomatik teoriye göre obez kişilerin duyguları hakkında farkındalıkları düşüktür ve duyguları tanıma becerileri zayıftır. Bedeniyle ilgili içsel farkındalığı düşük bu kişiler duygusal yeme davranışını, iştah gibi içsel uyarılara ya da açlık ve tokluk hislerine cevap olarak değil duygularına cevap olarak gerçekleştirirler (Ouwens, van der Staak ve van Strien, 2003). Olumsuz duygulanımla baş edebilmek için gerçekleşen yeme davranışının aşırı ve sağlıksız olacağı düşünülmektedir (Çelik, 2022). Yemenin anksiyeteyi hangi mekanizmayla azalttığı tam anlaşılamamakla birlikte Kaplan ve Kaplan'ın (1957) obezite teorisine göre obez kişiler gergin ve sıkıntılı olduklarında, bu olumsuz duygulanımı açlık ile karıştırarak yeme davranışında bulunurlar.

Bruch'ın teorisi ise aşırı yemeyi yanlış açlık farkındalığıyla ilişkilendirir. Bu teori, açlık deneyiminin sadece içgüdüsel olmadığını, aynı zamanda öğrenilmiş bir yönü olduğunu vurgular. Normal açlık hissi ile duygulanım sonrası açlık hissini karıştırılmasının nedeni, erken çocukluk döneminde deneyimlerin hatalı yorumlanmasıdır. Bu yanlış ve kafa karıştırıcı erken deneyimler, açlık ve doyumluk hissini tanımlama becerilerinin iç içe geçmesine neden olabilir. Böylece açlık-tokluk ve gıda alma arzusu-olumsuz duygular karıştırılmaya başlanır (Bruch, 1964; 1997). Yeterince içsel farkındalığa sahip olmayan birey, yiyeceklerin ne kadar tüketeceğini belirlemek için dışsal sinyalleri kullanır. Sonuçta bu teoriye göre bireyler olumsuz duygularla karşılaştıklarında yemek yemeye yönelir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

2.1.1.1.2. Dışsal teori

Schahter (1968), yeme davranışının içsel ve dışsal faktörler tarafından nasıl etkilendiğini incelemiş ve bir teori ortaya koymuştur. Bu nedenle bazı kaynaklarda bu teoriden "Schahter İçsel-Dışsal Obezite Teorisi" olarak bahsedilmektedir. Bu teori, insanların kilo alımını etkileyen yeme davranışlarını içsel ve dışsal etmenlerle açıklamaya çalışır. İçsel faktörler fizyolojik durum, metabolizma, genetik yatkınlıklar gibi bileşenler; dışsal faktörler ise çevresel faktörlerdir. Çevresel faktörlere yiyecek sunumları, reklamlar örnek verilebilir. Normal kilolu kişilerde korku ve anksiyete gibi durumlarda açığa çıkan fizyolojik tepkiler gıda alımını azaltıcı veya bastırıcı etkiye sahiptir. Ancak obez bireylerde içsel uyarıcılara karşı bir duyarsızlık söz konusu olabilir, bu da bastırıcı etkinin gerçekleşmediği anlamına gelir. Stres anlarında midedeki kasılmaların azalması, genellikle normal kilolu bireylerde yeme davranışını azaltıcı bir etki yaratır. Ancak bu durum obez bireylerde farklı bir dinamik gösterir. İçsel fizyolojik uyarıcılara yönelik anlama eksiklikleri, yeme davranışlarını başlatma ve durdurma konusunda dışsal uyaranlara olan ihtiyaçlarını artırabilir ve çoğunlukla açlık-tokluk hissinden ziyade dışsal uyaranlara cevap olarak yeme davranışı gerçekleşir. (Schahter, 1968).

2.1.1.1.3. Kısıtlama teorisi

İlk kez Herman ve Mack tarafından ele alınan kısıtlama teorisi, daha sonra Herman ve Polivy tarafından geliştirilmiştir (Herman ve Mack, 1975; Herman ve Polivy, 1980). Kısıtlama teorisinde duygusal yeme davranışı, kısıtlayıcı yeme tutumuna karşı verilen bir

tepki olarak ele alınır. Yeme davranışı, gıdalara yönelik duyulan istek ile bu isteğe direnme çabası tarafından belirlenir. Kısıtlama ise bu isteğe karşı gelme ile ilgili bilişsel çabadır. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip bireyler kilo almaktan korkar ve bu nedenle sürekli yeme davranışını kısıtlarlar. Sık sık gıda alımının çokluğundan şikayet ederler ve bu gıda artışından suçluluk hissetmeye başlarlar. Bu suçluluk hissi sonrası yeniden kısıtlama döngüsüne girerler. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olmayan bireylerde ise bu korkular ve kısıtlamalara rastlanmadığı veya çok az olduğu düşünülmektedir. Kısıtlayıcı yemenin üç sonucu olarak açlık, hayal kırıklığı ve bozulmuş doyumluk hissinden söz edilebilir. Bunlar kısıtlayıcı yeme davranışı sonrasında çıkan aşırı yeme atakları için köprü oluştururlar (Herman ve Polivy, 1988).

2.1.1.1.4. Kaçış teorisi

Heatherton ve Baumeister (1991), duygusal yeme davranışını, bireylerin olumsuz duygusal durumlarından kaçınmak, bu durumları hafifletmek veya dikkati başka bir yöne dağıtmak amacıyla kullandığı bir mekanizma olarak açıklar. Bu perspektife göre duygusal yeme davranışı, egonun tehdidini içeren bir bilgiyle karşılaşıldığı zamanlarda, duygulardan ve bu duyguların getirdiği engelleyici etkilerden uzaklaşma ve dış uyaranlara yönelme ile ortaya çıkar. Hoş olmayan durumdan kaçmak için dikkat anlık uyarıcılara yönelme eğilimi gösterir. Dış uyarıcılardan olan yemeğe yönelir ve sonucunda aşırı yeme davranışı ortaya çıkar (Spoon, Bekker, van Strien ve van Heck, 2007). Burada içsel-dışsal teorideki gibi dış uyaranlara yönelmenin olduğu görülmektedir.

2.2.2. Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme davranışı, kilo alımını önlemek veya kilo kaybını sağlamak motivasyonu ile gıda ve kalori kısıtlaması ile gerçekleştirilen yeme davranışdır. (Herman ve Mack, 1975; Tuschl, 1990). Bu yeme davranışında, gıda alımının kontrol edilmesine yönelik bilişsel bir çaba söz konusudur. Başka bir deyişle, yeme arzusu ile bu arzuya direnme çabası arasındaki denge, yeme davranışlarını etkilemektedir ve kısıtlama, bu arzuya direnmeye yönelik bilişsel çabadır (Herman ve Polivy, 1980). Kısıtlayıcı yeme davranışını gösteren kişiler fizyolojik açlığı bastırır ve sıklıkla oldukça düşük bir “ideal” kiloyu korumak için ihtiyaç duyulandan daha az kalori ve besin alımı gerçekleştirirler (Herman ve Mack, 1975). Böylece yemek yeme, genellikle açlık veya tokluk hissi gibi

doğal fizyolojik tepkiler sonucunda değil, bilinçli bir karar verme süreci sonrasında kısıtlı besin alımı ile ortaya çıkar. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip kişiler kilo alma endişesi ile çok yediklerinden yakınırlar. Kısıtlayıcı davranışı olmayanlarda ise bu korku yoktur ve beslenmenin sonucundan endişe etmezler (Herman ve Mack, 1975; Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Sevinçer ve Konuk, 2013). Yedikleri besinlerin değerinden çok kalorisine odaklanırlar (Herman ve Polivy, 1980). Geçmişte gıda alımlarını kontrol etmekte zorluk yaşayan kişilerin, vücut ağırlığında azalma sağlamak için gıda alımlarını kısıtlama girişiminde bulunma olasılıkları daha yüksektir (Houben, Nederkoorn ve Jansen, 2012). Besin tüketimini bu şekilde denetlemeye çalışan bireylerden bazıları, vücut ağırlıklarını normal sınırlarda korurken, diğerleri fazla kilolu ve obezite kategorisinde bulunan ve sık sık kilo dalgalanmaları yaşayan bireylerdir (Burton, Smit ve Lightowler, 2007). Yapılan birçok çalışmada, obezite saptanan bireylerin kilo vermek veya kilo almamak için gıda alımını kısıtlama çabası içinde olduğu gözlemlenmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Herman ve Mack (1975) tarafından oluşturulan ve sonrasında Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilen kısıtlama teorisinde bahsedilen dizinhibisyon hipotezi kısıtlı yeme tarzına sahip bireylerin kontrol mekanizmalarının bazı durumlarda geçici olarak zayıflayabileceğini öne sürer. Güçlü duygusal durumlar (anksiyete, depresyon), bilişsel faktörler (aşırı yeme algısı gibi), sosyal etkileşimler ve alkol tüketimi gibi etmenler, kişinin normalde kontrol altında tuttuğu yeme davranışlarının geçici olarak serbestleşmesine ve aşırı yeme eğilimine neden olabilir.

İlk bakışta birbiriyle çatışan iki olay gibi görünen kısıtlayıcı yeme ile aşırı yeme davranışı arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Kısıtlayıcı yeme kavramının kökleri, kronik kilo endişesi olan bireylerin öz kontrole aykırı koşullar altında muhtemelen aşırı yemek yeme eğiliminde oldukları düşüncesine dayanmaktadır. Kısıtlayıcı yeme davranışıyla kilo vermeye çalışan kişilerin paradoksal olarak daha fazla kilo aldıkları gözlemlenmiştir. Çoğu zaman bu kişiler, geçmişte kilo dalgalanmaları ile birlikte çok sayıda diyet yapmış ve şu anda ayda birkaç kez diyet yapmaya devam etmektedirler. Bu durum ise enerji gereksinimlerinin ek olarak azalmış olabileceği anlamına gelebilir. Sonuç olarak diyet yapma ve aşırı yeme kısır döngüsüne girilebilir (Tuschl, 1990). Kişiler kronik kısıtlama yeme davranışı sonrasında, yüksek kalorili besinlere yönelerek büyük miktarda kalori alımını içeren tıknırcasına yeme atakları yaşayabilirler (Herman ve Mack, 1975;

Sevinçer ve Konuk, 2013). Ayrıca kronik diyet yapan kişiler aşırı yemeleri ile ilgili endişe duyarak diyetlerini bozduklarını düşünebilir ve mükemmeliyetçilik düşünceleri sonucunda diyetle ara verebilirler. Diyetle ara veren kişi kontrol kaybı yaşadığını düşünerek daha fazla yeme eğiliminde olabilir (Herman ve Polivy, 1985; Heatherton ve Baumeister, 1991; Stice, Presnell, Shaw ve Rohde, 2005). Atak sonrası yaşanan suçluluk duygusu ile kısıtlayıcı diyetine geri dönen kişiler kendilerini hep aynı döngünün içinde bulabilir. Sonuç olarak kısıtlayıcı yeme tarzı obezite ile sonuçlanabilir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Kısıtlama teorisinin önerdiği gibi diyet yapanlar duygusal yemeye daha yatkın kişilerdir. DSM-5’te tanımlanan yeme bozukluklarından biri olan bulimiya nevrozadaki aşırı yeme davranışının katkı sağlayan nedenlerinden biri, bu yeme bozukluğunun gelişmeden önceki evresindeki gıda alımının kısıtlanması olabilir. Yani bulimik bireylerde aşırı yeme, kısıtlanmış yemenin istenmeyen sonucu olarak anlaşılabilir (Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Tuschl, 1990).

2.2.3. Dışsal Yeme

Dışsal yeme, fizyolojik açlık yerine dışsal uyarıcılara bağlı olarak yeme davranışını ifade eder (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986; Schachter, 1968; Elfhag ve Morey, 2008). Dışsal yeme teorisine göre, bireyler çevresel uyaranlar olan koku, görüntü, tat gibi faktörlerden etkilenir ve bu etkiler, kişinin açlık hissetmese bile yeme eğilimini artırabilir (Van Strien, Herman ve Verheijden, 2009; Snoek, Engels, van Strien ve Otten, 2013). Yani çevresel faktörlerin beslenme davranışları üzerinde önemli bir etkisi olduğu ve besinlerin görüntü ve kokusu gibi dışsal ipuçlarına göre yeme davranışını gösteren bireylerin fiziksel açlık-tokluk ipuçlarını algılamasının zayıf olduğu düşünülmektedir (Schachter, 1968; Canetti, Bachar ve Berry, 2002). Duygusal yeme teorisinde, bireylerin yeme davranışlarının temel belirleyicisi duygusal etmenler iken dışsal yeme teorisinde ise yeme davranışını belirleyen temel unsurlar çevresel unsurlardır (Van Strien, Herman ve Verheijden, 2009). Duygusal yeme ile dışsal yeme arasındaki farka dair başka bir bakış açısına göre ise dışsal yeme, evrimsel adaptif bir yaklaşımdır ve Neel’in tutumlu genotip kavramıyla ilişkilidir. Bu kavram, evrimin, insanların yiyecek kıtlığı dönemlerinde hayatta kalabilmelerini sağlayan genetik adaptasyonları tercih ettiğini öne sürer; bu adaptasyonlar, çevrede dış etkenlere ait yiyecek ipuçları bulunduğunda aşırı yemelerine ve hızla yağ biriktirmelerine izin verir (Cebolla, Barrada, Van Strien, Oliver ve Baños,

2014). Bu nedenle, dışsal yeme genel bir özellik olabilir ve aşırı kilolu bireylere özgü olmayabilir (van Strien, Herman ve Verheijden, 2009). Aşırı yemeye neden olan duygusal ve dışsal yeme davranışları sıklıkla birlikte ortaya çıksa da birbirinden bağımsız kavramlardır (Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009; Van Strien ve Koenders, 2010).

2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

2.3.1. Duygular ve duygu düzenleme

Literatür incelendiğinde duygu kavramıyla ilgili birçok tanımın bulunduğu görülmektedir. Gross'un (2014) ifade ettiği gibi bu alandaki en zor sorulardan biri, ironik olarak en basit sorulardan "Duygu nedir?" sorusudur. Bu sorunun çözümüne teorisyenler genellikle iki soruyla yaklaşmıştır: İlk olarak, tüm duygular hangi özellikleri paylaşıyor, yani gerekli koşullar nelerdir? İkinci olarak ise, eğer varsa, bir şeyin duygu olduğunu garanti eden özellikler nelerdir? Bu sorular, duyguların doğasını ve tanımını anlamak için daha derin bir bakış açısı sağlamayı amaçlamaktadır. Maalesef, duygunun bu tür bir klasik tanımını belirleme çabaları, duyguların çeşitliliği nedeniyle zorluklarla karşılaşmaktadır. Duygular, hafiften yoğun, basitten karmaşığa, dardan geniş kapsamlıya kadar çeşitli tepkileri ifade edebilme özelliğine sahiptir. Bu çeşitlilik, duygu olgusunun tek bir klasik tanımla sınırlanmasını zorlaştırmaktadır (Gross, 2014). Gross'a göre duyguların iki temel özelliği vardır. Birinci temel özelliği duyguların ne zaman çıktığı ile ilgilidir. Arnold, Lazarus, Scherer, Roseman gibi teorisyenler tarafından ortaya atılmış değerlendirme teorileri, birbirinden farklı noktalara odaklanmış olsa da bu teorilerin ortak noktası duyguların ortaya çıkış şekliyle ilgilidir. Değerlendirme teorilerine göre duyguların kaynağı, insanların çevrelerindeki durumları algılama ve yorumlama biçimleridir. Duygular belirli bir tür hedefle ilişkili olarak ele alındığında ve değerlendirildiğinde ortaya çıkar (Ellsworth ve Scherer 2003). Bu hedefler kalıcı ya da geçici, bilinçli ya da bilinçsiz, genel ya da bireye özgü olabilir. Ne tür bir hedef olursa olsun ve o hedefe göre durumun kazandığı anlam ne olursa olsun, duygular bu anlam üzerine inşa edilir. Zaman içinde ya durumun kendisindeki değişiklikler ya da duruma bireyin atfettiği anlamdaki değişiklikler ile anlamın değişmesi sonucu duygular da evrilir. Duyguların ikinci temel özelliği ise çok yönlü bir doğaya sahip olmasıdır. Duyguların, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemlerde koordineli yanıtlar üretmesi öngörülür (Mauss, Levenson,

McCarter, Wilhelm ve Gross, 2005). Bu hipotez, birçok duygu teorisine temel oluşturur. Duygular sadece belirli bir şekilde hissetmeyi değil, aynı zamanda belirli bir şekilde davranmayı da teşvik eder. Frijda'ya (2004) göre duygu, kişinin bir nesne ya da olayla ilişkisini sürdürmeye ya da değiştirmeye yönelik davranış hazırlığındaki değişimdir. Ancak duygu ve davranış arasındaki ilişki tek yönlü ve doğrusal bir ilişki değildir. Bazı duygusal yanıtlar herhangi bir eylem yokken ortaya çıkabilir veya belirgin bir duygu olmadan da bireyin hareketi gerçekleşebilir. Bireyin duygu düzenlemesi ve kontrolü, eylemin açığa çıkıp çıkmaması üzerinde etkilidir. Ayrıca davranış repertuarında mevcut duygusal durumla başa çıkmak için bir eylemin olmaması, davranışın ortaya çıkmasını engelleyebilir. Elster (1999), duyguların insan davranışına etki etmesini biraz daha genişleterek gelecekteki duyguları tahmin etme yeteneğinin de insan davranışını belirlemede önemli bir rolünün olduğunu öne sürmüştür.

Dikkati çevrenin temel özelliklerine yönlendiren, karar vermeyi ve sosyal etkileşimleri kolaylaştırabilen ve davranışsal tepkileri hazırlamada katkı sağlayan duygular, çoğu zaman son derece faydalıdır. Ancak duygular, özellikle belirli bir durum için yanlış tür, yoğunluk veya süreyle deneyimlendiğinde, yardımcı oldukları kadar zarar da verebilirler (Gross, 2014). Levenson (1999), insan duygu sisteminin çekirdek sistem ve kontrol sisteminin bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir yapı olduğunu belirtir. Çekirdek sistem, evrimin erken dönemlerinde tasarlanmış, dayanıklı, basit, tahmin edilebilir ve durumlara oldukça otomatik yollarla yanıt veren bir sistemdir. Bireyin duyguları sadece çekirdek sistemden oluşsaydı duygular öngörülebilir ve değiştirilemez olurdu. İşte burada kontrol sistemi devreye girerek, gelen bilgileri değerlendirir ve duygusal yanıtları düzenler. Bireyin dikkatinin önemli durumlar üzerine yoğunlaşmasına olanak tanır. Böylece bireylerin aynı durumlara vermiş olduğu duygusal yanıtların farklılaştığını görürüz. Levenson'a göre duygular, insanın değişen çevresel taleplere etkili bir şekilde uyum sağlamasına olanak tanıyan kısa süreli psikolojik ve fizyolojik olaylardır. Genellikle uyum sağlayıcı işlevi olan duygular bazen işlevsiz davranışlarla bir arada bulunabilir ve uyumu zorlaştırabilir. Sosyal yaşamın bir gerekliliği olarak, içinde bulunduğumuz koşullara göre deneyimlediğimiz duyguları ve bu duygu ile ilgili davranışları düzenlememiz gereken durumlarla karşılaşırız. Günlük yaşantımızda düzenli olarak başvurduğumuz duygu düzenleme, hangi duyguyu hissettiğimizi, ne zaman

hissettiğimizi, bu duyguyu nasıl deneyimlediğimizi ve nasıl ifade ettiğimizi etkilemeye çalışan bir süreç olarak ele alınır (Gross, 1998). Dolayısıyla duygu düzenleme, duyguların başka bir şeyi nasıl düzenlediği ile ilgili değil, duyguların kendilerinin nasıl düzenlendiğiyle ilgilidir. Duygu düzenleme, bir kişinin amaçlarına erişebilmesi adına duygusal yanıtların süresi ve yoğunluğunun takip edilmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerin tümünü kapsayan genel bir konsept olarak da tanımlanabilir (Thompson,1994). Duygu düzenleme süreci, duyguların kişinin kendisi ve başkaları tarafından düzenlenmesi veya duygunun altta yatan özelliklerinin düzenlenmesi gibi birçok düzenleyici faktörü kapsayan geniş bir yelpazeye sahiptir. Biyolojik, sosyal, davranışsal boyutların yanı sıra bilinçdışı ve bilinçli süreçleri de içerir. Fizyolojik boyutta nabız, terleme, nefes alma gibi belirtiler veya duygusal uyarılmaya eşlik eden faktörler ile kendi kendine düzenlenen duygular, sosyal boyutta kişilerarası ilişkiler, maddi destek kaynaklarına erişim gibi faktörlerle düzenlenebilir. Davranışsal boyutta ağlama, bağırma, geri çekilme gibi başa çıkma tepkileri ile duygular düzenlenmeye çalışılırken, bilişsel boyutta kendini ve başkalarını suçlama, pozitif odaklanma, kabul etme, ruminasyon, felaketleştirme gibi süreçler kullanılabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Duygu düzenleme için pek çok özel strateji olmasına rağmen, en sık kullanılan iki strateji vardır. Birincisi olaylar sonrasında gelen bilgileri değerlendirme yollarımızı değiştirmektir. Yani sürecin erken aşamasında, öncül olaylar ile duygusal yanıt eğilimlerinin etkinleştirilmesi arasındaki değerlendirme sürecidir. Bu duygu düzenleme stratejisine yeniden değerlendirme adı verilir. İkincisi ise belirli bir şekilde yanıt verme eğilimleri ile gerçekte ürettiğimiz yanıtlar arasındaki doğal geçişi değiştirmektir. Yani sürecin sonraki aşamasında, duygusal yanıt eğilimleri ile duygusal yanıt arasındaki akışı kesen stratejidir. Bu duygu düzenleme stratejisine bastırma adı verilir (Levenson, 2003). İki ana duygu düzenleme sınıfında fikir birliğine dayalı olan bu süreç modeline göre duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı (yeniden değerlendirme) ve yanıt odaklı (bastırma) duygu düzenleme olarak iki gruba ayrılabilir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme stratejileri, yarattığı sonuçlar konusunda farklılaşmaktadır. Yeniden değerlendirme, duygunun davranışsal belirtilerini azaltmada, bastırma kadar fazla olmasa da bir miktar düşüş yaratır. Ayrıca öznel duygusal deneyimi azaltma

konusunda bastırmadan daha etkilidir. Bastırma, kardiyovasküler aktivitede artışa yol açarken, yeniden değerlendirme bu tür fizyolojik maliyetler doğurmaz (Gross, 1998; Levenson, 2003).

2.3.2.Bilişsel duygu düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme, duygusal tepkileri düzenlemek ve yeniden yapılandırmak için kullanılan bilişsel stratejilerdir. Duyguların bilişler aracılığıyla düzenlenmesi, bireyin yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Bilişler ve bilişsel süreçler, rahatsızlık veren, tehdit edici veya stresli olaylar ile ilgili duyguları yönetmeye ve düzenlemeye, duygular üzerinde bireyin kontrolünü artırmaya yardımcı olabilir (Garnefski vd., 2001). Lazarus (1991), duyguların yalnızca fizyolojik veya davranışsal tepkiler olmadığını, bilişsel değerlendirmeleri, motivasyonel yönleri ve ilişkisel bağlamı içeren daha karmaşık bir yapı olduğunu savunur. Bu düşünceye göre bireyler yaşadıkları olaylara tepki vermeden önce bilişsel bir değerlendirme ve analiz yaparlar. Ardından, bu bilişsel değerlendirme sonucunda elde edilen bilgilere dayanarak bir yanıt veya tepki oluştururlar. Bu nedenle, bilişsel değerlendirme, insanların karşılaştıkları durumlar karşısında verdiği tepkilerin şekillenmesinde kritik bir öneme sahiptir.

Bilişsel davranışçı terapilere bakıldığında da duyguların düzenlenmesinde bilişlerin başat rolü görülmektedir. Ellis, duygusal ve davranışsal değişikliği sağlamak için inanışlarının yani bilişlerin değiştirilmesi gerektiğini savunmuştur (Ellis 1958,1993,1995). Beck'in geliştirdiği bilişsel model ise düşünce süreçlerindeki bozulmaların depresyona neden olduğunu savunmaktadır (Beck, 1964). Bilişsel stratejilerin stres tepkilerini azalttığı ve psikolojik sağlık için faydalı olduğu düşünülmektedir.

2.3.2.1.Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

Bu araştırmada bireylerin negatif yaşam olayları sonrasında kullandıkları duygu düzenleme stratejileri kapsamında, Garnefski ve arkadaşlarının (2001) geliştirmiş olduğu Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeğindeki dokuz başa çıkma stratejisi ele alınacaktır. Bu stratejiler stresli yaşam olayları sonrasında gösterilen davranışsal tepkiler yerine olayla ilgili nasıl düşünüldüğünü ele alan stratejilerdir. Yani bilişsel süreçlere odaklanılır.

2.3.2.1.1.Kendini suçlama

Bireyin yaşadıkları nedeniyle kendisini suçlamasını ifade eder. Birey yaşadığı olumsuz deneyim nedeniyle kendisini sorumlu tutar. Bireyin olaylarda kendini yargılamasının motivasyonda azalma ve olumsuz duygusal duruma neden olacağı, böylece bazı sorunların gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994). Klinik örneklem ve klinik olmayan örneklem karşılaştırıldığı bir çalışmada, kendini suçlama stratejilerinin klinik örneklemde daha fazla kullanıldığı bulunmuştur (Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee ve Onstein, 2002).

2.3.2.1.2.Kabul etme

Bireyin yaşadıklarını kabul etmesi, olanlara boyun eğmesi düşüncelerini ifade eder. Stresli bir durumun gerçekliğini tanıma ve bu durumu değiştiremeyecek olsak bile onu olduğu gibi kabul etme sürecidir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Kabul etme, yaşanan durumla başa çıkmak için yapılan girişimi ima ettiği için işlevsel bir başa çıkma tepkisi olarak kabul edilebilir (Garnefski vd.,2001). Ayrıca bu stratejide ortaya çıkan duygusal deneyimin kabulünü de kapsayan bir bilişsel içeriğin varlığından bahsedilebilir (Wolgast, Lundh ve Viborg, 2011).

2.3.2.1.3.Ruminasyon veya düşünceye odaklanma

Stres yaratan olayla ilişkili duygu ve düşünceler hakkında düşünmeyi ifade eder. Düşünceler neden ve sonuçlarla ilgilidir, tekrar tekrar ve pasif bir şekilde zihinde döndürülür (Nolen-Hoeksama, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Çözüm odaklı bir başa çıkma stratejisi olmaktan ziyade problem odaklı bir strateji olduğu söylenebilir. Ruminatif başa çıkma tarzının depresyonla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Nolen-Hoeksama, Parker ve Larson, 1994; Nolen-Hoeksama vd., 2008).

2.3.2.1.4. Pozitif tekrara odaklanma

Stres yaratan, hoş olmayan olay hakkında düşünmek yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeyi ifade eder. Olumlu şeylere yeniden odaklanmak bir tür 'zihinsel uzaklaşma' olarak değerlendirilebilir. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri içinde yer alan

bu strateji, kısa vadede faydalı olabilirken uzun vadede uyumlu başa çıkmanın önünde engel olabilir (Garnefski vd., 2001).

2.3.2.1.5. Plana tekrar odaklanma

Negatif olayla ilgili atılacak adımları ve başa çıkma yollarını düşünmeyi ifade eder. Eylem odaklı başa çıkma stratejisinin bilişsel sürecini ifade eder ve her zaman davranışın gerçekleşeceği anlamına gelmez (Garnefski vd.,2001).

2.3.2.1.6. Pozitif yeniden gözden geçirme

Bireyin yaşanan olumsuz durumu yeniden gözden geçirirken kişisel gelişimi için olumlu bir anlam yükleme düşüncesini ifade eder. Anlam temelli ve adaptif bir süreçtir. Garland vd. (2009), pozitif yeniden gözden geçirmenin, durumların geçici psikolojik olaylar olarak tanımlandığı metakognitif bir farkındalık modu olduğunu öne sürmüştür (Garland, Gaylord, Park, 2009). Garnefski vd. (2002) yaptığı çalışmada, pozitif yeniden değerlendirme stratejileri klinik olmayan örneklemde klinik örnekleme göre daha fazla kullanılmaktadır.

2.3.2.1.7. Bakış açısına yerleştirme

Bireyin yaşadığı olayı değerlendirip önemini küçümsemesi, basite indirgemesi ve diğer olaylarla karşılaştırıp göreliliğini vurgulamasını ifade eden duygu düzenleme stratejisidir. “Perspektif içine koymak” olarak da isimlendirilir. (Garnefski vd.,2001).

2.3.2.1.8. Felaketleştirme

Bireyin yaşadığı deneyimin “dehşetini” vurgulayan düşüncelerini ifade eder. Bu düşünme tarzında olaydaki en kötü noktalara odaklanılır ve sonucun başa gelebilecek en kötü durum olduğu düşünülür. (Garnefski vd.,2001). Garnefski vd. (2002) yaptığı çalışmada, felaketleştirme stratejileri klinik örneklemde klinik olmayan örnekleme göre daha fazla kullanılmaktadır.

2.3.2.1.9. Diğerlerini suçlama

Yaşanan negatif olayın sorumluluğunun veya suçunun diğer kişilere yüklenmesini ifade eder. Başka birini suçlamanın daha zayıf psikolojik sağlık ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Ayrıca bireyin olaya uyum sağlamasını zorlaştıracığı ve

ilişkiler üzerinde de olumsuz etkilerinin olacağı düşünülmektedir (Tennen ve Affleck, 1990; Garnefski vd.,2002).

Ele alınan bu stratejiler, uyumlu stratejiler ve uyumsuz (daha az uyumlu) stratejiler olarak sınıflandırılabilir. Uyumlu stratejiler kabul etme, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme iken uyumsuz stratejiler kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon (düşünceye odaklanma) ve felaketleştirmedir (yıkım). Uyumsuz stratejileri kullanan bireylerin olumsuz psikolojik sağlığa yatkın olabileceği düşünülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal problemlerin ortaya çıkması ve sürdürülmesini anlamak için önemli olduğu düşünülmektedir.

2.3.3. Duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar

Kaygılı çocuklarda duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme üzerine yapılan bir çalışmada, anksiyete bozukluğu olan çocukların yaşitlarına göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirmeyi daha az kullandıkları ve daha yüksek duygusal tepkisellik gösterdikleri bulunmuştur (Carthy, 2010). Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco (2005), lisans eğitimine devam eden öğrencilerle yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme ile genel anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bulgulara göre genel anksiyete bozukluğuna sahip öğrencilerin duygusal yoğunlukları daha fazla, negatif duygulardan sonra kendilerini sakinleştirmeleri ise daha güçtür. Ayrıca anksiyete bozukluğuna sahip öğrenciler yaşanan deneyime daha fazla negatif tepki verirken duyguları daha kötü anlamaktadırlar. Shapero, Abramson, Alloy (2015), 127 ergenden oluşan bir örnekleme bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal bastırma olmak üzere iki duygu düzenleme stratejisi ile duygusal tepkisellik, içselleştirme belirtileri arasındaki ilişki ele almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olan yeniden değerlendirme, durumu daha farklı şekilde ele alarak duygusal tepkisellik üzerinde etki yaratır ve bu etki depresyon belirtilerini azaltır ancak anksiyete de bu etki oluşmamıştır. Yapılan başka bir çalışmada kullanılan duygu düzenleme stratejisinin duygu, iyi oluş ve sosyal ilişkiler açısından hangi sonuçları doğurduğu araştırılmıştır (Gross ve John, 2003). Elde edilen bulgulara göre bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi daha fazla pozitif duygu ve daha iyi sosyal ilişkiler ile

ilişkili bulunmuştur. Ayrıca iyi oluş ile arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Bastırma stratejisi ise daha çok negatif duygu ve daha kötü sosyal ilişkilerle ilişkili bulunurken, iyi oluş ile arasında negatif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Conklin, Bradley ve Westen (2006), borderline kişilik bozukluğuna sahip hastalar ve distimik bozukluğa sahip hastaların, yaşadığı duygular ve duygu düzenleme açısından farklılık gösterdiğini bulmuştur. Distimik bozuklukta negatif duygular ön plandayken bordorline kişilik bozukluğunda negatif duyguların yanında duygu düzensizliği de söz konusudur. Ayrıca bu çalışma borderline kişilik bozukluğunun alt tiplerinin duygu düzenleme stratejilerini de ele almış ve farklı duygu düzenleme desenleri sergilediğini bulmuştur.

2.3.4. Duygu düzenleme ve yeme davranışları ile ilgili yapılan çalışmalar

186 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada başa çıkma stratejilerinden olan içe kapanık kaçınma ile yeme bozukluğu geliştirme eğiliminin ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmanın yeme bozukluğu ile ilişkili olduğunu gösteren bu çalışma, yeme bozukluklarının önlenmesinde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının önemini vurgulamaktadır (Garcia-Grau, Fusté, Miró, Saldaña ve Bados, 2002). Branden, Anderson, Redondo, Watford, Emley ve Ferrel (2021), yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada biyososyal modelin değişkenleri (duygusal tepkisellik ve çocuklukta algılanan geçersizlik) ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu ilişkide duygu düzenleme zorluklarının aracı rolünü bulgulamıştır.

Safer, Telch ve Agras'ın (2001a), vaka sunumunda bulimiya nevroza tanısı olan bir danışan ile yapılan 20 seanslık Diyalektik Davranış Terapisinde, duygu düzenleme becerileri öğretilmiş ve tedavinin beşinci haftasında yeme atakları ve arkasından gelen kendini kusturma davranışı son bulmuştur. Tedaviye başlamadan önce 4 hafta içinde 13 yeme atağı ve 21 kendini kusturma davranışı gösteren danışan tedavi sonrası 6 aylık takipte 2 aşırı yeme ve 2 kendini kusturma davranışı göstermiştir. İncelenen vakada, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin yeme davranışlarını düzenleyebileceği görülmüştür. Safer vd. (2001b) yapmış olduğu başka bir çalışmada ise 31 kadın katılımcıya, yine duygu düzenleme becerileri eğitimini de içeren bir tedavi protokolü uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonrasında yeme ataklarında ve kendini kusma davranışlarında umut verici bir azalma olduğu görülmüştür.

Prefit, Candea ve Szentagotai-Tătar (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, duygu düzenleme yetenekleri ve stratejilerinin yeme patolojisi ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya göre, ruminatif düşünceler, duygulardan kaçınma ve bastırma, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza ile ilişkilidir. Ayrıca, duygusal farkındalık ve netlik eksikliği, kabullenme, yeniden değerlendirme ve problem çözme yeteneklerinin yeme bozuklukları ile önemli ölçüde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Geniş kapsamlı ve 1121 obez katılımcın katıldığı çok boyutlu bir analizde, katılımcıların yeme davranışları ve bunların dürtüsellik beden imajı, ruh hali ve anksiyete gibi boyutlarla ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre tüm yeme davranışları arasında psikopatolojik farklılıklar vardır ve duygusal düzensizlikler uyumsuz davranışları artırmaktadır (Micanti, Iasevoli, Cucciniello, Costabile, Loiarroi, Pecoraro, Pisanis, Rossetti ve Galetta, 2017).

2.4. Duygusal Tepkisellik

2.4.1. Duygusal tepkisellik

Duygular hakkında birçok farklı model vardır ve tam olarak bir fikir birliğine varılamamıştır. Ancak bireylerin farklı durumlara verdiği duygusal tepkilerin değiştiği ve duyguların yaşamın neredeyse tüm yönlerinde merkezi bir rol oynadığı konusunda bir fikir birliğinden söz edilebilir (Nock, Weding, Holmberg ve Hooley, 2008). Duygu teorilerinin birçoğu temelde duyguların düzenleyici bir niteliğinin olduğunu savunmaktadır. Duygular talep ve ihtiyaçları koordine ederek insanın işlevselliğini düzenlerler. Örneğin dikkati odaklama ve diğerleri ile iletişim kurma üzerinde düzenleyici etkilere sahip olabilir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Öte yandan duyguların kendisi de durumsal taleplere cevap verebilmek için düzenlenebilir. Örneğin sağlıklı bir iletişim kurabilmek için öfke duygusunda bazı düzenlemeler yapılabilir. Bu yönüyle duyguların hem doğuştan düzenleyici yönlerinin olduğu hem de koşullara ve hedeflere göre düzenlenebilir olduğunu söylemek mümkündür. Duygu düzenleme becerilerinin kullanılmasının gelişimsel görevler içinde olduğu yaygın bir görüştür. Ancak bazen duygu düzenleme modelleri bireyin işlevselliğini tehlikeye atabilir ve sosyal ilişkilerde bozulmalara, duyguların ifadesinin esnekliğini yitirmesine neden olabilir. Bu durumlar duygu düzensizliği olarak tanımlanır ve psikopatolojinin çoğu kategorisinin ortak bir

boyutudur. Duygu düzensizliği, genellikle duyguların diğer süreçlere uyumlu bir şekilde entegre edilmesinde yaşanan zorluklar, duygusal deneyim ve ifadenin kontrol altında tutulmasındaki yetersizliklerle karakterize edilir. Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, duygu düzensizliği, duygusal gelişimle ilgili gelişimsel görevlerin yerine getirilememesi olarak tanımlanır (Cole vd., 1994). Duygusal tepkisellik kavramı ise duygu düzensizliği kavramı ile tutarlı bir şekilde açıklanmıştır.

Duygusal tepkisellik, bireyin çeşitli duygusal uyarıcılara veya durumlara nasıl tepki verdiğini ifade eden bir terimdir. Başka bir deyişle, olaylar karşısındaki duygusal uyarılma halidir (Davidson, 1998). Bireyin duygusal olarak nasıl tepki verdiği, duyguları ne kadar yoğun ve şiddetli hissettiği ve temel uyarılma düzeyine dönene kadar duyguyu ne kadar süre deneyimlediğine atıfta bulunan bir kavramdır (Nock vd., 2008).

Kişilerin yaşadığı duygusal deneyimler çoğu zamanda merkezi bir roldedir. Bireyin yaşantısının merkezinde yer alan duygusal tepkiler kişisel deneyimler ve başa çıkma becerileri gibi bireysel farklılıklardan etkilenebilir. Duygusal tarzdaki bu farklılıkların aynı zamanda, kişilik özellikleri, psikopatolojiye duyarlılık ve mizaç ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Mizaç, bireyin duygusal tepkileriyle birlikte duygu düzenleme stratejilerini ve başka davranış ve deneyimleri de kapsayan geniş bir yapıdır. Bireyin mizaç özellikleri, duygusal tepkilerini de kapsayan bir çatı olarak ele alınabilir (Nock vd.,2008). Belli yoğunluktaki bir uyarıcı karşısında her bireyin duygusal tetiklenme eşiği farklılık gösterir. Hoş olmayan bir uyarıcı karşısında bir kişi iğrenme işaretleri üretirken başka bir kişi daha yoğun bir uyarıcı sonrasında iğrenme işaretleri gösterebilir. Negatif ve pozitif yüklü uyaranlara verilen duygusal tepkilerde de farklılık söz konusudur. Ayrıca duyguların zirveye ulaşma hızı ve duygulanımdan sonraki iyileşme yani sönme süresinde de bireysel farklılıklar olduğu söylenebilir (Davidson, 1998). Duygular karar verme ve yargılama süreçlerinde farklı etkilere sahiptir. Bu da farklı duyguların farklı uyarılma düzeylerine sahip olabileceği anlamına gelir. Bu nedenle duygusal tepkisellik düzeyi duygu türlerine göre de farklılık gösterebilir (Angie, Connelly, Waples ve Kligyte 2011). Lucas ve Baird (2004), duyguların farklı durumlara göre değişkenlik gösterebileceğini ancak bu değişkenliklere rağmen duygusal yaşantılarda zamansal bir tutarlılık gözlemlendiğini aktarır. Ayrıca pozitif ve negatif duyguların ortalama düzeylerinin uzun süre boyunca genellikle sabit kaldığı görülmüştür (Watson ve Walker, 1996). Duygusal

tepkilerdeki bu stabilizasyonun, kişilik özelliklerinden belirgin bir şekilde etkilendiği düşünülmektedir.

Kişiler arası ilişkiler ve psikolojik uyum sağlama sürecinde rol oynayan duygusal tepkiler, bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkide de önemli bir belirleyicidir. Bu yönüyle insan davranışlarındaki farklılıkların açıklanmasında önemli bir veri kaynağıdır (Seçer, Halmatov ve Gençdoğan, 2013). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan duygusal tepkiler, tepkinin açığa çıkmasına aracılık eden olay/durum üzerinde bir etki veya değişim yaratır. Kişiler arası durumu değiştirir veya başka duyguların açığa çıkmasına neden olur (Gross,2014).

Duygusal tepkiler sadece bireyin fizyolojik uyarılması sonrasında açığa çıkmaz. Yorumlama ve etiketleme gibi bilişsel süreçlerden de etkilenir. Bu yönüyle duygusal tepkisellik, fizyolojik uyarılma ve bilişsel süreçlerin birlikte etki ettiği karmaşık bir süreçtir (Schacter ve Singer, 1962). Gross (1998), duygusal tepkilerin yeniden değerlendirme süreçleriyle veya baskılama ile düzenlenebileceğini iddia eder. Lazarus, herhangi bir olaya tepki vermeden önce bireyin bilişsel ögeler geliştirdiğini ifade etmektedir (Lazarus, 1999). Bu geliştirilen bilişsel ögelerin kullanıldığı duygu düzenleme girişimleri bireyin duygusal tepkileri üzerindeki kontrolünü artırmaya yardımcı olur (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bireylerin duygusal tepkilerine ilişkin farkındalıklarının artması, duyguların işlevinin anlaşılması ve uyumlu duygu düzenleme repertuarını genişletmesi gibi bilişsel süreçler aracılığıyla duygusal tepkiler düzenlenebilir (Carthy, Horesh, Apter ve Gross, 2010). Böyle bir durumda kişiler duygusal uyarıcılara karşı daha rasyonel bir yaklaşım gösterecektir.

2.4.2. Duygusal tepkisellik alt boyutları

Nock ve diğerleri (2008), duygusal tepkisellik kavramını duyarlılık (hassasiyet), yoğunluk ve kalıcılık (süreklilik) olarak üç alt boyutta ele almıştır. Buna göre duyarlılık veya hassasiyet alt boyutu zayıf uyarıcılar karşısında veya kolayca yoğun duygular yaşamak ile ilgilidir. Yoğunluk alt boyutu yaşanan duygunun ne kadar yoğun ve güçlü olduğu ile ilgilidir. Süreklilik veya kalıcılık alt boyutu ise yaşanan duygunun uzun süre deneyimlenmesi ile ilgilidir.

2.4.3. Duygusal tepkisellik ile ilgili yapılan çalışmalar

Duygusal tepkisellik davranış sorunlarının nasıl geliştiğini anlamak ve açıklamak için önemli bir yere sahiptir. Bazı davranışsal problemler güçlü duygusal tepkiden kaçınmak için gerçekleştiriliyor olabilir (Nock vd., 2008). Duygu düzenleme stratejilerinin ve duygusal tepkiselliğin davranış problemleri ve psikopatoloji ile ilişkisini araştıran birçok çalışma bulunmaktadır.

Yapılan bir meta-analizde, majör depresif bozukluğun duygusal tepkiselliği nasıl değiştirdiğine dair yaygın üç görüş ele alınmıştır: Olumlu tepkiselliğin azalması (olumlu duygusal uyaranlara yanıt olarak tepkilerinin azalması), negatif tepkiselliğin artması (olumsuz duygusal ipuçlarına karşı duygusal tepkiselliğin güçlenmesi) ve duygu bağlamında duyarsızlık (tüm duygu ipuçlarına karşı azalmış tepkisellik). (Bylsima, Morris ve Rottenberg, 2008). Analiz sonuçlarında hem pozitif hem de negatif uyaranlara verilen duygusal tepkilerde azalma görülmüştür. Duygusal tepkilerdeki bu azalma pozitif uyaranlar karşısında daha çok olmuştur. Araştırmanın sonucunda depresif bozukluğu olan kişilerde duygusal tepkisellik düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Hem olumlu hem de olumsuz uyarıcılara karşı duygusal tepkilerin belirgin şekilde azaldığını bulan başka çalışmalar da mevcuttur (Hill, South, Egan ve Foti, 2019; Rottenberg, 2005). Rottenberg, depresyonun duygusal tepkileri zayıflatmanın yanı sıra duygusal tepkilerin aralığını da büyük ölçüde daralttığını ortaya koymuştur. Anksiyete bozukluğu olan çocuklarla yapılan bir araştırmada, anksiyete tanısı olan çocukların anksiyete tanısı olmayan çocuklara göre negatif duygusal tepkiselliğinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinden olan yeniden değerlendirme stratejisini de daha az kullandıkları görülmüştür (Carthy, Horesh, Apter, Edge ve Gross, 2010). Çocukluk çağındaki sosyal çevre koşullarının yetişkinlikteki psikolojik bozukluklarla olan ilişkisini inceleyen bir araştırmaya göre, çocukluk çağındaki olumsuzluklar ve erken yaşta açığa çıkan duygusal tepkisellik, yetişkinlikte psikolojik bozuklukların ortaya çıkma riskini artırmaktadır (McLaughlin, Kubzansky, Dunn, Waldinger, Vaillant ve Koenen, 2010). Nock vd. (2008) tarafından yapılan araştırmada duygusal tepkiselliğin, psikopatolojinin varlığı ile intihar düşüncesi ve kendine zarar verme arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan bu çalışma, anksiyete veya yeme bozukluğu olan bireylerin, bu bozukluklara sahip olmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek duygusal tepkisellik

bildirdiklerini göstermiştir. Başka bir araştırmada ise duygusal tepkisellik, depresif belirtiler aracılığıyla gelecekteki intihar düşüncelerini öngörmüştür. Ayrıca kadınların erkeklerden daha fazla duygusal tepkiselliğe sahip olduğu bulunmuştur. (Polanco-Roman, Moore, Tsypes, Jacobson ve Miranda, 2017).

2.4.4.Yeme davranışları ve duygusal tepkisellik ile ilgili yapılan çalışmalar

Deneyimsel kaçınma, bireyin hoşlanmadığı kişisel deneyimlerle karşılaşmaya direnmesi ve bu tür deneyimleri değiştirmek için yapılan çabaları ifade eden bir terimdir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Kaçınmanın kısa vadede duygusal rahatlama sağlayabileceği ancak uzun vadede duygusal tepkiselliği artırabileceği düşünülmektedir. Genç kızlardaki başa çıkma stilleri ile yeme bozukluklarına yatkınlık arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma, sorunlardan kaçınmayı ve sorunların neden olduğu duygularla başa çıkmada uyumsuz stratejileri kullanmayı yeme bozukluğu geliştirme eğilimleri ile ilişkili bulmuştur (Garcia-Grau, Fusté, Miró, Saldaña ve Bados, 2002).

Yapılan bir çalışmada, negatif ve pozitif duygusal yeme ile tıkanırcasına yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin rolü ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre negatif duygusal yeme negatif duygusal tepkiselliğin ortalamanın üstünde olduğu durumlarda tıkanırcasına yeme davranışında bir artışa neden olmaktadır. Ancak negatif duygusal tepkisellik ortalamanın altındaysa tıkanırcasına yeme davranışında azalma görülmektedir. Sonuç olarak negatif duygusal yeme ile tıkanırcasına yeme arasındaki ilişki, negatif duygusal tepkiselliğin seviyesine bağlı olarak değişiklik göstermiştir (Barnhart, Braden ve Jordan, 2020). Kendine zarar verme eğilimleri ve yeme bozukluklarının duygusal tepkisellik ile ilişkisine dair birçok araştırma vardır. 648 kişilik klinik bir örnekleme yapılan bir araştırma sadece kendine zarar verme davranışları olan ve hem kendine zarar verme davranışları hem de yeme bozuklukları olan kişilerin sadece yeme bozuklukları olanlara göre daha yüksek duygusal tepkisellik gösterdiğini bulmuştur. Yeme bozuklukları bulimiya nevroza ve anoreksiya nevroza olarak ayrıldığında, bulimiya nevroza hastalarının hem kendine zarar verme davranışlarında hem de duygusal tepkisellikte daha yüksek puan aldığı bulunmuştur (Smith, Hayes, Styer ve Washburn, 2017). Yapılan başka bir araştırmada duygusal yeme eğilimleri, negatif duygusal bilgilerle

karşılaşıldığında açığa çıkan yüksek duygusal tepkisellik ile ilişkili bulunmuştur (Wolz, Biehl ve Svaldi, 2021). Yapılan bu çalışmalara bakıldığında sorunlu yeme davranışları ve yeme bozukluklarının tedavisinde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılarak duygusal tepkisellikte değişim yaratılmasının önemli olacağı düşünülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada geçerlilik ve güvenirlik testleri yapılmış ölçekler kullanılmış ve ölçekler katılımcılara internet anketi şeklinde sunulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçekler öz-bildirim ölçekleridir.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye’deki 18-40 yaş arasındaki yetişkinler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem sayısı kurulan hipotezin anlamlılık seviyesi ve etki büyüklüğü dikkate alınarak G-Power 3.1.9.4 programı ile hesaplanmıştır. Tazeoğlu ve diğerlerinin (2020), çalışmasında elde etmiş olduğu, VKİ grupları; zayıf (3.31), Normal (3.16), fazla kilolu (3.07) ve obez (2,80) olanların Hollanda Yeme Davranışı Anketi alt boyutlarından “Dışsal Yeme” puan ortalamaları baz alındığından effect size 0.25 (orta etki düzeyi) bulunmuştur. Gruplar arasında anlamlı fark bulabilmek için $\alpha=0.05$, $1-\beta=0.95$ iken yani hata miktarı 0.005 ve testin gücü (power) %95 iken örneklem genişliği en az 268 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya 282 kişi katılmıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama yöntemi olarak internetten yayınlanacak anket yöntemi kullanılacaktır. Ölçekler katılımcılara internet yoluyla ulaştırılacak ve bunun için Google Formlar uygulaması kullanılacaktır. Gönüllü onam formunu onaylayan katılımcılar formu doldurmayı istedikleri zaman bırakabilme haklarını bilerek ölçeklerin bulunduğu sayfaya ilerleyebileceklerdir ve bu şekilde tüm ölçekleri tamamlayarak katılım sağlamış olacaklardır.

Katılımcıların demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, irrasyonel inanışları belirlemek için Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği- Kısa Form, yeme davranışlarını belirlemek için Hollanda Yeme Davranışı Anketi, duygu düzenleme stratejilerini belirlemek Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, duygusal tepkiselliği ölçmek için Duygusal Tepkisellik Ölçeği kullanılacaktır.

3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, kilo, boy, kilosunu nasıl algıladığı oluşmaktadır. Ayrıca boy ve kilo bilgileri ile vücut kitle indeksi hesaplanacaktır.

3.3.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği – Kısa Form

Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu, Lindner, Kirkby, Wertheim ve Birch (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 7 alt faktör yapısından oluşmaktadır. Rasyonellik, Kendini Değersizleştirme, Başarmak İrrasyonel İnanışları, Onaylanma İrrasyonel İnanışları, Konfor Arayışı, Adalet Beklentisi ve Başkalarını Değersizleştirme. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Artıran (2019) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test sonuçları da ölçümler arasında yüksek oranda tutarlılık göstermiştir. Orijinal ölçek 7 faktörlü bir yapıda irrasyonel inanışları ölçmektedir. Türkçe formunun açıklayıcı faktör analizi sonuçları bu yapıyı ortaya koymuştur. Doğrulayıcı faktör analizi de orijinal 7 faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları, diğer ölçeklerle istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin Türkçe' ye uyarlanmış halinin geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiştir. Beşli derecelmeli likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) olan ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 9 alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar 1)Kendini suçlama, 2)Kabul etme, 3)Düşünceye odaklanma (ruminasyon), 4) Pozitif tekrar odaklanma, 5)Plana odaklanma, 6)Pozitif yeniden gözden geçirme, 7)Bakış açısına yerleştirme, 8)Yıkım ve 9)Diğerlerini suçlamadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Araştırma, yaş aralığı 18-33 arasında değişen toplam 466 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırt edicilik ile test-r-test metotları Kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha=.784$, test-r-test güvenirlik

katsayısı ise “ $r = 1,00$ ” olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin “,188” ile “,468” arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise “,104” ile “,392” arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

3.3.4. Hollanda Yeme Davranışı Anketi

Van Strein, Frijters, Bergers ve Defares (1986) tarafından bireylerde yeme davranışlarının değerlendirilmesi amacı ile geliştirilen bir ölçektir. Ölçek 33 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipi (1=hiçbir zaman 5=çok sık) olarak derecelendirilmektedir. Ölçek, çevresel faktörlerin yemek yeme üzerindeki etkisini değerlendiren ‘dışsal yeme’, kilo almaktan duyulan yoğun korkunun yemek yeme üzerindeki etkisini değerlendiren ‘kısıtlayıcı yeme’ ve kişinin içinde bulunduğu ruhsal durumun yemek yeme üzerindeki etkisini değerlendiren ‘duygusal yeme’ alt boyutlarından oluşmaktadır. Anketin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Bozan (2009) gerçekleştirmiştir. Ölçek maddelerinin seçimi için verilere Temel Bileşenler Faktör Analizi Varimaks dönüştürmesi uygulanmış ve faktör yükü .40 ve daha büyük olan maddelerin ölçekte yer almasına karar verilmiştir. Hollanda Yeme Davranışı Anketi’ nin, orijinalinde olduğu gibi 3 alt ölçek ve 33 maddeden meydana geldiği bulunmuştur. Alt ölçekler için Cronbach alpha değerleri ise 0.90 (dışsal yeme) ile 0.97 (duygusal yeme) arasındadır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise 0.94 olarak bulunmuştur. Bulgular “Hollanda Yeme Davranışı Anketi”nin Türkiye’de kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir.

3.3.5. Duygusal Tepkisellik Ölçeği

Duygusal Tepkisellik Ölçeği Nock, Wedig, Holmberg ve Hooley (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin kişilerarası ilişkilerinde ortaya çıkan durumlar karşısında yaşanan duygu yoğunluğu ve bu yoğun duygusal durumlar karşısında ortaya konulan tepkiselliği ölçmeye çalışmaktadır. 3 alt boyutu vardır: Hassasiyet, tepkisellik ve dayanıklılık. Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Halmatov, Gençdoğan ve Seçer (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dil geçerliği sağlandıktan sonra ölçeğin yapı geçerliği ve güvenirlik

analizi incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için öncelikle Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmış ve KMO .871 ve Barlett testi χ^2 değeri ise 864,937 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Ayrıca toplam varyansın % 49.77'sini açıklayan üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. AFA'dan elde edilen madde-faktör yapısının doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile model uyumu test edilmiştir. Buna göre Duygusal Tepkisellik Ölçeği'nin üç faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür. ($X^2=179.29$, $sd=127$, $p=.00$, $X^2 /sd=1.41$). Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indekslerine bakıldığında RMSEA=.066, RMR=.012, NFI=.90, CFI=.94, IFI=.94, RFI=.91, AGFI=.90, GFI=.90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının .91, hassasiyet alt boyutunun .86, duygusal tepkisellik alt boyutunun .76 ve psikolojik dayanıklılık alt boyutunun .81 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak Duygusal Tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması için yapılan AFA ve DFA sonucunda ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

İstatistiksel analizlere başlamadan önce, veri girişinin doğruluğunu değerlendirmek amacıyla frekans analizi gerçekleştirildi. Bu aşamada, veride yanlış ya da eksik girilmiş herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Ardından, ölçek toplam ve boyut puanlarına yönelik kodlama/ters kodlama yapıldı ve tüm ölçek boyutları için toplam puanlar hesaplandı. Ölçek toplam ve boyut puanları daha sonra standart z puanlarına dönüştürüldü. Bu dönüşüm sonucunda, ± 3 aralığı dışında kalan herhangi bir katılımcı tespit edilmedi. Toplamda 282 katılımcının verisinin tamamı analiz için kullanıldı.

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS sürüm 25.0 (SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tablolarda sürekli değişkenler $Ort \pm SS$ olarak kategorik değişkenler ise sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde sunulmuştur.

Çalışmanın ölçek toplam ve alt boyut puanları normallik varsayımları açısından incelendiğinde, Skewness ve Kurtosis değerlerinin standart hatalarına bölümlerinden elde edilen değerlerin $\pm 3,29$ eşik değer aralığında olduğu için normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Mayers, 2013). Ayrıca veri seti saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenerek normal dağılıma uygunluğu kontrol edilmiştir. Ölçek toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçek

toplam ve alt boyut puanları ile katılımcıların demografik ve çeşitli değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere 2 gruplu değişkenler için parametrik testlerden Independent Samples t testi uygulanmıştır. Ölçek toplam ve boyut puanları ile katılımcıların demografik ve çeşitli değişkenleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek üzere 3 ve üzeri gruba sahip değişkenler için One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı fark çıkması durumunda, anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Bonferroni testi tercih edilmiştir. $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına ait bulgulara yer verilmiştir. Bulgular bölümünün ilk kısmında katılımcıların demografik ve diğer özelliklerine ilişkin frekans dağılımlarına yer verilmiştir. İkinci bölümünde ise katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi ve ardından ölçek toplam ve alt boyut puanlarının demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Üçüncü bölümde ise ölçek toplam ve alt boyutlarının arasındaki aracılık modellerine ilişkin analiz sonuçları verilmiştir.

4.1. Demografik Bulgular

Yapılan araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için yaş, cinsiyet, medeni durumu, eğitim ve çalışma durumu, boy, kilo, kilo algısı sorulmuştur. Ayrıca elde edilen boy ve kilo verileri ile beden kitle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır.

Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik ve çeşitli değişkenlerine ilişkin frekans analizi sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre katılımcıların %76,6’sının (n=216) kadın olduğu, %62,8’inin (n=177) bekâr olduğu, %58,5’inin (n=165) lisans mezunu olduğu, %71,3’ünün (n=201) çalıştığı, %63,1’inin (n=178) normal BKİ grubunda olduğu ve %56,7’sinin (n=160) normal kilo algısında olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine ilişkin ortalamanın $29,33 \pm 6,65$, minimum 19 maksimum 40 olduğu görülmektedir. Boy değişkenine ilişkin ortalamanın $167,34 \pm 8,53$, minimum boyun 149 cm, maksimum boyun 191 cm olduğu; kilo değişkenine ilişkin ortalamanın $66,47 \pm 15,50$, minimum kilonun 41, maksimum kilonun 137 olduğu; BKİ değişkenine ilişkin ortalamanın ise $23,60 \pm 4,64$, minimum BKİ’nin 16, maksimum BKİ’nin 52,85 olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özelliklerin ve çeşitli değişkenlerin frekans dağılımı (n=282)

Değişkenler	n veya Medyan (Min-Maks)	% veya Ort.±SS
Yaş (yıl)	30,0 (19,0-40,0)	29,33±6,65
Cinsiyet		
Kadın	216	76,6
Erkek	66	23,4
Medeni durum		
Evli	105	37,2
Bekâr	177	62,8
Eğitim durumu		
Lise ve altı	66	23,4
Lisans mezunu	165	58,5
Yüksek lisans mezunu	51	18,1
Çalışma durumu		
Çalışıyor	201	71,3
Çalışmıyor	81	28,7
Kilo (Kg)	63,0 (41,0-137,0)	66,47±15,50
Boy (cm)	165,0 (149,0-191,0)	167,34±8,53
BKİ	22,76 (16,0-52,85)	23,60±4,64
BKİ Grup		
Zayıf	21	7,4
Normal	178	63,1
Kilolu	59	20,9
Obez	24	8,5
Kilo algısı		
Çok zayıf/ Zayıf	30	10,6
Normal	160	56,7
Kilolu	75	26,6
Çok kilolu	17	6,0

n=Sayı, %=Yüzde, Min=Minimum, Mak=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart sapma

4.2. Ölçeklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi sonuçları ve ölçek toplam ve alt boyut puanlarının demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerden alınan toplam ve alt boyut puanlarına ait betimsel istatistikler

Değişkenler	n	Min.	Maks.	Ort.	SS
DTÖ Toplam	282	18,00	68,00	45,54	9,03
GTİÖ-K Toplam	282	26,00	128,00	69,87	16,43
BDDSÖ Uyumlu stratejiler	282	30,00	92,00	66,12	9,40
BDDSÖ Uyumsuz stratejiler	282	24,00	76,00	47,49	8,30
HYDA Kısıtlayıcı yeme	282	10,00	50,00	24,80	8,21
HYDA Duygusal yeme	282	13,00	65,00	30,30	14,51
HYDA Dışsal yeme	282	11,00	49,00	30,75	6,72

n=Sayı, =Minimum, Maks=Maksimum, Ort=Ortalama, SS=Standart sapma,

(DTÖ: Duygusal Tepkisellik Ölçeği, GTİÖ-K: Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Form, BDDSÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, HYDA: Hollanda Yeme Davranışı Anketi)

Tablo 2’de katılımcıların ölçekten aldıkları toplam ve alt boyut puanlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerden alınan toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları (n=282)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-YAŞ	r	1								
	p									
2- BKİ	r	0,073	1							
	p	0,223								
3- DTÖ	r	-0,041	0,033	1						
	p	0,49	0,586							
4- GTİÖ-K	r	-0,103	0,051	0,571**	1					
	p	0,086	0,396	0.001						
5- BDDSÖ	r	0,131*	-0,082	-0,146*	-0,103	1				
Uyumlu	p	0,028	0,169	0,014	0,084					
6- BDDSÖ	r	-0,049	0,072	0,598**	0,648**	0,019	1			
Uyumsuz	p	0,410	0,225	0.001	0.001	0,75				
7- HYDA	r	0,109	0,181**	0,068	0,131*	0,117*	0,102	1		
Kısıtlayıcı	p	0,067	0,002	0,254	0,028	0,049	0,088			
8- HYDA	r	0,029	0,316**	0,259**	0,213**	-0,110	0,249**	0,191**	1	
Duygusal	p	0,626	0.001	0.001	0.001	0,065	0.001	0.001		
9- HYDA	r	-0,112	0,107	0,299**	0,292**	0,014	0,332**	-0,072	0,333**	1
Dışsal	p	0,061	0,072	0.001	0.001	0,819	0.001	0,227	0.001	

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Pearson korelasyon testi)

(DTÖ: Duygusal Tepkisellik Ölçeği, GTİÖ-K: Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Form, BDDSÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Ölçeği, HYDA: Hollanda Yeme Davranışları Anketi)

Tablo 3’te katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puanları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile gösterilmiştir. Bu analiz sonucuna göre yaş (yıl) ile BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumlu stratejiler” puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.131$, $p=0.028$). Elde edilen değerlere göre yaş ile "Uyumlu Stratejiler" arasındaki ilişki ($r=0.131$) pozitif bir ilişkidir. Bu, yaş arttıkça "Uyumlu Stratejiler" puanının da arttığı anlamına gelir.

BKİ ile HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanı ($r=0.181$, $p=0.002$) ve “Duygusal yeme” puanı ($r=0.316$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen değerlere göre BKİ ile "Kısıtlayıcı Yeme" arasındaki ilişki hafif düzeyde ve "Duygusal Yeme" arasındaki ilişki orta düzeyde pozitif bir ilişkidir. Bu, beden kitle indeksi arttıkça kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışlarının puanlarının da arttığını gösterir.

DTÖ toplam puanı ile GTİÖ-K toplam puanı ($r=0.571$, $p<0.001$) ve BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanı ($r=0.598$, $p<0.001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bu ilişkiler orta düzeyde ($r=0.571$, $r=0.598$) pozitif bir ilişkidir. Bu, duygusal tepkisellik arttıkça, GTİÖ-K ve BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının arttığını gösterir.

DTÖ ile HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” ($r=0.259$, $p<0.001$) ve “Dışsal yeme” ($r=0.299$, $p<0.001$) puanları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bu ilişkiler hafif düzeyde ($r=0.259$, $r=0.299$) pozitif bir ilişkidir. Bu, duygusal tepkisellik arttıkça duygusal yeme ve dışsal yeme puanlarının da arttığı anlamına gelir.

DTÖ ile BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumlu stratejiler” puanı ($r=-0.146$, $p=0.014$) arasında hafif düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, DTÖ puanı arttıkça, "Uyumlu Stratejiler" puanlarının azaldığını gösterir.

GTİÖ-K toplam puanı ile BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanı ($r=0.648$, $p<0.001$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu GTİÖ-K toplam puanı arttıkça BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının da arttığı anlamına gelir.

GTİÖ-K toplam puanı ile HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” ($r=0.131$, $p=0.028$), “Duygusal yeme” ($r=0.213$, $p<0.001$) ve “Dışsal yeme” ($r=0.292$, $p<0.001$) arasında hafif düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu GTİÖ-K toplam puanı arttıkça yeme davranışlarının tüm alt boyutlarında bir artış olduğu anlamına gelir.

BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumlu stratejiler” puanı ile HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” ($r=0.117$, $p=0.049$) arasında hafif düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumlu stratejiler” puanı arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışlarının arttığı anlamına gelir.

BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanı ile HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanı ($r=0.249$, $p<0.001$) arasında hafif düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanı arttıkça duygusal yeme davranışlarının arttığı anlamına gelir.

BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanı ile HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanı ($r=0.332$, $p<0.001$) arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanı arttıkça dışsal yeme puanının da arttığı anlamına gelir.

Tablo 4. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet açısından karşılaştırılması

Değişkenler		n	Ort.±SS	t	p
Duygusal tepkisellik	Kadın	216	46,73±8,66	4,084	<0.001
	Erkek	68	41,68±9,21		
İrrasyonel inanışlar	Kadın	216	70,19±17,2	0,588	0.557
	Erkek	68	68,83±13,71		
Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	Kadın	216	66,11±9,10	-0,045	0.964
	Erkek	68	66,17±10,39		
Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	Kadın	216	47,81±8,52	1,161	0.247
	Erkek	68	46,45±7,54		
Kısıtlayıcı yeme	Kadın	216	25,23±8,21	1,578	0.116
	Erkek	68	23,41±8,14		
Duygusal yeme	Kadın	216	32,14±15,26	4,989	<0.001
	Erkek	68	24,27±9,65		
Dışsal yeme	Kadın	216	30,86±6,97	0,477	0.634
	Erkek	68	30,41±5,89		

t=Independent Samples t test, $p<0.05$

Tablo 4'te ölçek toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre duygusal tepkisellik toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4.084$, $p<0.001$). Kadınların erkeklere kıyasla duygusal tepkisellik toplam puanı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca duygusal yeme puanı ile cinsiyet arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=4.989$, $p<0.001$). Kadınların erkeklere kıyasla duygusal yeme puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının medeni durum açısından karşılaştırılması

Değişkenler		n	Ort.±SS	t	p
Duygusal tepkisellik	Evli	105	44,83±9,49	-1,032	0.303
	Bekâr	177	45,98±8,75		
İrrasyonel inanışlar	Evli	105	68,19±16,92	-1,328	0.185
	Bekâr	177	70,88±16,11		
Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	Evli	105	66,33±9,34	0,292	0.770
	Bekâr	177	65,99±9,46		
Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	Evli	105	46,10±9,08	-2,176	0.030
	Bekâr	177	48,32±7,72		
Kısıtlayıcı yeme	Evli	105	26,31±6,45	2,609	0.010
	Bekâr	177	23,90±9,00		
Duygusal yeme	Evli	105	30,77±14,83	0,418	0.676
	Bekâr	177	30,02±14,37		
Dışsal yeme	Evli	105	30,59±6,31	-0,325	0.746
	Bekâr	177	30,85±6,97		

t=Independent Samples t test, $p<0.05$

Tablo 5'te ölçek toplam ve alt boyut puanlarının medeni durum açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre uyumsuz duygu düzenleme stratejileri puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=-2.176$, $p=0.030$). Bekârların evlilere kıyasla uyumsuz duygu düzenleme stratejileri puanı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kısıtlayıcı yeme puanı ile medeni durum arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t=2.609$, $p=0.010$). Evlilerin bekârlara kıyasla kısıtlayıcı yeme puanı daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının eğitim durumu açısından karşılaştırılması

Değişkenler		n	Ort.±SS	F	p	Post-Hoc
Duygusal tepkisellik	1) Lise ve altı	66	45,83±9,40	1,516	0.221	-
	2)Lisans mezunu	165	46,05±9,12			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	43,57±8,13			
İrrasyonel inanışlar	1) Lise ve altı	66	71,71±16,65	0,541	0.583	-
	2)Lisans mezunu	165	69,38±16,52			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	69,12±16,05			
Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	1) Lise ve altı	66	66,94±9,85	0,355	0.701	-
	2)Lisans mezunu	165	65,96±8,99			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	65,59±10,2			
Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	1) Lise ve altı	66	48,12±9,29	0,901	0.407	-
	2)Lisans mezunu	165	47,66±7,81			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	46,14±8,56			
Kısıtlayıcı yeme	1) Lise ve altı	66	24,59±9,85	0,376	0.687	-
	2)Lisans mezunu	165	24,61±7,87			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	25,71±6,98			
Duygusal yeme	1) Lise ve altı	66	27,86±11,81	1,218	0.297	-
	2)Lisans mezunu	165	31,02±14,79			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	31,14±16,59			
Dışsal Yeme	1) Lise ve altı	66	30,21±6,53	0,733	0.481	-
	2)Lisans mezunu	165	31,16±6,91			
	3)Yüksek lisans mezunu	51	30,14±6,37			

F=One Way ANOVA test, Post-Hoc=Bonferroni, $p<0.05$

Tablo 6’da ölçek toplam ve alt boyut puanlarının eğitim durum açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre ölçek toplam ve alt boyut puanları ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamalarının çalışma durum açısından karşılaştırılması

Değişkenler		n	Ort.±SS	t	p
Duygusal tepkisellik	Çalışıyor	201	45,24±8,77	-0,910	0.364
	Çalışmıyor	81	46,32±9,67		
İrrasyonel inanışlar	Çalışıyor	201	68,63±15,81	-2,013	0.045
	Çalışmıyor	81	72,96±17,62		
Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	Çalışıyor	201	65,91±9,66	-0,591	0.555
	Çalışmıyor	81	66,64±8,76		
Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	Çalışıyor	201	47,24±7,89	-0,809	0.419
	Çalışmıyor	81	48,12±9,28		
Kısıtlayıcı yeme	Çalışıyor	201	24,84±7,69	0,101	0.919
	Çalışmıyor	81	24,72±9,44		
Duygusal yeme	Çalışıyor	201	30,45±14,85	0,275	0.783
	Çalışmıyor	81	29,93±13,75		
Dışsal yeme	Çalışıyor	201	30,69±6,8	-0,270	0.787
	Çalışmıyor	81	30,93±6,57		

t=Independent Samples t test, $p<0.05$

Tablo 7’de ölçek toplam ve alt boyut puanlarının çalışma durum açısından karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucuna göre ölçek toplam ve alt boyut puanları ile çalışma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

4.3. Aracı Rol Analizlerine İlişkin Bulgular

Aracılık; X ve Y değişkeni arasındaki ilişkinin nasıl meydana geldiği veya X ve Y değişkeni arasındaki ilişkinin nasıl bir aracı mekanizma ile oluştuğu ile ilgilidir. Günümüzde aracılık etkisinin istatistiksel olarak incelenmesi için Baron ve Kenny'nin nedensellik yaklaşımı (geleneksel) veya çağdaş yaklaşım kullanılmaktadır. Geleneksel yaklaşım uzun zamandır kullanılan popüler olan bir yaklaşımdır.

Geleneksel yöntem olarak bilinen Baron ve Kenny yaklaşımına göre aracı etki modelinde aracılık etkisi istatistiksel açıdan 3 koşulda test edilebilmektedir.

- I. X, Y'yi anlamlı olarak etkilemelidir (c yolu)
- II. X, M'yi anlamlı olarak etkilemelidir (a yolu)
- III. X ile M birlikte regresyon analizine dahil edildiğinde M, Y'yi anlamlı olarak etkilemelidir (b yolu). Bu durumda, X ile Y arasında anlamlı olmayan ilişki çıkarsa tam aracılık etkisi, X ile Y arasındaki ilişkide azalma meydana gelirse kısmi aracılık etkisi meydana gelmektedir (c' yolu) (Baron ve Kenny, 1986; Gürbüz 2019; Gürbüz 2021).

Bu yaklaşıma göre aracılık etkisinden bahsedebilmek için önerilen her koşulun adım adım sağlanması gerekmektedir. Bir adım anlamlı değilse bir sonraki adıma geçilememekte ve önerilen aracılık modelinde aracı değişken (M), aracı olarak kabul edilmemektedir. Ayrıca geleneksel yöntemde, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlılığı sobel testi ile birlikte değerlendirilmesi gerektiği önerilmektedir (Sobel, 1982).

Son yıllarda geleneksel yaklaşıma ciddi eleştiriler getirilmiş ve aracılık modellerinin analizi için daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesini sağlayan çağdaş yaklaşım ileri sürülmüştür (Hayes, 2018; MacKinnon, vd. 2002; MacKinnon ve Fairchild, 2007; Hayes ve Rockwood, 2017; Preacher ve Hayes, 2004).

Çağdaş yaklaşıma göre aracı etki modelinde aracılık etkisi için;

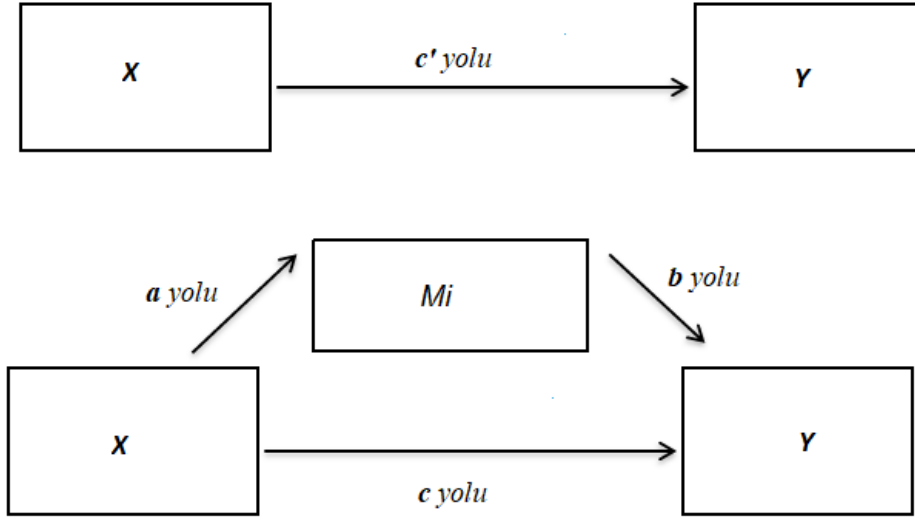
- I. Toplam etkinin (c) istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur.
- II. Tahmin değişkeninin (X), aracı değişken (M) üzerindeki etkisinin (a) tek başına istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur.

III. Tahmin değişkeninin (X) etkisi (c') kontrol altında tutulurken aracı değişkenin (M) sonuç değişkeni (Y) zerindeki etkisi tek başına (b) istatistiksel olarak anlamlı olmasına gerek yoktur.

IV. X'in M vasıtasıyla Y değişkeni üzerindeki dolaylı etkisi (a.b), Sobel testi yerine Bootstrap tekniği ile test edilmelidir. Aracılık ya da dolaylı etkiden söz edebilmek için dolaylı etkiye ait Bootstrap testi sonuçlarının anlamlı olması gerekir (Gürbüz, 2019).

Bu çalışmada, irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal tepkiselliğin aracılık modeli ile incelenmesi amacıyla ağdaş yaklaşım varsayımları benimsenmiştir. Aracılık modelinin test edilmesi amacıyla SPSS 25.0 programı ile uyumlu çalışabilen PROCESS v4.3 makrosu kullanılmıştır (www.afhayes.com). Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen Process Makro uygulaması ile dolaylı etkiler, düzenleyici ve durumsal aracı etkiler daha kolay ve pratik bir şekilde analiz edilebilmektedir. Bu yazılım, aracılık ve düzenleyicilik etki analizleri ile çok farklı durumsal aracılık etki modellerini gözlenen değişkenler üzerinden doğrusal regresyona dayanan yol analizi ile test eden bir uygulamadır. Process makrosu regresyon analizi için en küçük kareler yöntemini kullanmaktadır. İlgili yazılım araştırma modelinde bulunan bağımsız değişken, aracı değişken ve bağımlı değişkenlerin yol katsayıları ile bootstrap güven aralıklarını hesaplayabilmektedir (Hayes, 2012, 2013; Hayes ve Rockwood, 2017; Hayes, Montoya ve Rockwood, 2017).

Bu çalışmada aracılık modellerinin incelenmesi için Bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (confidence interval, CI) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (Mackinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Yapılan regresyon analiz sonuçları şemalar halinde verilmiştir. Genel tutum ve inanışlar leği toplam puanı (irrasyonel inanışlar) ile yeme davranışları leği alt boyut puanları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri leği alt boyutları ve duygusal tepkisellik leği toplam puanları aracılık etkisinin (dolaylı etki) olup olmadığı Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Bu alışma kapsamında test edilen kavramsal araştırma modeli şekil 1'de verilmiştir.



(X= Bağımsız Değişken, Y= Bağımlı Değişken, M_i = Aracı değişken)

Şekil 1. Araştırmanın kavramsal modeli

Bu araştırmada irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir. Aracı rol analizleri için yeme davranışları duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyutları olmak üzere üç alt boyutta; bilişsel duygu düzenleme stratejileri ise uyumlu ve uyumsuz stratejiler olmak üzere iki alt boyutta ele alınmıştır. İrrasyonel inanışlar ve duygusal tepkisellik ise toplam puanlar üzerinden analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında toplam dokuz aracı rol analizi yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin herhangi bir aracı rolünün olmaması beklenmektedir. Ancak kullanılan ölçeklerin güvenilirlik çalışması ölçeğin tamamı için yapıldığından katılımcılara ölçeğin tamamı çözdürülmüş; uyumlu stratejiler ve uyumsuz stratejiler ile ilgili analizler ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle hem araştırmanın bulgularına hem de tartışma bölümüne uyumlu stratejilerin aracı rolüyle ilgili analizler eklenmeyecektir ve altı aracı rol analizi ele alınacaktır. Elde edilen veriler incelendiğinde ise beklenildiği gibi irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmamıştır.

İrrasyonel inanışlar ile yeme davranışlarının duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyutları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin uyumlu ve uyumsuz stratejiler alt boyutları ve duygusal tepkiselliğin aracı rollerinin özeti Tablo 8’de verilmiştir.

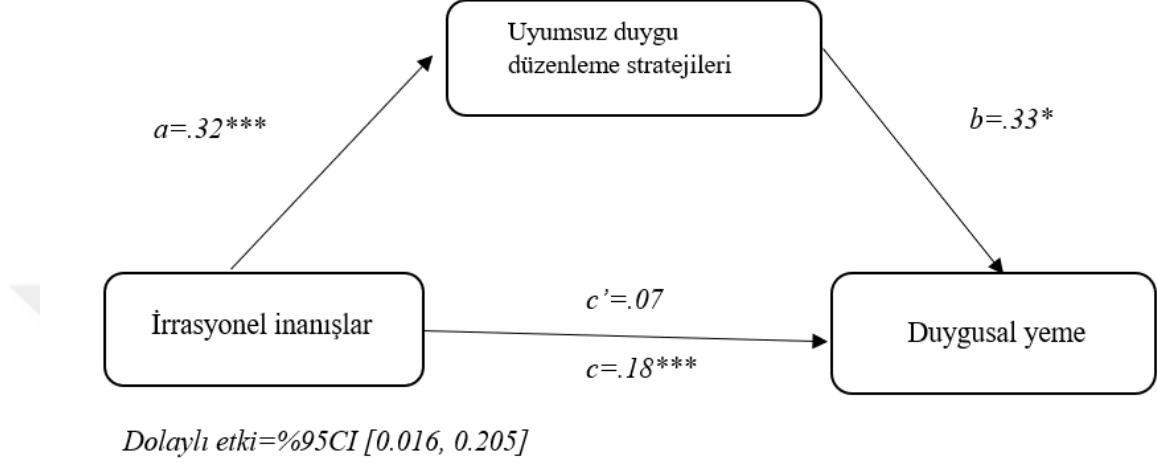
Tablo 8. İrrasyonel inanışlar ile yeme davranışları alt boyutları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları ve duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin bulguların özeti

(Bağımsız Değişken)	(Aracı Rol)	Aracılık	(Bağımlı Değişken)
İrrasyonel inanışlar	Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	Yok	Duygusal yeme
İrrasyonel inanışlar	Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	Yok	Dışsal yeme
İrrasyonel inanışlar	Uyumlu duygu düzenleme stratejileri	Yok	Kısıtlayıcı yeme
İrrasyonel inanışlar	Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	Var	Duygusal yeme
İrrasyonel inanışlar	Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	Var	Dışsal yeme
İrrasyonel inanışlar	Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri	Yok	Kısıtlayıcı yeme
İrrasyonel inanışlar	Duygusal tepkisellik	Var	Duygusal yeme
İrrasyonel inanışlar	Duygusal tepkisellik	Var	Dışsal yeme
İrrasyonel inanışlar	Duygusal tepkisellik	Yok	Kısıtlayıcı yeme

4.3.1.İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü

Genel tutum ve inanışlar ölçeği ile ölçülen irrasyonel inanışlar ile Hollanda yeme davranışı anketi ile ölçülen “Duygusal yeme” arasındaki ilişkide uyumsuz duygu

düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin kavramsal model, beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları (* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

Analiz sonuçlarına göre, GTİÖ-K toplam puanlarının, BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (a yolu; $b = 0.32$, %95CI [0.282, 0.372], $t = 14.225$, $p < 0.001$).

BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının, HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, “Duygusal yeme” puanlarını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir (b yolu; $b = 0.33$, %95CI [0.071, 0.593], $t = 2.504$, $p = 0.012$).

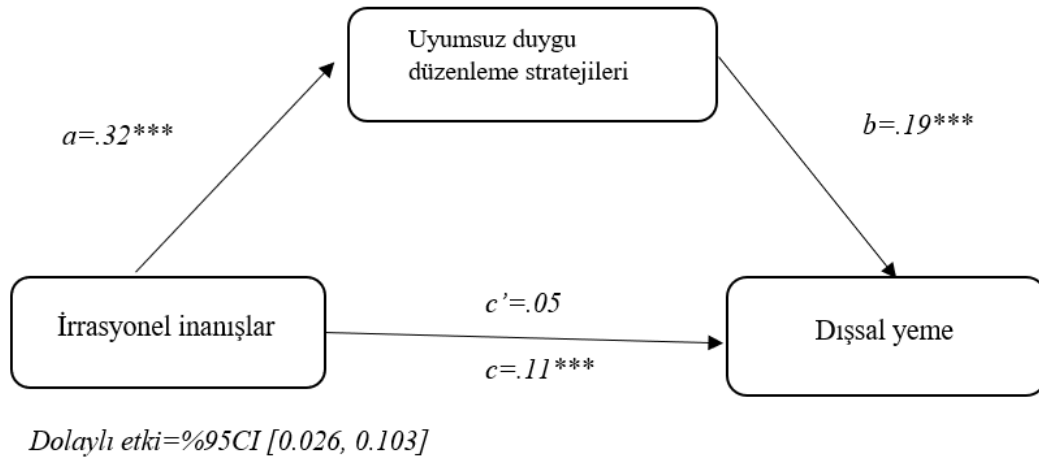
GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanları üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (c yolu; $b = 0.18$, %95 CI [0.086, 0.289], $t = 3.652$, $p = 0.003$).

GTİÖ-K toplam puanı ile aracı değişken (Uyumsuz stratejiler) puanı eş zamanlı olarak modele alındığında GTİÖ-K puanının “Duygusal yeme” puanı üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (c' yolu; $b = 0.07$, %95CI [-0.052, 0.211], $t = 1.187$, $p = 0.236$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanları üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığı değerleri arasında sıfır (0) bulunmadığından bu modelde BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının aracılık rolünün olduğu söylenebilir (%95 CI [0.016, 0.205]).

4.3.2. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü

Genel tutum ve inanışlar ölçeği ile ölçülen irrasyonel inanışlar ile Hollanda yeme davranışı anketi ile ölçülen “Dışsal yeme” arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin kavramsal model, beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları (* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

Analiz sonuçlarına göre, GTİÖ-K toplam puanlarının, BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (a yolu; $b=0.32$, %95CI [0.282, 0.372], $t=14.225$, $p<0.001$).

BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının, HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, “Dışsal yeme”

puanlarını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir (b yolu; $b=0.19$, %95CI [0.081, 0.316], $t=3.335$, $p=0.001$).

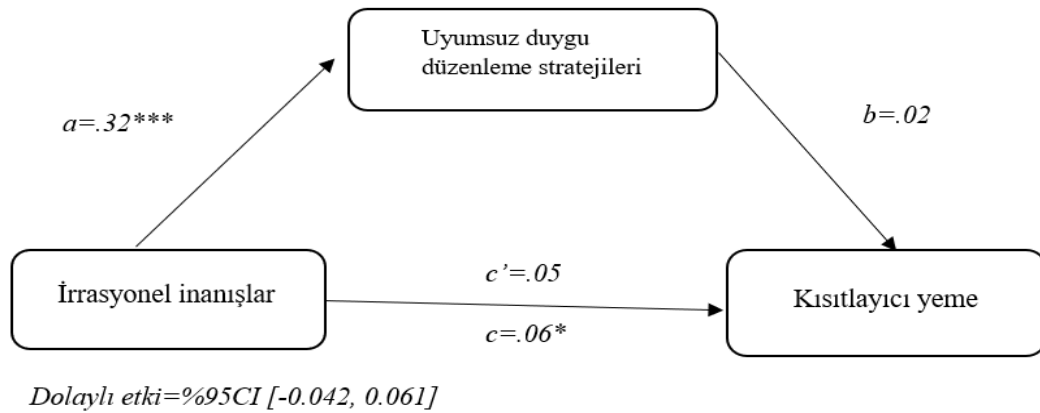
GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanları üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (c yolu; $b=0.11$, %95 CI [0.073, 0.165], $t=5.100$, $p<0.001$).

GTİÖ-K toplam puanı ile aracı değişken (Uyumsuz stratejiler) puanı denkleme eş zamanlı olarak modele alındığında GTİÖ-K puanının “Dışsal yeme” puanı üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (c' yolu; $b=0.05$, %95CI [-0.005, 0.113], $t=1.795$, $p=0.073$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanları üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığı değerleri arasında sıfır (0) bulunmadığından bu modelde BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının aracılık rolünün olduğu söylenebilir (%95 CI [0.026, 0.103]).

4.3.3. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü

Genel tutum ve inanışlar ölçeği ile ölçülen irrasyonel inanışlar ile Hollanda yeme davranışı anketi ile ölçülen “Kısıtlayıcı yeme” arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin kavramsal model, beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri Şekil 4’te verilmiştir.



Şekil 4. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları (* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

Analiz sonuçlarına göre, GTİÖ-K toplam puanlarının, BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (*a* yolu; *b*=0.32, %95CI [0.282, 0.372], *t*=14.225, *p*<0.001).

BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının, HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, “Kısıtlayıcı yeme” puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği görülmektedir (*b* yolu; *b*=0.02, %95CI [-0.122, 0.180], *t*=0.375, *p*=0.707).

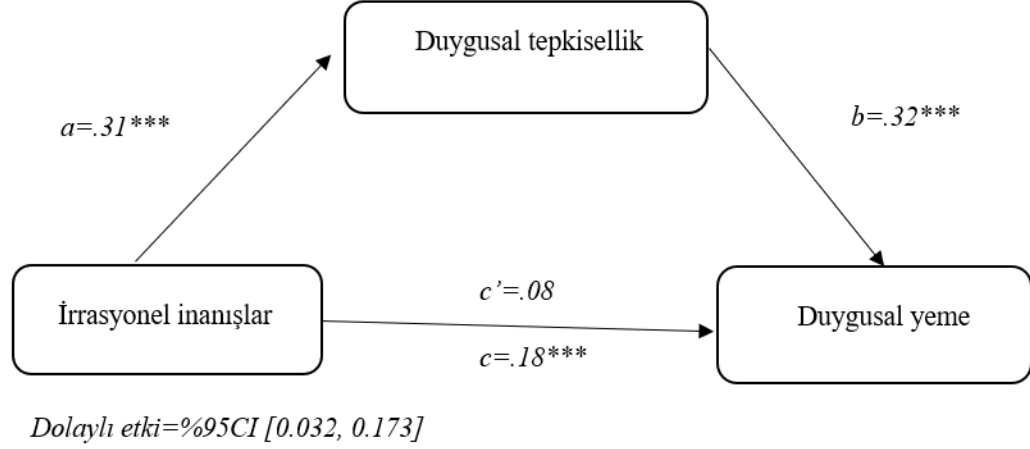
GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanları üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (*c* yolu; *b* =0.06, %95 CI [0.007, 0.123], *t* = 2.213, *p*=0.027).

GTİÖ-K toplam puanı ile aracı değişken (Uyumsuz stratejiler) puanı denkleme eş zamanlı olarak modele alındığında GTİÖ-K puanının “Kısıtlayıcı yeme” puanı üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (*c*’ yolu; *b*=0.05, %95CI [-0.020, 0.132], *t*=1.440, *p*=0.150).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanları üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığı değerleri arasında sıfır (0) bulunduğundan bu modelde BDDSÖ alt boyutlarından “Uyumsuz stratejiler” puanının aracılık rolünün olmadığı söylenebilir (%95 CI [-0.042, 0.061]).

4.3.4. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü

Genel tutum ve inanışlar ölçeği ile ölçülen irrasyonel inanışlar ile Hollanda yeme davranışı anketi ile ölçülen “Duygusal yeme” arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin kavramsal model, beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri Şekil 5’te verilmiştir.



Şekil 5. İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları (* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

Analiz sonuçlarına göre, GTİÖ-K toplam puanlarının, DTÖ toplam puanını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (a yolu; $b=0.31$, %95CI [0.260, 0.366], $t=11.631$, $p<0.001$).

DTÖ toplam puanının, HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, “Duygusal yeme” puanlarını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir (b yolu; $b=0.32$, %95CI [0.105, 0.549], $t=2.905$, $p=0.004$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanları üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (c yolu; $b=0.18$, %95 CI [0.086, 0.289], $t=3.652$, $p=0.003$).

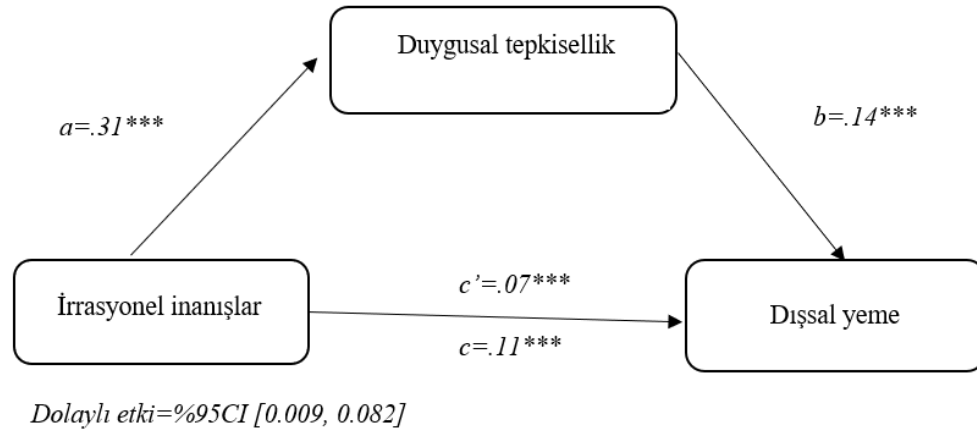
GTİÖ-K toplam puanı ile aracı değişken (DTÖ toplam) puanı denkleme eş zamanlı olarak modele alındığında GTİÖ-K puanının “Duygusal yeme” puanı üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (c' yolu; $b=0.08$, %95CI [-0.036, 0.207], $t=1.1380$, $p=0.168$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Duygusal yeme” puanları üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığı değerleri arasında sıfır (0)

bulunmadığından bu modelde DTÖ toplam puanının aracılık rolünün olduğu söylenebilir (%95 CI [0.032, 0.173]).

4.3.5. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü

Genel tutum ve inanışlar ölçeği ile ölçülen irrasyonel inanışlar ile Hollanda yeme davranışı anketi ile ölçülen “Dışsal yeme” arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin kavramsal model, beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri Şekil 6’da verilmiştir.



Şekil 6. İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları (* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

Analiz sonuçlarına göre, GTİÖ-K toplam puanlarının, DTÖ toplam puanını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (a yolu; $b=0.31$, %95CI [0.260, 0.366], $t=11.631$, $p<0.001$).

DTÖ toplam puanının, HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, “Dışsal yeme” puanlarını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği görülmektedir (b yolu; $b=0.14$, %95CI [0.045, 0.246], $t=2.850$, $p=0.004$).

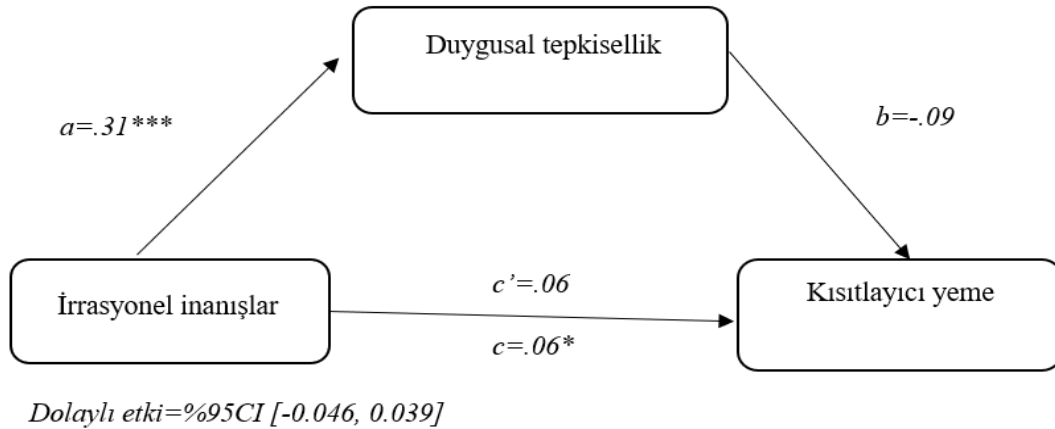
GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanları üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (c yolu; $b=0.11$, %95 CI [0.073, 0.165], $t=5.100$, $p<0.001$).

GTİÖ-K toplam puanı ile aracı değişken (DTÖ toplam) puanı denkleme eş zamanlı olarak modele alındığında GTİÖ-K puanının “Dışsal yeme” puanı üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir (c' yolu; $b=0.07$, %95CI [0.018, 0.128], $t=2.614$, $p=0.009$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Dışsal yeme” puanları üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığı değerleri arasında sıfır (0) bulunmadığından bu modelde DTÖ toplam puanının aracılık rolünün olduğu söylenebilir (%95 CI [0.009, 0.082]).

4.3.6. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolü

Genel tutum ve inanışlar ölçeği ile ölçülen irrasyonel inanışlar ile Hollanda yeme davranışı anketi ile ölçülen “Kısıtlayıcı yeme” arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin kavramsal model, beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri Şekil 7’de verilmiştir.



Şekil 7. İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları (* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; Şekilde standardize olmayan beta değerleri sunulmuştur).

Analiz sonuçlarına göre, GTİÖ-K toplam puanlarının, DTÖ toplam puanını anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (*a* yolu; $b=0.31$, %95CI [0.260, 0.366], $t=11.631$, $p<0.001$).

DTÖ toplam puanının, HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanı üzerindeki etkisine bakıldığında, “Kısıtlayıcı yeme” puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği görülmektedir (*b* yolu; $b=-0.009$, %95CI [-0.138, 0.120], $t=-0.138$, $p=0.889$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanları üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde ve olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (*c* yolu; $b=0.06$, %95 CI [0.007, 0.123], $t=2.213$, $p=0.027$).

GTİÖ-K toplam puanı ile aracı değişken (DTÖ toplam) puanı denkleme eş zamanlı olarak modele alındığında GTİÖ-K puanının “Kısıtlayıcı yeme” puanı üzerinde doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir (*c'* yolu; $b=0.06$, %95CI [-0.002, 0.139], $t=1.893$, $p=0.059$).

GTİÖ-K toplam puanlarının, HYDA alt boyutlarından “Kısıtlayıcı yeme” puanları üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığı değerleri arasında sıfır (0) bulunduğundan bu modelde DTÖ toplam puanının aracılık rolünün olmadığı söylenebilir (%95 CI [-0.046, 0.039]).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada irrasyonel inanışlar ve yeme davranışları arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin ve duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatür göz önüne alınarak ele alınmıştır. Tartışmanın birinci bölümünde demografik bilgiler ile değişkenler arasındaki ilişki tartışılmıştır. İkinci bölümünde ölçekler arasındaki ilişki tartışılmıştır. Üçüncü bölümde ise çalışmada elde edilen aracı rol analizine ilişkin bulgular ele alınarak değerlendirilmiştir.

5.1. Demografik Bulgular ve Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada irrasyonel inanışlar, yeme davranışları, duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri katılımcıların yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi, medeni durum, çalışma ve eğitim durumuna göre değerlendirilmiştir.

Yapılan araştırmada yaş ile irrasyonel inanışlar, duygusal tepkisellik ve yeme davranışları arasında istatistiksel bir ilişki bulunmamıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu stratejilerin ise yaş arttıkça daha fazla kullanıldığı bulunmuştur. Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında ise yaşa bağlı bir değişiklik bulunmamıştır. Elde edilen bulgulara paralel olarak Yiğit Demir (2018), ergenler ve yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada yetişkinlerin ergenlere göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığını bulmuştur. Garnefski ve Kraaij (2006) ise farklı yaş gruplarında duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında farklılıklar olduğunu göstermiştir. Buna göre özellikle erken ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini kullanımı yetişkinlere göre daha azdır ve uyumlu düzenleme stratejilerinin en çok kullanıldığı yaş grubu ise yaşlılardır. Duygu düzenlemenin yaşam boyunca kademeli olarak gelişmesi ile ilgili görüşler, bu değişimi açıklayabilir (Gross ve Muñoz, 1995; Thompson, 1991). Buna göre çocukluk döneminde dilin gelişimi ile artan duygu düzenleme stratejileri ergenlikte bilişsel becerilerin artması ile yeni bir boyut kazanmaktadır ve karmaşıklaşmaktadır. Yetişkinlikte yeni sosyal deneyimler ve iş hayatına dahil olmayla birlikte duygu düzenleme becerilerinde bazı farklılıklar olur ve kişisel hedeflerden büyük ölçüde etkilenir, yaşlılıkta ise özellikle sosyal çevreyle birlikte duygu düzenleme sağlanmaktadır.

Yapılan analizler cinsiyet farklılıkları açısından değerlendirildiğinde, irrasyonel inanışlar ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak duygusal tepkisellik puanları değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal tepkisellik sergilediği görülmüştür. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde duygusal tepkisellik düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu bulan birçok araştırma mevcuttur (Akoğlu Günbatan,2022; Akyıldız, 2019; Çakmak, 2018; Günlü, 2023). Polanco-Roman, Moore, Tsypes, Jacobson ve Miranda'nın (2017) yaptığı çalışmada kadın katılımcılar, erkek katılımcılara göre daha yüksek duygu tepkiselliği bildirmişler ve üzüntüyü ifade etme konusunda daha rahat olduklarını belirtmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri ile ilişkili olabilir. Kadınların duygularını daha açık ve yoğun bir şekilde göstermelerine yönelik beklentiye karşın erkeklerin daha az duygusal ve kontrollü olmasına yönelik beklentilerin cinsiyetler arasındaki bu farklılığı açıklayan nedenlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Charbonneau, Mezulis ve Hyde (2009) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuş, kadınların stresli durumlara karşı daha yüksek duygusal tepkisellik bildirdiği gözlemlenmiştir. Yurdakul ve Üner (2015) tarafından yapılan çalışmada ise araştırmanın bulgularına zıt bir sonuç bulunmuş, erkek katılımcıların duygusal tepkisellik düzeylerinin kadın katılımcılara göre yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Cinsiyet farklılıkları açısından incelendiğinde, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışlarında herhangi bir farklılık gözlemlenmezken, kadınların duygusal yeme davranışlarının erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Literatür tarandığında duygusal yemenin kadınlarda daha fazla olduğunu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Agras ve Telch, 1998; Kocagöz Çelik, 2022; Larsen, van Strien, Eisinga ve Engels, 2006; Soyumtürk, 2021). Thompson ve Romeo'nun (2015) araştırmasına göre, kadınlar depresyon, stres ve anksiyete gibi faktörlerin yeme davranışları üzerindeki etkisini erkeklere kıyasla daha fazla hissettiklerini belirtmiştir. Kadınların duyguları yönetmek için daha fazla yeme eğiliminde olmasının nedenlerinden biri, menstrüel döngü ile ilgili olabilir. Yapılan bir çalışmada östrojen ve progesteron değişikliklerinin, duygusal yeme davranışlarındaki değişiklikleri öngördüğü bulunmuştur (Klump, Keel, Racine, Burt, Neale, Sisk, Boker ve Hu, 2013). Başka bir neden ise beden imajı ile ilgili

kaygılar olabilir. Stice, Presnell ve Spangler (2002), ergen kızlarda incelik baskısı ve görünüşü aşırı değerlendirmenin yeme davranışlarında bozulmaya neden olduğunu ve tikanırcasına yemeyi artırdığını bulmuştur. Duygusal yeme ile ilgili birçok farklı teori vardır ve bu teorilerden biri de kısıtlama teorisidir. Kısıtlama davranışı sonrasında yaşanan yeme atakları duygusal yeme olarak ele alınır (Herman ve Polivy, 1988). İdeal beden imajının özellikle kadınlarda daha zayıf olma ile ilişkili olduğu söylenebilir (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Daha zayıf olma motivasyonu ile kısıtlama davranışı gösteren kadınlarda, duygusal yeme davranışı artabilir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara duygusal yemenin yanı sıra kısıtlayıcı yeme davranışının kadınlarda daha yüksek olması öngörülmüştür ancak erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bunun nedeni sosyal medya platformlarında erkekler üzerinde de artan ideal beden imajı baskısı olabilir.

Beden kitle indeksi ile dışsal yeme, irrasyonel inanışlar, duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel bir ilişki bulunmamıştır. Ancak BKİ arttıkça kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışlarının arttığı bulunmuştur. Literatür tarandığında bu bulguyu destekleyen başka araştırmaların da olduğu görülmüştür. (Akoğlu Günbatan, 2022; Nernekli, 2017). Diggins, Woods-Giscombe ve Waters (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise, duygusal yeme davranışları ile BKİ arasındaki ilişki ele alınırken stresin yeme davranışları ile ilişkisi de incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre stres, duygusal yeme ile etkileşime girerek BKİ'ni etkilemektedir. Yeme teorileri açısından bakıldığında da hem duygusal yemenin hem de kısıtlayıcı yemenin artan BKİ ile ilişkili olması beklenmektedir. Kısıtlayıcı yeme ile ortaya çıkan bozulmuş doyumluk hissi, aşırı yeme ataklarına neden olabilir ve bu durum sonrasında BKİ'nde bir artış görülebilir (Herman ve Polivy, 1988; Tuschl, 1990). Ayrıca gıda alımlarını kontrol etmekte zorluk yaşayan BKİ yüksek kişilerin, vücut ağırlığında azalma sağlamak için kısıtlayıcı yeme davranışında bulunma olasılıkları daha yüksektir (Houben, Nederkoorn ve Jansen, 2012). Yeme teorilerinden psikosomatik teoriye göre ise BKİ yüksek, özellikle obez bireyler duygulara cevaben yeme davranış göstermektedir (Ouwens, van der Staak ve van Strien, 2003). Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular bu görüşleri destekler niteliktedir.

Katılımcıların medeni durumu ile irrasyonel inanışlar ve duygusal tepkisellik arasında bir ilişki bulunmamıştır. Yeme davranışları ele alındığında duygusal ve dışsal yeme davranışları ile medeni durum arasında bir ilişki bulunmazken, kısıtlayıcı yeme davranışının evli katılımcılar tarafından daha çok gösterildiği bulunmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumsuz stratejilerinin bekar katılımcılar tarafından daha çok kullanıldığı araştırmanın bulgularındandır.

Özet olarak yeme davranışları ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde duygusal yeme davranışını kadınların daha fazla kullandığı; kısıtlayıcı yeme davranışını ise evlilerin daha fazla kullandığı görülmüştür. Ayrıca BKİ yükseldikçe kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme davranışının arttığı bulunmuştur. Duygusal tepkisellik ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında ise duygusal tepkisellik düzeyinin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki ele alındığında ise, uyumlu stratejilerin kullanımının yaş arttıkça arttığı; uyumsuz stratejilerin ise bekar katılımcılar tarafından daha çok kullanıldığı görülmüştür. İrrasyonel inanışlar ile demografik değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

5.2. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapmış olduğumuz bu araştırmanın analizlerine göre irrasyonel inanışlar, uyumlu duygu düzenleme stratejileri dışındaki bütün ölçek ve alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, irrasyonel inanışlar ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada kullanılan Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Formu (GTİÖ-K), bireylerin düşünme biçimlerini; rasyonellik, kendini değersizleştirme, başkalarını değersizleştirme, başarıya ulaşma, onaylanma, konfor arayışı ve adalet beklentisi gibi süreçler açısından değerlendirmektedir (Artıran, 2019). Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ise kendini suçlama, ruminasyon, diğerlerini suçlama ve yıkım olarak sınıflandırılmıştır (Garnefski vd., 2001) GTİÖ-K ile ölçülen kendini ve başkalarını değersizleştirme düşünceleri, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kapsamında ele alınan kendini ve başkalarını suçlama stratejileri ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırma kapsamında irrasyonel inanışlar ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri

arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunması aralarındaki bu benzerlik nedeniyle beklenen bir sonuçtur. Literatür tarandığında irrasyonel inanışlar ile uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların sınırlı kaldığı ancak bu araştırmanın bulgularını destekleyen başka çalışmalar olduğu da görülmektedir. Güven ve Ünal (2020), romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışlar ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Erdem ve Denizli (2022) ise yapmış olduğu çalışmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, ruminasyon, yıkım stratejileri ve uyumlu stratejilerden kabul ve bakış açısına yerleştirme ile irrasyonel inanışlar arasında ilişki saptamıştır. Duygulara ilişkin negatif inançların uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu sonucunu gösteren başka bir çalışma ise, mevcut araştırmanın bulgularına katkı sağlayan niteliktedir (Trincas, Bilotta ve Mancini, 2016). Başka bir çalışmada ise irrasyonel inanışların uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu bulmuştur (Tecuta, Gardini, Schumann, Ballardini ve Tomba, 2021). Yani irrasyonel inanışlar kişilerin bilişsel yeniden değerlendirme yeteneğini önemli ölçüde zayıflatmaktadır. Yapmış olduğumuz bu araştırmadan elde edilen bulgular, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile irrasyonel inanışlar arasında bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Uyumlu stratejiler arasında yer alan kabul etme, pozitif tekrara odaklanma ve gözden geçirme, plana odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerinin rasyonel düşünmeye uygun stratejiler olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada irrasyonel inanışlar ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olması beklenmemiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, irrasyonel inanışlar ile duygusal tepkisellik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Goldfried ve Sobocinski'nin (1975) çalışması, irrasyonel inanışları benimsemenin çeşitli durumlarda artmış duygusal uyarılmayla önemli bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Predatu, David ve Maffei (2020), irrasyonel düşünceleri benimseyen katılımcıların daha fazla olumsuz meta-duyguya sahip olduğunu ve duygusal kontrol algısının daha zayıf olduğunu göstermiştir. RDDT'ye göre irrasyonel inanışlar sağlıksız negatif duygusal sonuçlara neden olmaktadır (DiGiuseppe vd., 2017). Bu sağlıksız negatif duyguların işlevsiz duygusal tepkilerle sonuçlanması olasıdır. Elde edilen bütün bu bulgular Ellis'in (1962), uyumsuz duygusal

tepkilerin kişinin durumlar hakkında sahip olduğu inanışları tarafından aracılık edildiği düşüncesi ile uyumludur.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Nolan ve Jenkins'in (2019) çalışmasında irrasyonel inanışlar ile gıda bağımlılığı ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yıldırım (2021), araştırmasında katılımcıların irrasyonel inanışları arttıkça duygusal yeme puanlarının da arttığını ve irrasyonel inanışların duygusal yemenin yordayıcılarından biri olduğunu bulmuştur. Yapmış olduğumuz bu araştırmanın bulgularına göre irrasyonel inanışlar ile dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Parmaksız (2020), araştırmasında katılımcıların yeme tutumu ile irrasyonel inanışlardan kendini değersizleştirme, onaylanma irrasyonel inanışı, konfor arayışı ve başkalarını değersizleştirme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Parmaksız'ın çalışmasında ele alınan yeme tutumu kavramı, Yeme Tutum Ölçeği ile ölçülen sağlıklı yeme davranışlarını ifade etmektedir ve daha çok kısıtlayıcı yeme davranışı ile ilişkilidir. Kısıtlayıcı yeme davranışı ile irrasyonel inanışlar arasındaki ilişki, kısıtlama davranışının başarı ve onaylanma ile ilişkilendirilmesiyle ilgili olabilir. Ayrıca ideal vücut algısı konusundaki katı, aşırı talepler kısıtlayıcı yeme davranışını artırabilir. Dışsal yeme ile irrasyonel inanışlar arasındaki ilişki, kişinin yemek yeme ile ilgili kalıplaşmış, katı düşünceleri ile ilişkili olabilir. Mutlu olmak için yemek yeme zorundalığına dair düşünceler, yemeyi ödül ve ceza olarak değerlendiren düşünceler yiyeceklere erişimin kolay olduğu anlarda dışsal yeme davranışını ortaya çıkarabilir.

Yeme davranışlarını anlamak yeme bozuklarını anlamak ve tedavisini planlamak açısından önemlidir. Literatürde irrasyonel inanışlar ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar mevcuttur. Lohr ve Parkinson (1989) tarafından yürütülen çalışmada anksiyeteye aşırı ilgilenme, kaçınma, çaresizlik ve suçlama eğilimi irrasyonel inançlarının bulimia semptomları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Tecuta, Gardini, Digiuseppe ve Tomba (2020) yapmış oldukları çalışmada, irrasyonel inanışlar ile yeme bozukluğu semptomlarının şiddeti arasında anlamlı bir korelasyon bulmuştur. Yani irrasyonel inanış düzeyi yüksek olan bireylerde yeme bozukluğu semptomlarının daha şiddetli olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bu araştırma irrasyonel inanışlar ile yeme

bozukluğu semptom şiddeti arasındaki ilişkide üst bilişlerin tam aracılık rolünü bulmuştur. Tecuta ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmanın, yeme bozukluğu ile bilişlerin ilişkisini göstermesi yönüyle önemli olduğu söylenebilir. Yapmış olduğumuz bu çalışmayla irrasyonel inanışlar ile yeme davranışlarının ilişkisi gösterilmiş ve bilişsel süreçlerin önemi bir kez daha vurgulanmıştır. İdeal beden algısı, yemek üzerinde kontrol sağlama gibi konularda başarma, onaylanma, değersizleştirme irrasyonel inanışları etkili olabileceği düşünülürken, negatif duygulara cevaben verilen yeme davranışında konfor arayışı irrasyonel inanışlarının etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmaya göre duygusal yeme, irrasyonel inanışların yanı sıra duygusal tepkisellik, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal tepkisellik, duygusal uyarıcılara karşı hassasiyet gösterme olarak ele alındığında duygusal yeme ile ilişki göstermesi bu araştırma için beklenen bir sonuçtur. Duygusal yeme kişinin negatif duygulara cevap olarak yeme davranışı göstermesidir ve işlevsiz bir davranış olarak kabul edilmektedir (Macht ve Simon, 2011). Yüksek duygusal tepkisellik, stres ve olumsuz duyguların yoğun yaşanmasına yol açabilir ve sonuç olarak duygusal yemeyi ortaya çıkarabilir. Duygusal yeme sonrası yaşanan kısa süreli rahatlığın yerini tekrar negatif duygulara bırakması ve bir kısır döngüye girmesi olasıdır. Çünkü negatif duygular işlevsel bir şekilde düzenlenmemiştir. Akoğlu Günbatan (2022) çalışmasında, duygusal yeme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkiyi göstermiştir. Duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan zorlukların duygusal tepkiselliği ve sonra da duygusal yemeyi artırabileceği düşünülmektedir. Miktarı önemli olmaksızın yemek yeme, insanların duyguları ve ruh halleriyle başa çıkmak için uygulayabileceği birçok duygu düzenleme stratejisinden yalnızca biridir (Macht ve Simon, 2011). Elde edilen bulgularda da uyumsuz duygu düzenleme stratejilerin duygusal yeme ile ilişkili bulunması, bu düşünceyi destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde de bu ilişkiyi gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Crockett, Myhre ve Rokke, 2015; Leblebicioğlu, 2018; Vandewalle, Moens, Beyers ve Braet, 2016). Yurtsever ve Sütçü (2017), 773 kadın üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu açısından riskli olan katılımcıların duygu düzenlemede de daha çok zorluk yaşadığını bulmuştur.

Duygusal yeme ve dışsal yeme arasındaki pozitif yönlü ilişki, her iki yeme türünün de genelde farkındalık eksikliği sonucunda açığa çıkmasıyla açıklanabilir. Ayrıca negatif

duygularda çevresel olarak erişilebilir yiyeceklere yönelmenin daha kolay olması duygusal ve dışsal yemenin aynı anda yaşanmasına neden olabilir. Her iki davranış şekli, kısıtlayıcı yemeden farklı olarak, çoğu zaman otomatik yeme şeklinde oluşmaktadır. Duygusal yeme ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişki ise döngüsel bir süreç ile açıklanabilir. Sıklıkla besinleri kısıtlamaya yönelik girişimler kişide baskı yaratır ve duygusal yeme ataklarına neden olabilir. Duygusal yeme davranışından sonra fazla kalori alındığı kaygısı ile yeniden kısıtlayıcı yeme davranışı açığa çıkabilir. Literatür tarandığında araştırma bulgularımızı destekleyen şekilde, kısıtlayıcı yeme ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu başka araştırmaların da olduğu görülmektedir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019; Bozoklu, 2014). Dışsal yeme irrasyonel inanışlar ve duygusal yemenin yanı sıra, duygusal tepkisellik ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili bulunmuştur. Dışsal yeme ile duygusal tepkisellik arasındaki pozitif yönlü ilişki, her iki durumun da çevresel durumlara tepki verme ile ilgili olmasıyla ilişkili olabilir.

Kısıtlayıcı yeme ise irrasyonel inanışlar ve duygusal yemenin yanı sıra, diğer yeme davranışlarından farklı olarak uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili bulunmuştur. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin bireyde duygusal kontrol ve farkındalık oluşmasına katkı sağlayarak bireyin otomatik yeme davranışı göstermesi yerine bilinçli yeme davranışı göstermesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Duygusal ve dışsal yemeden farklı olarak kısıtlayıcı yemenin otomatik bir davranış değil de bilinçli bir yeme davranışı olduğu göz önüne alındığında bu bulgular anlaşılabilir. Ancak kısıtlayıcı yeme davranışı sonrasında açığa çıkabilen duygusal yeme ataklarında uyumlu stratejilerden ziyade uyumsuz stratejilerin kullanıldığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın analiz sonuçlarında da duygusal yeme ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, yeme davranışları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki karmaşık ilişkiyi göstermektedir ve daha kapsamlı araştırmalar yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada dışsal yeme ile kısıtlayıcı yeme arasında bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde bu bulguları destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019; Bozoklu, 2014). Bunun nedeni bu iki davranışın yeme davranışları açısından iki uçta yer alması olabilir. Yani dışsal yeme bireyin çevresel uyaranlara karşı

verdiği otomatik bir yeme tarzı iken kısıtlayıcı yeme davranışı bilinçli ve yiyecekleri sınırlandırma hatta yiyeceklere karşı koymayı içeren bir yeme tarzıdır.

Yapmış olduğumuz bu araştırmanın analizlerine göre duygusal tepkisellik ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü; uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Duygusal tepkiselliğin duygu düzenleme stratejileri, duygu düzensizliği, kişilik özellikleri, mizaç gibi faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir yani duygusal tepkisellik, fizyolojik uyarılma ve bilişsel süreçlerin birlikte etki ettiği karmaşık bir süreçtir (Schacter ve Singer, 1962). RDDT, insanların temel inanç ve düşüncelerini değiştirerek olaylara karşı duygusal tepkilerini seçebileceklerini öne sürer (Ellis, 2003). Bütün bunlar ele alındığında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişki anlaşılabilir. Bu araştırma kapsamında uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kendini ve başkalarını suçlama, ruminasyon ve yıkım olarak ele alınmıştır. Bu stratejiler kısa vadeli bir rahatlama yaratsa da uzun vadede negatif sonuçlar doğurabilir. Ayrıca literatürde duygu düzenleme stratejileri yeniden değerlendirme ve bastırma olarak da ele alınmaktadır (Gross, 1998; Levenson, 2003). Uyumlu duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilen yeniden değerlendirme süreçlerini kullanan kişilerin daha düşük duygusal tepkiselliğe sahip olduğunu gösteren araştırmalar, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir (Carthy, 2010; Shapero, Abramson, Alloy, 2015).

5.3. Aracı Rol Analizlerinin Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü için yapılan analizlerin sonuçları tartışılacaktır. Daha önceden de belirtildiği gibi uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin istatistiksel olarak anlamlı bir aracı rol göstermesi beklenmemiştir ve yapılan analizlere göre irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışları arasındaki ilişkilerde uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü bulunmamıştır. Uyumlu stratejilerin kabul etme, plana odaklanma, pozitif gözden geçirme, pozitif tekrara odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerini içermesi; bilişsel süreçlerde yeniden yapılandırma ve uyumlu davranışlara yönlendirmesinin elde edilen bu bulguyu açıklayabileceği düşünülmektedir.

İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rol analizi incelendiğinde, irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerinde toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel inanışların uyumsuz duygu düzenleme stratejileri üzerinde ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin de duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, irrasyonel inanışların, bireylerin karşılaştığı problemlerle başa çıkma stratejilerini etkileyebileceğini ve stresle ortaya çıkan duygu düzenleme güçlüklerinin duygusal yeme davranışını etkileyebileceğini göstermektedir. İrrasyonel inanışlar ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri eş zamanlı olarak modele alınıp analiz edildiğinde ise irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Yani bu ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejileri aracı role sahiptir ve irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerindeki etkisinde rolü oldukça güçlüdür.

İrrasyonel inanışlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rol analizi incelendiğinde, irrasyonel inanışların dışsal yeme üzerinde toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel inanışların uyumsuz duygu düzenleme stratejileri üzerinde ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin de dışsal yeme üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur. İrrasyonel inanışlar ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri eş zamanlı olarak modele alınıp analiz edildiğinde ise irrasyonel inanışların dışsal yeme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Yani bu ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejileri aracı role sahiptir ve irrasyonel inanışların dışsal yeme üzerindeki etkisinde rolü oldukça güçlüdür.

İrrasyonel inanışların hem dışsal yeme hem de duygusal yeme üzerindeki etkisinde uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı role sahip olması, yeme davranışlarının düzenlenmesinde bilişsel süreçlerin önemini gösteren niteliktedir. Yapılacak müdahalelerde aracı rolde olan uyumsuz stratejilerin detaylı bir şekilde ele alınması, müdahalenin gücünü artıracaktır. Uyumsuz stratejileri azaltmaya yönelik müdahaleler, dışsal yeme ve duygusal yeme davranışlarında da bir azalma ile sonuçlanabilir. Karaoğlu ve Erzi (2019), travmatik yaşantılar ile yeme tutumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü bulmuştur. Yeme bozukluklarına sahip katılımcıların duygu

düzenlemede güçlük yaşadığını gösteren başka araştırmalar da mevcuttur (Svaldi, Griepenstroh, Tuschen-Caffier ve Ehring, 2012). Yurtsever ve Sütçü (2017), duygu düzenlemedeki güçlüklerin bozulmuş yeme davranışının yordayıcılarından olduğunu ve anneye ilişkin olumsuz ebeveynlik algısı ile yeme tutumları arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde karşılaşılan bu bulgular, yapmış olduğumuz araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Hem irrasyonel inanışlar hem de uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kişinin kendisi ve dünya hakkında negatif değerlendirmeleri içermesi nedeniyle olumsuz duygulanımlara neden olur ve bu duyguların uyumlu stratejilerle düzenlenememesi ise başa çıkma yöntemi olarak yeme davranışlarına neden olabilir.

İrrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rol analizi incelendiğinde, irrasyonel inanışların kısıtlayıcı yeme üzerinde toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel inanışların uyumsuz duygu düzenleme stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kısıtlayıcı yeme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu uyumsuz stratejilerin kısıtlayıcı yeme davranışlarını etkilemediği anlamına gelmektedir. İrrasyonel inanışlar ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri eş zamanlı olarak modele alınıp analiz edildiğinde ise irrasyonel inanışların kısıtlayıcı yeme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte uyumsuz stratejilerin bu ilişkide aracı rolü bulunmamakta ve irrasyonel inanışların kısıtlayıcı yeme üzerindeki etkisi uyumsuz stratejiler aracılığıyla gerçekleşmemektedir. Öyleyse irrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkinin daha karmaşık olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Kısıtlayıcı yeme davranışı, öz disiplin, ideal beden imajı gibi düşüncelerle ilgili olabilir. İrrasyonel inanışların içeriklerinin ve alt boyutlarının da ele alındığı çalışmalar yürütmek, kısıtlayıcı yeme davranışlarını anlamak için faydalı olacaktır. Ayrıca bu düşünce süreçleri uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile daha az etkileşime giriyor olabilir. Bu yeme davranışına etki eden başka aracı değişkenlerin araştırılması yapılacak müdahalelere katkı sağlayabilir.

İrrasyonel inanışlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rol analizi incelendiğinde, irrasyonel inanışların duygusal yeme üzerinde toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel

inanişların duygusal tepkisellik üzerinde ve duygusal tepkiselliğin duygusal yeme üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur. İrrasyonel inanişlar ve duygusal tepkisellik eş zamanlı olarak modele alınıp analiz edildiğinde ise irrasyonel inanişların duygusal yeme üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmazken dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Yani bu ilişkide duygusal tepkisellik aracı role sahiptir ve irrasyonel inanişların duygusal yeme üzerindeki etkisinde rolü oldukça güçlüdür.

İrrasyonel inanişlar ile dışsal yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rol analizi incelendiğinde, irrasyonel inanişların dışsal yeme üzerinde toplam etkisinin istatiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel inanişların duygusal tepkisellik üzerinde ve duygusal tepkiselliğin dışsal yeme üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur. İrrasyonel inanişlar ve duygusal tepkisellik eş zamanlı olarak modele alınıp analiz edildiğinde ise irrasyonel inanişların dışsal yeme üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Yani bu ilişkide duygusal tepkisellik aracı role sahiptir ve irrasyonel inanişların dışsal yeme üzerindeki etkisinde önemli bir role sahiptir. Buna göre irrasyonel inanişlar duygusal tepkisellikte bir artış yaratarak bireylerin bozulmuş yeme davranışları gösterme riskini artırmaktadır. Hem içsel süreçlerle ilişkilendirilen duygusal yeme hem de çevresel uyarıcılara tepki olarak ortaya çıkan dışsal yeme için irrasyonel inanişlar belirleyici roledir ve bu etkinin incelenmesi yapılacak müdahaleler için önem taşımaktadır.

İrrasyonel inanişlar ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rol analizi incelendiğinde, irrasyonel inanişların kısıtlayıcı yeme üzerinde toplam etkisinin istatiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Ayrıca irrasyonel inanişların duygusal tepkisellik üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak duygusal tepkiselliğin kısıtlayıcı yeme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu duygusal tepkiselliğin kısıtlayıcı yeme davranışını etkilemediği anlamına gelmektedir. İrrasyonel inanişlar ve duygusal tepkisellik eş zamanlı olarak modele alınıp analiz edildiğinde ise irrasyonel inanişların kısıtlayıcı yeme üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bununla birlikte dolaylı etkinin %95 güven aralığı sıfırı içerdiğinden duygusal tepkiselliğin bu ilişkide aracı rolü bulunmamaktadır. Bu bulgulara göre irrasyonel inanişların kısıtlayıcı yeme üzerindeki etkisi duygusal tepkisellik aracılığıyla gerçekleşmemektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde kısıtlayıcı yeme davranışının irrasyonel inanışlardan etkilendiği ancak bu ilişkinin duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme stratejilerinin aracılığıyla ortaya çıkmadığı görülmüştür. İrrasyonel inanışların doğrudan bir etkisi olduğu veya başka aracı değişkenlerin etkisinin olabileceği söylenebilir. Kısıtlayıcı yeme davranışına etki eden başka aracı değişkenlerin araştırılması yapılacak müdahalelere katkı sağlayabilir. Kısıtlayıcı yeme davranışının bilinçli ve çoğu zaman kilo verme hedefiyle gerçekleştirilen bir yeme davranışı olması nedeniyle, duygusal tepkisellik gibi anlık durumlarla ilişkilendirilmesi güç olabilir. Blanchard ve Frost (1983), kısıtlayıcı yeme davranışının sadece kilo kontrolü değil aynı zamanda sosyal beklentiler ile ilgili olabileceğini bulmuştur. Bu yeme davranışının ortaya çıkmasına aracılık eden düşünce süreçlerinin daha fazla araştırılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca morbid obez bireylerle yapılan bir araştırmada, kısıtlayıcı yeme davranışının depresyonla ilişkisinde yeme, kilo alma ve beden imgesi endişesinin aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Özdin, Gerdan, Usta ve Karabekiroğlu, 2021). Bahsi geçen bu araştırmaya göre kısıtlayıcı yeme davranışı endişeyi artırmakta ve depresyonu yordamaktadır. Araştırmalar sentezlendiğinde kısıtlayıcı yemenin duygusal tepkilerden etkilenmediği ancak negatif duyguların ortaya çıkmasına etki ettiği düşünülmektedir. Bu da kısıtlayıcı yeme davranışlarının sonucu olarak ortaya çıkan duygusal yeme davranışlarını açıklayabilir. Yapmış olduğumuz bu araştırmada duygusal yeme davranışlarının ortaya çıkışında duygusal tepkiselliğin ve duygu düzenleme stratejilerin aracılık rolü saptanmıştır. Duygusal yeme ve dışsal yeme davranışlarının kısıtlayıcı yemeye göre daha otomatik yeme davranışları oluşu, duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme stratejilerinin etkisini açıklayabilir. Duygusal yeme bazı kaynaklarda işlevsiz bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınır (Macht ve Simon, 2011).

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada irrasyonel inanışlar, yeme davranışları, duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiler ile irrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir. Demografik değişkenler ile yapılan analiz sonuçlarına göre, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri yaş arttıkça daha fazla kullanılmakta; uyumsuz stratejiler ise bekar katılımcılar tarafından daha çok kullanılmaktadır. Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal tepkisellik ve daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği bulunmuştur. Beden kitle indeksi arttıkça kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışları artmaktadır. Duygusal ve dışsal yeme davranışları ile medeni durum arasında bir ilişki bulunmazken, kısıtlayıcı yeme davranışının evli katılımcılar tarafından daha çok gösterildiği saptanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği analiz sonuçlarına göre irrasyonel inanışlar, uyumlu duygu düzenleme stratejileri dışındaki bütün ölçek ve alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuştur. Yeme davranışlarından duygusal ve dışsal yeme uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili bulunurken kısıtlayıcı yeme uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal yeme ve dışsal yeme arttıkça duygusal tepkiselliğin de arttığı saptanmıştır; kısıtlayıcı yeme ile duygusal tepkisellik arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Duygusal yeme diğer yeme davranışları ile ilişkili bulunmuş ancak kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme arasında bir ilişki bulunmamıştır. Son olarak duygusal tepkisellik ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönlü, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Aracı role ilişkin analizler ele alındığında ise irrasyonel inanışlar ile duygusal yeme ve dışsal yeme arasındaki ilişkilerde hem duygusal tepkiselliğin hem de uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı role sahip olduğu; irrasyonel inanışlar ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasındaki ilişkide bu değişkenlerin aracılık etkisinin olmadığı bulunmuştur. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ise hiçbir ilişkide aracı role sahip değildir.

Bu araştırmada yeme davranışlarının diğer değişkenlerle ilişkisi detaylı bir şekilde incelenmiştir. İrrasyonel inanışlar ile yeme davranışları arasındaki ilişki dikkate

alındığında, bu araştırmanın yeme davranışlarının bilişsel süreçlerini anlamada önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında irrasyonel inanışların toplam puanı ele alınmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda alt boyutların ele alınması yeme davranışlarının bilişsel süreçlerini daha iyi anlamak ve tedavi sürecine dahil etmek açısından faydalı olacaktır. Yeme davranışları alt boyutları arasındaki farklılıklar, yeme davranışları ve ilişkili olduğu yeme bozukluklarının anlaşılması konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. Duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları ile ilgili bulgular birbiriyle daha çok benzerlik göstermekte ve kısıtlayıcı yeme davranışı ile ilgili bulgular farklılaşmaktadır. Kısıtlayıcı yeme davranışlarının bilişsel süreçleri ile ilgili daha detaylı araştırmaların ve özellikle uzun süreli sonuçlarının incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme stratejilerin aracı rollerine ilişkin bulgular, yeme davranışlarının anlaşılması açısından yol gösterici olacaktır.

Kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal tepkisellik ve duygusal yeme davranışı sergilemesi, cinsiyetin duygusal işlevsellik ve yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu düşündürmektedir. Yapılan araştırmada kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcılara göre yüksek olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Elde edilen bulguların kadınları daha iyi temsil etme gücüne sahip olduğu düşünülmektedir. Cinsiyetler arasındaki farkları daha iyi anlamak için, cinsiyet dağılımının daha dengeli olduğu yeni araştırmalar yapılması önerilmektedir. Bu araştırmanın örneklemi 282 kişi ile sınırlıdır. Araştırmanın sonuçlarını genişletmek için daha büyük örneklemelerle çalışılması, farklı demografik gruplarla çalışmanın tekrarlanması ve uzun süreli takip çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Bu araştırmada ele alınan irrasyonel inanışlar, duygusal tepkisellik, duygu düzenleme ve yeme davranışları arasındaki ilişkilerin çok yönlü olduğu ve birbiriyle güçlü bir etkileşimde olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular, bozulmuş yeme davranışlarının düzenlenmesi, yeme bozukluklarının bilişsel süreçlerin anlaşılması ve müdahalesine katkı sağlayabilecek niteliktedir. İrrasyonel inanışların ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi bilişsel davranışçı terapilerde kullanılan stratejilerin geliştirilmesine ve daha etkili müdahalelerin tasarlanmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Agras, W. S., ve Telch, C. F. (1998). The effects of caloric deprivation and negative affect on binge eating in obese binge-eating disordered women. *Behavior Therapy*, 29(3), 491-503.
- Akdevelioğlu, Y., ve Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akoğlu Günebatan, M. (2022). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygusal Tepkisellik Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akyıldız, D. (2019). *Yas tepkilerinin algılanan eş desteği, duygusal baskılama ve duygusal tepkisellik ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 549.
- Angie, A. D., Connelly, S., Waples, E. P., ve Kligyte, V. (2011). The influence of discrete emotions on judgement and decision-making: A meta-analytic review. *Cognition & Emotion*, 25(8), 1393-1422.
- Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 842-858.
- Artıran, M., ve DiGiuseppe, R. (2022). Rational emotive behavior therapy compared to client-centered therapy for outpatients: a randomized clinical trial with a three months follow up. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(2), 206-233.
- Artıran, M., ve Şimşek, Ö.F. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapiler'de Motivasyon: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Kültürümüze Uyumlu Motivasyonel Bilişsel Duygucu Terapi'ye Giriş*. İstanbul: Der.
- Ata, A., Vural, A., ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., ve Jordan, A. K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688.

- 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.
- Başçivi, G. (2017). *Sorunlu yeme davranışları ve yeme bağımlılığında duygu düzenleme güçlüklerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., ve Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: The Guildford Press.
- Blanchard, F. A., ve Frost, R. O. (1983). Two factors of restraint: Concern for dieting and weight fluctuation. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), 259–267.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı Anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozoklu, G. (2014). *Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı ve Etkileyen Faktörler* (Tıpta uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.
- Braden, A., Anderson, L., Redondo, R., Watford, T., Emley, E., ve Ferrell, E. (2021). Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2937-2949.
- Bruch, H. (1964). Psychological Aspects of Overeating And Obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269–274.
- Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research*, 5(2), 157-161.
- Bylsma, L. M., Morris, B. H., ve Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical psychology review*, 28(4), 676-691.
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D., ve Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour research and therapy*, 48(5), 384-393.

- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., ve Gross, J. J. (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 23-36.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., ve Hyde, J. S. (2009). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Journal of youth and adolescence*, 38, 1050-1058.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 73-100.
- Conklin, C. Z., Bradley, R., ve Westen, D. (2006). Affect regulation in borderline personality disorder. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(2), 69-77.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., ve Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of health psychology*, 20(5), 670-680.
- Çakmak, Ö. (2018). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., ve Stefan, S. (2017). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 74(3), 304-318.
- David, D., Lynn, S. J., ve Ellis, A. (2009). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.
- David, D., Szentagotai, A., Lupu, V., ve Cosman, D. (2008). Rational emotive behavior therapy, cognitive therapy, and medication in the treatment of major depressive disorder: a randomized clinical trial, posttreatment outcomes, and six-month follow-up. *Journal of clinical psychology*, 64(6), 728-746.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience. *Cognition & emotion*, 12(3), 307-330.
- Demirbaş Tunca, C. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar, zaman algısı ve yeme tutumları: duygu düzenleme ve duygusal tepkiselliğin aracı role ilişkin analizi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Diggins, A., Woods-Giscombe, C., ve Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating behaviors*, 19, 188-192.
- DiGiuseppe, R.A, Doyle, K.A., Backx, W., ve Dryden, W. (2017). *Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi Uygulamacısının Bir Kılavuzu* (M. Artıran, Çev.) Ankara: Nobel.
- Dryden, W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Thirty years on. *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior therapy*, 12(2), 83-99.
- Dryden, W. (2013). *Rationality and pluralism : The selected works of Windy Dryden*. Routledge.
- Dryden, W. (Ed.). (1996). *Developments in psychotherapy : Historical perspectives*. Sage Publications Ltd.
- Dryden, W., ve Still, A. (2018). *The historical and philosophical context of rational psychotherapy: The legacy of Epictetus*. Routledge.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*, 59(1), 35-49. doi:10.1080/00221309.1958.9710170.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1993). The Rational-Emotive Therapy (RET) Approach to Marriage and Family Therapy. *The Family Journal*, 1(4), 292-307.
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85-89. doi:10.1007/bf02354453.
- Ellis, A. (1997). Albert Ellis on Rational Emotive Behavior Therapy. Interview by Lata K. McGinn. *American Journal of Psychotherapies*. Summer; 51(3):309-16.
- Ellis, A. (2003). Similarities And Differences Between Rational Emotive Behavior Therapy And Cognitive Therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 17, 225 – 240.
- Ellsworth, P. C., ve Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. Davidson, R. J., Scherer, K. R. ve Goldsmith, H. H. (Ed), *Handbook of Affective Sciences* içinde. Oxford University Press.
- Elster, J. (1999). *Alchemies of the Mind: Rationality and the Emotions*. Cambridge University Press.

- Emmelkamp, P. M., ve Beens, H. (1991). Cognitive therapy with obsessive-compulsive disorder: A comparative evaluation. *Behaviour research and therapy*, 29(3), 293-300.
- Erdem, S., ve Denizli, S. (2022). Psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 17-47.
- French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R. W., Blundell, J. E., ve Wardle, J. (2012). Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*, 59(2), 541-549.
- Frijda, N. H. (2004). Emotions and action. Manstead, A. S. R., Frijda, N. ve Fischer, A. (Ed), Feelings and emotions: The Amsterdam symposium içinde. Cambridge University Press.
- García-Grau, E., Fusté, A., Miró, A., Saldaña, C., ve Bados, A. (2002). Coping style and disturbed eating attitudes in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 116-120.
- Garland, E., Gaylord, S., ve Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., ve Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Garnefski, N., ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.
- Goldfried, M. R., ve Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 504-510
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., ve Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.

- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., Sutton, S. K., ve Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views. *Personality and social psychology bulletin*, 24(3), 279-288.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Günlü, Ü. N. (2023). *Duygusal tepkisellik ve çocukluk çağı ruhsal travmaları ile ikili ilişkilerde güven ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2021). Aracı ve düzenleyici etki analizleri.
- Güven, N., ve Ünal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Researcher*, 8(2), 148-173.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K., ve Rockwood, N. J. (2017). The analysis of mechanisms and their contingencies: PROCESS versus structural equation modeling. *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, 25(1), 76-81.
- Hayes, A. F., ve Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour research and therapy*, 98, 39-57.
- Hayes, J. (2018). The theory and practice of change management. Palgrave.
- Hayes, J. R. (2013). The complete problem solver. Routledge.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional

- approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P. ve Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 138-143.
- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86-108.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained Eating. In A. J. Standard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: W.B. Saunders.
- 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. Stunkard, A.J. (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225) içinde. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Herman, C. P., ve Polivy, J. (1988). Restraint and excess in dieters and bulimics. Pirke, K.M., Vandereycken, W., Ploog D. (Ed). *The psychobiology of bulimia nervosa* (s. 33-41) içinde. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Hill, K. E., South, S. C., Egan, R. P., ve Foti, D. (2019). Abnormal emotional reactivity in depression: Contrasting theoretical models using neurophysiological data. *Biological psychology*, 141, 35-43.
- Houben, K., Nederkoorn, C., ve Jansen, A. (2012). Too tempting to resist? Past success at weight control rather than dietary restraint determines exposure-induced disinhibited eating. *Appetite*, 59(2), 550-555.
- Kaplan Gül, G. (2023). *Yetişkinlerde yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, H. I., ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease*, 125(2), 181-201.
- Karaoğlu, M., ve Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Keküllüoğlu, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının yeme tutumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Klump, K. L., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Neale, M., Sisk, C. L., Boker, S., ve Hu, J. Y. (2013). The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional eating across the menstrual cycle. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 131–137.

Kocagöz Çelik, A.K., (2022). *20-40 Yaş Arası Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Anksiyete Düzeyinin Duygusal Yeme Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., ve Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of psychosomatic research*, 60(3), 237-243.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504.

Levenson, R. W. (2003). Blood, sweat, and fears: The autonomic architecture of emotion. *Annals of the New York academy of sciences*, 1000(1), 348-366.

Lindner, H., Kirkby R., Wertheim E., ve Birch P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 651-663.

Lohr, J. M., ve Parkinson, D. L. (1989). Irrational beliefs and bulimia symptoms. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 7(4), 253-262.

Lucas, R. E., ve Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of personality and social psychology*, 86(3), 473.

Macavei, B. (2005). The Role of Irrational Beliefs in the Rational Emotive Behavior Theory of Depression. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 5(1), 73-81.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

- Macht, M. ve Simons, G. (2011) Emotional Eating. Nyklíček, I., Vingerhoets, A., Zeelenberg, M. (Ed.), Emotion Regulation and Well-Being (s. 281-295) içinde. Erişim adresi: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-6953-8_17.
- Macht, M., ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71.
- 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.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175.
- Mayers, A. (2013). Introduction to statistics and SPSS in psychology.
- McLaughlin, K. A., Kubzansky, L. D., Dunn, E. C., Waldinger, R., Vaillant, G., ve Koenen, K. C. (2010). Childhood social environment, emotional reactivity to stress, and mood and anxiety disorders across the life course. *Depression and anxiety*, 27(12), 1087-1094.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Mersch, P. P. A., Emmelkamp, P. M., Bögels, S. M., ve Van der Sleen, J. (1989). Social phobia: Individual response patterns and the effects of behavioral and cognitive interventions. *Behaviour Research and Therapy*, 27(4), 421-434.
- Meule, A., Richard, A., Schnepfer, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U., ve Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175-191.
- Micanti, F., Iasevoli, F., Cucciniello, C., Costabile, R., Loiarro, G., Pecoraro, G., Pisanisi, F., Rossetti, G., ve Galletta, D. (2017). The relationship between emotional regulation and eating behaviour: a multidimensional analysis of obesity psychopathology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22, 105-115.
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., ve Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior therapy*, 39(2), 107-116.

- Nolan, L. J., ve Jenkins, S. M. (2019). Food addiction is associated with irrational beliefs via trait anxiety and emotional eating. *Nutrients*, 11(8), 1711.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2013). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- 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.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdin, S., Gerdan, G., Usta, M. B., ve Karabekiroğlu, A. (2021). Tedavi arayışındaki morbid obez bireylerde depresif belirtiler ve kısıtlayıcı yeme arasında yeme, beden imajı ve kilo endişelerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 53-60
- Parmaksız, G. (2020). *İrrasyonel İnanışlar ile Yeme Tutumu Ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Pehlivan, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutum inançları, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pines, A., ve Gal, R. (1977). The effect of food on test anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, 7(4), 348-358.
- Polanco-Roman, L., Moore, A., Tsypes, A., Jacobson, C., ve Miranda, R. (2017). Emotion reactivity, comfort expressing emotions, and future suicidal ideation in emerging adults. *Journal of clinical psychology*, 74(1), 123-135.
- Polivy, J., ve Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American psychologist*, 40(2), 193.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., ve Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate behavioral research*, 42(1), 185-227.

- Predatu, R., David, D. O., ve Maffei, A. (2020). The effects of irrational, rational, and acceptance beliefs about emotions on the emotional response and perceived control of emotions. *Personality and Individual Differences*, 155, 109712.
- Prefit, A. B., Candeia, D. M., ve Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 143, 104438.
- Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C. L., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L., ve Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive psychiatry*, 53(3), 245-251.
- Robertson, D. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi Felsefesi, Rasyonel ve Bilişsel Psikoterapi Olarak Stoa Felsefesi* (F.E. Önder, çev). İstanbul: Albaraka.
- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167-170.
- Ruderman, A. J. (1985). Restraint and irrational cognitions. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 557-561.
- Ruderman, A. J. (1986). Bulimia and irrational beliefs. *Behaviour Research and Therapy*, 24(2), 193-197.
- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Agras, W. S. (2001a). Dialectical behavior therapy adapted for bulimia: A case report. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 101-106.
- Safer, D. L., Telch, C. F., ve Agras, W. S. (2001b). Dialectical behavior therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 158(4), 632-634.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751-756.
- Schachter, S., Goldman, R., ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91-97.
- Schachter, S., ve Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological review*, 69(5), 379-399.
- Seçer, İ., Halmatov, S., ve Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.
- Sevinçer, G. M., ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.

- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., ve Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive therapy and research*, 40, 328-340.
- Shelley, A. M., Battaglia, J., Lucey, J., Ellis, A., Opler, L. A., ve Center, B. P. (2001). Symptom-specific group therapy for inpatients with schizophrenia. *Einstein Quarterly Journal of Biology and Medicine*, 18(1), 21-28.
- Slochower, J. (1983). Excessive eating: The Role Of Emotions And Environment. New York: Human Sciences Press.
- Smith, K. E., Hayes, N. A., Styer, D. M., ve Washburn, J. J. (2017). Emotional reactivity in a clinical sample of patients with eating disorders and nonsuicidal self-injury. *Psychiatry research*, 257, 519-52.
- Soyumtürk, İ. (2021). *Yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumu ile çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerine etkisinin incelemesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T., ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376.
- Stark, M. L. K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- Stice, E., Presnell, K., Shaw, H., ve Rohde, P. (2005). Psychological and behavioral risk factors for obesity onset in adolescent girls: a prospective study. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(2), 195.
- Stice, E., Presnell, K., ve Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health psychology*, 21(2), 131.
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. ve Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197, 103-111.
- Tazeoğlu, A., Ayten, Ş., ve Tazeoğlu, D. T. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının hollanda yeme davranışı anketi (DEBQ) ile değerlendirilmesi: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi örneği. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 11(5), 429-435.
- Tecuta, L., Gardini, V., Digiuseppe, R., ve Tomba, E. (2020). Do metacognitions mediate the relationship between irrational beliefs, eating disorder symptoms and cognitive reappraisal? *Psychotherapy Research*, 1–10. doi:10.1080/10503307.2020.1831098

- Tecuta, L., Gardini, V., Schumann, R., Ballardini, D., ve Tomba, E. (2021). Irrational beliefs and their role in specific and non-specific eating disorder symptomatology and cognitive reappraisal in eating disorders. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16), 3525.
- Tennen, H., ve Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2/3), 25-52.
- Thompson, S. H., ve Romeo, S. (2015). Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity*, 2 (2), 93-98.
- Trincas, R., Bilotta, E., ve Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7(13), 1682.
- Tuschl, R. J. (1990). From dietary restraint to binge eating: some theoretical considerations. *Appetite*, 14(2), 105-109.
- 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.
- Vandewalle, J., Moens, E., Beyers, W., ve Braet, C. (2016). Can we link emotional eating with the emotion regulation skills of adolescents?. *Psychology & Health*, 31(7), 857-872.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Vişlă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., ve David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15.
- Watson, D., ve Walker, L. M. (1996). The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of personality and social psychology*, 70(3), 567-577.
- Wolgast, M., Lundh, L. G., ve Viborg, G. (2011). Cognitive reappraisal and acceptance: An experimental comparison of two emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 49(12), 858-866.

- Wolz, I., Biehl, S., ve Svaldi, J. (2021). Emotional reactivity, suppression of emotions and response inhibition in emotional eaters: A multi-method pilot study. *Appetite*, 161, 105142.
- Yaşar, B. (2020). *Obez bireylerde kendini damgalama ve duygusal yeme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, E. (2021). *Geç ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal yemenin yordayıcıları olarak irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit Demir, K. (2018). *Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yurdakul, A., ve Üner, S. (2015). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal tepkisellik durumlarının değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(4), 300-307.
- Yurtsever, S. S., ve Sütcü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Zeytun, A.M. (2021). *Bireylerin yeme tutum davranışları ve beden imaj algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zhao, X., Lynch Jr, J. G., ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197-206.
- Ziegler, D. J., ve Smith, P. N. (2004). Anger and the ABC Model Underlying Rational-Emotive Behavior Therapy. *Psychological Reports*, 94(3), 1009–1014.

EKLER

EK-1 ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 03	29.02.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-03-76: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 211424026 numaralı Berivan ALGÜL TOPKAR' ın "Yeme Davranışları ile İrrasyonel İnanışlar Arasındaki İlişkide Bilişsel Duygu Düzenlemenin ve Duygusal Tepkiselliğin Aracı Rolü" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 09.02.2024 tarih ve 2024-02 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 29.02.2024 TARİH 2024 – 03 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 [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

EK 2- SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

Yaşınız:

Eğitim durumunuz:

- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Üniversite ve üstü

Medeni durum:

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış

Çalışma durumu:

- ☐ Çalışıyor
- ☐ Çalışmıyor

Kilo:

Boy:

(Boy ve kilo bilgileri ile katılımcılar için beden kitle indeksi hesaplanacaktır)

Kilonuzu nasıl algılıyorsunuz:

- ☐ Çok kilolu
- ☐ Kilolu
- ☐ Normal
- ☐ Zayıf
- ☐ Çok zayıf

EK 3- GENEL TUTUM VE İNANIŞLAR ÖLÇEĞİ- KISA FORMU

Yönerge: Bu ölçekte insanların düşünce ve inanışları hakkında bazı ifadeler vardır. Doğru veya yanlış cevap yoktur sadece gerçekten inanıyorsanız ve ne düşünüyorsanız öyle derecelendirme yapınız. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve ne kadar size uyup uymadığı hakkında bir derecelendirme yapınız.

Tamamen katılıyorsunuz	5
Katılıyorsunuz	4
Biraz katılıyorsunuz	3
Nadiren katılıyorsunuz	2
Hiç katılmıyorsunuz	1

numaralarını işaretleyiniz.

GTİÖ-KF

1. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarısız olmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
2. Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa uğramaya katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
3. Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve gerginlik katlanılmaz bir şeydir.	① ② ③ ④ ⑤
4. Benim için önemli olan şeylerde başarılı olmasam dahi kendimi bir birey olarak değerli hissetmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
5. Gergin ve stres içinde olmaya dayanamıyorum, bence aşırı gerginlik içince olmak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
6. Yakınım olan insanların beni beğenmiyor olması berbat bir durum, onlar beni sevmiyorlarsa bu korkunçtur.	① ② ③ ④ ⑤
7. Yakınım olan insanlar beni beğenmiyorlarsa bu ben beğenilmeye değer bir insan olmadığımındandır.	① ② ③ ④ ⑤
8. Bana düşüncesizce davranıldığında, bu, dünyada ne kadar da kötü ve kendilerinden bir şey beklenmeyecek insanlar var olduğunu aklıma getirir.	① ② ③ ④ ⑤
9. Sevdiğim biri tarafından reddedilsem dahi kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ve hala bir insan olarak değerli olduğumu düşünmeye devam ederim.	① ② ③ ④ ⑤
10. Benim için önemli olan işleri iyi bir şekilde yerine getiremezsem bu benim değersiz işe yaramaz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
11. Önemli olan şeylerde düşük bir performans göstermek berbat bir şeydir ve böyle durumlar benim için korkutucu olur.	① ② ③ ④ ⑤
12. İnsanlar bana saygısızca davranmasının bir felaket olduğunu düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
13. İnsanlar beni reddettiklerinde veya beni beğenmediklerinde bu durum benim işe yaramaz ve değersiz olduğumdandır.	① ② ③ ④ ⑤
14. Haksızlığa uğramaya katlanamıyorum ve bence haksızlığa uğramak çekilmez bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
15. Bana haksızlık edenler hakkında onların kötü ve değersiz insanlar olduklarını düşünürüm.	① ② ③ ④ ⑤
16. Hayatımda zorluk çıkmasına katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
17. Zorluk içinde olmak kokunç bir durum ve zor duruma düşürülmek de felakettir.	① ② ③ ④ ⑤

18. Önemli görevleri iyi yapamamak çekilmez bir şey, ve bu görevlerde hata yapmaya katlanamıyorum.	① ② ③ ④ ⑤
19. İnsanların genel olarak bana adaletli davranması önemlidir ancak adeletli davranılacağım diye bir zorundalık olmadığının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
20. Önemli işlerde başarılı bir performans sergileyemezsem bu çok korkunç bir şey olur.	① ② ③ ④ ⑤
21. İnsanlar tarafından saygı görmemek çekilmez bir durum, saygısızlığa katlanamam.	① ② ③ ④ ⑤
22. Önemli insanlar beni beğenmiyorlarsa, bu benim değersiz bir insan olduğumun göstergesidir.	① ② ③ ④ ⑤
23. Beni sevmelerini istediğim insanlar tarafından sevilmesi ve kabul edilmeliyim, eğer sevmiyorlarsa bunu kabullenemem.	① ② ③ ④ ⑤
24. Sevdiğim insanların beni sevmesini ve olduğum gibi kabul etmelerini isterim ancak sevmediklerinde, sırf ben istedim diye sevmek zorunda olmadıklarının da farkındayım.	① ② ③ ④ ⑤
25. Beni sevmelerini istediğim insanların beni onaylamaması veya reddetmesi ve beni beğenmemeleri dayanılmaz bir durum.	① ② ③ ④ ⑤
26. Eğer insanlar bana saygısızca davranıyorlarsa bu onların aslında ne kadar da kötü insanlar olduklarının bir işaretidir.	① ② ③ ④ ⑤

KAYNAKÇA:

Artıran, M. (2019). The Adaptation of Shortened General Attitudes and Beliefs Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 20(3), 842-858. DOI: 10.17679/inuefd.516350

EK 4- HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ

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

18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
19. bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
23. Huzursuz olduğunuzda yada 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 yada 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 yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
*31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○
33.Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir zaman ○	Nadiren ○	Bazen ○	Sık ○	Çok sık ○

EK 5- BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5

15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolayısı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5



EK 6- DUYGUSAL TEPKİSELLİK ÖLÇEĞİ

<i>Aşağıdaki ifadelerle katılıp katılmadığınızı her ifadenin yanında yer alan 4 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz.</i>	Tamamen katılıyorum.	Katılıyorum.	Katılmıyorum.	Hiç katılmıyorum.
1. Üzücü olaylar karşısında çok kolayca duygusallaşırım.				
2. Çok küçük şeyler bile beni duygusallaştırır				
3. Bir duygu yaşadığımda çok yoğun yaşarım				
4. Üzücü bir şey yaşadığımda, uzun bir süre ona kafa yorarım.				
5. Duygularımı çok yoğun yaşarım.				
6. Duygularımda ani iniş çıkışlar yaşadığım olur.				
7. Bir duyguyu yaşadığımda başka bir duyguyu yaşamak benim için zordur.				
8. Duygusal olarak çabuk incinirim.				
9. Kötü bir olay yaşadığımda, ruh halim hızlıca değişir.				
10. Çevremdekiler olaylar karşısında sakinliğimi koruyamadığımı söyler.				
11. Benim için mantıklı/düzgün düşünmek zordur, bu yüzden kendimi genellikle mutsuz hissedirim.				
12. Kızgın olduğumda çevremdekiler beni zor sakinleştirir.				
13. Kendimi genellikle endişeli hissedirim.				
14. Diğer insanların önemsemediği şeylere çok kafa yorarım.				

15.Üzücü bir durum karşısında kolayca dağılım.				
16. Çevremdekiler olaylara aşırı tepki verdiğimi söyler.				
17.Eğer biriyle bir anlaşmazlık yaşarsam onu kafamdan atmam zaman alır.				



