T. C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİMDALI

DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ DEPRESYON VE DUYGULARI DÜZENLEME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN EVLİ BİREYLER ÜZERİNDE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin SARI

İstanbul

Ocak-2025

T. C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ DEPRESYON VE DUYGULARI DÜZENLEME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN EVLİ BİREYLER ÜZERİNDE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin SARI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

İstanbul

Ocak-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN	……
Üye	Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT	……
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL	……

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım "**Duygusal Yeme Davranışının Depresyon Ve Duyguları Düzenleme Becerileri İle İlişkisinin Evli Bireyler Üzerinde İncelenmesi "** adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Yasemin SARI

ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN hocama, kıymetli görüşleriyle çalışmama değer katan jüri üyesi hocalarıma, tez süreci boyunca bana destek olan çalışma arkadaşlarıma ve her koşulda yanımda oldukları için sevgili eşim Sadullah SARI, kıymetli annem Selma PAŞALI, saygıdeğer babam Yaşar PAŞALI ve kardeşlerim Oğuz PAŞALI ve Şeyma PAŞALI' ya teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans dönemi boyunca motivasyonumu her zaman yükselten sevgili arkadaşım Seda Nur ÇİTİL'e de desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum.

Yasemin SARI

Ocak-2025

ÖZET

DUYGUSAL YEME DAVRANIŞININ DEPRESYON VE DUYGULARI DÜZENLEME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİNİN EVLİ BİREYLER ÜZERİNDE İNCELENMESİ

Yasemin SARI

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Ocak, 2025 – 85 Sayfa

Çalışmanın amacı evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinde olan bu araştırmanın çalışma grubunu, 25 yaş ve üzeri 471 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26 programı kullanılmıştır. Sosyodemografik özellikler ile duygusal yeme, depresyon ve duyguları düzenleme becerileri puanları arasındaki ilişkileri değerlendirirken değişkenler normal dağılım göstermediği için non-parametrik analiz yöntemleri (Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi) kullanılmıştır. Duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerileri puanlarının gruplar arası karşılaştırılması için Spearman korelasyon yöntemi tercih edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, ebeveyn modelleri (anne), ebeveyn modelleri (baba), genel yeme alışkanlıkları ve ebeveyn yeme alışkanlıkları değişkenlerine göre anlamlı fark görülmüştür. Ebeveyn modelleri anne değişkeninde olumlu duyguları düzenlemede güçlük ölçeği hedefler ve dürtü alt boyutlarında destekleyici anneye sahip olan bireylerin puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ve Duygusal yeme ölçeğinde ebeveyn modellerinde baba figürü için istatistiksel olarak anlamlı farklılık

görülmezken, Depresyon ölçeği huzursuz ve mutsuz hissetme, suçluluk hissi, başarısızlık hissi, uyku bozukluğu ve cinsel dürtü kaybı alt boyutlarında ilgisiz ve müdahale edici babaların, yaşam tatmini alt boyutunda ise destekleyici babaya sahip olanları puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet, çocuk sayısı ve dışarıdan algılanan kilo durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Evli bireylerde çocuk sahibi kadınların duygusal yeme davranışının çocuk sahibi erkeklerin duygusal yeme davranışına göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Duygusal Yeme Ölçeği gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutları ile Depresyon ölçeği iştah ve kilo kaybı haricindeki tüm alt boyutlarda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeği kendini kontrol edebilme alt boyutu ile Depresyon ölçeği uyaran karşısında kontrol ve yaşam tatmini alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ölçeği uyaran karşısında kontrol ve Depresyon Ölçeği suçluluk hissi alt boyutunda, Duygusal yeme ölçeği uyaran karşısında kontrol ve Depresyon ölçeği iştah ve kilo kaybı ve uyku bozukluğu ve cinsel dürtü kaybı haricindeki tüm alt boyutlarda zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular duygusal yeme davranışının demografik özelliklerden etkilendiği noktaları, depresyon ölçeği ve olumlu duyguları düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyut karşılaştırmalarında elde edilen sonuçları göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Yeme, Depresyon, Olumlu Duyguları Düzenlemede Güçlükler

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING BEHAVIOR, DEPRESSION, AND EMOTION REGULATION SKILLS IN MARRIED INDIVIDUALS

Yasemin SARI

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Fazilet YAVUZ BİRBEN

January, 2025- 85 Pages

The study aims to investigate the relationship between emotional eating, depression, and emotion regulation skills in married individuals. The research, based on a correlational survey model, includes 471 married individuals aged 25 and older. Data collection tools include the Turkish Emotional Eating Scale, Beck Depression Inventory-II and the Difficulties in Emotion Regulation Scale for Positive Emotions. Statistical analyses were conducted using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26th Program.

Since the variables did not show a normal distribution, non-parametric analysis methods (Mann-Whitney U Test and Kruskal-Wallis Test) were used to assess the relationships between sociodemographic characteristics and scores of emotional eating, depression, and emotion regulation skills. Spearman's correlation method was employed for comparing emotional eating, depression, and emotion regulation skills scores among groups.

The analyses revealed significant differences in terms of age, education level, income status, parental models (mother and father), general eating habits, and parental eating habits. For individuals with supportive mothers, significantly lower scores were observed in the goal-setting and impulsivity subscales of the Difficulties in Emotion Regulation Scale for Positive Emotions. While no statistically significant differences were found concerning the father figure in the parental model regarding emotional eating and difficulties in regulating positive emotions, significant differences were observed in depression-related subscales such as feelings of restlessness, unhappiness, guilt, failure, sleep disturbances, and loss of libido. Higher scores were seen among

individuals with neglectful and overinvolved fathers, whereas individuals with supportive fathers scored higher in the life satisfaction subscale.

No significant differences were found concerning gender, the number of children, or perceived weight status. Similarly, no significant difference was observed in emotional eating behaviors between women and men with children.

The Emotional Eating Scale has shown a significant relationship with all subscales of the Depression Scale, except for appetite and weight loss, in dealing with eating during tension and coping with negative emotions. The subscale of self-control in the Emotional Eating Scale has a positive and significant relationship with the subscales of control in response to stimuli and life satisfaction in the Depression Scale, while the subscale of control in response to stimuli in the Emotional Eating Scale has a positive and significant relationship with the guilt subscale of the Depression Scale. A weak, positive, and significant relationship has been found between the Emotional Eating Scale's subscale of control in response to stimuli and all subscales of the Depression Scale, except for appetite and weight loss, sleep disturbances, and loss of sexual drive.

Keywords: Emotional Eating, Depression, Difficulties in Regulating Positive Emotions

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... **i**

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ ..... **ii**

ÖN SÖZ ..... **iii**

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **vii**

İÇİNDEKİLER ..... **viii**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xi**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiii**

KISALTMALAR ..... **xiv**

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ **1**

1.1. Problem 4

1.2. Amaç 5

1.3. Araştırmanın Önemi 6

1.4. Sınırlılıklar 7

1.5. Sayıltı/Varsayımlar 7

1.6. Tanımlar 7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE **9**

2.1. Duygusal Yeme 9

2.1.1. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler 9

2.1.1.1. Psikosomatik Teori 9

2.1.1.2. Kısıtlama Teorisi 10

2.1.1.3. İçsel-Dışsal Obezite Teorisi 10

2.1.1.4. Kaçış Teorisi 11

2.1.2. Duygusal Yemenin Altında Yatan Mekanizmalar 12

2.1.2.1. Fizyolojik Mekanizmalar 12

2.1.2.2. Psikolojik Mekanizmalar 12
2.1.3. Macht'ınüç Aşama Modeli 13
2.2. Depresyon 14
2.2.1. Depresyonun Klinik Belirtileri 15
2.2.2. Depresyonun Kuramsal Açıklamaları 18
2.2.2.1. Psikanalitik Teori 18
2.2.2.2. Bilişsel-Davranışçı Teori 18
2.2.2.3. Depresyonun Etiyolojisi 19
2.3. Duyguları Düzenleme Becerileri 21
2.3.1. Duyguların İşlevi ve Duygu Düzenleme 21
2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri 21
2.3.3. Kuramsal Çerçevede Duygu Düzenleme Süreci 23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ 25

3.1. Araştırmanın Modeli 25
3.2. Çalışma Grubu 25
3.3. Veri Toplama Araçları 26
3.3.1. Demografik Bilgi Formu 27
3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği 27
3.3.2. Beck Depresyon Ölçeği 27
3.3.3. Olumlu Duyguları Düzenleme Becerileri Ölçeği 28
3.4. Verilerin Analizi 28
Tablo 3.4.1: Olumlu Duyguları Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Depresyon Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları Normallik Analizi Basıklık ve Çarpıklık Değerleri 28

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI 29

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri 29
4.2. Katılımcıların Değişken Bilgileri 30
4.3. Evli Bireylerin Olumlu Duygu Düzenleme, Depresyon ve Olumlu Duyguları Düzenleme Becerileri Ölçeklerinin Demografik ve Değişken Bilgilerine Göre Man-

Whitney U ve Kruskal Wallis Testi Sonuçları 32

4.4. Evli Bireylerde Duygusal yeme, Depresyon ve Olumlu Duygularla Düzenlemede Güçlükler Toplam Puanları ve Alt Boyutları Korelasyon Analizi Sonuçları 52

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA 55

Tartışma ve Sonuçlar 55

Öneriler 62

KAYNAKÇA 63

EKLER 77

ÖZGEÇMİŞ 85

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1.1: Evli Bireylerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri……29

Tablo 4.2.1. Evli Bireylerin Değişken Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri……30

Tablo 4.3.1: Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Duyguyu Düzenlemede Güçlükler, Duygusal Yeme ve Depresyon Mann-Whitney U Testi 31

Tablo 4.3.2: Evli Bireylerin Yaşlarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi 33

Tablo 4.3.3: Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi.....35

Tablo 4.3.4: Evli Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi 37

Tablo 4.3.5: Evli Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi 39

Tablo 4.3.6: Evli Bireylerin Dışarıdan Algılanan Kilo Durumuna Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi 41

Tablo 4.3.7: Evli Bireylerin Ebeveyn Modellerine (Anne) Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi 43

Tablo 4.3.8: Evli Bireylerin Ebeveyn Modellerine (baba) Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi 45

Tablo 4.3.9: Evli Bireylerin Genel Yeme Alışkanlıklarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi.....47

Tablo 4.3.10: Evli Bireylerin Ebeveyn Yeme Alışkanlıklarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler, Duygusal Yeme ve Depresyon Kruskal Wallis Testi..... 49

Tablo 4.3.11: Çocuk Sahibi Kadın ve Erkeklerin Duygusal Yeme Puanları

Karşılaştırması Mann-Whitney U Testi 50
Tablo 4.4.1: Evli Bireylerde Olumlu Duygularla Baş Etmede Güçlük ve Duygusal Yeme Alt Boyutları Korelasyon Analizi 52
Tablo4.4.2: Evli Bireylerde Duygusal Yeme ve Depresyon Alt Boyutları Korelasyon Analizi 52
Tablo 4.4.3: Evli Bireylerde Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon Ölçeği ve Olumlu Duygularla Baş Etmede Güçlükler Ölçeği Koralesyon Analizi 54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Macht'ın Üç Aşamalı Modeli.....14

KISALTMALAR LİSTESİ

TDYÖ	: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği
ODDGÖ	: Olumlu Duyguları Düzenlemede Güçlükler Ölçeği
GDY	: Gerginlik Durumlarında Yeme
ODBÇİ	: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme,
KKE	: Kendini Kontrol Edebilme,
UKK	: Uyaran Karşısında Kontrol,
HMH	: Huzursuz ve Mutsuz Hissetme,
SH	: Suçluluk Hissi,
BH	: Başarısızlık Hissi,
İEKD	: İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular,
İKK	: İştah ve Kilo Kaybı,
YT	: Yaşam Tatmini,
UBCDK	: Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı,
SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
Sf	: Sayfa
vd	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İklim koşulları elverişli olduğunda kişi konutsuz ve giysisiz yaşayabilir, fakat beslenme yaşam için temel gereksinimdir (Baysal,2004). Beslenme, anne karnında başlayan ve yaşamın sonuna kadar geçen süreçte (Taş ve Kabaran, 2020) büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken bir şekilde yaşamak için vücuda alınan besinler bütünüdür (Ünsal, 2019). Ayrıca, beslenme sağlığın korunması, kişinin bedensel gelişimi, yaşam kalitesinin iyileşmesi, (Atak ve Çayır 2009) ve hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlıklı kalmak için de oldukça önemlidir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Yeme davranışı çoğunlukla duygulardan etkilenmektedir (Özkan, 2017). Bu ihtiyacın, biyolojik ve psikolojik açıdan önemi; bireylerin öfke ve baskı durumlarında duygusal tatmin için fazla yeme ya da daha az yeme eğilimde olmaları olarak görülmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Duygusal yemenin en belirgin şekilde görülen etkisi; gıdanın, açlığı yatıştırma temel işlevinin ötesinde, duygusal stresi hafifletme kapasitesi ile olumsuz duyguların ortaya çıkardığı duygu yoğunluklarını azalması (Macht ve Simons, 2010) ve bireyin olumsuz duygularını düzenlemek için açlık hissetmediği halde gıdaya yönelmesidir (Yavuz, 2021). Odom (2010), cerrahi müdahale araştırmasında kilo alma durumunu depresyon puanlarının artması ile doğrudan ilişkilendirmektedir. Çoğunlukla araştırmacılar duygusal yemeyi olumsuz duyguları dengelemek için aşırı yeme olarak ifade ederken bazı durumlarda duygusal yeme, şiddetli kalori kısıtlamaları ile de kendini gösterebilmektedir (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Bu bağlamda, duygusal yeme; kişilerin bir baş etme yöntemi olarak olumlu ya da olumsuz duygularını regüle etme isteğinin yeme veya yememe davranışında aşırıya kaçma olarak ortaya çıkması şeklinde tanımlanabilir. Adriaanse (2011), yeme davranışlarıyla ilgili endişe duyan kişilerin (aşırı) yeme alışkanlıklarını olumsuz duygular deneyimine bağladığını, ancak yeme davranışlarının aslında sağlıksız atıştırmalıkları tüketme alışkanlığının bir yansıması olabileceğini öne sürmektedir. Vücuda fazla ya da az alınan besinler bazı sorunlara yol açmaktadır. Besinler ile alınan enerjinin, harcanandan yüksek olması durumunda vücudun yağ kitlesini artırması ile ortaya çıkan obezite, (Altunkaya ve Özbek, 2006) ya da gereksinimlerden daha az alınan enerjinin düşük vücut ağırlığı ile

kilo almaktan korkma hali anoreksiya (Güven ve ark, 2020) gibi fiziksel durumlar; işsizlik, vardiyalı çalışma, elverişsiz koşullarda yaşama (Kaya ve Kaya, 2007) gibi sorunları da beraberinde getirmektedir. Duygusal yemeyi ortaya çıkaran stres, anksiyete, depresyon, kızgınlık, öfke gibi duygular genellikle besin tüketimini artırmakta ve beslenme alışkanlıklarını bozmaktadır (Braden, 2018).

Beslenme alışkanlıklarını bozduğu düşünülen duygular, fiziksel özelliklerimiz ve psikolojik süreçlerimiz gibi, adaptif sorunlara zamanla test edilmiş çözümler olarak ortaya çıkmış (Tooby ve Cosmides, 1990) ve çeşitli yanıt sistemlerini etkin bir şekilde koordine ederek, önemli zorluklara veya fırsatlara yanıt vermemize yardımcı olmuştur (Levenson, 1994). Duygusal tepkiler genellikle kısa ömürlüdür ve öznel deneyim, ifade edici davranış ve merkezi, otonomik ve endokrin yanıt sistemlerinde değişiklikler içerir (Lang, 1995). Farklı duyguların, farklı adaptif sorunları etkilediği düşünülmektedir (Ekman, 1992). Örneğin kişinin yaşam kalitesini değiştiren duygulardan biri olarak bilinen depresyon ele alındığında Sezer (2011), depresyonu bireyin yaşamının hemen her alanında; iş, aile, sosyal yaşam olmak üzere bozulmalara yol açan psikolojik bir hastalık olarak tanımlamaktadır. Bilişsel kurama göre depresyon; kötü bir olay sonrasında belirginleşen işlevsel olmayan şemalar ve kişinin karşılaştığı olaylarda olumsuz yönde çarpıtmalar yapması ve bu çarpıtma sonucunda zihin akışında kendiliğinden oluşan ve otomatik düşünce adı verilen negatif düşünceler ortaya çıkması ve kişinin ne hissettiği ve nasıl davrandığını etkilemesidir. Depresyon, kişinin nasıl hissettiği, nasıl düşündüğü (Gilbert, 2016) ile, sürekli bir üzüntü ve günlük işlevleri uzun süre yerine getirememe durumu, normalde yapmaktan keyif alınan etkinliklere olan ilginin kaybolması ile iştah değişikliği, kaygı, konsantrasyonda azalma, umutsuz hissetme, intihar düşünceleri gibi durumlar ile açıklanabilir. (https://psikiyatri.org.tr, Erişim Tarihi: 25 05 2023). Depresyondaki bireyler, duygusal yeme gibi anormal yeme davranışları geliştirme eğilimindedirler; bu, olumsuz duygulara yanıt olarak aşırı yemek yeme anlamına gelir. Bu davranışlar, stres, anksiyete, hayal kırıklığı, üzüntü ve öfke gibi duygularla başa çıkmak için yemek yeme ile ilişkilidir ve genellikle bireyin gıda alımını kontrol etmede zorluk yaşamasıyla bağlantılıdır (Ozer, 2008).

Duygular düzenlenirken duygusal tepkinin gelişim zaman çizelgesi boyunca farklılaştırılabileceği ve temelinde birçok duyguyu üreten süreç anlayışı vardır ve bu anlayış, bir duygunun, duygusal ipuçlarının değerlendirilmesiyle başlar. Duygusal

ipuçları belirli şekillerde dikkate alındığında ve değerlendirildiğinde, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemleri içeren koordineli tepki eğilimlerini tetikler. Bu tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra, çeşitli şekillerde düzenlenebilirler. Duygu zamanla geliştiği için, duygusal düzenleme stratejileri, duyguyu üreten süreç üzerindeki temel etkilerine göre ayırt edilebilir (Gross ve John, 2003). Günlük hayatta yaygın olarak kullanılan ve pek çok araştırmanın konusu olan iki prototipik strateji, bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal bastırmadır (Gross ve John, 2004). Yeniden değerlendirme, duygusal bir durumu düşündüğümüz şekli değiştirerek, durum gerçekleştiğinde duygusal etkisini değiştirmeyi içerir. Bu strateji, olumsuz durumdan psikolojik mesafe sağladığı için "soğutucu" bir strateji olarak kabul edilir (Mischel ve Ayduk, 2004). Öte yandan, duygusal bastırma bir yanıt stratejisidir: Duygusal bir durumda olduğunda duyguların azaltılması veya ifade edilmemesini içerir (Gross ve John, 2003). Söz konusu duygu düzenleme becerilerinde yaşanan olumsuzluklar psikolojik bazı belirtilerle ilişkilidir. Duygu düzenlemede farkındalık kazanma, bedensel duyumları, duyguları anlamlandırma, duygulara karşı kabul ve tolerans gösterebilme, istenmeyen duygular ile yüzleşebilme ve farkındalığı olan duyguları değiştirme becerilerinin tamamından oluşmaktadır (Vatan, 2020). Duygu düzenleme süreç modellerini; psikosomatik teori, obezite teorisi, içsel ve dışsal model, kısıtlama ve kaçış teorisi olarak ifade etmek mümkündür.

Ozier (2008), Aşırı kilo ve obeziteye sahip bireylerle yaptığı duygular ve stresle ilişkili yeme araştırmasında, yemek yemenin, duygularla başa çıkmak için bir başa çıkma mekanizması olduğu ve bu durumun ya az yemek yeme ya da aşırı yemek yeme yoluyla gerçekleştiğini, duygular ve duygusal problemlerin, ne kadar yeneceğini düzenlemede rol oynadığını ve böylece duygulara yanıt olarak yemek yemenin, uzun vadeli değişim için öngörücü bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalçın ve ark. (2022) yeme farkındalığı ile ilgili yaptığı çalışmada bireylerin sosyodemografik özellikleri ile çalışırken bekârlarda daha yüksek yeme farkındalığı saptanmasının, kültürel etmenlerle ve bunun yanı sıra örneklemin çoğunluğunun kadınlardan oluşması ile ilişkili olabileceğini düşünmektedir. Duygusal yeme görülen kişilerin birçok demografik özelliklerine göre incelenmesi üzerine cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür (Çelik, 2022). Yeme davranışında yaşanan değişimler ergenlik döneminde gözlemlenmeye başlanmakta ve genellikle kadın popülasyondan oluştuğu bilinmekle birlikte her on erkekten birinde de görülmektedir (Todd, 2019). Türkiye

Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında erkeklerin kadınlara göre %50 daha az depresif nöbet yaygınlığı ile oranın %2,3, kadınlarda ise %5,4 genelde ise %4 oranında depresif nöbet yaygınlığı olduğunu bildirmiştir (Kafes, 2021). Farklı alanlarla ilişkilendirilen duygusal yeme, duyguları düzenleme becerileri ve depresyon durumlarının literatür çalışmalarına bakıldığında kişilerin içinde bulundukları ruhsal durumun değişmesi; algılanan stres düzeyindeki düşme ya da yaşam doyumundaki artış gibi durumlar da duygusal yeme davranışında azalmalarda etkili rol oynamaktadır. (Bozbek, 2022). Bilici (2020), 19-64 yaş arası bireylerde duygusal yemeyi etkileyen faktörlerle ilgili yaptıkları araştırmada başa çıkma ve ödüllendirme alt ölçeklerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görmüştür ve bu alt ölçeklerde kadınların puanları, erkeklerin puanlarından önemli ölçüde daha yüksektir. Fırat (2021), Evli bireylerle yaptığı çalışmada bireylerin bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde, yaşadıklarından dolayı kendini ve diğerlerini suçlamaları, yaşadıkları olayları kabullenmeleri, olumsuz olaylara dair duygu ve düşünceler üzerine sürekli düşünmeleri arttıkça psikolojik sağlamlıklarının azaldığını görmüştür. Literatürde duygusal yeme, depresyon ve duyguları düzenleme becerileri farklı kombinasyonlar ve farklı yaş grupları ile çalışılmıştır fakat evli bireylerde söz konusu konuların bir arada ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada evli bireylerde duygusal yeme davranışı depresyon ve duyguları düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmektedir.

Bu bölümde; problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı, sayıltılar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemi bölümlerine yer verilmiştir.

1.1. Problem

Yeme bozuklukları, bireylerin duygusal durumlarını düzenleyememesi sonucu ortaya çıkan psikolojik sorunlardır. Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve aşırı yeme bozukluğu gibi farklı türlerdeki yeme bozuklukları, sıklıkla duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkilendirilmektedir. Duygusal durumların sağlıklı bir şekilde yönetilememesi, bu tür bozuklukların temel sebeplerinden biridir ve bu durum, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak için aşırı yemek tüketmelerine yol açabilir (Çakır, 2020). Duygu düzenlemesi yetersiz kişiler, duygusal boşluklarını, streslerini ya da depresif ruh hallerini yemekle doldurmayı tercih edebilirler.

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini uygun bir şekilde kontrol etme, ifade etme ve yönlendirme becerisidir. Bu beceri, psikolojik iyilik hali açısından önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme güçlükleri, depresyon, anksiyete gibi duygusal bozukluklarla ilişkili olup, sıklıkla yeme bozukluklarıyla da bir arada görülür. Depresyon gibi duygusal durumlar, duygu düzenleme becerilerinin yetersiz olduğu kişilerde daha fazla belirginleşir ve bu da yeme bozukluklarıyla ilişkili davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir. Depresif ruh hali, genellikle duygusal açlık ve yeme ile rahatlama ihtiyacı ile bağlantılıdır. Bu nedenle depresyon ve duygu düzenleme eksikliklerinin, yeme bozuklukları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Sloan vd., 2017).

Yeme bozuklukları tedavi süreçlerinde, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, tedavi başarısını artırabilir. Kişilerin duygusal durumları daha sağlıklı şekilde yönetebilmeleri, aşırı yeme davranışları ve yeme bozukluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Yeme bozukluklarının tedavi edilmesi yalnızca bedensel sağlığı değil, aynı zamanda duygusal sağlığı da iyileştirmeye yöneliktir. Bu bağlamda, depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki etkileşimi anlamak, tedavi süreçlerinde duygusal regülasyon stratejilerinin önemini ortaya koymaktadır. Bu stratejilerin, bireylerin duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde düzenlemelerine yardımcı olması ve tedavi sürecinde daha etkin sonuçlar elde edilmesi sağlanabilir. Araştırmalar incelendiğinde okul öncesi, ilk okul, ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde ve çeşitli bozukluğa sahip kişilerle duygusal yeme, depresyon ve duyguları düzenleme konuları çeşitli kombinasyonlarla çalışılmıştır. Evli bireylerle duygusal yeme, depresyon ve duyguları düzenleme konularının çeşitli kombinasyonlarda da dahil yapılan çalışmalara daha az sıklıkla rastlanılmaktadır. Bu araştırma evli bireylerin duygusal yeme davranışlarının depresyon ve duyguları düzenleme becerilerinin demografik özelliklere göre farklılaşma durumlarının yordanması gerektiği düşünülerek planlanmıştır.

1.2. Amaç

Çalışmanın temel amacı evli bireylerde duygusal yeme davranışı, depresyon ve duyguları düzenleme becerileri arasında demografik özelliklere göre anlamlı bir

ilişkinin olma ya da olmama durumunun incelenmesidir. Ayrıca araştırmamızda aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Evli bireylerde duygusal yeme depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı, dışarıdan algılanan kilo durumu, ebeveyn modelleri(anne-baba), genel yeme alışkanlıkları ve ebeveyn yeme alışkanlıkları değişkenlerine göre anlamlı farklılık var mıdır?
2. Evli bireylerde çocuk sahibi kadınların duygusal yeme davranışının çocuk sahibi erkeklerin duygusal yeme davranışına göre anlamlı bir fark görülmekte midir?
3. Evli bireylerde olumlu duygularla baş etmede güçlük ve duygusal yeme puanları alt boyutları açısından farklılaşmakta mıdır?
4. Evli bireylerde duygusal yeme ve depresyon puanları alt boyutları açısından farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yemeğin negatif ruh halini iyileştirmek, stresi maskelemek veya hoş olmayan öz farkındalıktan kaçmak için bir strateji olduğu düşünülmektedir (Macht, 2008). İnsanlar olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha sık düzenleme eğilimindedir (Kılıç, 2023). Kişi bazen depresyon gibi olumsuz duygularını da ya iştahını tamamen yok ederek ya da hiç doymayacakmış gibi yemek yiyerek düzenlemeye çalışabilmektedir (Foreman, Elliott ve Smith, 2019). Kadınlar ve erkekler üzerinde yapılan çalışmalarda; Cecchetto ve ark (2021) karantina döneminin insanlar üzerindeki etkilerini değerlendirirken cinsiyet fark etmeksizin depresif ruh halinin yeme davranışını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Prince, (2014) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada duygusal yemenin depresif/pozitif duygulanım ile tatlı tüketimi arasında bir anlamlı bir ilişki olduğunu ve kadınlarda tatlı tüketiminin daha fazla tercih edildiğini göstermiştir. Ouwens ve ark (2009) da olumsuz duygulanım ile gıda tüketimi arasındaki ilişkinin yalnızca içsel farkındalık eksikliği ve duygusal yeme aracılığıyla ilerlediği görülmüştür. Evli olma halinde ise Öztürk (2020)'ün araştırmasında bireylerin evlilik doyumları arttıkça depresyonun azaldığını, regresyon analizinde evlilik doyumunun depresyonu %32,8 oranında etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Özşirin (2019)'in evli çocuklu/evli çocuksuz bireylerle yaptığı çalışmasında çocuk sahibi olmanın evlilikteki doyumu ve dolayısı ile de depresyonu

olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Araştırmalar ışığında düşünüldüğünde bireylerin duygularını düzenlemede güçlük çektikleri ve depresyon eğilimlerini etkileyen birçok faktörün olduğu görülmektedir. Bu durumlarla baş etmek için duygusal yemenin çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar olduğu bilinmekle birlikte depresyon ve duygularla baş etmede güçlük ile de çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Kitle iletişim araçları, özellikle televizyon, toplumda beden imgesi üzerinde etkili bir rol oynayarak, erkekler için uzun boylu ve kaslı, kadınlar için ise incelik ve güzellik gibi idealize edilmiş standartları belirleyerek algılarımızı şekillendirir (Oğuz, 2013). Bununla birlikte araştırmalarda bireylerin birçok değişkenden etkilenerek yeme davranışlarının etkilendiğini depresyona eğilim göstermede artışın olduğunu ve duygularla baş etmede güçlük çekme ihtimallerinin yüksekliğini akla getirmektedir. Araştırmalar göz önünde bulundurularak duygusal yeme, depresyon ve duygularla baş etmede güçlük konularının araştırılmasının önemli bir bilimsel değere sahip olduğu düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Beliren yetişkin yaş grubunda (18-25 yaş) yer alan evli bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.
2. Veriler çevrimiçi uygulama yolu ile toplanmıştır.

1.5. Sayıltı/Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan kişilerde yeme bozukluğu (bulimia, anoreksiye gibi) olmadığı varsayılmaktadır.
2. Erkek ve kadınların çocuk sahibi olma durumuna eşit duygusal tutum ile yaklaştıkları varsayılmaktadır.
3. Çocuk sahibi olmayan bireylerin bu dönemde kendi tercihleri ile çocuk sahibi olmadıkları varsayılmıştır.
4. Çocuk sahibi olan bireylerin çocuklarının biyolojik çocukları olduğu varsayılmaktadır.
5. Veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırma grubunda yer alan bireylerin yüz yüze alınan cevaplarla aynı güvenirlikte cevap vereceği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Duygusal yeme: Bekker ve ark. (2003) duygusal yemeyi duygulara karşı kontrolsüz bir tepki olarak değerlendirmektedir.

Depresyon: Dünya Sağlık Örgütü depresyonu, hissetme, düşünce ve davranışları olumsuz etkileyen ciddi bir tıbbi hastalık olarak tanımlamaktadır. Derin üzüntü, ilgi kaybı gibi yaygın belirtilerinin yanı sıra iştah değişiklikleri, uykusuzluk, enerji kaybı, değersizlik hissi gibi diğer belirtileri de içerir (2012).

Duyguları düzenlemede güçlük: Duygu odaklı başa çıkma, stresli durumlarla ilişkilendirilen duyguları düzenlemeye yönelik çeşitli stratejileri içerir, bunlar arasında kaçınma, duygusal destek arama ve olumlu değerlendirme bulunmaktadır (Austenfeld ve Stanton, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda duygusal yemenin tanımı ve duygusal yemeyi açıklayan temel teoriler açıklanmaya çalışılmıştır. Depresyon konusunda depresyon ve tanı kriterleri ile kuramsal açıdan geleneksel yaklaşımlardan psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşım ele alınmış ve temel teoriler incelenmiştir. Duyguları düzenleme becerilerinde duygu ve duygu düzenlemenin tanımı ile duygu düzenleme becerilerinin kuramsal çerçevede değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

2.1. Duygusal Yeme

.

Duygusal yeme, bireylerin stres, üzüntü, kaygı veya diğer olumsuz duygularla başa çıkmak için yemek tüketmelerini ifade eden bir kavramdır (Macht ve Simons, 2011). Meyer ve Waller (1997) yeme davranışlarını etkileyen faktörleri incelediği yazısında yemenin hem olumlu hem de olumsuz duygusal uyarıcılara yanıt olarak gerçekleştiğini belirtmiştir. Bu tür yeme davranışı, fiziksel açlıktan ziyade duygusal durumlara yanıt olarak ortaya çıkar ve genellikle yüksek kalorili, şekerli veya yağlı gıdalara yönelme eğilimindedir (Evers vd., 2018). Bu durum, bireyin beslenme düzenini olumsuz etkileyerek kilo alımı ve metabolik bozukluklara yol açabilir (Konttinen vd., 2019).

Duygusal yemenin altında yatan nedenler biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerle ilişkilidir. Duygusal yeme, Batılı nüfuslar arasında yeme psikopatolojisi ile ilişkilendirmektedir (Waller ve Matoba, 1999). Bireyler, aşırı yeme gelişiminin farklı aşamalarında olsalar da, benzer şekilde etkilenmektedirler (Ricca ve ark., 2012) Biyolojik olarak, stresin kortizol seviyelerini artırması, iştahı tetikleyerek bireylerin özellikle karbonhidrat ağırlıklı gıdalara yönelmesine neden olabilir (Adam ve Epel, 2007). Psikolojik olarak, çocukluk döneminde yiyeceklerin bir ödül veya rahatlatıcı bir unsur olarak sunulması, bireylerin ilerleyen yaşlarda duygusal durumlarını yemekle düzenlemeye çalışmasına yol açabilir (Schachter, 1971). Çevresel faktörler arasında ise medya, kültürel normlar ve aile alışkanlıkları duygusal yeme davranışlarını etkileyebilir (Morris vd., 2015). Ayrıca, duygusal yemenin sosyal öğrenme yoluyla da

pekiştirildiği ve bireylerin stres anlarında bilinçsizce yemek yeme davranışına yöneldiği gözlemlenmiştir (Jansen vd., 2016).

Duygusal yeme, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede kilo alımı, obezite, düşük benlik saygısı ve yeme bozuklukları gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir (Konttinen vd., 2019). Ayrıca, depresyon ve anksiyete ile olan bağlantısı nedeniyle psikolojik sağlığı da olumsuz etkileyebilir (Macht ve Simons, 2011). Bu durumun önüne geçmek için farkındalık geliştirme, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları oluşturma ve gerektiğinde profesyonel destek alma önemli adımlardır.

2.1.1. Duygusal Yemeyi Açıklayan Teoriler

Duygusal yemeyi açıklayan teorilerden bazıları; psikosomatik teori, kısıtlama teorisi, içsel-dışsal obezite teorisi ve kaçış teorisidir. Aşağıda bu teorilerin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.1.1.1. Psikosomatik Teori

İnsanlar, ilk duygularını ve bedensel etkileşimlerini deneyimledikleri yer olan anne ile bebek arasındaki anne sütüyle gerçekleşen sevgi ve besin alışverişini düşündüğümüzde, bu teorinin duygusal yeme ile ilişkisi, insanların hayata gözlerini açtıkları ilk dönemlere dayanır (Gökhan, 2022). ‘Yeme bozuklukları, psikososomatik hassasiyetlerin güzel bir örneğidir’ (Yücel, 2009, s. 39) diyerek, bedensel ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi vurgular. Bu teori, obeziteyi içsel faktörlere bağlar (Tanrıverdi, 2020). Psikosomatik teori, çoğunlukla psikiyatrik ortamlarda yapılan klinik gözlemlerden türetilmiştir ve obez bireylerin çoğunun anksiyete, depresyon veya yalnızlık durumlarında aşırı yediklerini belirtmektedir (Van Strien ve Ouwens, 2003). Duygusal uyarılma veya stresin normal bir yanıtı iştah kaybıdır ve stres genellikle yemenin azalmasına ve dolayısıyla kilo kaybına yol açar. Ancak, bazı bireylerde duygusal uyarılma ve stres aşırı yemek yeme ile sonuçlanabilir (Carlson, 1916). Psikosomatik teoriye göre, interoseptif (iç organlarımızdan gelen duyular) farkındalığı düşük kişilerde görülen duygusal yeme, kişilerin acıkıp acıkmadıklarını, doygun olup olmadıklarını veya başka bir rahatsızlık çekip çekmediklerini fark etmede başarılı değildirler ve herhangi bir uyarılma durumuna tepki olarak aşırı yiyebilirler.

Eğer bu duygusal yeme sıklıkla gerçekleşirse, nihayetinde kilo alımına ve obeziteye yol açabilir (Bruch, 1964). Psikosomatik teori obezitenin sebep değil, sonuç olduğunu ileri sürülmektedir (Allison ve Heshka, 1993)

2.1.1.2. Kısıtlama Teorisi

Kısıtlama teorisi önce Herman ve Mack tarafından ortaya atılmış ardından Herman ve Polivy tarafından geliştirilmiştir (Herman, 1975). Herman ve Mack (1975)'e göre besinlere duyulan yeme arzusu ve bu arzuya direnme hali yeme davranışını belirler ve kısıtlama, bu yeme arzuya karşı gösterilen bilişsel bir çabadır. Kısıtlayıcı yeme davranışına sahip kişiler sürekli çok yediklerinden şikayet ederler ve kilolu olma durumundan kaçınmak için her zaman yeme davranışını kısıtlarlar. Kısıtlayıcı davranışı olmayan bireylerde bu korku yoktur, besin alımının neden olacağı durumlardan endişe etmezler. Duygusal yeme davranışı, bilişsel olmasına rağmen, isteklerin hafifletilmesi için gelişir ve bireyi yeme davranışı hakkında endişelenmeye, sürekli yediğini ifade etmeye zorlar. Bu şikayet, bireyin yeme davranışına, aşırı yeme ve aşırı kilo alımına odaklanmasına neden olur (Ünal, 2018; Sevinçer ve Konuk, 2013). Birey diyetini bozar, aşırı yemek yeme davranışı sergiler ve yemek yedikten sonra kaygı ve pişmanlık hissi duyar (Herman ve Polivy, 1980). Bu tür bireyler, bir süreliğine yemek alımını kısıtlasalar da, özdenetimlerinin zayıflaması nedeniyle diyeti aniden bırakma eğilimindedirler ve normalden daha fazla yerler (Gözegir, 2020).

2.1.1.3. İçsel-Dışsal Obezite Teorisi

İçsel-Dışsal teori, yeme davranışını içsel faktörlerden ziyade dışsal faktörlere atfeder (Gökhan, 2022). Teori Macht ve Simons (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu teoriye göre, obez ve kilolu bireyler fiziksel uyaranlara karşı düşük bir tepki seviyesine sahiptirler, yani içsel dürtülerle açlık hissini algılamaları zordur. Dışsal teoriye göre, dışsal uyaranlar içsel açlık dürtülerinin yerini alır. Bireyin dışsal etkiye karşı duyarlılığı, onu fiziksel açlık yerine hoş ve lezzetli görünen yiyeceklere karşı savunmasız hale getirir ve bu da bireyi aşırı yemeye yönlendirir (Tüzen, 2019).Duyguların fizyolojik belirtileri normal kilolu bireylerde yeme davranışını azaltıcı etki yaratırken obez bireylerde içsel uyaranlara duyarsızlık yarattığı için bu durum gerçekleşmez. Stres gibi olumsuz duygular sırasında midedeki kasılmalar azalır

ve bu durum normal kilolu bireylerde yeme davranışını azaltır, ancak obez bireylerde ise bu gerçekleşmez (Ünal, 2018).

2.1.1.4. Kaçış Teorisi

Kaçış Teorisi'ne göre, bireyler, kendilerini tehdit olarak gördükleri negatif duygulardan ve çevrelerden uzaklaşmak, dikkati dağıtmak ve kaçmak amacıyla duygusal yeme davranışı sergilerler (Gökhan,2022). Bireyler, hissettikleri olumsuz durumları ve duyguları kaçmak veya onlardan kaçınmak için duygusal yeme davranışı sergilerler (Heatherton ve Baumeister 1991; Özdemir,2015; Serin ve Şanlıer, 2018). Bireyler bunu yalnızca yeme davranışı yoluyla değil, aynı zamanda sigara içme ve alkol tüketimi yoluyla da yapabilirler (Beşirli, 2007).

Bu teoriye göre, duygusal yeme davranışına sahip bireyler farkındalıktan kaçınırlar (Serin ve Şanlıer, 2018).Aşırı yeme davranışı, benlik farkındalığından kaçmak için kullanılan bir motivasyonel çaba olup, insanlar kendilerini fark etmekten rahatsızlık duyduklarında dikkati çevreye yönlendirerek benlik farkındalıklarını düşük tutar ve olayların anlamlı düşüncesinden kaçınmayı amaçlar (Heatherton ve Baumeister, 1991).Kaçınma davranışları yerine problem çözmeye yönelik işbirliği yapmak daha faydalı olup, karamsarlık ve olumsuz beklentiler kaçınma davranışının devam etmesine yol açarken, bu davranış genellikle ebeveyn-çocuk çatışmalarında yemek konusunda ortaya çıkabilir ve ihmal, kaygı, kişilik bozuklukları gibi durumlar da bireylerde kaçınma davranışına neden olabilir (Morrison, 2017).

2.1.2. Duygusal Yeme Mekanizmaları

Mekanizmaların duygusal yemenin açık bir nedeninin, yemeğin, temel işlevinin açlığı gidermenin ötesinde, duygusal stresi hafifletme kapasitesine sahip olması ve bu etkilere hangi mekanizmaların aracı olduğu ile duygusal yemenin hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmaları içerebileceği fikirlerine yer verilmektedir (Macht ve Simons, 2010).

2.1.2.1. Fizyolojik Mekanizmalar

Psikolojik araştırmalara bakıldığında Serotonin (5-HT) bugüne kadar çokça araştırılan ve dolayısıyla da üzerinde en fazla bilgi sahibi olunmuş nörotransmiterdir (Tamam ve Zeren, 2002). Beyindeki serotonin seviyelerinin artmasıyla birlikte, bir kişinin yemek yedikten sonra duygusal durumu düzelir (Helvaci, 2023). Karbonhidrat bakımından zengin, ancak protein açısından fakir (örneğin, patates, pirinç ve birçok tatlı gıda) öğünler, kanınızdaki triptofan seviyelerini artırır (diğer büyük nötral amino asitlere göre) ve bu da serotonerjik beyin sistemlerinin aktivitesinin artmasına yol açar. Serotonin, sadece açlık, ağrı ve uyku ile değil, aynı zamanda ruh haliyle de ilişkilendirilen önemli bir nörotransmiterdir. Bu nedenle, bazı antidepresanlar, örneğin fluoksetin, beyindeki serotonin miktarını artırarak ruh halini iyileştirir. Benzer şekilde, karbonhidrat bakımından zengin öğünler de depresif ruh hallerinin azalmasına neden olabilir (Wurtman, 1982).

Tek bir öğün, sadece sağladığı enerji nedeniyle kişinin ruh halini etkileyebilir. Alan araştırmaları, çikolata gibi tatlı atıştırmalıkların tüketilmesinin, özellikle 30-60 dakika içinde, enerji seviyelerini artırdığını ve yorgunluğu azalttığını göstermektedir (Thayer, 1987; Macht ve Dettmer, 2006). Laboratuvar çalışmaları, kan şekeri seviyelerinin manipülasyonunun, katılımcıların ruh halini normalden gerilimli ve yorgun bir duruma, sonra tekrar normale dönüştürdüğünü göstermiştir (Gold ve MacLeod, 1995).

2.1.2.2. Psikolojik Mekanizmalar

Gün boyunca hissedilen farklı açlık türleri de vardır. Bu açlık türleri biyolojik açlık (homeostatik açlık), hedonik açlık (duyusal açlık) ve duygusal açlık olarak üçe

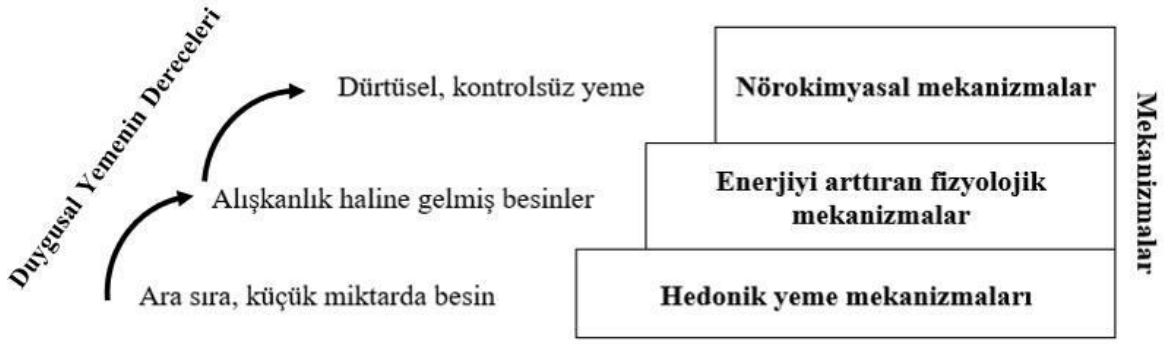
ayrılabilir (Çolak ve Aktaç, 2019). Her bireyin günlük kalori ihtiyacı biyolojik açlıkla ilişkilidir ve bu gereksinim, cinsiyet, yaş, boy, kilo, kas kütlesi ve metabolik faktörler gibi etmenler tarafından belirlenirken, biyolojik açlık duygusal yeme veya yeme bozuklukları olmayan bireylerde genellikle günlük gereksinimi aşmaz (Ayyıldız, Ülker, İzzet ve Yıldıran, 2021).

Hedonik açlık, yiyecekten zevk alma durumunda ortaya çıkan bir açlık türüdür. Birey sıkça lezzetli yiyeceklere yönelir ve kendisini ödüllendirmek için yiyecek kullanır (Gündüz, Akhalil ve Sevgi, 2020). Hedonik açlıkta, gerekli olandan daha fazla kalori alımı görülebilir (Coşkunsu, 2021).Erken dönemdeki (bebeklik dönemi) deneyimler yiyeceklerin tadındaki hoşluğu ya da kötü izlenimi nasıl değiştirdiğini, yani beslenme tercihlerinin temelini anlamamıza yardımcı olmaktadır (Forestell ve Mennella, 2017). Yetişkinler gibi, yeni doğan bebekler de tatlara ve aromalara geniş bir hedonik yanıt yelpazesi ile tepki verme konusunda iyi donanımlıdır. Bu erken duyusal deneyimler, yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıkları için zemin hazırlayarak, yaşamın ilk yıllarında yiyecek alışkanlıklarını şekillendirir (Steiner, 1977).

Duygusal açlık, fazla kalori alımına yol açabilecek bir diğer açlık türüdür çünkü bu durum, tok olduklarında bile yemek yeme arzusunu yaratır. Duygusal yeme davranışı, duygusal açlık ile doğrudan ilişkilidir. Duygusal açlık, duygusal tetikleyicilere yanıt olarak ortaya çıkan bir açlık durumu olarak tanımlanabilir (Braden ve ark., 2018; Yıldız ve ark., 2020). Macht ve Müller (2007), tuzlu ve şekerli tatların etkisini yetişkinlerde araştırmışlardır. Kişiler hüzünlü bir film izletilen grup tuzlu tatlar yerine şekerli tatları yemeyi tercih etmişlerdir.

2.1.3. Macht'ın Üç Aşama Modeli

Yüksek enerjili yiyecekler; metabolizmayı fizyolojik ve hormonal, nörotransmitter sistemleri ise besinlerin hoş lezzetinden dolayı duygusal açıdan olumlu olarak etkiler (Özdemir,2015). Macht ve Simon, (2011) duygusal yemenin fizyolojik ve psikolojik etkilerini birlikte değerlendirerek üç aşamalı bir model ortaya koymuşlardır.



Şekil 2.1: Macht'ın üç aşama modeli

Kaynak: Macht ve Simon, 2011: 290

Birinci basamak olarak değerlendirilen aşamada, kişi neşelenmek ve duygu durumunu yükseltmek için az miktarda fakat yüksek enerjili ve lezzetli besinler yer (şeker, karbonhidrat içerikli besinler gibi). Bu aşamada hedonik mekanizma aktiftir ve davranış sık sık tekrarlanmaz (Özdemir, 2015). Macht ve Müller (2007), gramajı düşük az miktarda bir çikolatanın kişilerin olumlu duyguya sahip olmalarında etkili olduğunu ortaya koymuştur. İkinci basamakta, kişiler duygularını düzenlerken yemek yemeyi alışkanlık haline getirmişlerdir. Bu aşamada ara sıra, az yeme halinin (hedonik yeme mekanizmasının) yanı sıra enerjiyi artırmak için fizyolojik mekanizmalar da etkili olmaya başlamaktadır (Özdemir, 2015). Yeme davranışı gerçekleştikten sonra enerji düzeyi artar ve olumsuz duygular azalır (Macht ve Dettmer, 2006). Son olarak üçüncü aşamada, dürtüsel olarak gelişen yeme davranışının sonucunda kişi sakinleşmek için yüksek miktarda besin tüketir ve bu aşamada hedonik mekanizmanın yanında fizyolojik mekanizma da aktiftir (Özdemir, 2015).

2.2. Depresyon

Depresyon duygusal, bilişsel ve fiziksel belirtiler ile birlikte yaygın olması, kronikleşebilmesi, tekrarlanma oranının yüksek olması, kişiyi işlevsizleştirmesi ve intihar riskini artırması nedeni ile önemli bireysel ve toplumsal bir sağlık sorunudur (Marakoğlu ve Şahsıvar, 2007)Ayrıca bir şekilde çarpıtılmış düşüncelerden oluşan bir hastalıktır (Burns, 2021). Bu belirtilerden bazıları iştahta veya kiloda değişiklik,

çoğu zaman uykusuzluk veya aşırı uyuma, dışarıdan gözlemlenebilen huzursuzluk veya yavaşlama yorgunluk veya enerji kaybı değersiz hissetme veya aşırı suçluluk duygusu, düşünme ile ilgili azalan beceri veya kararsızlık, tekrarlayan ölüm düşüncesi veya intihara meyillilik gibi durumlarla kendini göstermektedir. (Wells, 2020)

Beck; depresyon için yapılandırılmış, kısa süreli, şimdiki zaman odaklı, mevcut sorunları çözmeyi amaçlayan, işlevsiz düşünce ve davranışı değiştirecek nitelikte toplumun her kesimine hitap edebilecek bir psikoterapi tasarlamıştır (Beck, 1964). Bu psikoterapi modeli; temel inançlar, kurallar, tutumlar, varsayımlar ve otomatik düşünceler gibi kavramlarla açıklanan bilişsel davranış modeli olarak adlandırılmaktadır (Beck, 2020). Klinik deneyimler ve bu deneyime dayalı sistematik çalışmalar sonucunda Beck'in negatif rüyalar olarak adlandırdığı, depresyona yatkın bireylerin gördüğü rüyalarda; terk edilme, engellenme, mahrumiyet veya zarar görme durumlarına rastlanmıştır (Beck ve Alford, 2009). Beck, Freud'un rüya çalışmalarından etkilenerek 219 hastası ile yaptığı bir çalışmanın sonucunda, depresyonun altında yatan psikodinamik süreçleri ve bilişsel çarpıtmaları anlamada önemli bir gelişme sağlamıştır. Özellikle depresif bireylerin rüyalarında daha fazla negatif tema bulunduğu, bu bireylerin geçmiş anılarında da daha fazla olumsuzluk algıladığı, deneysel stres durumlarında kendilerini değersizleştirme eğiliminde oldukları ve kendini yenilgiye uğratan bilişsel çarpıtmaların depresyonla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiş, depresyon tedavisinde bilişsel terapinin önemini vurgulamış ve Beck'in bilişsel modelinin temelini oluşturmuştur (Beck ve Alford, 2009). Beck'in bilişsel modeline göre depresyon, çocukluk çağındaki deneyimler bireyin temel düşünce ve inanç sistemlerini (şemaları) oluşturur; bu şemalar ilerleyen yaşlarda kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe dair algılarını şekillendirir ve depresyonun bilişsel üçlüsünü oluşturur (Holat vd., 1994). Şema modeli depresif bozuklukların oluşumunu üç boyutta açıklamaktadır. Birinci boyutta erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri (İhmal, karşılanmayan ihtiyaçlar, ebeveynlik tarzları vb.) yer almaktadır. İkinci boyutta uyumsuz şemalar ve bu şemaları tetikleyen durumlar bulunmaktadır. Üçüncü boyut ise uyumsuz şemaların devamlılığını sağlayan işlevsiz baş etme mekanizmalarını ve kişilerarası unsurları kapsamaktadır (Renner ve ark., 2013). Şema terapisinde kullanılan bilişsel teknikler, danışanların şemalarını geçersiz kılan kanıtları toplamalarına yardımcı olur ve danışanlar, rasyonel düzeyde şemalarının geçersiz olduğunu anlarlar (Renner ve ark., 2016).

2.2.1. Depresyonun Klinik Belirtileri

DSM-5', e göre depresyonun belirlenmesi için kişinin davranışlarında belli durumların gözlemlenmesi gerekmektedir. Tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir:

- Çökkün duygudurum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu durumu ya kişinin kendisi bildirir.
- Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide belirgin azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemle belirlenir).
- Kilo vermeye çalışmıyorken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (örn. bir ay içinde ağırlığının % 5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma.
- Neredeyse her gün, uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma. Neredeyse her gün, psikodevinsel kışkırma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma olarak değil).
- Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).
- Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşın ya da uygunsuz suçluluk duyguları
- Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlık yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).
- Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme girişimi ya da kendini öldürmek üzere özel bir eylem tasarlama gibi bulguların gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi üzerine tanılanabilir (APA, 2013).

2.2.2. Depresyonun Kuramsal Açıklamaları

Bu bölümde depresyonu psikolojik temelde inceleyen iki teoriden ve depresyonun etiyolojisinden bahsedilecektir. Bunlar sırası ile Psikanalitik, Bilişsel-Davranışçı Teori ve Depresyonun Etiyolojisi olarak planlanmıştır.

2.2.2.1. Psikanalitik Teori

Psikodinamik psikoterapi, depresyon ve benzeri ruhsal bozuklukların tedavisinde zamanla olumlu düzeyde etkili olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Depresyon üzerine ilk psikanalitik eser, Karl Abraham'ın 1911'deki çalışmasıdır. Freud, depresyonu 1917'deki *Yas ve Melankoli* adlı eserinde ele almış ve kaybedilen nesneye duyulan öfkenin ego tarafından içselleştirilmesini vurgulamıştır. Zamanla, depresyon teorilerinde narsisistik incinebilirlik, özdeğer sorunları ve katı süperego gibi kavramlar ön plana çıkmıştır (Oğuz, 2021). Psikanaliz, depresyonun bir içe dönüş süreci olduğunu savunmaktadır (Demir, 2021). Psikanalitik kurama göre depresyon kayba karşı bir tepki olarak gelişir ve kökleri diğer ruhsal hastalıklar gibi çocukluk dönemi ile ilişkilendirilir. Kaybın niteliği ne olursa olsun kişi bu duruma karşı yoğun tepki geliştirir (Cengil, 2003). Depresyonun sebebinin özdeğer kaybı olduğunu belirten Bibring'e (1969) göre ise narsistik isteklere karşı egonun çaresizliğinin farkına varılması depresyona neden olur.

2.2.2.2. Bilişsel-Davranışçı Teori

Bilişsel Davranışçı yaklaşım, Aaron Beck tarafından 1964'te geliştirilen ve Davranış yaklaşım ile bilişsel yaklaşımı birleştiren, işlevsiz inançlar ve hatalı bilgi işleme özelliklerini değiştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Çocukluktan itibaren kişiler; başkaları, dünya ve kendileri hakkında belirli fikirler geliştirirler. En temel inançları; kendilerine bile çoğu zaman dile getirmedikleri için kalıcı ve köklüdür. Bu düşünceler yetersizlik, başarısızlık veya işlevsizleşme gibi düşünceler olabilir (Beck, 2020). Bu düşünceler kişiyi çoğu zaman depresyona sürükleyebilir. Depresyon tanısı alan kişilere tedavi planlamasında antidepresan kullanımı ve ilaç tepkimeleri hakkında bilgilendirmeler yapılmaktadır (Örsel, 2004). Depresyonda bireyin yeniden işlevselliğine kavuşması ve depresyonun yol açtığı engellerin önüne geçilmesi için

bilişsel davranışçı terapi tedavi yöntemi de olarak kullanılan yöntemlerden biridir (Altundal ve Yılmaz, 2023). Depresyonun beyin kimyasındaki dengesizlikten kaynaklanan bir hastalık olduğu ve sadece ilaçla tedavi edilebilirliği Baxter, Schwartz, Bergman ve arkadaşlarının (1992) UCLA tıp fakültesinde yaptığı çalışma ile yeni bir bakış açısı kazanmıştır. Çalışmada bir grup hastaya ilaçsız bilişsel davranışçı terapi uygulanırken diğer grupta psikoterapi olmadan antidepresan ilaç tedavisi uygulandı. İlaç tedavisi gören grupta iyileşme gösteren hastaların beyin kimyasında değişiklikler vardı. Bunun yanı sıra sadece bilişsel davranışçı terapi ile müdahale edilen hastaların beyinlerinde de benzer değişiklikler gözlemlenmiştir. Burn (2021)' e göre ilaçla tedavinin yanında bilişsel terapi uygulamalarının birlikte gerçekleştiği durumlarda depresyon görülen kişilerde büyük oranda tekrarlama olmadığı gözlemlenmiştir.

2.2.2.3. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyon, dünya genelinde yaygın olarak görülen ve bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen bir ruh sağlığı bozukluğudur. Geleneksel olarak depresyon, monoamin eksikliği teorisi çerçevesinde ele alınmış olsa da, son yıllarda yapılan çalışmalar nöroplastisitenin depresyonun gelişiminde ve tedavisinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Castrén, 2014). Nöroplastisite, beynin yapısal ve fonksiyonel olarak değişebilme kapasitesidir. Bu değişimler sinaptik bağlantıların güçlenmesi veya zayıflaması, yeni nöronların oluşumu (nörojenez) ve kortikal yeniden düzenlenme gibi süreçleri içerir. Nöroplastisite, öğrenme, hafıza ve iyileşme mekanizmalarında önemli bir rol oynar (Cotman vd., 2007).

Depresyonun nöroplastisite ile olan ilişkisi çeşitli mekanizmalarla açıklanmaktadır. Depresyonla ilişkili yakın tarihli çalışmalar limbik sistemin önemli bir parçası olan hipokampüs üzerinde yoğunlaşmıştır (Uzbay, 2004). Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) çalışmalarında, depresif hastalarda hipokampüs hacminin azaldığı gösterilmiştir (Sheline vd., 2003). Bu durum, depresyonun öğrenme ve bellek süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Hipokampal nörojenezin azalması, stresin neden olduğu glukokortikoid seviyelerinin artışıyla ilişkilendirilmiştir (Duman vd., 2016). Ayrıca, stresin Hipotalamik-Hipofiz-Adrenal (HHA) ekseni üzerinden kortizol salınımını artırarak nöroplastisiteyi baskıladığı bilinmektedir (McEwen, 2005).

Sinaptik plastisite, sinir hücreleri arasındaki bağlantıların güçlenmesi veya zayıflaması ile ilgilidir. Depresyon, özellikle prefrontal korteks ve hipokampüste sinaptik bağlantıların azalmasına yol açarak bilişsel ve duygusal düzenlemeyi olumsuz etkileyebilir (George vd., 2010). Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (BDNF), nöronal büyüme, hayatta kalma ve sinaptik plastisiteyi destekleyen kritik bir proteindir. Depresif bireylerde Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (BDNF) seviyelerinin düşük olduğu ve antidepresan tedavisi ile bu seviyelerin arttığı gösterilmiştir (Santarelli vd., 2003). Ayrıca, BDNF geninin ekspresyonunda epigenetik değişikliklerin de depresyon gelişiminde rol oynayabileceği öne sürülmektedir (Tsankova vd., 2006).

Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri (SSRI) ve Serotonin-Noradrenalin Geri Alım İnhibitörleri (SNRI), BDNF seviyelerini artırarak ve sinaptik plastisiteyi teşvik ederek etkili olabilirler. Ancak, bu ilaçların nöroplastisite üzerindeki etkileri zaman içinde gelişir ve genellikle birkaç hafta içinde gözlemlenir (Santarelli vd., 2003). Son yıllarda ketamin, hızlı etki gösteren bir antidepresan olarak dikkat çekmektedir. N-Metil-D-Aspartat (NMDA) reseptörlerini bloke ederek glutamaterjik sinaptik plastisiteyi artırdığı ve hipokampal nöronal büyümeyi teşvik ettiği bilinmektedir (Abdallah vd., 2015). Özellikle tek doz ketamin uygulamalarının birkaç saat içinde depresyon belirtilerini hafifletebildiği gösterilmiştir (Zarate vd., 2006).

Transkraniyal Manyetik Uyarım (TMS) ve Derin Beyin Stimülasyonu (DBS) yöntemleri, beyin bölgelerinde elektriksel veya manyetik uyarılar ile nöroplastisiteyi artırarak depresyon belirtilerini hafifletebilir. Özellikle tedaviye dirençli depresyon vakalarında umut verici sonuçlar elde edilmiştir (George vd., 2010). TMS'in dorsolateral prefrontal kortekse uygulanmasıyla sinaptik bağlantıları artırarak depresif belirtileri azalttığı gösterilmiştir (O'Reardon vd., 2007).

Fiziksel egzersiz, BDNF seviyelerini artırarak ve nörojenezi teşvik ederek depresyon semptomlarını hafifletebilir. Ayrıca, düzenli uyku ve sağlıklı beslenme de beyin fonksiyonları üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Cotman vd., 2007). Meditasyon ve mindfulness gibi tekniklerin de nöroplastisiteyi artırarak depresyon tedavisine katkıda bulunabileceği öne sürülmektedir (Tang vd., 2015).

Depresyon, sadece monoamin eksikliği ile açıklanamayacak kadar karmaşık bir hastalıktır. Nöroplastisite üzerine yapılan çalışmalar, depresyonun sinaptik bağlantılar ve nöronal büyüme ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Nöroplastisiteyi hedefleyen

yeni tedavi yaklaşımları, depresyonun daha etkin ve hızlı bir şekilde tedavi edilmesine olanak sağlayabilir. Gelecekte, bireysel beyin biyolojisine dayalı kişiselleştirilmiş tedavilerin ön plana çıkması beklenmektedir (Duman vd., 2016).

2.3. Duyguları Düzenleme Becerileri

Bu kısımda duyguların işlevi, duygu düzenleme süreçleri, duygu düzenleme becerileri ile kuramsal çerçevesini açıklamak ayrıca duygu düzenleme nörobiyolojisini incelemek amaçlanmıştır.

2.3.1. Duyguların İşlevi ve Duygu Düzenleme

Duygular, insanlık tarihiyle paralel bir şekilde var olmuş ve her zaman önemli bir konu olmuştur. Hem evrimsel mirasımızın bir parçası hem de sosyal hayatımızın temel unsurlarındandır. Duygular genellikle faydalıdır; çevremize odaklanmamızı sağlar, kararlar almamıza yardımcı olur, duyularımızı daha etkili kullanmamıza olanak tanır, bizi harekete geçirir, sosyal ilişkilerimizi güçlendirir ve hafızamızı destekler (Gross, 2014). Ayrıca bir organizmanın hedeflerine hizmet eden davranışları organize etmeye ve motive etmeye yardımcı olan işlevsel ve uyarlanabilir olgulardır (Fairholme ve Manber, 2015). Duyguların değiştirilmesi, bir duygusal deneyimin başlatılması, kaçınılması, engellenmesi, sürdürülmesi ya da değiştirilmesi ile gerçekleşebilir (Rivers, Brackett ve Katulak, 2007). Duygularla etkili bir şekilde başa çıkmak, sosyal uyumu ve genel iyilik halini artırırken, yetersiz başa çıkma becerileri psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Vatan ve Çapar, 2020).

Duygu düzenleme, farklı kuramlar ve yaklaşımlar tarafından çeşitli şekillerde ele alınan karmaşık bir kavramdır. Bilişsel, davranışsal, bedensel ve sosyal bileşenleri içeren bu süreç, herhangi bir tanımın tüm detaylarıyla açıklanmasının zor olduğu bir alandır. Genel olarak duygu düzenleme, bireyin hangi duyguları ne zaman, nerede ve nasıl yaşadığını ve bu duyguları yönetmek, artırmak veya azaltmak için başvurduğu fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçler olarak tanımlanır (Gross, 2014). Duygu düzenleme, kişinin hangi duygulara sahip olunduğunu ve bu duyguların hangi zamanlarda ne şekilde yaşanıp ifade edildiğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Akbulut, 2018). Duygu düzenleme becerilerinde yaşanan

sorunların depresyon gibi ruhsal sorunlara neden olabilmektedir (Boden ve Thompson, 2015).

2.3.2. Duygu Düzenleme Becerileri

Duyguların doğal işlevi, bilgi taşımaktır; bu, duyguların iletmek istediği mesajı anlamayı, bu bilgiyi doğru şekilde kullanarak hareket etmeyi ve ardından yeni duygular ve bilgiler için yer açmayı gerektirir (Vatan ve Çapar, 2020). Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar (Bilgiz ve Peker, 2018) olumsuz duygusal kümelerin düzenlenmesine odaklanmakta, öfke ve üzüntü gibi belirli veya ayrı duyguların düzenlenmesine genellikle dikkat edilmemektedir (Rivers, Brackett ve Katulak, 2007). Kişinin duygularını kontrol etme ve olumsuz davranışları engelleme yetisi olup, duygusal tepkiselliğin oluşumunda önemli bir rol oynar (Yumuşak, 2019). Duygu düzenleme becerisi, her bireyde farklılık gösterir ve bu becerinin düzeyi, psikolojik sıkıntı seviyeleriyle doğrudan bağlantılıdır (Rugancı ve Gençöz, 2010). Yeme bozukluğu gibi bazı bozukluklara sahip hastalarda , dış etmenler ve duygusal durumlar yemeyi tetikleyebilir. Bu durum, yeme bozukluğunun kişinin olumsuz düşünce ve duygularla başa çıkmasına yardımcı olma işlevi görmesinden kaynaklanıyor olabilir (Fairburn, 2023). Yeme bozukluklarının nedenleri ve sürmesiyle ilgili erken dönemdeki bilişsel-davranışçı kuramlar, kişilerin kilo, yeme ve beden imgeleriyle ilgili olumsuz düşüncelerine odaklanırken, daha yeni araştırmalar yalnızca yiyecek ve kilo ile ilgili düşüncelerin yeterli olmadığını göstermekte ve duygular ile duygu düzenlemenin bozuklukla olan ilişkisini incelemektedir (Çakır,2020)

2.3.3. Kuramsal Çerçevede Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Süreci

Duygu düzenlemesi, yaşamın ilk yıllarından itibaren başlar ve ebeveyn-çocuk etkileşimiyle gelişir, daha sonra diğer gelişim dönemlerine yayılır (Eisenberg, Spinrad ve Eggum, 2010). Yüz ifadeleri, mimikler, jestler ve ses tonu gibi veriler, çocukların duygusal deneyimlerini ve özellikle duygu düzenleme süreçlerini anlamak için önemli birer bilgi kaynağıdır. Duygu düzenleme üzerine yapılan bazı araştırmalarda ise çocuklar, doğal ortamlarında; evde, oyun oynarken veya aileleri ya da öğretmenleriyle birlikteyken gözlemlenir (Yaban, 2020). Bu süreçte, bakım verenlerin çocukların duygusal durumlarına verdikleri sözel ve sözel olmayan tepkiler ve ebeveynlerin duygularını ifade etme şekilleri ile kişilerin doğuştan itibaren oluşan bireysel özellikleri de önemli rol oynamaktadır (Eisenberg, Spinrad ve Eggum, 2010). Duygusal gelişim ve duygu düzenleme, çocukların yaşamındaki kritik aşamaları etkileyen birçok faktörden şekillenir. Bu faktörler; Benlik, mizaç, ebeveyn ve bağlanma süreci gibi gelişimi etkileyen konulardır. Benlik gelişimi, bireyin kendini düzenleme kapasitesini artırarak, dışsal kaynaklara bağımlı olmaktan çok içsel kontrol sağlamasına olanak tanır. Bebekler, başlangıçta sınırlı bir farkındalık düzeyine sahipken, zamanla sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunarak sosyal benliklerini geliştirirler. Bu süreçte duygular, sosyal benliğin önemli bir parçası haline gelir. Ayrıca, bebeklerin temel duyguları (öfke, korku, üzüntü gibi) erken yaşlarda otomatik olarak ortaya çıksa da sosyal duygular (utanç, suçluluk gibi) daha sonra gelişir ve bu duygular, bireyin benlik algısıyla bağlantılıdır (Denham, 2007; Izard, 2007).

Mizaç, çocukların doğuştan sahip oldukları ve duygusal ile fizyolojik uyarıları düzenlemeye yardımcı olan bir özelliktir. Mizaç, duygusal kaçınma ve yaklaşma sistemlerinden oluşan farklı boyutlarla tanımlanır ve erken dönemdeki mizaç özellikleri, çocuğun ilerleyen yaşlarda duygusal işlevselliğini ve kişiler arası etkileşimlerini etkileyebilir (Rothbart ve Bates, 2006). Erken dönem mizaç özellikleri, çocuğun stresle başa çıkma biçimini etkileyebilir ve bu da çocuğun duygusal düzenleme kapasitesini şekillendirir (Kochanska, 1997).

Ebeveynler, çocukların duygu düzenleme gelişiminde kritik bir rol oynar. Bağlanma, duygusal iklim ve ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlı olmaları, güvenli bağlanmayı destekler ve bu da çocuğun duygusal regülasyonunu etkiler. Güvenli bağlanma,

çocuğun zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneğini geliştirirken, güvensiz bağlanma, duygusal zorlukları artırabilir. Bağlanma teorisi, çocukların ebeveynleriyle olan ilk ilişkilerinin, ilerleyen yaşlardaki duygusal işlevsellikleri ve sosyal etkileşimleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu gösterir (Bowlby, 1969; Ainsworth vd., 1978).

Duygu sosyalleştirme süreçleri ise ebeveynlerin, çocuklarının duygusal deneyimlerine verdikleri tepkilerle şekillenir. Bu süreç, hem örtük (örneğin model olma, sosyal referans kullanma) hem de açık (duygusal tepkilere doğrudan müdahale etme) yöntemlerle gerçekleşir. Ebeveynlerin duygusal eğilimleri ve oluşturdukları sosyal iklim, çocukların duygusal yanıtlarını etkiler ve duygusal yönetim becerilerini geliştirir. Ebeveynlerin çocukların duygusal ifadelerine nasıl tepki verdiği, çocuğun kendi duygusal tepkilerini anlaması ve yönetmesi açısından kritik bir rol oynar (Eisenberg ve Fabes, 1992; Saarni, 1999).

Duygu düzenleme, gelişimin her aşamasında önemli bir rol oynar. Örneğin, bir çocuk akranından oyuncağını alamadığında ya da bir yetişkin iş yerinde amirinin sözlü saldırısına uğradığında öfke yaşayabilir. Bireyler, duygu düzenleme becerilerini kullanarak bu tür durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Bir çocuğun ya da yetişkinin duygularını nasıl ifade ettiği, sosyal kabul görüp görmemesinde ve çevresi tarafından dışlanıp dışlanmamasında etkili olabilir (Denham vd., 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama çalışması olarak yapılması amaçlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli; en az iki ya da ikiden fazla değişken arasında, birlikte değişiminin olması veya derecesinin belirlenmesini amaçlayan bir araştırma modelidir (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2005). Öncelikle testlerin normallik değerleri ve güvenirlik katsayılarına bakılmıştır. İki gruplu bağımsız değişkende bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla gruplarda tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İlişkilere bakmak için korelasyon analizi yapılmıştır. (Patton,2005).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını 25 yaş ve üzeri evli bireyler oluşturmuştur. Katılımcılara online Google form aracılığı ile ulaşılmıştır. Google formda onam için onay kutusu bulunmakta olup gönüllülük esası ile veriler toplanmıştır. Katılımcılar 471 kişiden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Bilgen (2018) tarafından geliştirilen Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Beck, Steer ve Brown (1996) tarafından geliştirilen Beck depresyon ölçeği ve Weiss, Gratz ve Lavender (2015) tarafından geliştirilen Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği gerekli izin alınarak kullanılmıştır. Evli bireylere uygulanan bu ölçeklerin ilk kısmında demografik bilgilerin, diğer kısımlarda ise evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duyguları düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için sorular yer almaktadır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve kişisel soruları içeren demografik form ile kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı, mevcut kilo durumunun dışarıdan algılanması, ebeveyn modelleri, genel yeme alışkanlıkları ve ebeveyn yeme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler alınmıştır. Demografik bilgi formunda doldurulması istenen 9 soru bulunmaktadır.

3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Bilgen (2018) tarafından geliştirilen Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ) 30 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme, Uyaran Karşısında Kontrol ölçeğin alt boyutlarıdır. Ters maddeler 26., 28. ve 29. Maddelerdir. Duygusal Yeme Ölçeğinin iç tutarlılığı .959 olarak bulunmuştur. DYÖ'nin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile denenmiş ve Öz değeri 1'den büyük olacak şekilde 4 faktör oluşmuştur. Alt ölçek puanlarına bakıldığında güvenirlik katsayıları; Gerginlik Durumlarında Yeme .944, Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme .926, Kendini Kontrol Edebilme .794 ve Uyaran Karşısında Kontrol.636'dır. Ölçek incelendiğinde KMO değeri .960 'tır. Yapılan analize bakıldığında Bartlett değeri (9221,611) ve p değeri (.000) 'dır.

3.3.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDE-II)

Beck, Steer ve Brown (1996) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Dikmen (2020) tarafından yapılmıştır. Beck depresyon ölçeği 21 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; Huzursuz ve mutsuz hissetme, Suçluluk hissi, Başarısızlık hissi, İntihar eğilimi ve karmaşık duygular, İştah ve kilo kaybı, Yaşam tatmini alt boyutu ve Uyku bozukluğu ve cinsel dürtü kaybı alt boyutu olarak ifade edilmektedir. Maddelerin yük değerleri .37 ile .81 arasındadır. Açıklanan toplam varyans %57.13'tür. Faktörler sırası ile incelendiğinde (F1) %20.39, (F2) %7.91, (F3) %6.85, (F4) %6.09, (F5) %5.70, (F6) %5.15 ve (F7) %5.04 olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .78 'tir. BDÖ'nün basıklık ve çarpıklık değerleri [-.155; .617] normal aralıktadır. KMO değerinin (.762) ve Bartlett değeri ($\chi 2$= 777.342,

sd= 210, p<.01) anlamlıdır. Bulgulara göre verilerin örneklem yeterliliği ve faktör analizi uygundur. Araştırmada Doğrulayıcı Faktör Analizi 'ne (DFA) bakılmıştır. Ölçek incelendiğinde uyum indekslerden X 2/sd değeri 1.413'tür, CFI ve IFI değerleri 1'e yakındır.

3.3.4. Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ)

Weiss, Gratz ve Lavender (2015) tarafından geliştirilen Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (O-DDGÖ) 2018 yılında Türkçe' ye Esra Asıcıa, Fatma Ebru İkiza, Rengin Karaca tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türk kültüründeki yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA sonucunda O-DDGÖ' nin Türkçe formunun üç faktörlü yapısının yeterli uyum verdiği (S-BX2 =129.48, sd=62, p=.000, S-BX2 /sd=2.08, RMSEA=.06, GFI=.95, AGFI=.92, CFI=.96, NFI=.93, NNFI=.94, RMR= .03) ve madde yüklerinin .38 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı .69-.90 arasında, iki yarı test güvenirliği ise .67-.89 arasında değişmektedir. Kabullenmeme, Hedefler ve Dürtü alt boyutu olmak üzere 3 alt boyuttan ve 13 maddeden oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26 programı kullanılmıştır. Veriler Google form aracılığı ile online ortamda üç aylık bir sürede, belirlenen ölçeklerin gönüllü katılımcılar tarafından doldurulması istenerek elde edinilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (ortalama, yüzde gibi) kullanılmıştır. Sosyodemografik özellikler ile duygusal yeme ile depresyon, duyguları düzenleme becerileri puanları arasındaki ilişkileri değerlendirirken değişkenler normal dağılım hipotezini karşılamadıkları için non-parametrik analiz yöntemleri (Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testi) tercih edilmiştir. Duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerileri puanlarının gruplar arası karşılaştırılması için sperman korelasyon yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık ise p>0.05 dir. Normallik dağılımı tablosu aşağıda gösterilmiştir (Tablo 3.4.1.)

Tablo 3.4.1. Olumlu Duyguları Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Depresyon Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Alt Boyutları Normallik Analizi Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

ODDG Ölçeği	**Basıklık**	**Çarpıklık**
Kabullenmeme	2.415	6.729
Hedefler	1.672	3.917
Dürtü	2.521	8.186
Duygusal Yeme Ölçeği		
Gerginlik Durumlarında Yeme	1.762	.754
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	1.515	1.039
Kendini Kontrol Edebilme	-.363	.354
Uyaran Karşısında Kontrol	.359	-.362
Beck Depresyon Ölçeği	-.347	-.252
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	.926	.785
Suçluluk Hissi	1.656	2.200
Başarısızlık Hissi	1.349	1.556
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	1.541	2.968
İştah ve Kilo Kaybı	2.488	6.595
Yaşam Tatmini	1.558	.975
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	1.664	.861

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde katılımcıların demografik bilgiler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve değişken bilgileri; dışarıdan algılanan kilo durumu, ebeveyn modelleri (anne), ebeveyn modelleri (baba), genel yeme alışkanlıkları ve ebeveyn yeme alışkanlıklarına ilişkin bilgileri ile çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda araştırma sorularına yanıt vermek üzere yapılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına ve bu sonuçların anlamlarına yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

İlk olarak araştırmaya dahil edilen katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin betimleyici analizleri ve bu analizlere ilişkin frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Analiz sonucunda çıkan değerler Tablo 4.1.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1.1: Evli Bireylerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri

	Gruplar	*f*	%
Cinsiyet	Kadın	302	64.1
	Erkek	169	35.9
Yaş	25-30	148	31.4
	31-35	129	27.4
	36-40	78	16.6
	41+	116	24.6
Eğitim Durumu	İlk-Ortaokul	39	8.3
	Lise	84	17.8
	Ön Lisans	246	52.2
	Lisans	70	14.9
	Yüksek Lisans/Doktora	32	6.8
Gelir Düzeyi	Düşük	45	9.6
	Orta	378	80.3
	Yüksek	40	8.5
	Çok Yüksek	8	1.7
Çocuk Sayısı	1	107	22.7
	2	148	31.4
	3+	77	16.3
	Yok	139	29.5

Tablo 4.1.1.'de araştırmaya katılanların; 302'sinin %64.1 kadın, 169'unun %35.9 erkek, oldukları, 148'inin %31.4 25-30, 129'unun %27.4 31-35, 78'inin %16.6 36-40, 116'sının %24.6 41+ yaş aralığında oldukları, 39'unun %8.3 ilk-ortaokul, 84'ünün %17.8 lise, 246'sının %52.2 ön lisans, 70'inin %14.9 lisans, 32'sinin %6.8 yüksek lisans- doktora eğitim düzeyine sahip oldukları, 45'inin %9.6 düşük, 378'inin %80.3 orta, 40'ının %8.5 yüksek, 8'inin %1.7 çok yüksek gelire sahip oldukları, 107'sinin %22.7 1, 148'inin %31.4 2, 77'sinin %16.3 3+, 139'unun %29.5 çocuk sahibi olmadığı görülmektedir.

4.2. Katılımcıların Değişken Bilgileri

İkinci olarak araştırmaya dahil edilen katılımcıların değişken bilgilerine ilişkin betimleyici analizleri ve bu analizlere ilişkin frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Analiz sonucunda çıkan değerler Tablo 4.2.1.' de gösterilmektedir.

Tablo 4.2.1: Evli Bireylerin Değişken Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler	**Gruplar**	*f*	%
Dışarıdan Algılanan Kilo	Zayıf	57	12.1
	Normal	320	67.9
	Kilolu	94	20.0
Ebeveyn Modelleri (Anne)	İlgisiz	31	6.6
	Müdahale Edici	184	39.1
	Destekleyici	256	54.4
Ebeveyn Modelleri (Baba)	İlgisiz	81	17.2
	Müdahale Edici	145	30.8
	Destekleyici	245	52.0
Genel Yeme Alışkanlıkları	Zorla Yiyen	63	13.4
	Normal Yiyen	311	66.0
	Teşvikle Yiyen	37	7.9
	Aşırı Yiyen	34	7.2
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	5.5
Ebeveyn Yeme Alışkanlıkları	Evde Pişen	430	91.3
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	7.0
	Sıcak Yemek	8	1.7
Yok.	Sadece Atıştırma		

Tablo 4.2.1.'de görüldüğü üzere araştırmaya katılanların; dışarıdan algılanan kilolarının 57'sinin %12.1 zayıf, 320'sinin %67.9 normal, 94'ünün %20 kilolu oldukları, 31'inin %6.6 ilgisiz, 184'ünün %39.1 müdahale edici, 256'sının %54.4 destekleyici anneye sahip oldukları, 81'inin %17.2 ilgisiz, 145'inin %30.8 müdahale edici, 245'inin %52 destekleyici babaya sahip oldukları, çocukluklarında; 63'ünün %13.4 zorla, 311'inin %66 normal, 37'sinin %7.9 teşvikle, 34'ünün %7.2 aşırı, 26'sının %5.5 fazla yiyen ve uyarılan oldukları, ebeveynlerinin yeme alışkanlıkları sorulduğunda; 430'unun %91.3 evde pişen yemekler yendiği, 33'ünün %7 bazen ev bazen dışarıdan yemek yedikleri, 8'inin %1.7 evde sıcak yemek yemediği sadece atıştırma yendiği bilgileri yer almaktadır.

4.3. Evli Bireylerin Olumlu Duygu Düzenleme, Depresyon ve Olumlu Duyguları Düzenleme Becerileri Ölçeklerinin Demografik ve Değişken Bilgilerine Göre Man-Whitney U ve Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı, dışarıdan algılanan kilo durumu, ebeveyn modelleri (anne), ebeveyn modelleri (baba), genel yeme alışkanlıkları ve ebeveyn yeme alışkanlıklarına ilişkin çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda araştırma sorularına yanıt vermek üzere yapılan non-parametrik testlerden Man Whitney U ve Kruskal Wallis testinin istatistiksel analizlerin sonuçlarına ve bu sonuçların anlamlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.3.1: Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Duyguyu Düzenlemede Güçlükler, Duygusal Yeme ve Depresyon Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	P
ODDG Ölçeği					
Kabullenmeme	Kadın	302	237.39		
	Erkek	169	233.52		
	Total	471		-0.326	.745
Hedefler	Kadın	302	239.96		
	Erkek	169	228.93		
	Total	471		-0.856	.392
Dürtü	Kadın	302	235.92		
	Erkek	169	236.14		
	Total	471		-0.018	.986
Duygusal Yeme Ölçeği					

Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	302	240.11		
	Erkek	169	228.66		
	Total	471		0.877	.381
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kadın	302	235.93		
	Erkek	169	236.12		
	Total	471		-0.014	.989
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	302	231.99		
	Erkek	169	243.17		
	Total	471		-0.677	.467
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	302	237.52		
	Erkek	169	233.28		
	Total	471		0.327	.744
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	Kadın	302	240.30		
	Erkek	169	228.31		
	Total	471		-0.923	.356
Suçluluk Hissi	Kadın	302	232.05		
	Erkek	169	243.05		
	Total	471		-0.882	.378
Başarısızlık Hissi	Kadın	302	235.65		
	Erkek	169	236.62		
	Total	471		-0.079	.937
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	Kadın	302	236.98		
	Erkek	169	234.25		
	Total	471		-0.217	.828
İştah ve Kilo Kaybı	Kadın	302	237.26		
	Erkek	169	233.75		
	Total	471		-0.333	.739
Yaşam Tatmini	Kadın	302	235.68		
	Erkek	169	236.57		
	Total	471		-0.079	.937
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	Kadın	302	234.77		
	Erkek	169	238.20		
	Total	471		-0.275	.783

Tablo 4.3.1.'de Katılımcıların cinsiyetlerine göre olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği (ODDGÖ), Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Mann Whitney U testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde, cinsiyet değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Evli kadınların, evli erkeklere göre duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğundan söz edilemez. Evli kadınların, evli erkeklere göre olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği puanlarının daha

yüksek olduğundan söz edilemez.

Tablo 4.3.2: Evli Bireylerin Yaşlarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Yaş	N	X	X^2	P
Kabullenmeme	25-30	148	232.56		
	31-35	129	232.32		
	36-40	78	241.25		
	41+	116	240.94		
	Total	471		0.556	.907
Hedefler	25-30	148	262.58		
	31-35	129	214.10		
	36-40	78	260.76		
	41+	116	209.78		
	Total	471		16.359	.001*
Dürtü	25-30	148	244.85		
	31-35	129	222.66		
	36-40	78	242.49		
	41+	116	235.18		
	Total	471		2.366	.500
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	25-30	148	220.85		
	31-35	129	246.03		
	36-40	78	219.60		
	41+	116	255.21		
	Total	471		5.994	.112
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	25-30	148	216.78		
	31-35	129	245.72		
	36-40	78	232.28		
	41+	116	252.21		
	Total	471		5.336	.149
Kendini Kontrol Edebilme	25-30	148	248.41		
	31-35	129	226.66		
	36-40	78	238.71		
	41+	116	228.73		
	Total	471		3.638	.303
Uyaran Karşısında Kontrol	25-30	148	229.03		
	31-35	129	233.84		
	36-40	78	217.95		
	41+	116	259.43		
	Total	471		5.29	.152
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	25-30	148	235.47		
	31-35	129	234.09	1.923	.589

	36-40	78	221.51		
	41+	116	248.55		
	Total	471			
Suçluluk Hissi	25-30	148	217.59		
	31-35	129	243.81		
	36-40	78	242.26		
	41+	116	246.59		
	Total	471		4.394	.222
Başarısızlık Hissi	25-30	148	229.75		
	31-35	129	241.21		
	36-40	78	227.53		
	41+	116	243.88		
	Total	471		1.359	.715
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	25-30	148	224.94		
	31-35	129	240.35		
	36-40	78	229.28		
	41+	116	249.80		
	Total	471		2.699	.444
İştah ve Kilo Kaybı	25-30	148	236.60		
	31-35	129	240.12		
	36-40	78	225.56		
	41+	116	251.11		
	Total	471		8.411	.380
Yaşam Tatmini	25-30	148	233.40		
	31-35	129	238.35		
	36-40	78	226.64		
	41+	116	243.00		
	Total	471		0.805	.848
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	25-30	148	232.20		
	31-35	129	244.60		
	36-40	78	211.40		
	41+	116	247.84		
	Total	471		4.442	.218

Tablo 4.3.2.'de Katılımcıların yaşlarına göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Depresyon Ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde, yaş değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken($p>0.05$) olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği hedefler alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak adına yapılan post-hoc analizinde 25-30 ve 36- 40 yaş grubunun 31-35 ve 41+ yaş gruplarına göre "hedefler" puan ortalamalarının daha yüksek olduğu

görülmektedir.

Tablo 4.3.3: Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Eğitim Düzeyleri	N	X	X^2	P
Kabullenmeme	İlk-ortaokul	39	257.86		
	Lise	84	277.73		
	Ön lisans	246	210.13		
	Lisans	70	253.84		
	YL-doktora	32	259.70		
	Total	471		24.239	.000*
Hedefler	İlk-ortaokul	39	259.56		
	Lise	84	248.82		
	Ön lisans	246	221.77		
	Lisans	70	240.27		
	YL-doktora	32	273.66		
	Total	471		7.34	.119
Dürtü	İlk-ortaokul	39	253.33		
	Lise	84	263.36		
	Ön lisans	246	212.50		
	Lisans	70	267.56		
	YL-doktora	32	254.67		
	Total	39	257.86	18.168	.001*
Duygusal yeme ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	İlk-ortaokul	39	234.69		
	Lise	84	252.61		
	Ön lisans	246	234.98		
	Lisans	70	236.46		
	YL-doktora	32	200.78		
	Total	471		3.422	.490
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	İlk-ortaokul	39	243.17		
	Lise	84	235.44		
	Ön lisans	246	245.01		
	Lisans	70	220.47		
	YL-doktora	32	193.41		
	Total	471		5.257	.262
Kendini Kontrol Edebilme	İlk-ortaokul	39	270.01		
	Lise	84	249.83		
	Ön lisans	246	228.53		
	Lisans	70	230.81		
	YL-doktora	32	226.97		
	Total	471		4.324	.364

Uyaran Karşısında Kontrol	İlk-ortaokul	39	264.29		
	Lise	84	253.98		
	Ön lisans	246	232.00		
	Lisans	70	220.46		
	YL-doktora	32	219.08		
	Total	471		4.827	.306
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	İlk-Ortaokul	39	266.21		
	Lise	84	272.36		
	Ön Lisans	246	221.18		
	Lisans	70	235.94		
	YL-Doktora	32	239.70		
	Total	471		11.394	.022*
Suçluluk Hissi	İlk-Ortaokul	39	218.31		
	Lise	84	268.33		
	Ön Lisans	246	226.91		
	Lisans	70	242.79		
	YL-Doktora	32	227.75		
	Total	471		7.457	.114
Başarısızlık Hissi	İlk-Ortaokul	39	212.18		
	Lise	84	260.62		
	Ön Lisans	246	230.16		
	Lisans	70	232.59		
	YL-Doktora	32	252.77		
	Total	471		5.619	.229
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	İlk-Ortaokul	39	233.65		
	Lise	84	262.83		
	Ön Lisans	246	235.09		
	Lisans	70	223.86		
	YL-Doktora	32	201.98		
	Total	471		6.328	.176
İştah ve Kilo Kaybı	İlk-Ortaokul	39	222.63		
	Lise	84	240.25		
	Ön Lisans	246	235.82		
	Lisans	70	254.57		
	YL-Doktora	32	201.92		
	Total	471		5.813	.214
Yaşam Tatmini	İlk-Ortaokul	39	246.35		
	Lise	84	261.45		
	Ön Lisans	246	227.01		
	Lisans	70	229.69		
	YL-Doktora	32	239.53		
	Total	471		4.619	.329
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	İlk-Ortaokul	39	227.17		
	Lise	84	259.08		
	Ön lisans	246	234.23		
	Lisans	70	223.58		
	YL-doktora	32	226.92	3.665	.453

Total	471	

Tablo 4.3.3'te Katılımcıların eğitim düzeyleri göre Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; Duygusal yeme ölçeğinde eğitim düzeyi değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$) olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği "kabullenmeme" ve "dürtü "ve Depresyon ölçeği "Huzursuz ve mutsuz hissetme" lise ve ön lisans eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur($p<0.05$). Lise düzeyinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3.4: Evli Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Gelir Düzeyi	N	X	X^2	P
Kabullenmeme	Düşük	45	250.98	5.592	.133
	Orta	378	229.72		
	Yüksek	40	270.49		
	Çok yüksek	8	275.94		
	Total	471			
Hedefler	Düşük	45	232.22	10.335	.016*
	Orta	378	229.57		
	Yüksek	40	279.26		
	Çok yüksek	8	344.75		
	Total	471			
Dürtü	Düşük	45	239.41	11.611	.009*
	Orta	378	229.07		
	Yüksek	40	274.28		
	Çok yüksek	8	352.69		
	Total	471			
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	Düşük	45	245.68	5.053	.168
	Orta	378	239.96		
	Yüksek	40	191.03		
	Çok yüksek	8	219.19		
	Total	471			
	Düşük	45	253.34	8.361	.039*
	Orta	378	239.79		

Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Yüksek	40	178.13		
	Çok yüksek	8	248.50		
	Total	471			
Kendini Kontrol Edebilme	Düşük	45	237.87	2.384	.497
	Orta	378	234.19		
	Yüksek	40	248.64		
	Çok yüksek	8	247.63		
	Total	471			
Uyaran Karşısında Kontrol	Düşük	45	228.93	0.675	.879
	Orta	378	238.10		
	Yüksek	40	222.15		
	Çok yüksek	8	245.81		
	Total	471			
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	Düşük	45	210.33	2.200	.532
	Orta	378	237.90		
	Yüksek	40	240.40		
	Çok Yüksek	8	268.44		
	Total	471			
Suçluluk Hissi	Düşük	45	213.93	2.002	.572
	Orta	378	239.97		
	Yüksek	40	223.96		
	Çok Yüksek	8	232.63		
	Total	471			
Başarısızlık Hissi	Düşük	45	215.32	2.089	.554
	Orta	378	240.00		
	Yüksek	40	226.50		
	Çok Yüksek	8	210.94		
	Total	471			
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	Düşük	45	224.00	1.755	.625
	Orta	378	237.20		
	Yüksek	40	228.05		
	Çok Yüksek	8	286.56		
	Total	471			
İştah ve Kilo Kaybı	Düşük	45	211.21	5.165	.160
	Orta	378	241.06		
	Yüksek	40	212.48		
	Çok Yüksek	8	253.81		
	Total	471			
Yaşam Tatmini	Düşük	45	189.99	6.536	.088
	Orta	378	240.12		
	Yüksek	40	252.56		
	Çok Yüksek	8	217.13		
	Total	471			
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	Düşük	45	229.88	1.832	.608
	Orta	378	237.64		

	Yüksek	40	218.43		
	Çok yüksek	8	280.63		
	Total	471			

Tablo 4.3.4.'de Katılımcıların gelir düzeylerine göre Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; Depresyon ölçeğinde, gelir düzeyi değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken($p>0.05$) Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği "hedefler" ve "dürtü" alt boyutunda; geliri yüksek ve çok yüksek olanları daha düşük gelirlilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, Duygusal yeme ölçeği "Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme" alt boyutunda ise; gelir düzeyi yüksek olanların diğerlerine göre puan ortalamasının anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir($p<0,05$).

Tablo 4.3.5: Evli Bireylerin Çocuk Sayılarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Çocuk Sayısı	N	X	X^2	P
Kabullenmeme	1	107	232.37		
	2	148	239.08		
	3+	77	259.38		
	Yok	139	222.56		
	Total	471		4.588	.205
Hedefler	1	107	240.58		
	2	148	232.82		
	3+	77	238.41		
	Yok	139	234.52		
	Total	471		0.25	.969
Dürtü	1	107	240.25		
	2	148	235.75		
	3+	77	246.79		
	Yok	139	227.02		
	Total	471		1.379	.710
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	1	107	240.80		
	2	148	232.70		
	3+	77	223.59		
	Yok	139	242.69		
	Total	471		1.199	.753

Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	1	107	230.44		
	2	148	235.43		
	3+	77	224.19		
	Yok	139	247.43		
	Total	471		1.749	.626
Kendini Kontrol Edebilme	1	107	261.52		
	2	148	218.78		
	3+	77	229.86		
	Yok	139	238.08		
	Total	471		6.376	.095
Uyaran Karşısında Kontrol	1	107	239.55		
	2	148	227.13		
	3+	77	236.36		
	Yok	139	242.52		
	Total	471		1.033	.793
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	1	107	229.69		
	2	148	244.94		
	3+	77	229.15		
	Yok	139	235.13		
	Total	471		1.084	.781
Suçluluk Hissi	1	107	240.48		
	2	148	237.76		
	3+	77	229.33		
	Yok	139	234.37		
	Total	471		0.379	.944
Başarısızlık Hissi	1	107	235.25		
	2	148	232.53		
	3+	77	230.80		
	Yok	139	243.15		
	Total	471		0.679	.878
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	1	107	242.31		
	2	148	230.15		
	3+	77	229.67		
	Yok	139	240.88		
	Total	471		0.92	.821
İştah ve Kilo Kaybı	1	107	234.18		
	2	148	233.53		
	3+	77	232.75		
	Yok	139	241.84		
	Total	471		0.567	.904
Yaşam Tatmini	1	107	249.01		
	2	148	226.32		
	3+	77	236.60		
	Yok	139	235.95		
	Total	471		1.811	.612
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	1	107	231.88		
	2	148	240.36		
	3+	77	225.66		
	Yok	139	240.26		
	Total	471		0.909	.823

Tablo 4.3.5.'da Katılımcıların çocuk sayılarına göre Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler, Duygusal yeme ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde çocuk sayısı değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir(p>0,05).

Tablo 4.3.6: Evli Bireylerin Dışarıdan Algılanan Kilo Durumuna Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Dışarıdan Algılanan Kilo Durumu	N	X	Z	P
Kabullenmeme	Zayıf	57	251.16		
	Normal	320	231.36		
	Kilolu	94	242.61		
	Total	471		1.58	.454
Hedefler	Zayıf	57	259.87		
	Normal	320	227.75		
	Kilolu	94	249.61		
	Total	471		3.986	.136
Dürtü	Zayıf	57	255.61		
	Normal	320	228.21		
	Kilolu	94	250.62		
	Total	471		3.83	.147
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	Zayıf	57	245.83		
	Normal	320	232.70		
	Kilolu	94	241.26		
	Total	471		0.627	.731
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Zayıf	57	235.54		
	Normal	320	233.49		
	Kilolu	94	244.82		
	Total	471		0.506	.776
Kendini Kontrol Edebilme	Zayıf	57	245.88		
	Normal	320	235.74		
	Kilolu	94	230.89		
	Total	471		0.438	.803
Uyaran Karşısında Kontrol	Zayıf	57	247.22		
	Normal	320	234.25		
	Kilolu	94	235.16		
	Total	471		0.449	.799
Beck Depresyon Ölçeği					
	Zayıf	57	257.38	2.417	.299

Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	Normal	320	224.09		
	Kilolu	94	263.57		
	Total	471			
Suçluluk Hissi	Zayıf	57	245.29		
	Normal	320	230.95		
	Kilolu	94	247.55		
	Total	471		8.475	.140
Başarısızlık Hissi	Zayıf	57	251.93		
	Normal	320	229.80		
	Kilolu	94	247.46		
	Total	471		1.577	.455
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	Zayıf	57	243.20		
	Normal	320	238.05		
	Kilolu	94	224.65		
	Total	471		2.287	.319
İştah ve Kilo Kaybı	Zayıf	57	262.04		
	Normal	320	230.38		
	Kilolu	94	239.33		
	Total	471		1.367	.505
Yaşam Tatmini	Zayıf	57	246.97		
	Normal	320	230.50		
	Kilolu	94	248.09		
	Total	471		2.818	.244
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	Zayıf	57	257.38		
	Normal	320	224.09		
	Kilolu	94	263.57		
	Total	471		1.79	.409

Tablo 4.3.6.'de Katılımcıların dışarıdan algılanan kilolarına göre olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde, dışarıdan algılanan kilo değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.3.7: Evli Bireylerin Ebeveyn Modellerine (Anne) Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Ebeveyn modelleri (Anne)	N	X	Z	P
Kabullenmeme	İlgisiz	31	236.18		
	Müdahale edici	184	251.15		
	Destekleyici	256	225.09		
	Total	471		4.765	.092
Hedefler	İlgisiz	31	271.66		
	Müdahale edici	184	255.94		
	Destekleyici	256	217.35		
	Total	471		11.221	.004*
Dürtü	İlgisiz	31	264.37		
	Müdahale edici	184	253.60		
	Destekleyici	256	219.92		
	Total	471		9.24	.010*
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	İlgisiz	31	227.87		
	Müdahale edici	184	224.06		
	Destekleyici	256	245.56		
	Total	471		3.327	.190
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	İlgisiz	31	245.74		
	Müdahale edici	184	231.40		
	Destekleyici	256	238.13		
	Total	471		2.802	.246
Kendini Kontrol Edebilme	İlgisiz	31	253.73		
	Müdahale edici	184	225.46		
	Destekleyici	256	241.43		
	Total	471		0.435	.805
Uyaran Karşısında Kontrol	İlgisiz	31	241.66		
	Müdahale edici	184	230.60		
	Destekleyici	256	239.20		
	Total	471		2.06	.357
Beck Depresyon Ölçeği					
	İlgisiz	31	254.15	0.491	.782

Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	Müdahale Edici	184	226.27		
	Destekleyici	256	240.80		
	Total	471			
Suçluluk Hissi	İlgisiz	31	259.92		
	Müdahale Edici	184	229.04		
	Destekleyici	256	238.11		
	Total	471		1.988	.370
Başarısızlık Hissi	İlgisiz	31	269.31		
	Müdahale Edici	184	225.57		
	Destekleyici	256	239.47		
	Total	471		1.712	.425
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	İlgisiz	31	254.61		
	Müdahale Edici	184	222.79		
	Destekleyici	256	243.24		
	Total	471		3.362	.186
İştah ve Kilo Kaybı	İlgisiz	31	225.90		
	Müdahale Edici	184	240.29		
	Destekleyici	256	234.14		
	Total	471		4.684	.096
Yaşam Tatmini	İlgisiz	31	257.31		
	Müdahale Edici	184	225.72		
	Destekleyici	256	240.81		
	Total	471		0.42	.810
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	İlgisiz	31	254.15		
	Müdahale edici	184	226.27		
	Destekleyici	256	240.80		
	Total	471		2.331	.312

Tablo 4.3.7.'de Katılımcıların ebeveyn modellerine(anne) göre olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde, ebeveyn modelleri (anne) değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$) olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği "hedefler ve dürtü" alt boyutunda "destekleyici" anneye sahip katılımcıların puan ortalamalarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür($p<0,05$).

Tablo 4.3.8: Evli Bireylerin Ebeveyn Modellerine (baba) Göre Olumlu Duyguyu

Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Ebeveyn modelleri (Baba)	N	X	Z	P
Kabullenmeme	İlgisiz	81	243.49		
	Müdahale edici	145	254.27		
	Destekleyici	245	232.71		
	Total	471		6.307	.053
Hedefler	İlgisiz	81	254.63		
	Müdahale edici	145	245.84		
	Destekleyici	245	224.02		
	Total	471		4.302	.116
Dürtü	İlgisiz	31	264.37		
	Müdahale edici	184	253.60		
	Destekleyici	256	219.92		
	Total	471		4.352	.113
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	İlgisiz	81	253.35		
	Müdahale edici	145	233.41		
	Destekleyici	245	231.80		
	Total	471		1.606	.448
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	İlgisiz	81	249.65		
	Müdahale edici	145	234.68		
	Destekleyici	245	232.27		
	Total	471		1.017	.602
Kendini Kontrol Edebilme	İlgisiz	81	233.40		
	Müdahale edici	145	244.44		
	Destekleyici	245	231.87		
	Total	471		.818	.664
Uyaran Karşısında Kontrol	İlgisiz	81	250.85		
	Müdahale edici	145	214.92		
	Destekleyici	245	243.57		
	Total	471		5.260	.072
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	İlgisiz	81	259.22		
	Müdahale edici	145	244.61		
	Destekleyici	245	208.49		
	Total	471		9.388	.009*
Suçluluk Hissi	İlgisiz	81	248.81		
	Müdahale edici	145	247.47		
				8.752	.013*

	Destekleyici	245	209.47		
	Total	471			
Başarısızlık Hissi	İlgisiz	81	265.27		
	Müdahale edici	145	233.33		
	Destekleyici	245	209.74		
	Total	471		9.072	.011*
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	İlgisiz	81	253.75		
	Müdahale edici	145	218.30		
	Destekleyici	245	240.61		
	Total	471		4.451	.108
İştah ve Kilo Kaybı	İlgisiz	81	249.73		
	Müdahale edici	145	228.07		
	Destekleyici	245	236.16		
	Total	471		2.032	.362
Yaşam Tatmini	İlgisiz	81	247.23		
	Müdahale edici	145	204.80		
	Destekleyici	245	250.75		
	Total	471		11.578	.003*
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	İlgisiz	81	247.98		
	Müdahale edici	145	245.54		
	Destekleyici	245	214.33		
	Total	471		6.273	.043*

Tablo 4.3.8'de Katılımcıların ebeveyn modellerine(baba) göre olumlu duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ve Duygusal yeme ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$) Depresyon ölçeği "Huzursuz ve mutsuz hissetme, Suçluluk hissi, Başarısızlık hissi, Uyku bozukluğu ve cinsel dürtü kaybı" alt boyutlarında ilgisiz ve müdahale edici babaların, "yaşam tatmini" alt boyutunda ise destekleyici babaya sahip olanları puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür($p<0,05$).

Tablo 4.3.9: Evli Bireylerin Genel Yeme Alışkanlıklarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon-Envanteri Kruskal Wallis Testi

ODDG ölçeği	Genel yeme alışkanlıkları	N	X	X^2	P
Kabullenmeme	Zorla yiyen	63	259.86		
	Normal yiyen	311	236.89		
	Teşvikle yiyen	37	283.51		
	Aşırı yiyen	34	213.13		
	Fazla yiyen ve uyarılan	26	249.40		
	Total	471		10.986	.027*
Hedefler	Zorla yiyen	63	245.39		
	Normal yiyen	311	227.02		
	Teşvikle yiyen	37	277.35		
	Aşırı yiyen	34	234.49		
	Fazla yiyen ve uyarılan	26	263.77		
	Total	471		6.344	.175
Dürtü	Zorla yiyen	63	240.29		
	Normal yiyen	311	227.63		
	Teşvikle yiyen	37	287.66		
	Aşırı yiyen	34	230.62		
	Fazla yiyen ve uyarılan	26	259.27		
	Total	471		8.529	.074
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	Zorla Yiyen	63	207.95		
	Normal Yiyen	311	236.72		
	Teşvikle Yiyen	37	225.01		
	Aşırı Yiyen	34	255.62		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	285.33		
	Total	471		7.067	.132
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Zorla Yiyen	63	231.46		
	Normal Yiyen	311	240.58		
	Teşvikle Yiyen	37	239.20		
	Aşırı Yiyen	34	250.54		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	274.08		
	Total	471		9.517	.490
Kendini Kontrol Edebilme	Zorla Yiyen	63	213.87		
	Normal Yiyen	311	235.15		
	Teşvikle Yiyen	37	214.53		
	Aşırı Yiyen	34	285.90		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	289.77		
	Total	471		3.571	.005*
Uyaran Karşısında Kontrol	Zorla Yiyen	63	203.69		
	Normal Yiyen	311	237.64	7.645	.105

	Teşvikle Yiyen	37	245.77		
	Aşırı Yiyen	34	279.94		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	223.27		
	Total	471			
Beck-Depresyon-Envanteri					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	Zorla Yiyen	63	234.80		
	Normal Yiyen	311	238.30		
	Teşvikle Yiyen	37	254.72		
	Aşırı Yiyen	34	237.06		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	183.33		
	Total	471		4.754	.314
Suçluluk Hissi	Zorla Yiyen	63	245.90		
	Normal Yiyen	311	230.08		
	Teşvikle Yiyen	37	249.49		
	Aşırı Yiyen	34	263.84		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	227.19		
	Total	471		3.093	.542
Başarısızlık Hissi	Zorla Yiyen	63	253.76		
	Normal Yiyen	311	231.03		
	Teşvikle Yiyen	37	247.41		
	Aşırı Yiyen	34	244.09		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	225.60		
	Total	471		2.304	.680
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	Zorla Yiyen	63	245.23		
	Normal Yiyen	311	228.13		
	Teşvikle Yiyen	37	246.77		
	Aşırı Yiyen	34	277.01		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	238.79		
	Total	471		5.047	.283
İştah ve Kilo Kaybı	Zorla Yiyen	63	222.18		
	Normal Yiyen	311	226.14		
	Teşvikle Yiyen	37	205.00		
	Aşırı Yiyen	34	216.94		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	193.02		
	Total	471		10.729	.300
Yaşam Tatmini	Zorla Yiyen	63	231.28		
	Normal Yiyen	311	236.24		
	Teşvikle Yiyen	37	256.35		
	Aşırı Yiyen	34	240.63		
	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	209.50		
	Total	471		2.022	.732
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	Zorla Yiyen	63	221.34		
	Normal Yiyen	311	244.04		
	Teşvikle Yiyen	37	220.00		
	Aşırı Yiyen	34	232.50	4.278	.370

	Fazla Yiyen ve Uyarılan	26	202.69		
	Total	471			

Tablo 4.3.9'da Katılımcıların genel yeme alışkanlıklarına göre Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis Testi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği "Kabullenmeme" alt boyutunda; aşırı yiyenlerin teşvikle yiyenlere göre, Duygusal yeme ölçeği "Kendini Kontrol Edebilme" alt boyutunda; zorla ve teşvikle yiyenlerin, fazla yiyen ve uyarılanlara göre puan ortalamalarının daha düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.3.10: Evli Bireylerin Ebeveyn Yeme Alışkanlıklarına Göre Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler, Duygusal Yeme ve Depresyon Kruskal Wallis Testi

ODDG Ölçeği	Ebeveyn Yeme Alışkanlıkları	N	X	Z	P
Kabullenmeme	Evde Pişen	430	233.14		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	271.06		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	245.06		
	Total	471		2.932	.231
Hedefler	Evde Pişen	430	228.41		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	311.62		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	332.00		
	Total	471		15.98	.000*
Dürtü	Evde Pişen	430	229.20		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	305.20		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	315.94		
	Total	471		14.281	.001*
Duygusal Yeme Ölçeği					
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evde Pişen	430	237.89		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	218.77		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	205.31		
	Total	471		1.022	.600

Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evde Pişen	430	238.54		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	216.64		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	179.50		
	Total	471		2.206	.332
Kendini Kontrol Edebilme	Evde Pişen	430	233.96		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	253.33		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	274.13		
	Total	471		1.271	.530
Uyaran Karşısında Kontrol	Evde Pişen	430	236.76		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	228.92		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	224.31		
	Total	471		0.163	.922
Beck Depresyon Ölçeği					
Huzursuz ve Mutsuz Hissetme	Evde Pişen	430	237.89		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	218.77		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	205.31		
	Total	471		0.935	.627
Suçluluk Hissi	Evde Pişen	430	238.54		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	216.64		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	179.50		
	Total	471		0.412	.814
Başarısızlık Hissi	Evde Pişen	430	233.96		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	253.33		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	274.13		
	Total	471		1.496	.473
İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular	Evde Pişen	430	236.76		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	228.92		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	224.31		
	Total	471		1.995	.369
İştah ve Kilo Kaybı	Evde Pişen	430	236.39		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	241.73		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	191.38		
	Total	471		4.343	.114
Yaşam Tatmini	Evde Pişen	430	234.82		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	247.79		
				2.337	.311

	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	250.81		
	Total	471			
Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dürtü Kaybı	Evde Pişen	430	236.48		
	Bazen Ev Bazen Dışardan	33	242.65		
	Sıcak Yemek Yok, Sadece Atıştırma	8	182.69		
	Total	471		0.812	.666

Tablo 4.3.10.'de Katılımcıların ebeveyn yeme alışkanlıklarına göre Kruskal Wallis testi görülmektedir. Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin olarak alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken (p>0.05) olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği "hedefler" ve "dürtü" alt boyutlarında "evde pişen" yeme alışkanlığı olan ebeveyne sahip bireylerin puan ortalamalarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 4.3.11: Çocuk Sahibi Kadın ve Erkeklerin Duygusal Yeme Puanları Karşılaştırması Mann-Whitney U Testi

Duygusal yeme ölçeği	N	X		U	P
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	208	167.78		
	Erkek	124	164.35		
	Total	332		-.315	.753
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kadın	208	165.27		
	Erkek	124	168.56		
	Total	332		-.303	.762
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	208	161.44		
	Erkek	124	174.99		
	Total	332		-1.250	.211
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	208	167.49		
	Erkek	124	164.85		
	Total	332		-.244	.807

Tablo 4.3.11.'de çocuk sahibi kadın ve erkeklerin duygusal yeme puanları karşılaştırması Mann Whitney U testi görülmektedir Verilere bakıldığında; çocuk sahibi kadın ve erkeklerin duygusal yeme puanları arasında hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir(p>0.05).

4.4.Evli Bireylerde Duygusal yeme, Depresyon ve Olumlu Duygularla Düzenlemede Güçlükler Toplam Puanları ve Alt Boyutları Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.4.1: Evli Bireylerde Olumlu Duygularla Baş Etmede Güçlük ve Duygusal Yeme Alt Boyutları Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.GDY	1										
2.ODBÇİ	.889**	1									
3.KKE	.310**	.314**	1								
4.UKK	.564**	.546**	.255**	1							
5.HMH	.281**	.196**	.084	.181**	1						
6.SH	.325**	.283**	.094*	.223**	.609**	1					
7.BH	.277**	.221**	.047	.186**	.645**	.647**	1				
8.İEKD	.326**	.287**	.030	.209**	.615**	.618**	.594**	1			
9. İKK	.047	.071	-.044	-.046	.285**	.197**	.243**	.276**	1		
10.YT	.282**	.221**	.124**	.207**	.737**	.623**	.630**	.583**	.251**	1	
11.UBCDK	.193**	.137**	.067	.085	.546**	.439**	.462**	.459**	.317**	.464**	1

Not. N=471. GDY=Gerginlik Durumlarında Yeme. ODBÇİ= Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme. KKE=Kendini Kontrol Edebilme. UKK=Uyaran Karşısında Kontrol. HMH= Huzursuz ve Mutsuz Hissetme. SH=Suçluluk Hissi. BH= Başarısızlık Hissi. İEKD= İntihar Eğilimi ve Karmaşık Duygular. İKK=İştah ve Kilo Kaybı. YT= Yaşam Tatmini. UBCDK= Uyku Bozukluğu ve Cinsel Dür Kaybı. ** p<0.0. * p<0.05

Tablo4.4.2: Evli Bireylerde Duygusal Yeme ve Depresyon Alt Boyutları Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Kabullenmeme	1						
2.Hedefler	.532**	1					

3.Dürtü	.635**	.795**	1			
4.GDY	-.018	-.080	-.051	1		
5.ODBÇİY	-.045	-.100*	-.064	.939**	1	
6.KKE	-.013	-.044	.003	.369**	.366**	1
7.UKK	-.010	-.065	-.042	.618**	.595**	.307**

Not. N=471. GDY=Gerginlik Durumlarında Yeme, ODBÇİ= Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, KKE=Kendini Kontrol Edebilme, UKK=Uyaran Karşısında Kontrol, ** p<0.0. * p<0.05

Tablo 4.4.2: Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeği korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Verilere bakıldığında; Duygusal yeme ölçeği "Gerginlik Durumlarında Yeme" ve "Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme" alt boyutları ile Depresyon ölçeği "İştah ve kilo kaybı" haricindeki tüm alt boyutlarda p<0.01. Duygusal yeme ölçeği "Kendini Kontrol Edebilme" alt boyutu ile Depresyon ölçeği "Uyaran Karşısında Kontrol" ve "yaşam tatmini" alt boyutları arasında p<0.01. Duygusal yeme ölçeği "Uyaran Karşısında Kontrol" ve Depresyon ölçeği "Suçluluk hissi" alt boyutunda p<0.05. Duygusal yeme ölçeği "Uyaran Karşısında Kontrol" ve Depresyon ölçeği "İştah ve kilo kaybı'' ve "Uyku bozukluğu" ve "cinsel dürtü kaybı" haricindeki tüm alt boyutlarda p<0.01 düzeyinde pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmektedir. İştah ve kilo kaybı alt boyutu dışında, depresyon puanları yükseldikçe, duygusal yeme puanları yükselmektedir.

Tablo 4.4.3: Evli Bireylerde Duygusal Yeme Ölçeği ve Beck-Depresyon Ölçeği ve Olumlu Duygularla Baş Etmede Güçlükler Ölçeği Koralesyon Analizi

		ODDG	Duygusal Yeme	Depresyon
Spearman's Rho	ODDG	1.000		
		471		
	Duygusal Yeme	.050	1.000	
		.275	.	
		471	471	

Depresyon	-.010	.046	1.000
	.831	.320	.
	471	471	471

Tablo 4.3.3.'de Duygusal Yeme. Depresyon ve Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği korelasyon analizi görülmektedir. Verilere bakıldığında; Duygusal Yeme. Depresyon ve Olumlu Duyguyu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği genel puan toplamı ortalamalarında istatistiksel olarak korelasyon görülmemiştir ($p>0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

Evli bireylerde duygusal yeme depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Yeme bozukluğu ve duygusal yeme çalışmalarının tamamına yakınında kadın katılımcı çoğunluğu söz konusudur (Aygül. Şahin ve Ünübol. 2023). Annesi ve Johnson, (2020) obez yetişkin kadınlarla duygusal yeme çalışması ve Prefit ve Szentagotai-Tătar'ın (2018), 269 kadından oluşan araştırmasında depresyonun yeme bozukluklarıyla genel ilişkisi ya da belirli kısıtlı, duygusal ve kontrolsüz yeme ile ilişkisine duygusal düzenleme zorluklarının aracı ettiği çalışmada bu duruma örnek oluşturmaktadır. Bu araştırmada araştırmaya katılanların ise 302'si kadın. 169'u erkektir. Erkek katılımcıların dahil edilmesi sonucunda Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde, cinsiyet değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durum da cinsiyet faktörünün duygusal yeme, depresyon ve olumlu duyguları düzenlemede güçlükler konularında nötr bir etkisi olduğunu göstermektedir. Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, (2009) çalışmamızı destekler nitelikte duygusal yeme konusunda cinsiyetler arasında bir fark bulunmadığını ortaya koymuş, Alalwan, ve arkadaşları (2019) da farklı duygusal durumlar altında rapor edilen yeme davranışı üzerinde cinsiyetin veya medeni durumun etkisi olmadığını göstermiştir. Ayrıca, Alalwan ve arkadaşları (2019) çoğunluğun olumsuz duygusal durumlar (korku, üzüntü, öfke, stres ve depresyon) sırasında daha az yediklerini bildirmiştir. Thompson, (2015) ile Arslantaş ve arkadaşları (2021) ise kadınların erkeklere göre daha yüksek depresyon düzeyinde aşırı yeme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonuçların değişkenlik göstermesi örneklem grubu ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Evli bireylerde duygusal yeme depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin yaş, değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Duygusal yeme ve Depresyon ölçeğinde yaş değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, Chamberlin ve ark. (2018) ergenlerle yaptıkları çalışmada yaş değişkeninin duygusal yeme üzerindeki etkilerini araştırırken yaşın duygusal yeme davranışını belirleyici olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Arslantaş ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada ise yaşı daha küçük olan öğrencilerin duygusal yeme davranışının arttığı bulunmuştur. Aynı zamanda Güçlü ve Buran (2023) yetişkinlerle yaptığı çalışmada 45 yaş ve üstü katılımcıların duygusal yeme puanları diğer yaş gruplarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır. Bu çalışmada olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği hedefler alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak adına yapılan post-hoc analizinde 25-30 ve 36- 40 yaş grubunun 31-35 ve 41+ yaş gruplarına göre hedefler puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum 25-30 yaş ve 36-40 yaş grubunun hedefler konusunda olumlu duygularını düzenlerken diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla zorlandığını göstermektedir.

Evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin eğitim durumu, değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Duygusal yeme ölçeğinde eğitim durumuna göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği kabullenmeme ve dürtü alt boyutu ile Depresyon ölçeği huzursuz ve mutsuz hissetme lise ve ön lisans eğitim düzeylerinde eğitimi olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur. Lise düzeyinde eğitime sahip olan katılımcıların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum öğrenim seviyesinin artmasının kişinin kabullenme düzeyine etkisini göstermektedir. Öğrenim seviyesi arttıkça huzursuz ve mutsuz hissetme durumu da azalmaktadır.

Evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin gelir düzeyi, değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Depresyon ölçeğinden elde edilen sonuçlara bakıldığında katılımcıların gelir düzeyi

değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği hedefler ve dürtü alt boyutunda; geliri yüksek ve çok yüksek olanların daha düşük gelirlilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, Duygusal yeme ölçeği olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutunda ise; gelir düzeyi yüksek olanların diğerlerine göre puan ortalamasının anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Geliri yüksek ve çok yüksek kişilerin olumsuz duygularla başa çıkmak için yemek yemeyi tercih etmediği, hedefler ve dürtüsel durumlarda konusunda olumlu duygularını düzenlemede güçlük çektikleri görülmüştür. Dere, Bilgin ve Alkan, (2021) çalışmasında duygusal yemeyi can sıkıntısı ile ilişkilendirmiş ve neticesinde düşük gelir seviyesine sahip bireylerin boş zamanlarında can sıkıntısı yaşadıkları ve aynı zamanda duygusal yemeye daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ve Depresyon ölçeğinde çocuk sayısı değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durum evli bireylerin çocuk sahibi olması ya da olmaması halinin nötr bir etki yarattığını göstermektedir

Evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin dışarıdan algılanan kilo durumu değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği, Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde Dışarıdan algılanan kilo değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgu araştırmaya katılan evli bireylerin dışarıdan algılanan kilo durumunun kişinin duygusal yeme düzeyinde, Depresyon halinde ve olumlu duyguları düzenlemede güçlük çekme ya da çekmeme durumuna bir etkisi olmadığını ifade etmektedir. Çalışmamızın aksine Öz ve Bayam (2022) ve Özer, (2021) beden algısının duygusal yemeyi etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin ebeveyn modelleri(anne-baba) değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeğinde, Ebeveyn modelleri (anne) değişkenine göre hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken Bruch, (1941) obez erkek çocuklar üzerindeki gözlemler sonucunda ebeveyn davranışlarının çocukluk çağındaki duygusal yeme oluşumunda önemli rol oynayabileceği fikrini ortaya çıkarmıştır. Snoek, Engels, Janssens ve Van Strien (2007) ergenlerle yaptığı çalışmada genç ergenler için düşük annelik desteği ve yüksek psikolojik kontrol, yaşça büyük ergenler için ise düşük davranışsal kontrol, daha yüksek duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir. Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği hedefler ve dürtü alt boyutunda destekleyici anneye sahip katılımcıların puan ortalamalarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Destekleyici anneye sahip bireylerin hedefler ve dürtüsel durumlarda olumlu duyguyu düzenlemede güçlük çekmedikleri görülmüştür. Uyar (2018) ise okul öncesi dönemde çocukların duygu düzenleme ve anlama becerilerinin annelerin duygu sosyalleştirme davranışları ile ilişkisini incelemişlerdir. Duygu düzenleme becerisi, çocukların sosyal yeterliliklerini ve akademik başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu çalışmada ebeveynlerin davranışlarının çocukların duygusal gelişiminde kritik bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Bu bağlamda annelerinin desteklerini hisseden çocukların hedef belirlemede ve dürtü kontrolünde başarılı oldukları sonucu ortaya çıkmaktadır.

Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ve Duygusal yeme ölçeğinde ebeveyn modellerinde baba figürü için istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken Depresyon ölçeği huzursuz ve mutsuz hissetme, Suçluluk hissi, Başarısızlık hissi, Uyku bozukluğu ve cinsel dürtü kaybı alt boyutlarında ilgisiz ve müdahale edici babaların, Yaşam tatmini alt boyutunda ise destekleyici babaya sahip olanları puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum; İlgisiz ve müdahale edici babaların mutsuzluk, Suçluluk hissetme, Yaşamda başarısızlık hissinin yoğunluğu, Uyku düzensizliği ve hatta kişinin cinsel hayatında yaşadığı isteksizliği gibi olumsuz duygu ve durumları etkilediğini göstermiştir. Destekleyici babaya sahip bireylerin ise hayata daha pozitif baktıkları ve yaşantısal deneyimlerinden keyif aldıkları sonucu söylenebilir. Babanın destekleyici tutumda olması bireyin duygusal işlevselliğini ön plana çıkarması ile duygusal iyi oluşu sağladığı düşünülmektedir. İlgisiz ve müdahale edici babaların ise yaşantısal deneyimlerden keyif almama ve

dolayısı ile olumsuz duygulardan kaynaklanan ruhsal çöküş görülebilir. Bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı bu sorunların yetiştirilme döneminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Liman, (2020) okul öncesi çocuklar ve ebeveynleri ile yaptığı çalışmada çocukların duyguları tanıma ve düzenleme yeteneklerinin çevrelerinden ve ilişkilerinden etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Ebeveynlerin duygu ifadelerini bastırması veya olumsuz duygulara karşı cezalandırıcı tutum sergilemesi, çocukların duygusal reaktivitesini artırırken, duygularını düzenleme becerilerini zayıflatabilir ve ebeveyn desteği düşük olan çocukların daha fazla duygusal sıkıntı yaşayıp sağlıksız yeme davranışları sergilemesine neden olabilir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018)

Evli bireylerde duygusal yeme, depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin genel yeme alışkanlıkları değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği genel yeme alışkanlıkları değişkenine göre kabullenmeme alt boyutunda; aşırı yiyenlerin teşvikle yiyenlere göre, Duygusal yeme ölçeği kendini kontrol edebilme alt boyutunda; zorla ve teşvikle yiyenlerin, Fazla yiyen ve uyarılanlara göre puan ortalamalarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Çocuklarının diyetlerini daha fazla kontrol etmeye çalışan ebeveynlerin çocukları hem sağlıklı hem de sağlıksız atıştırmalıkları daha yüksek miktarda tükettiğini bildirmiştir (Brown ve Ogden, 2004). Teşvikle yiyenlerin kabullenmeme durumlarının aşırı yiyenlere kıyasla daha yüksek olması çocukluk dönemlerinde rıza gözetmeksizin ebeveyn tarafından yeme baskısına maruz kalmalarıyla ilgili olabilir. Çocukluğunda fazla yediği için uyarılan kişilerin kendini kontrol edebilme yetilerinin zorla ve teşvikle yiyenlere kıyasla daha az geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Fazla ve aşırı yiyen bireylere kıyasla zorla ve teşvikle yiyenlerin kabullenmeme davranışı gelişirken aynı zamanda kendini kontrol edebilme davranışının da geliştiği görülmektedir. Araştırmamızı destekler nitelikte Yurtsever ve Sütcü (2017) araştırmasında yeme bozukluğu açısından riskli bireyler, riskli olmayanlara göre duygularını anlamada ve kabul etmede; aynı zamanda dürtülerini kontrol etme, amaç belirleme ve amaca yönelik strateji geliştirmede güçlük yaşamaktadır.

Evli bireylerde duygusal yeme depresyon ve duygu düzenleme becerilerinin ebeveyn yeme alışkanlıkları değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?

Duygusal yeme ölçeği ve Depresyon ölçeği alt boyutlarında ebeveyn yeme alışkanlığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği hedefler ve dürtü alt boyutlarında "evde pişen" yeme alışkanlığı olan ebeveyne sahip bireylerin puan ortalamalarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre yaşadıkları evde yemek pişen bireylerin aile kavramının ve buna bağlı gelişen olumlu duygularla birlikte hayatta hedef belirleme ve dürtüsel kontrol süreçlerinde daha başarılı olduğu düşünülmektedir.

Evli bireylerde çocuk sahibi kadınların duygusal yeme davranışının çocuk sahibi erkeklerin duygusal yeme davranışına göre anlamlı bir fark görülmekte midir?

Çocuk sahibi kadın ve çocuk sahibi erkeklerin duygusal yeme puanları arasında hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Evli bireylerin çocuk sahibi olma ya da olmama durumu duygusal yeme davranışında önemli bir belirleyici değişken olmadığı görülmüştür. Evli bireylerin stres yaşadıkları durumlarda eşleri ile paylaşarak ya da sosyal olarak desteklenerek stresli durumlar ve olumsuz duygularla daha etkili baş ettikleri ve duygusal yemenin azaldığı söylenebilir (Öz ve Bayam, 2022).

Evli bireylerde duygusal yeme ve depresyon puanları toplam puan ve alt boyutları açısından farklılaşmakta mıdır?

Araştırmada elde edilen veriler sonucunda; Duygusal Yeme Ölçeği Depresyon Ölçeği korelasyon analizi verilerine bakıldığında toplam puanlarına göre anlamlı bir fark bulunmazken, Duygusal Yeme Ölçeği gerginlik durumlarında yeme ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutları ile Depresyon ölçeği iştah ve kilo kaybı haricindeki tüm alt boyutlarda, Duygusal yeme ölçeği kendini kontrol edebilme alt boyutu ile Depresyon ölçeği uyaran karşısında kontrol ve yaşam tatmini alt boyutları arasında, Duygusal yeme ölçeği uyaran karşısında kontrol ve Depresyon ölçeği suçluluk hissi alt boyutunda Duygusal yeme ölçeği uyaran karşısında kontrol ve Depresyon ölçeği iştah ve kilo kaybı ve uyku bozukluğu ve cinsel dürtü kaybı haricindeki tüm alt boyutlarda zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İştah ve kilo kaybı alt boyutu dışında Depresyon puanları yükseldikçe Duygusal yeme puanları yükselmektedir. Depresyon halindeki kişinin duygusal yeme

davranışında bulunmasının iştah ve kilo kaybında etkisinin olmaması kişinin bilinçli olarak yani acıkma durumu olmaksızın yemek yeme davranışı gösterdiğini ve kilo kaybının değil aksine kilo artışının olacağı sonucunu vermektedir. Çalışmaya paralel olarak Karakuş (2020), Duygusal yeme ile stres ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında pozitif yönde korelasyon saptamış olup duygusal yeme puanı arttıkça bireylerin günlük aldıkları toplam enerji ve yağ tüketim miktarının arttığı gösterilmiştir. Bu da beraberinde kilo durumunun da artacağını düşündürmektedir. Bourre (2006) ise bazı besinlerin vücuda alım yoğunluğunun depresyon riski üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında; enerji, karbonhidrat, protein ve yağ alımının depresyon ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Evli bireylerde olumlu duygularla baş etmede güçlük ve duygusal yeme puanları alt boyutları açısından farklılaşmakta mıdır?

Olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği ve Duygusal yeme ölçeği korelasyon analizi verilerine bakıldığında toplam puan analizine göre anlamlı fark olmamakla birlikte; olumlu duyguyu düzenlemede güçlükler ölçeği alt boyutları ile duygusal yeme ölçeği alt boyutları arasında herhangi bir ilişki (korelasyon) görülmemiştir. Vatan (2019) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, olumsuz duygu durumlarını fark etme ve anlama gibi becerilerin yanı sıra olumlu duygu durumlarını yönetme yeteneklerini de değerlendirmektedir. Bu ölçek aracılığıyla duygu düzenleme becerileri ile iyilik hali ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişki ortaya konmuştur. Bu araştırmaya katılan kişilerin olumlu duyguyu düzenlemede güçlük çektiği durumlarda duygusal yemeyi tercih etmediği görülmüştür. Spoor, vd. (2007) başa çıkma becerileri ve duygusal yeme çalışmasında duygunun duygusal yeme üzerinde duygusal odaklı başa çıkma ve kaçınma hali ile dikkat dağılması dışında özgül bir katkısı olmadığı görülmüştür. Depresyon tanısı olan bireylerde ise olumsuz duygulara sahip olmaları sebebi ile duygu düzenleme süreçlerinde aksaklıklar yaşadığı ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri geliştirdiği görülmüştür (Vatan, 2020)

ÖNERİLER

Çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak aşağıda bazı öneriler sunulmaktadır:

1. Bu araştırma 25 yaş ve üstü evli bireyleri kapsamaktadır. Diğer gelişim dönemindeki etkileri görebilmek için evli bireylerle sınırlı kalmayarak farklı yaş grupları ve sosyoekonomik düzeylerde duygusal yeme ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki farkları inceleyen kesitsel çalışmalar yapılabilir.
2. Eğitim düzeyi ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için, bireylerin psikososyal geçmişi ve erken çocukluk döneminde edindikleri başa çıkma mekanizmaları detaylı olarak incelenmesi önerilebilir.
3. Gelir düzeyi ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin mekanizmalarını anlamak adına, bireylerin finansal stres ve genel stres seviyeleri ile duygusal yeme eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yürütülebilir.
4. Ebeveyn modellerinin bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için, uzun vadeli, boylamsal araştırmalar ile çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikte duygusal yeme ve depresyon üzerindeki etkisi değerlendirilebilir.
5. Duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik grup terapilerinin bireysel terapilere kıyasla etkinliğini değerlendiren karşılaştırmalı çalışmalar yürütülmesi önerilebilir.
6. Erken yaşta duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin yetişkinlikteki psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen gelişimsel psikoloji çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

Abdallah, C. G., Sanacora, G., Duman, R. S., & Krystal, J. H. (2015). Ketamine And Rapid-Acting Antidepressants: A Window İnto A New Neurobiology For Mood Disorder Therapeutics. *Annual Review Of Medicine,* 66, 509-523.

Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, Eating And The Reward System. *Physiology & Behavior, 91*(4), 449-458.

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.

Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 21*(2), 184-192.

Albayrak, E. Ö. ve Ceylan, M. E. (2004). Depresyon Etiyolojisinde Nörobiyolojik Etkenler. *Düşünen Adam*. *17*(1). 27-33.

Allison, D. B. & Heshka, S. (1993). Emotion and Eating in Obesity? A Critical Analysis. *International Journal of Eating Disorders. 13*(3). 289-295.

Altundal Duru, H. ve Yılmaz, M. (2023). Depresyon Tanısı Alan Hastalara Uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapide Psikiyatri Hemşiresinin Rolü: Literatür İncelemesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 16(1). 131-146.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th Ed.). American Psychiatric Publishing. (Syf 91-92)

Annesi, J. J. & Johnson., P. H. (2020). Mitigation of the Effects of Emotional Eating on Sweets Consumption By Treatment-Associated Self-Regulatory Skills Usage in Emerging Adult and Middle-Age Women with Obesity. *Appetite. 155*. 104818.

Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., Yüksel, R. (2021). Sağlık Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Etkileyen Faktörler. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(1), 105-111.

Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., Yüksel, R. (2021). Sağlık Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Yeme ve Etkileyen Faktörler. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(1), 105-111

Austenfeld, J. L. & Stanton, A. L. (2004). Coping Through Emotional Approach: A New Look At Emotion. Coping. And Health-Related Outcomes. *Journal Of Personality*. *72*(6). 1335-1364.

Aygül, I., Şahin, M. ve Ünübol B. (2023) Madde Kullanım Bozukluğu Tanılı Bireylerde Yeme Bozuklukları. Duygusal Yeme ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. Aralık 2023;24(4):417-427.

Ayyıldız, F., Ülker, İ. & Yıldıran. H. (2021). Reflection of Hedonic Hunger and Eating Behavior Relationship on Different Body Masses. *Journal of Nutrition and Diet*. 49(2). 9-17.

Baxter, Lr Jr., Schwartz, Jm., Bergman, Ks, Szuba Mp. Guze, Bh. Mazziotta, Jc. Alazraki A. Selin Ce. Ferng Hk. Munford P. Et Al. Caudate Glucose Metabolic Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. *Arch Gen Psychiatry*. 1992 Sep;49(9):681-9.

Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes And Treatment* (2nd Ed.). University Of Pennsylvania Press.

Beck, J. S. (Çev. Y. Yılmaz). (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temeller ve Ötesi (2. Basım)*. Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal Eser 1995 Yılında Yayımlandı).

Bekker, M. H. J., Van De Meerendonk, C. & Mollerus, J. (2003). Effects of Negative Mood Induction and Impulsivity on Self-Perceived Emotional Eating. *Department of Clinical Psychology. Tilburg University. Tilburg. The Netherlands.* Accepted 12 November 2003.

Beşirli, H. (2007). Sociological Analysis of Young People's Alcohol Consumption Behaviors and The Factors Affecting These Behaviors. *Istanbul Journal of Sociological Studies*. (35). 85- 118.

Bibring, E. (1969). The Development and Problems Of The Theory Of The İnstincts. *The International Journal of Psycho-Analysis*. 50. 293.

Bilgiz, Ş. & Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18 (4). 1978-1990.

Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E. & Koksal, E. (2020). Factors Affecting Emotional Eating and Eating Palatable Food in Adults. *Department of Nutrition and Dietetics. Faculty of Health Sciences*. Gazi University. Besevler. Ankara. Turkey.

Boden, M. T. & Thompson, R. J. (2015). Facets of Emotional Awareness and Associations with Emotion Regulation and Depression. *Emotion. 15*(3). 399-410.

Bourre, Jm. (2006). Effects of Nutrients (in Food) on the Structure and Function of The Nervous System: Update on Dietary Requirements for Brain. Part 1: Micronutrients. *J Nutr Health Aging*. Sep-Oct;10(5):377-85. Pmıd: 17066209.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. London: Hogarth Press.

Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children's Eating Attitudes And Behaviour: A Study Of The Modelling And Control Theories Of Parental İnfluence. Health Education Research, 19(3), 261-271.

Bruch, H. (1941). Obesity İn Childhood And Personality Development. American Journal of Orthopsychiatry, 11(3), 467–474.

Bruch, H. (1964). Psychological Aspects in Overeating and Obesity. *Psychosomatics*. 5. 269 – 274.

Burns, D. D. (2021). *İyi Hissetmek: Kendinizi Daha İyi Hissetmenin Bilimsel Yolları*. (G. A. Demirtaş. Çev.) İstanbul: Psikonet Yayıncılık. (Orijinal Eser 1980 Yılında Yayımlanmıştır.)

Candan H, Küçük L. Lise Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Etkileyen Faktörler. J Psychiatric Nurs. 2019;10(1):12-19.

Carlson, A. J. (1916). *The Control Of Hunger in Health and Disease*. Chicago: University Of Chicago Press.

Castrén, E. (2014). Is Mood Chemistry? Nature Reviews Neuroscience, 15(12), 766-782.

Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Osimo, S. A. (2021). Increased Emotional Eating During COVID-19 Associated with Lockdown, Psychological And Social Distress. Appetite, 160, 105122.

Cengil, M. (2003). Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. *3*(3). 129-152.

Coşkunsu, S. (2021). Hedonic Hunger. *Artuklu International Journal Of Health Sciences*. 1(1). 7-11.

Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L. A. (2007). Exercise Builds Brain Health: Key Roles Of Growth Factor Cascades And İnflammation. Trends İn Neurosciences, 30(9), 464-472.

Çakır, Z. (2020). Yeme Bozuklukları ve Duygu Düzenleme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi. Psikoloji Bölümü*.

Çayır, A., Atak, N. ve Köse, S. K. (2011). Beslenme ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 64(1). 13-19.

Çolak, H., & Aktaç, Ş. (2019). A New Approach to Weight Management: Eating Awareness. *Adnan Menderes University Journal of Faculty of Health Sciences.* 3(3). 212-222.

Denham, S. A. (2007). *Dealing With Feelings: How Children Regulate Emotion İn Social Contexts*. In M. R. Banaji & S. A. Gelman (Eds.). *Child Development İn Social Context* (Pp. 133–153). Wiley-Blackwell.

Denham, S. A., Blair, K. A., Demulder, E. Levitas. J. Sawyer. K. Auerbach-Major. S. & Al., Et. (2003). Preschool Emotional Competence: Pathway to Social Competence? *Child Development. 74*(1). 238-256.

Depression. W. C. (2012). What İs Depression? *World Health Organization*.

Dikici, D. S., Ascibasi, K. ve Aydemir, O. (2017). Dsm-5 Depresyon Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. *18*(2). 51-56.

Duman, R. S., Aghajanian, G. K., Sanacora, G., & Krystal, J. H. (2016). Synaptic Plasticity And Depression: New İnsights From Stress And Rapid-Acting Antidepressants. *Nature Medicine,* 22(3), 238-249.

Eisenberg, N. & Fabes, R. A. (1992). Emotion and İts Regulation in Early Development. In M. R. Gunnar & L. A. Nelson (Eds.). *The Minnesota Symposia on Child Psychology: Vol. 24. Developmental Behavioral Neuroscience* (Pp. 157-191). Erlbaum.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L. & Eggum, N. D. (2010). Emotion-Related Regulation and İts Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology. 6*. 495-525.

Ekman. P. (1992). An Arguent For Basic Emotion S. *Cognition And Emotion.* 6. 169±200.

Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling Bad Or Feeling Good, Does Emotion Affect Self-Control? *Psychological Science, 29*(3), 463-472.

Evers, C., Marijn Stok, F., & De Ridder, D. T. D. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*. *36*(6). 792-804.

Fairburn, C. G. (2023). *Yeme Bozuklukları ve Bilişsel Davranışçı Terapi Değerlendirme ve Tedavi* (5. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Fairholme, C. P. & Manber, R. (2015). Sleep. Emotions. And Emotion Regulation: An Overview. In *Sleep and Affect: Assessment, Theory and Clinical İmplications* (Pp. 45-61). Elsevier.

Fırat. B. (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*. 4(1). 111-130.

Foreman, E. I., Elliott, C. H. & Smith, L. L. (2019). *Depresyonun Üstesinden Gelmek* (E. Tanıl. Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Forestell, Ca. & Mennella, Ja. (2017). The Relationship Between Infant Facial Expressions and Food Acceptance. *Curr Nutr Rep*. 2017 Jun;6(2):141-147. Epub 2017 Apr 29. Pmıd: 28674639; Pmcıd: Pmc5492973.

George, M. S., Lisanby, S. H., & Sackeim, H. A. (2010). Transcranial Magnetic Stimulation: Applications İn Neuropsychiatry. Archives Of General Psychiatry, 57(5), 403-405.

Gold, Ae., Macleod, Km., Deary, Ij., & Frier, Bm. (1995). Hypoglycemia-İnduced Cognitive Dysfunction İn Diabetes Mellitus: Effect Of Hypoglycemia Unawareness. *Physiol Behav.* Sep;58(3):501-11.

Gökhan, D. (2022). Emotional Eating And Theories. *Advanced And Contemporary Studıes In Health Scıences*. 211.

Gözegir, E. (2020). Investigation of The Mediating Role of Parental Attitude İn The Relationship Between Impulsivity and Emotional Eating in Adolescents. [Master's Thesis]. *Işık University Institute Of Social Sciences*. Istanbul.

Gross, J. J. & John. O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect. Relationships. And Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology. 85*(2). 348–362.

Gross, J.J. (2014) Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: Gross. J.J. Ed. *Handbook Of Emotion Regulation*. 2nd Edition. Guilford. New York. 3-20.

Gross. J. J. & John. O. P. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes. İndividual Differences. And Life Span Development. *Journal of Personality.* 72. 1301-1333

Gündüz, N., Akhalil, M. & Sevgi, E. N. (2020). *Hedonic Hunger. Izmir Democracy University Health Sciences Journal.* 3(1). 80-96.

Heatherton, T. F. & Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating As Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin. 110*(1). 86–108. Https://Doi.Org/10.1037/0033-2909.110.1.86

Helvaci, T. (2023). *Adolesan Dönemdeki Bireylerin Fiziksel Aktivite. Ruh Hali ve Duygusal Yeme Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi. Bartın.

Herman, C. P. & Polivy, J. (1980). Experimental and Clinical Aspects of Restrained Eating. *Obesity.* 208-225.

Herman, Cp. & Mack, D. (1975) Restrained and Unrestrained Eating. *J Pers.* Dec;43(4):647-60.

Holat, H., Bitlis, V., Dilbaz, N., Tüzer, T., & Bayam, G. (1994). İntihar Girişimlerinde Ümitsizlik ve Depresyon. *Kriz Dergisi*, *2*(2), 320-322.

Izard, C. E. (2007). The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions. Functions. Activation. And Regulation. *Emotion*. 7(4). 319–331.

İnalkaç S, Arslantaş H. Duygusal Yeme. Aktd. Mart 2018;27(1):70-82. Doi:10.17827/Aktd.336860

Jansen, A., Houben, K., Roefs, A. (2016). A Cognitive Profile Of Obesity And İts Translation İnto New İnterventions. *Frontiers İn Psychology, 7*, 1806.

Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış. *Humanistic Perspective*. 3(1). 186-194.

Karakuş, M. B. (2020). Duygusal Yeme. Depresyon ve Stresin Beslenme Durumu Üzerine Etkisi [The Effect Of Emotional Eating. Depression and Stress on Nutritional Status] (Unpublished Master's Thesis). *Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar University. Health Sciences Institute*. Turkey.

Kılıç, K. N. (2023). *Evlilikte Duygu Düzenleme: Kadınların Duygu Düzenlemelerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi* (Master's Thesis. Necmettin Erbakan University (Turkey)).

Kochanska, G. (1997). The Development of Self-Regulation in The First Years of Life. In J. N. Hyde. S. E. Clark. & R. A. Hinde (Eds.). *Developmental Psychology* (Pp. 87-103). New York: The Guilford Press.

Konttinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Jousilahti, P. (2019). Emotional Eating, Depressive Symptoms And Self-Reported Food Consumption. *A Population-Based Study, Appetite, 58*(3), 705-711.

Lang, P.J. (1995). The Emotion Probe: Studies of Motivation and Attention. *American Psychologist*. 50. 372±385.

Levenson, R.W. (1994). Human Emotion: A Functional View. In Pekman & R.J. Davidson (E D S.). *Fundamental Questions About The Nature of Emotion* (Pp. 123±126). New York: Oxford University Press.

Liman, B. (2020). Cinsiyet ve Anne-Baba Eğitim Düzeyinin 66-77 Aylık Okul Öncesi Çocukların Duyguları Tanıma ve Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 24(1). 209-222.

Macht, M. & Müller, J. (2007). Increased Negative Emotional Responses in Prop Supertasters. *Physiology and Behavior*. 90. 466–472.

Macht, M. & Simons. G. (2010). Emotional Eating. In J. J. Gross (Ed.). *Emotion Regulation And Well-Being* (Pp. 281–295). Springer.

Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*. 50(1). 1- 11.

Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotions And Eating İn Everyday Life. *Appetite, 56*(3), 703-706.

Macht, M., Dettmer, D. (2006). Everyday Mood And Emotions After Eating a Chocolate Bar or an Apple. *Appetite.*

Marakoğlu, K. ve Şahsıvar, M. Ş. (2007). *Gebelikte Depresyon*. Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi. Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Konya.

Marieke,A., Adriaanse, DeniseT.D., DeRidder & Catharine Evers (2011). Emotio nal Eating: Eating When Emotional or Emotional About Eating? *Psychology & Health.* 26:1. 23-39.

Mcewen, B. S. (2005). Glucocorticoids, Depression, And Mood Disorders: Structural Remodeling İn The Brain. Metabolism, 54(5), 20-23.

Meyer, C. & Waller, G. (1997). The İmpact of Emotion Upon Eating Behavior: The Role of Subliminal Visual Processing of Threat Cues. *Department of Psychology. University of Southampton. United Kingdom.*

Mischel, W. & Ayduk, O. (2004). Willpower in a Cognitive-Affective Processing System. *Handbook of Self-Regulation: Research. Theory. And Applications*. 99-129.

Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. Eating Disorders, 17(3), 211-224.

Nolen-Hoeksema, S. & Girgus, Js. (1994) The Emergence of Gender Differences in Depression During Adolescence. *Psychol Bull*. May;115(3):424-43.

Oğuz, G. (2013). Bir Güzellik Miti Olarak İncelik ve Kadınlarla İlgili Beden İmgesinin Televizyonda Sunumu. *Selçuk İletişim*. 4(1). 31-37.

Oğuz, T. F. (2021). Depresyonun Psikodinamik Teorisi ve Terapisinde Özgüven (Ed.). *Depresyon* (1. Baskı. S. 53-63). Türkiye Klinikleri.

Ouwens, M. A., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. F. J., & Van Der Staak, C. (2009). The Dual Pathway Model Of Overeating. Replication and Extension with Actual Food Consumption. Appetite, 52(1), 234-237.

Ozier, Ad., Kendrick, Ow., Leeper, Jd., Knol, Ll., Perko, M., Burnham J. (2008) Overweight and Obesity are Associated With Emotion- and Stress-Related Eating as Measured By The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire. *J Am Diet Assoc.*

Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yemenin Depresyon. Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi* (Master's Thesis. Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Özen Uyar, R., Yılmaz Genç, M. ve Aktaş Arnas, Y. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocukların Duygu Düzenleme ve Duyguları Anlama Becerilerinin Yordayıcısı Olarak Annelerin Duygu Sosyalleştirme Davranışları. *Eğitim ve Bilim*

Özer, B. (2021). *Duygusal Yemenin Belirleyicileri Olarak Kişilik Özellikleri, Beden Algısı Ve Tüketici Karar Verme Tarzlarının İncelenmesi* (Master's Thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özşirin, G. (2019). *Evli Çocuklu Çiftler ile Evli Çocuksuz Çiftlerin Evlilik Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Öztürk, N. (2020). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Yüklemeleri ile Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. İstanbul.

Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research.* New York: John Wiley & Sons. Ltd.

Prefit, A. B. & Szentagotai-Tătar, A. (2018). Depression and Disordered Eating Behaviors: The Role of Emotion Regulation Difficulties. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies. 18*(1). 95–106.

Prince, J. D. (2014). Depression, Emotional Eating and Food Choice.

Renner F, Arntz A, Leeuw I, Huibers M (2013) Treatment For Chronic Depression Using Schema Therapy. Clinical Psychology: Science And Practice, 20:166-180.

Renner F, Arntz A, Peeters FP, Lobbestael J, Huibers MJ (2016) Schema Therapy For Chronic Depression: Results Of A Multiple Single Case Series. J Behav Ther Exp Psychiatry, 51:66-73.

Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Lo Sauro, C., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L. & Faravelli, C. (2012). Emotional Eating in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Compr Psychiatry*. 2012 Apr;53(3):245-51.

Rivers, S.E., Brackett, M.A., Katulak, N.A. *Et Al.* (2007). Regulating Anger And Sadness: an Exploration of Discrete Emotions in Emotion Regulation. *J Happiness Stud* 8. 393–427 (2007).

Rothbart, M. K. & Bates. J. E. (2006). *Temperament*. In W. Damon. R. M. Lerner. & D. Kuhn (Eds.). Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development (Pp. 99-166). Wiley.

Rugancı, Rn. & Gençöz, T. (2010) Psychometric Properties of A Turkish Version of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Clin Psychol*.;66(4):442-55.

Saarni, C. (1999). *The Development Of Emotional Competence.* New York: Guilford Press.

Schachter, S. (1971). Some Extraordinary Facts About Obese Humans And Rats. *American Psychologist, 26*(2), 129-144.

Serin, Y. & Şanlıer, N. (2018). Emotional Eating. The Factors that Affect Food İntake, and Basic Approaches to Nursing Care of Patients with Eating Disorders. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Derneği*. 9(2).

Sevinçer, G. M. & Konuk. N. (2013). Emotional Eating. Journal Of Mood Disorders. 3(4). 171-178

Sheline, Y. I., Gado, M. H., & Kraemer, H. C. (2003). Untreated Depression And Hippocampal Volume Loss. American Journal Of Psychiatry, 160(8), 1516-1518.

Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. & Staiger, P. K. (2017). Emotion Regulation as a Transdiagnostic Treatment Construct Across Anxiety, Depression, Substance, Eating, and Borderline Personality Disorders: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*. *57*. 141-163.

Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & Van Strien, T. (2007). Parental Behaviour and Adolescents' Emotional Eating. Appetite, 49(1), 223-230.

Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. & Van Heck, G. L. (2007). Relations Between Negative Affect. Coping. And Emotional Eating. *Appetite*. *48*(3). 368-376.

Steiner, J. E. (1977). Facial Expressions of The Neonate İnfant İndicating The Hedonics of Food Related Chemical Stimuli. In J. M. Weiffenbach (Ed.). Taste and Development. *Bethesda: U.S. Department Of Health. Education And Welfare*.

Tamam, L. ve Zeren, T. (2002). Depresyonda Serotonerjik Düzenekler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. *5*(4). 11-18.

Tanrıverdi, E. (2020). *Investigation of Emotional Eating Behaviors and Emotional Appetites of University Students* [Master's Thesis]. Çağ University.

Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel Yeme. Duygusal Yeme ve Depresyon: Antropometrik Ölçümler Üzerinde Etkileri Var Mı? *Sağlık ve Toplum*. *20*. 127-139.

Thompson, S. H. (2015). Gender And Racial Differences in Emotional Eating. Food Addiction Symptoms, and Body Weight Satisfaction Among Undergraduates, 93-8.

Todd, G. (2019). *Yeme Bozuklukları Yaşanmış Öyküler: Pratik Öneriler ve Uygulamalar* (2. Baskı). (Nur Yener. Çev). İstanbul: Kuradışı Yayıncılık. (Özgün Kitabın Basım Tarihi. 2017).

Tooby, J. & Cosmides, L. (1990). The Past Explains The Present: Emotional Adaptations and The Structure of Ancestral Environments. *Ethology and Sociobiology*. 11. 375±424.

Tsankova, N., Renthal, W., Kumar, A., & Nestler, E. J. (2006). Epigenetic Regulation İn Psychiatric Disorders. Nature Reviews Neuroscience, 7(9), 583-597.

Tüzen, G. (2019). *The Mediating Role of Alexithymia İn The Relationship of Depression. Anxiety and Stress with Emotional Eating.* [Master's Thesis]. Istanbul Medipol University Institute of Social Sciences. Istanbul

Uzbay, T. (2004). Anksiyete ve Depresyonun Nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 4(3), 1-11.

Ünal, S. G. (2018). Duygusal Yeme ve Obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 3(2). 30-47.*

Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. *2*(3). 1-10.

Van Strien, T. & Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in Female Obese Emotional Eaters: Schachter. Goldman and Gordon's (1968) Test of Psychosomatic Theory Revisited. *Eating Behaviors. 3*(4). 329–340.

Vatan, S. (2019). Turkish Adaptation of Emotion Regulation Skills Questionnaire-Emotion Specific: The Study Of Reliability And Validity. *Anatolian Journal of Psychiatry* 2018; 19(2):192-201

Vatan, S. ve Çapar, T. (2020). *Duygular ve Duygu Düzenleme*. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi. Psikoloji Bölümü. Ankara. Türkiye.

Vatan. S. (2020). Duygu Düzenleme Eğitiminin Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. *21*(4). 396-402.

Waller, G. & Matoba, M. (1999). Emotional Eating and Eating Psychopathology in Nonclinical Groups: A Cross-Cultural Comparison Of Women in Japan and The United Kingdom. *International Journal of Eating Disorders. 26*(3). 333–340.

Wells, A. (2020). *Anksiyete ve Depresyonda Metakognitif Terapi* (A. E. Uygur & H. Bebek. Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Syf. 258)

Wurtman, R. J. (1982). Nutrients that Modify Brain Function. *Scientific American.* 246. 50–59.

Yaban, E. H. (2020). Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Bileşenleri. *Türkiye Klinikleri Dergisi*.

Yalçın, M., Çelik, D. ve Arpacıoğlu, S. (2022). Yeme Farkındalığının Bireylerin Sosyodemografik. Klinik ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. *J Cogn Behav Psychother Res;* 11(2).93-105.

Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde Yalnızlık ile Pozitiflik Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemlerinin Çoklu Aracılığı. *Eğitim ve Bilim*. *41*(186).

Yilmaz, E, Özkan. S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. *2*(6). 87-104.

Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Duygusal Tepkiselliğin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisinin İncelenmesi* (Master's Thesis. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Yurtsever, S. S., ve Sütcü, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü. Türk Psikoloji Dergisi, 32(80), 20-43.

Yücel, B. (2009). The Path from an Aesthetic Concern to a Disease: Eating Disorders. *Journal of Clinical Development.* 22(4). 39-45

Zarate, C. A., Et Al. (2006). A Randomized Trial Of An N-Methyl-D-Aspartate Antagonist İn Treatment-Resistant Major Depression. Archives Of General Psychiatry, 63(8), 856-864.

EKLER

EK 1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu araştırma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR bölümü yüksek lisans öğrencisi Yasemin SARI tarafından Dr. Öğr. Üyesi Fazilet Yavuz Birben danışmanlığında yürütülmekte olan yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Araştırmada evli bireylerin duygusal yeme davranışı, depresyonu ve duyguları düzenlemede yaşadıkları güçlük arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Katılımcılardan isim talep edilmemektedir. Konu ile ilgili sorularınız için e-posta adresine ulaşabilirsiniz. Katkılarınız için teşekkürler...

Bu araştırmada yer almayı kabul ediyorum.

Cinsiyetiniz	o Kadın		o Erkek		
Yaşınız	o 25-30	o 31-35	o 36-40	o 41+	
En Son Mezun Olduğunuz Öğrenim Kademesini İşaretleyiniz.	o İlkokul-Ortaokul	o Lise	o Ön Lisans	o Lisans	o Yüksek Lisans-Doktora
Gelir Seviyenizi En Uygun Tanımlayan Seçeneği İşaretleyiniz.	o Çok Düşük	o Düşük	o Orta	o Yüksek	o Çok Yüksek
Çocuk Sayınız	o 0	o 1	o 2	o 3+	
Kilo Durumunuz Diğerleri Tarafından Genellikle Nasıl Değerlendirilir?	o Zayıf	o Normal	o Kilolu		
Yemek Yeme Hızınızı Nasıl Tanımlarsınız	o Normal	o Yavaş	o Hızlı		

İçinde Büyüdüğünüz Aileyi Düşündüğünüzde Aşağıdaki Seçeneklerden Hangisi Sizin Annenizi En İyi Şekilde Tanımlar?	○ İlgisiz	○ Müdahale Edici	○ Destekleyici		
İçinde Büyüdüğünüz Aileyi Düşündüğünüzde Aşağıdaki Seçeneklerden Hangisi Sizin Babanızı En İyi Şekilde Tanımlar?	○ İlgisiz	○ Müdahale Edici	○ Destekleyici		
Çocukluğunuzdaki Yeme Durumunuz Nasıldı?	○ Zorla Yedirilen Bir Çocuktum.	○ Teşvikle Yemek Yedirilen Bir Çocuktum.	○ Normal Miktarda Yerdim.	○ Yemeği Olması Gerekenden Bir Miktar Fazla Yediğim İçin Uyarılırdım.	○ Aşırı Yiyen İştahlı Bir Çocuktum.
İçinde Büyüdüğünüz Aileyi Düşündüğünüzde Aşağıdaki Seçeneklerden Hangisi Ailenizin Yeme Alışkanlıklarını En İyi Şekilde Tanımlar?	○ Evde Düzenli Olarak Evde Pişen Ev Yemeği Yenirdi. Bazen Evde Bazen Dışarıda Yemek Yenilirdi.	○ Sıklıkla Dışarıda Yenirdi.	○ Evde Sıcak Yemek/Ev Yemeği Pişmezdi Sadece Aperatif Yenirdi.		

EK 2

OLUMLU DUYGUYU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ (O-DDGÖ)

1----------2----------3----------4----------5

Neredeyse hiç | Bazen | Sık sık | Çoğu zaman | Neredeyse her zaman

1	_____	Mutlu olduğumda. dikkatimi başka şeylere yoğunlaştırmakta güçlük çekerim.
2	_____	Mutlu olduğumda. bu duyguyu yaşadığım için kendime öfkelenirim.
3	_____	Mutlu olduğumda. kontrolümü kaybedeceğim için endişe duyarım.
4	_____	Mutlu olduğumda. bu duyguyu yaşadığım için kendimden utanırım.
5	_____	Mutlu olduğumda. kontrolümü kaybederim.
6	_____	Mutlu olduğumda bu duygudan dolayı korkarım.
7	_____	Mutlu olduğumda. konsantre olmakta güçlük çekerim
8	_____	Mutlu olduğumda. davranışlarımı kontrol etmekte güçlük çekerim.
9	_____	Mutlu olduğumda. başka şeyler düşünmekte güçlük çekerim.
10	_____	Mutlu olduğumda. kontrolümü kaybettiğimi hissederim.
11	_____	Mutlu olduğumda. yaptığım işi tamamlamakta güçlük çekerim.
12	_____	Mutlu olduğumda. bu duyguyu yaşadığım için suçluluk duyarım.
13	_____	Mutlu olduğumda davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.

EK 3

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza. Anoreksiya Nervoza veya Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (Asla. nadiren. bazen. sıklıkla. neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz.

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek			
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar			
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ		
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40	40 +
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans	Doktora ve +
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
S	7	Kendimi baskı altında hissedersem daha çok yerim					
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
S	9	Kendimi çaresiz hissedersem yemek yemek isterim					
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissederim					
S	12	Yiyecekleri ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
S	13	Aç olmadığımda yerim.					
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					

S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersem yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersem yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyette istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK 4

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

1-

0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2-

0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.

2. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.

3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3-

0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.

2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4-

0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.

2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

3. Her şeyden sıkılıyorum.

5-

0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6-

0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabileceğimi hissediyorum.

2. Cezalandırılmayı bekliyorum.

3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7-

0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.

2. Kendime çok kızıyorum.

3. Kendimden nefret ediyorum.

8-

0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.

2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.

3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9-

0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.

2. Kendimi öldürmek isterdim.

3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10-

0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.

2. Çoğu zaman ağlıyorum.

3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11-

0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.

2. Şimdi hep sinirliyim.

3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12-

0. Başkaları ile görüşmek. konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak. görüşmek istiyorum.

2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.

3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13-

0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.

3. Artık hiç karar veremiyorum.

14-

0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.

2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.

3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15-

0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.

2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.

3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16-

0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.

2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.

3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17-

0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.

2. Yaptığım her şey beni yoruyor.

3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18-

0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.

2. İştahım çok azaldı.

3. Artık hiç iştahım yok.

19-

0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.

2. Dört kilodan fazla kilo verdim.

3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20-

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı. sancı. mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.

2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.

3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21-

0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.

3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

ÖZGEÇMİŞ

Yasemin SARI

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2024, İstanbul

Lisans: Maltepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2016, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2016-2017 Özel Pelikan Koleji Rehber Öğretmen

2017-2022 Çayırova Belediyesi Rehber Öğretmen

2022-2023 Özel Gebze Psikoloji Aile Danışma Merkezi Psikolojik Danışman

2024- Devam Ediyor Aktif Çocuklar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Psikolojik Danışman