



T.C.

**İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ALGILANAN EBEVEYNLİK BİÇİMLERİ İLE DUYGUSAL
YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA
BİÇİMLERİNİN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Fatma Nur AY

185180108

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI

İstanbul, 2020



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ALGILANAN EBEVEYNLİK BİÇİMLERİ İLE
DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİNİN ARACI
ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Fatma Nur AY**

İstanbul, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Fatma Nur AY



ONAY

Tezimi kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum.

Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Fatma Nur AY

ÖZET

ALGILANAN EBEVEYNLİK BİÇİMLERİ İLE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Fatma Nur AY

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI

Mart, 2020-137 sayfa

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde anne ve babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimlerinin duygusal yeme davranışıyla olan ilişkisinde kaçınma ve telafi başa çıkma biçimlerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi 204 kadın 97 erkek olmak üzere toplam 301 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada yer alan değişkenlerin ölçülmesi amacıyla Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ), Young – Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ), Young Telafi Ölçeği (YTÖ) ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Gerçekleştirilen çalışma doğrultusunda elde edilen sonuçlara göre, duygusal yeme davranışının yaş, babanın hayatta olup olmaması ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca duygusal yeme alt boyutlarından uyaran karşısında kontrol davranışının da medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşmaya sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte duygusal yemenin anneye ilişkin algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ve aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimleri ve babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygusal yeme ile kaçınma başa çıkma biçimlerinden psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma arasında; telafi başa çıkma biçimlerinden ise statü düşüklüğü, asilik, kendi yönelimlilik ve eleştiriye tahammülsüzlük arasında ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Öte yandan, gerçekleştirilen aracı değişken analizleri sonucunda, anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu evhamlı

ebeveynlik ile duygusal yeme davranışı arasında psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimlerinin, anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin ve eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracı rolü olduğu görülmüştür. Babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin, babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide ise psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin ve eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracı rolü olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak anneye ve babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimlerinin kaçınma ve telafi başa çıkma biçimleri aracılığıyla duygusal yeme davranışını yordadığı, başa çıkma biçimlerinin (psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimleri, eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçimi) bu ilişkide aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygusal yeme, algılanan ebeveynlik biçimleri, kaçınma başa çıkma biçimleri, telafi başa çıkma biçimleri

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF COPING STYLES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTING STYLES AND EMOTIONAL EATING BEHAVIOR

Fatma Nur AY

Master's Thesis, Psychology Department

Advisor: Dr. Zeynep MAÇKALI

March, 2020 -137 pages

In this study, it was aimed to investigate the mediating role of avoidance and compensatory coping styles in the relationship of perceived parenting styles towards emotional eating behavior in adult individuals. The sample of the study consists of 301 people, 204 women and 97 men. Young Parenting Scale (YEBÖ), Turkish Emotional Eating Scale (TDYÖ), Young-Rygh Avoidance Scale (YR-KÖ), Young Compensatory Scale (YTÖ) and Demographic Information Form were used to measure the variables in the research.

According to the results obtained in the study, emotional eating behaviors differed significantly in terms of age, whether the father was alive and the Body Mass Index (BMI) variables. In addition, it was found that control behavior in the face of stimulus emotional eating sub-dimension had a significant difference according to marital and educational status variables. However, it was found that emotional eating was associated with perceived overprotective / anxious and over permissive / boundless parenting styles related to the mother and perceived pessimistic / worried and punitive parenting styles towards the father. It was found that there was a relationship between emotional eating, psychosomatism and distraction through activity avoidance coping style; status seeking, rebellion, egocentrism and intolerance to criticism compensatory coping styles. On the other hand as a result of the intermediary variable analysis performed, psychosomatism and distraction through activity avoidance coping style mediated the relationship between perceived overprotective / anxious parenting towards the mother and emotional eating, psychosomatizm avoidance coping style and intolerance to criticism compensatory coping styles mediated the

relationship between perceived over permissive / boundless parenting towards the mother and emotional eating. Psychosomatizm avoidance coping style mediated the relationship between perceived pessimistic / worried parenting styles towards the father and emotional eating, psychosomatizm avoidance coping style and intolerance to criticism compensatory coping styles mediated the relationship between perceived punitive parenting styles towards the father and emotional eating. As a result, it was seen that perceived parenting styles towards mother and father predicted emotional eating behavior through avoidance and compensatory coping styles, coping styles (psychosomatizm and distraction through activity avoidance coping style, intolerance to criticism compensatory coping styles) have a mediating role in this relationship.

Keywords: Emotional eating, perceived parenting styles, avoidance coping styles, compensating coping styles

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim sürecinde ve bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde mesleki bilgisi ve akademik tecrübesini, mesleki ve manevi desteğiyle yanımda olan saygıdeğer tez danışmanım Zeynep MAÇKALI' ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmada ve hayatımın her alanında varlıklarını ve desteklerini yanımda hissettiğim aileme; başta canım kız kardeşim Beyza AY olmak üzere sevgili babam Yaşar AY'a, biricik annem Sevim AY' a ve ağabeyim Uğur AY'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte ve her zaman yanımda olan sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım olan başta Psk. Şahika KEŞ olmak üzere, Psk. Selda BULUT ve Uzm. Psk. Türkiyem BATMAZ' a da teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	v
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xvi
1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Soru ve Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Çalışmada Kullanılan Kavramların Tanımları	6
2. BÖLÜM	7
KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. DUYGUSAL YEME KAVRAMI	7
2.1.1. Duygusal Yemeyi Açıklamaya Yönelik Kuramlar	8
2.1.2. Sıklık	10
2.1.3. Etiyolojik Faktörler	11
2.1.4. Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları	13
2.1.5. Duygusal Yeme ve Obezite	14
2.1.6. Duygusal Yeme ile İlgili Araştırmalar	15
2.2. DUYGUSAL YEME VE ŞEMA YAKLAŞIMI	16
2.2.1. Algılanan Ebeveynlik Kavramı	19
2.2.1.1. Aşırı Koruyucu/ Evhamlı Ebeveynlik	22
2.2.1.2. Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik	22

2.2.1.3. Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik.....	22
2.2.1.4. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik.....	23
2.2.1.5. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik	23
2.2.1.6. Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik.....	23
2.2.1.7. Kötümser/ Endişeli Ebeveynlik.....	24
2.2.1.8. Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran Ebeveynlik	24
2.2.1.9. Cezalandırıcı Ebeveynlik	24
2.2.1.10. Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynlik.....	24
2.2.2. Algılanan Ebeveynlik ile İlgili Araştırmalar	24
2.2.3. Başa Çıkma Kavramı	25
2.2.4. Başa Çıkma Biçimleri ve Şema Yaklaşımı.....	28
2.2.5. Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar	31
2.3. Duygusal Yeme, Algılanan Ebeveynlik ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkilerin İncelendiği Araştırmalar.....	32
3.BÖLÜM	36
YÖNTEM	36
3.1. Araştırma Örneklemi	36
3.2. Veri Toplama Araçları.....	36
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	36
3.2.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ).....	36
3.2.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)	38
3.2.4. Young – Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)	38
3.2.5. Young Telafi Ölçeği (YTÖ).....	39
3.3. İşlem	39
3.4. Verilerin Analizi	39
4. BÖLÜM	41

BULGULAR	41
4.1. Normallik Varsayımı	41
4.2. Örneklemin Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	42
4.3. Duygusal Yeme Davranışının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	44
4.3.1. Yaş.....	44
4.3.2. Cinsiyet.....	46
4.3.3. Medeni Durum.....	46
4.3.4. Eğitim Durumu	47
4.3.5. Psikolojik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumu.....	48
4.3.6. Ebeveynde Psikolojik Rahatsızlığın Olması Durumu	49
4.3.7. Küçüklükte Fiziksel Rahatsızlık Varlığı	49
4.3.8. Küçüklükte Ev/Okul Değiştirme Durumu	50
4.3.9. Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu.....	51
4.3.10. Ebeveynlerin Birliktelik Durumu	52
4.3.11. BKİ (Beden Kitle İndeksi).....	53
4.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygusal Yeme Davranışı ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	54
4.4.1. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	55
4.4.1.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	55
4.4.1.2. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	57
4.4.2. Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	59
4.4.2.1. Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	59

4.4.2.2. Telafi Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	61
4.4.3. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	63
4.4.3.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	63
4.4.3.2. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Telafi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	65
4.4.3.3. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	68
4.4.3.4. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Telafi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	71
4.5. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi: Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi.....	74
4.5.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Ve Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	75
4.5.1.1. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	75
4.5.1.2. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	77
4.5.1.3. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	78

4.5.1.4. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	79
4.5.2. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Ve Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	81
4.5.2.1. Babaya Yönelik Algılanan Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	81
4.5.2.2. Babaya Yönelik Algılanan Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	82
4.5.2.3. Babaya Yönelik Algılanan Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	83
4.5.2.4. Babaya Yönelik Algılanan Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi	85
5.BÖLÜM	88
TARTIŞMA	88
5.1. Duygusal Yeme Davranışı Açısından Sosyodemografik Değişken Grupları Arasındaki Farkların Tartışılması	88
5.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygusal Yeme Davranışı ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	92
5.2.1. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....	93

5.2.1.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	93
5.2.1.2. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	96
5.2.2. Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	98
5.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma ve Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması	100
5.5. Sınırlılıklar.....	104
5.6. Klinik Doğurgular.....	104
5.7. Yeni Çalışmalar İçin Öneriler.....	107
5.8. Sonuç	108
KAYNAKÇA	110
ÖZGEÇMİŞ	137

KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

BKİ: Beden Kitle İndeksi

YEBÖ: Young Ebeveynlik Ölçeği

TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

YR-KÖ: Young-Rygh Kaçınma Ölçeği

YTÖ: Young Telafi Ölçeği

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

BD: Basıklık Değeri

ÇD: Çarpıklık Değeri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygusal Yeme ve Başa Çıkma Biçimlerinin Basıklık-Çarpıklık Değerleri	42
Tablo 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri.....	42
Tablo 3. Yaş değişkenine göre duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve uyaran karşısında kontrol puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	45
Tablo 4. Yaş değişkenine göre olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	45
Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre TDYÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	46
Tablo 6. Medeni durum değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması.....	47
Tablo 7. Eğitim durumu değişkenine göre uyaran karşısında kontrol alt boyutuna ilişkin puan ortalamasının karşılaştırılması	48
Tablo 8. Psikolojik rahatsızlık varlığı değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması	48
Tablo 9. Ebeveyne ilişkin Psikolojik rahatsızlık varlığı değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması.	49
Tablo 10. Küçüklükte fiziksel rahatsızlık durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması	50
Tablo 11. Küçüklükte ev/okul değiştirme durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması	50
Tablo 12. Annenin hayatta olma durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması	51
Tablo 13. Babanın hayatta olma durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması	52
Tablo 14. Ebeveynlerin birliktelik durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması	53
Tablo 15. BKİ değişkenine göre duygusal yeme ve kendini kontrol edebilme alt boyutuna ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması.....	54
Tablo 16. Duygusal Yeme ile Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	56

Tablo 17. Duygusal Yeme ile Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	58
Tablo 18. Duygusal Yeme ile Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	60
Tablo 19. Duygusal Yeme ile Telafi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	62
Tablo 20. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	64
Tablo 21. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Telafi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	67
Tablo 22. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	70
Tablo 23. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Telafi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	73
Tablo 24. Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizine Dahil Edilen Değişkenler	74
Tablo 25. Anneye Yönelik Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizm Ve Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırmanın Aracı Rolünün Değerlendirilmesi.....	76
Tablo 26. Anneye yönelik aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde psikosomatizmin aracı rolünün değerlendirilmesi	79
Tablo 27. Anneye yönelik aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde eleştiriye tahammülsüzlüğün aracı rolünün değerlendirilmesi.....	80
Tablo 28. Babaya yönelik kötümser/endişeli ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde psikosomatizmin aracı rolünün değerlendirilmesi	82
Tablo 29. Babaya yönelik cezalandırıcı ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırmanın aracı rolünün değerlendirilmesi.....	85
Tablo 30. Babaya Yönelik Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Statü Düşkünlüğü, Asilik Ve Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün Değerlendirilmesi	86

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Başa Çıkma Biçimlerinin Aracılık Rolüne İlişkin Test Edilecek Model	2
Şekil 2. Anneye Yönelik Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizm Ve Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırmanın Aracı Rolü.....	75
Şekil 3. Anneye Yönelik Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Statü Düşkünlüğünün Aracı Rolü Kesik Çizgiler=B Değeri Anlamlı Değil	77
Şekil 4. Anneye Yönelik Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizmin Aracı Rolü .	78
Şekil 5. Anneye Yönelik Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü.....	79
Şekil 6. Babaya Yönelik Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizmin Aracı Rolü	81
Şekil 7. Babaya Yönelik Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü	82
Şekil 8. Babaya Yönelik Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizm Ve Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırmanın Aracı Rolü Kesikli Çizgi=B Değeri Anlamlı Değil	84
Şekil 9. Babaya Yönelik Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Statü Düşkünlüğü, Asılık Ve Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü Kesikli Çizgi=B Değeri Anlamlı Değil.....	85
Şekil 10. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki Başa Çıkma Biçimlerinin (Şema Sürdürücüsü Olarak Kabul Edilen Kaçınma, Şema Sürdürücüsü Olarak Kabul Edilen Telafi) Aracı Rolü	87

EKLER LİSTESİ

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 2. Demografik Bilgi Formu

EK 3. Young Ebeveynlik Ölçeği

EK 4. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

EK 5. Young-Ryhg Kaçınma Ölçeği

EK 6. Young Telafi Ölçeği



1. BÖLÜM

GİRİŞ

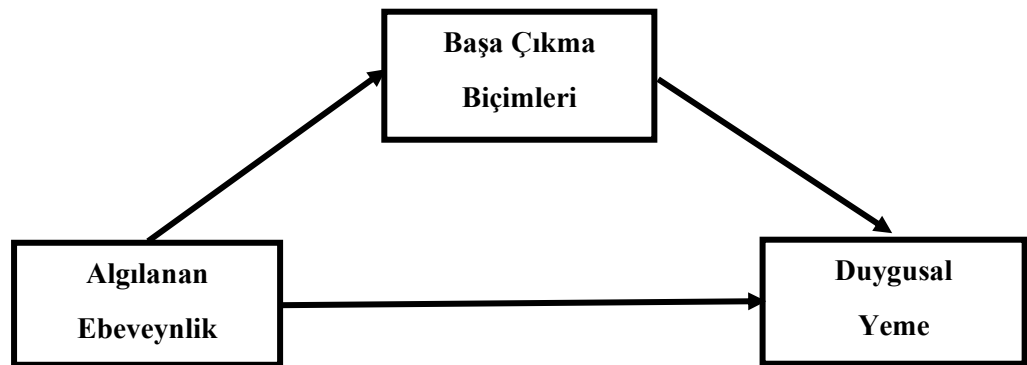
Sosyal bir varlık olan insan için yeme davranışı bireyin doğduğu andan itibaren hem fizyolojik hem de psikososyal gelişim sürecini etkileyen önemli belirleyici unsurlardan biridir. Her bireyin yemek yemeye yüklediği anlamın farklılaşması, yeme davranışı üzerinde etkili olabilecek birçok konunun tartışılmasına olanak sağlamıştır. Bu doğrultuda tartışılan konulardan biri olan duygusal yeme (emotional eating), patolojik yeme davranışlarından biri olarak olumsuz duygulara cevap niteliğinde gerçekleştirilen işlevsel olmayan bir yeme tutumudur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Buna göre fizyolojik olarak olumsuz duygulanım sonucu yeme davranışında azalma görülmesi olağan kabul edilirken tersi olarak yemede artış görülmesi yeme bozuklukları içerisinde yer alan bulimia ve tıknırcasına yeme bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Çünkü üç patolojide de olumsuz ve istenmeyen duyguları düzenlemeye yönelik verilen kontrolsüz bir tepki söz konusudur. (Bekker, Meerendonk ve Mollerus, 2004). Bu noktada bireyin olumsuz duygulanımından etkilenen duygusal yeme davranışına odaklanmak, olumsuz duygulanımın olası kaynağını ve ortaya çıkabilecek problemleri anlayabilmek açısından son derece önemlidir.

Buradan hareketle yeme davranışı ve yeme bozuklukları birçok psikolojik yaklaşım tarafından kendi modelleri bağlamında incelenmektedir. Bu yaklaşımlardan biri, Jeffrey Young tarafından geliştirilen ve bireylerin erken dönem yaşantılarına, bu yaşantıların şu andaki etkilerine odaklanan Şema Terapi modelidir. Şema yaklaşımına göre her bireyin sahip olduğu ve karşılanması gereken evrensel temel ihtiyaçları vardır. Bakım, güven, istikrar gibi bu ihtiyaçların erken dönemde bireyin ebeveynleri tarafından karşılanması beklenmektedir. Burada yaşanan aksaklık, karşılanamayan ya da aşırı karşılanan ihtiyaçlar “erken dönem uyumsuz şemalar” adı verilen örüntülerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu doğrultuda yeme bozukluğuyla ilgili Heath’a göre (2004) özellikle patolojik yemeye sahip olan birey, terk edilme, duygusal yoksunluk ve kusurluluk / utanç ile ilgili şemalara sahiptir. Bu açıdan yetişkin bireyin erken dönem yaşantılarında ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmamasına yönelik ebeveynini algılama biçiminin yeme bozukluğu açısından ilişkisel bir anlam taşımaktadır.

Bunun yanı sıra şema terapi modelinde önemli kavramlardan biri de “başa çıkma biçimleri” dir. Buna göre bireyler şemaların etkinleşmesi durumunda ortaya çıkabilecek istenmeyen duygulardan korunmak amacıyla çeşitli başa çıkma biçimleri sergilerler. Bunlar şema teslimi, şema aşırı telafisi ve şema kaçınması olarak adlandırılan eğilimlerdir. Waller’ in (2004) yeme bozukluklarına ilişkin şema modelinde aşırı telafi ve kaçınma başa çıkma davranışlarının vurgulandığı görülmektedir. Özellikle aşırı yeme davranışı açısından bakıldığında bulimik patolojide uyumsuz şemaların aktive olması sonucu birey, bu etkilerin yarattığı istenmeyen duyguların farkındalığını engelleyebilmek için ikincil bir kaçınma biçimi olarak aşırı yeme gibi dürtüsel davranışlar sergiler (Heath, 2004). Bu açıdan bakıldığında duygusal yemenin baş etme biçimleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda gerçekleştirilecek olan bu çalışmada, algılanan ebeveynlik biçimleri ve başa çıkma biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiler incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışı ile algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolünü incelemektir (bkz. Şekil 1). Bu kapsamda ayrıca, duygusal yemenin yetişkin bireylerin yaşları, cinsiyetleri, beden kitle indeksleri, medeni durumları, eğitim durumları, herhangi bir psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlığın varlığı, ebeveynlerin birliktelik durumu ve hayatta olup olmamaları, ebeveynlerinde herhangi bir psikolojik rahatsızlığın varlığı ve erken döneme ilişkin ev/ okul değiştirme gibi önemli bir yaşam olayının var olup olmaması arasındaki ilişkilerin de incelenmesi hedeflenmektedir.



Şekil 1. Başa Çıkma Biçimlerinin Aracılık Rolüne İlişkin Test Edilecek Model

1.2. Araştırma Soru ve Hipotezleri

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda yanıtlanması hedeflenen araştırma soruları ve hipotezler şu şekildedir:

Araştırma sorusu 1: Duygusal yeme davranışı çeşitli demografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, beden kitle indeksi, yaş, eğitim durumu, katılımcıların anne-babalarında ve kendilerinde herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığın varlığı, erken dönemlerinde okul/ev değişimi yaşama durumu, erken dönemde önemli bir fiziksel rahatsızlığın varlığı, ebeveynlerin hayatta olup olmadığı ve ebeveynlerinin birliktelik durumu) anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

H₁: Yaşa göre (“18-24”, “25-30”, “31-35”, “36-40”, “40+”) duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₂: Cinsiyete göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₃: Medeni duruma göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₄: Eğitim durumuna göre (ilkokul, lise, üniversite, yüksek lisans, doktora+) duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₅: Psikolojik rahatsızlık sahibi olma durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₆: Annenin psikolojik rahatsızlık sahibi olma durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₇: Babanın psikolojik rahatsızlık sahibi olma durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₈: Çocukluk döneminde fiziksel rahatsızlık geçirme durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₉: Çocukluk döneminde okul/ev değiştirme durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H₁₀: Annenin hayatta olma durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H11: Babanın hayatta olma durumuna göre duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H12: Ebeveynlerin birliktelik durumuna göre (birlikte, boşanmış, boşanmamış ancak ayrı) duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

H13: Beden kitle indeksine göre (zayıf, normal, fazla kilolu, obez, morbid obez) duygusal yeme davranışı anlamlı düzeyde farklıdır.

Araştırma sorusu 2: Duygusal yeme davranışı ile algılanan ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

H14: Aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H15: Aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H16: Kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H17: Cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 3: Algılanan ebeveynlik biçimleri ile başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

H18: Aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile kaçınma/telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H19: Koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile kaçınma/telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H20: Kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik biçimi ile kaçınma/telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H21: Küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik biçimi ile kaçınma/telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H22: Değişime kapalı/duygularını bastıran ebeveynlik biçimi ile kaçınma/telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H23: Aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H24: Kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile kaçınma başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H25: Cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 4: Duygusal yeme davranışı ile başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

H26: Duygusal yeme davranışı ile kaçınma/telafi başa çıkma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 5: Duygusal yeme davranışı ile algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolü var mıdır?

H27: Anneye yönelik algılanan olumsuz ebeveynliği yüksek olan kişilerin duygusal yeme düzeyi yüksektir ve başa çıkma davranışı olarak kaçınma bu ilişkide aracı role sahiptir.

H28: Anneye yönelik algılanan olumsuz ebeveynliği yüksek olan kişilerin duygusal yeme düzeyi yüksektir ve başa çıkma davranışı olarak aşırı telafi bu ilişkide aracı role sahiptir.

H29: Babaya yönelik algılanan olumsuz ebeveynliği yüksek olan kişilerin duygusal yeme düzeyi yüksektir ve başa çıkma davranışı olarak kaçınma bu ilişkide aracı role sahiptir.

H30: Babaya yönelik algılanan olumsuz ebeveynliği yüksek olan kişilerin duygusal yeme düzeyi yüksektir ve başa çıkma davranışı olarak aşırı telafi bu ilişkide aracı role sahiptir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmaya özgün değer katan en önemli nokta, duygusal yeme davranışının, bireyin erken dönem deneyimlerini ve bu deneyimlerin yetişkinlik yaşantısına olan etkisini açıklamaya yönelik kapsamlı bir model olan şema yaklaşımı çerçevesinde incelenecektir. Bu kapsamda duygusal yeme davranışı algılanan ebeveynlik biçimleri ve başa çıkma biçimleri ile ilişkisi açısından ele

alınacaktır. Literatür incelendiğinde yurt dışında yapılan araştırmalarda yeme bozukluklarının şema terapi modeli çerçevesinde incelendiği görölmüştür. Ancak Türkiye’ de buna ilişkin bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte yeme tutumları ile yapılan bazı araştırmalar (Sapmaz ve Sütçü, 2017) mevcuttur. Ancak bu araştırmada tüm yeme tutumlarından farklı olarak duygusal yeme davranışı yeme bozukluklarında önemli bir sürdürücü unsur olarak düşünöldüğünden ayrıca incelenmek istenmiştir. Olası bir yeme bozukluğu için risk faktörü olan duygusal aşırı yeme davranışının altında yatan mekanizmaları ve bireyin hayatındaki önemli öznel yaşantılardan hareketle kullandığı stratejileri anlayabilmek açasından önemli görölmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın literatürde bu alandaki bir eksikliği gidermeye yönelik katkı sağlayabileceği ve sonraki araştırmalar için fikir oluşturabileceği düşünölmektedir.

1.4. Çalışmada Kullanılan Kavramların Tanımları

Duygusal Yeme: Olumsuz ve istenmeyen duygulara cevaben geliştirilen psikolojik olarak aşırı yeme eğilimidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Algılanan ebeveynlik: Bireyin şemalarının oluşmasında etkili olarak erken dönemde ebeveynleriyle kurduğu ilişkiler sonucunda ebeveynlerine ilişkin temsilleridir (Young, Klosko ve Weishaar, 2017)

Başa Çıkma: Lazarus ve Folkman (1984)’ a göre bireyin diğerleriyle sorunlu olan ilişkisini yönetmek amacıyla mevcut kaynaklarını aşan taleplere cevaben geliştirdiği bilişsel ve davranışsal stratejileri içerir. Young (1999) ise başa çıkma biçimlerini, şema Kuramı kapsamında bireyin şemalarıyla birlikte etkinleşen ve şemaların aktive olmasından ve bununla birlikte istenmeyen duygusal etkilerden bireyi koruyan stratejileri içeren süreç olarak ele alır.

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. DUYGUSAL YEME KAVRAMI

Duygular, biliş ve eylem üzerinde etkileri olan, bireysel ve sosyal açıdan önemli uyaranlardır. Bireyin düşüncelerine yönelik bilgi verdikleri gibi herhangi bir eylemde bulunma eğilimine motive eden bir algılama sürecini içerir. Bir duygunun ne zaman, nerede ve nasıl deneyimleneceği bireysel farklılıklar barındırır. Çünkü duygular, kavram olarak evrensel isimlere sahip olsalar da her birey için anlamları öznedir ve istenen veya istenmeyen durumlarla ilgili daha yüksek öz-farkındalık yaratırlar. Bu doğrultuda duygular, nitelikleri, yoğunlukları açısından bireyin kendisi için önemli olan durum ve olayları buldukları bağlamda nasıl yönettikleri, neler düşündükleri yönünde muazzam bir tanısal nitelik taşırlar (Folkman ve Moskowitz, 2000). Bu kapsamda duygusal yeme de fizyolojik birtakım ihtiyaçlar ve açlık dışında bireysel bazı duyguları, duygusal fenomenler barındıran anıları içeren, nedensel ipuçlarıyla meydana gelen bir davranış eğilimidir. Bu doğrultuda duygusal yeme, bireylerin fizyolojik ihtiyaçlardan ayrı olarak, yaşadıkları olumsuz duygulanıma yönelik gösterdikleri aşırı yeme eğilimidir. Buna göre kişi yaşadığı olumsuz duygulanımın kendisinde yarattığı yoğunluğu, hoşnutsuzluğu ve boşluğu kontrol edebilmek amacıyla duygusal yeme davranışı gösterir. Bu şekilde kişi bir nevi bu hisleri uyuşturarak anlık bir rahatlama hissi yaşamayı arzulamaktadır. Bakıldığında kişinin yaşadığı olumsuz duygulanımlar sonucu iştahında azalma fizyolojik olarak tokluk hissiyle benzer bir uyarıcı etkisi anlamı taşıdığından yeme isteği ve davranışının azalması beklendiği bir durumdur. Fakat bunu tersine yeme davranışında bu gibi durumlarda artış gözlenmesi duygusal yemenin uyumsuz bir davranış olarak kabul edilmesine sebep olmaktadır. Bu sebeple duygusal yeme kişinin açlık hissinden, bir gereklilik ve öğün zamanından bağımsız olarak olumsuz duygulara yönelik gösterilen bir baş etme tepkisidir (Bekker, Meerendonk ve Mollerus, 2004). Ancak bu altında yatan daha kapsamlı değişken ve etkenlere işaret etmektedir.

Bruch (1973)' a göre duygusal yeme iki varsayım üzerine temellendirilebilmektedir. İlk varsayım bireyin olumsuz duygulanım sonucunda

yemeye yönelik motivasyonunun artmasıyla birlikte yemek yemesi; diğer varsayım ise yemek yeme davranışının olumsuz duygu yoğunluğunu azaltmasıdır. Macht ve Simon (2011, Bölüm 3) duygu düzenleme literatürü incelendiğinde olumsuz duyguların yeme davranışında artışa sebep olduğunu ve bu doğrultuda bahsedilen varsayımlarının ilkinin karşılandığını belirtmektedir. Bunun yanı sıra ikinci varsayıma yönelik birçok araştırmacının yeme sonrası olumsuz duygulanımda azalma, bunun sonucunda bir rahatlama olabileceği konusunda hemfikir olduğu söylenebilmekle birlikte bu etkinin geçici olduğu da bilinmektedir (McManus ve Waller, 1995). Bu noktada bireylerin yeme davranışlarının anksiyete, öfke, sevinç, depresyon, üzüntü vb. duygusal uyarımlara göre değişiklik gösterebildiği yaygın olarak kabul edilmekle birlikte (Canetti, Bachar ve Berry,2002); bir yanda da bu duyguların tam olarak insanların yeme davranışı üzerindeki etkilerini tahmin etmek oldukça zor olmaktadır (Macht, 2008). Bu doğrultuda duygusal yeme davranışını açıklamaya yönelik birtakım kuramlar ortaya çıkmıştır.

2.1.1. Duygusal Yemeyi Açıklamaya Yönelik Kuramlar

Bahsedildiği üzere olumsuz duygulanımın yeme davranışı üzerindeki etkisi ve ortaya çıkan mekanizma konusunda net bir bilgi sahibi olunamasa da bu konuyu açıklamaya yönelik birçok farklı kuram ortaya çıkmıştır.

Psikosomatik Kuram: Duygusal yeme kavramından ilk kez bahsedilen Psikosomatik Kuram'a göre duygusal yeme özellikle obez bireyler tarafından yaşadıkları olumsuz duygulanıma bir tepki olarak bu duyguyu azaltmak amacıyla gerçekleştirilen öğrenilmiş bir davranış kalıbı olarak kullanılmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Benzer şekilde Booth (1994) da duygusal yemeyi öğrenme davranışı olarak tanımlamaktadır. Buna göre bireyde olumsuz duygulanıma yönelik yeme güdüsü oluşur. Bunun sonucunda bu duyguyu azaltmak amacıyla yemek yiyen birey olumsuz duygulanımında azalma olduğunu öğrenir ve bu davranış pekişmiş olur.

Bu kurama göre duygusal olarak yiyici olan bireyin içsel olarak açlık ve tokluk hislerine yönelik farkındalığı düşüktür. Bu sebeple kişi içsel olarak farkında olmadığı yeme davranışını dışsal birtakım uyarıcılar varlığında gerçekleştirir. Bu da olumsuz duygusal uyarıcılarla yeme güdüsünü birbirinden

ayrıştırılmadan olumsuz duygulanım çerçevesinde duygusal yeme davranışını sergilemesine sebep olur. Bu noktada Bruch (1973)' in kuramı da bu kapsamda ele alınabilir. Buna göre bireyin erken yaşantısındaki bedensel doyumuna yönelik hatalı öğrenmeleri mevcuttur, bu dönemde ilk bakım verenleri tarafından ihtiyaçları uygun şekilde doyurulmamıştır ve bu sebeple birey bu yaşantıların yarattığı itkiler ve açlık tokluk hissi arasında ayırım yapamaz ve bahsedildiği gibi dışsal birtakım uyarıcılar çerçevesinde duygusal yemede bulunur. Bu noktada bakıldığında bebeklikten itibaren çevresi ve özellikle ilk bakım vereniyle kurduğu ilişki oral şekilde olan birey için yemek hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan önemli bir doyum kaynağı olup tüm duygusal uyarılara yönelik cevabın dil gelişimi öncesi bu dönemde beslenme yolu ile karşılanması duygular ve yemek arasında kaçınılmaz bir ilişkinin varlığını göstermektedir. Bu kapsamda buradaki yanlış öğrenmeler, ulaşılan doyum ve doyumsuzluk bireyin içsel birtakım durumları ayırt edebilme, farkındalık gösterebilme yetisini etkilemektedir.

Dışsal Obezite Kuramı: Schachter' ın Dışsal Obezite Kuramı Psikosomatik Kuram ile benzer olguları savunur. Benzer şekilde bu kurama göre kişi içsel olarak açlık tokluk hislerine karşı daha az duyarlıdır. İçsel olan bu uyarıcıları anlamlandırmadaki yetersizlikler kişilerin yiyeceğin görünümü, kokusu gibi dışsal birtakım uyarıcı etkilerine daha tepkisel bir şekilde aşırı yemeyi başlattıkları belirtilmektedir (Boutelle vd., 2014). Buna göre olumsuz duygulanıma ilişkin beklenildiği gibi normal ağırlıkta olan bireylerin iştahında azalma ve daha az yeme davranışına karşın obez bireylerde bahsedilen dışsal uyarıcılara tepki olarak yeme davranışının gerçekleştiği savunulur. Bu kuramın Psikosomatik Kuram'dan farkı, Dışsal Obezite Kuramı'na göre bireyin yalnızca yemekle aynı ortamda bulunduğu zamanda onun uyarıcı özelliklerinden etkilenmesi ve aşırı duygusal yemesidir (Strien, Schippers ve Cox, 1995).

Kısıtlama Kuramı: İlk kez Herman ve Mack tarafından öne sürülen Kısıtlama Kuramı'nı sonrasında Herman ve Polivy geliştirmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). 70'li yıllardan beri kronik diyet yapma durumunun birçok yönünü inceleyen Herman ve Polivy için diyet yaparak kısıtlanmış yiycilerin dışsal olarak gıda uyarıcılarına olağan şekilde yiyen bireylerden farklı tepki verip vermediklerini, bu tepkilerin nasıl farklılaştıklarını merak konusu olmuştur.

Buna göre kısıtlı yiyen bireylerin yemeye karşı aşırı istek duymaları sebebiyle bu istekle başa çıkmak için diğer bireylere kıyasla dışsal gıda uyarıcılarına karşı daha duyarlı olduklarını belirterek kuramlarını bu hipoteze dayandırmışlardır. Bu noktada diğer iki psikosomatik kuramdan farklı olarak obeziteden ziyade kısıtlayıcı yeme davranışında, sosyal normlara gore ideal bir kiloya ulaşma çabası doğrultusunda duyulan kaygı ve gosterilen kronik kısıtlayıcı diyet sonucunda gorece oluşan yoksunluk bireysel farklılıkların altında yatan en onemli kavramsallaştırma olarak kabul edilmektedir (Herman ve Polivy, 1975).

Aynı zamanda kısıtlamalı yiyicilerin diyet kontrolu depresyon, anksiyete gibi birtakım olumsuz duygulanım ve olaylar sonucunda geçici olarak bozulma gosterebilmektedir (Herman ve Polivy, 1975). Ancak aşırı yeme davranışı duygusal yiyiciler ve kısıtlayıcı yiyicilerde gorlse de Waller ve Osman (1998) yaptıkları araştırmada duygusal yeme davranışı ile yuksek kilo arasında ilişki bulurken, kısıtlayıcı yeme davranışı arasında gulu bir bağlantıya ulaşamamışlardır.

Kaçış Kuramı: Bu kuramın hipotezi bireyin öz-farkındalıktan kaçınmak için aşırı yeme girişiminin ortaya çıkmasıdır. Ancak bireyin kendi farkındalığından kaçınması kolay olmadığından buradaki en onemli strateji anlık ve acil olan uyarıcıların bulunduğu ortamlardan, durumlardan kaçarak bunların etkilerine yonelik daha az duşune üretmektir. Buna gore öz-farkındalık duzeyi duştke benlik bedene indirgenerek bireyin deneyim hissi azalır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Heatherton ve Baumeister' e gore birey kendi farkındalığını ideal beklentiler, yuksek standartlarla karşılaştırmaktan ve bu karşılaştırma sonucunda elde edilecek başarısızlıktan kaçmak amacıyla aşırı yeme davranışı sergileyebilirken, bir yandan da yuksek öz-farkındalık sebebiyle benlik ve ideal arasındaki fark dolayısıyla kişisel yetersizlik, suçluluk, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygulanımlardan kaçmak amacıyla da gerçekleştirilebilir. Sonuç olarak kişi kendi benliği için tehdit edici ortam, durum ve olumsuz duygulanım içeren birtakım unsurlardan kaçmak amacıyla duygusal yeme davranışı sergiler.

2.1.2. Sıklık

Duygusal yeme davranışının sıklığı değerlendirildiğinde, öncelikle hangi duyguların bu davranışa daha sık neden olduğunu incelemenin onemli olduğu

düşünülmektedir. Buna göre Mehrabian (1980) yaptığı araştırmayla besin alımında etkili olan duyguları incelemiş, bunun sonucunda can sıkıntısı, depresyon ve yorgunluğun korku ve gerginlik duygularına kıyasla daha fazla duygusal yemede etkili olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde Macht (1999) duygusal yemede daha etkili olan duygulara baktığında öfke ve neşenin korku ve üzüntüden daha güçlü olduğunu bulgulamış ve bunun gündelik hayatta öfke ve neşe duygularının daha sık yaşanıyor olmasından kaynaklandığını belirtmiştir.

Bunun yanı sıra duygusal yeme davranışının obez bireylerde obez olmayan bireylere kıyasla ve diyet yaparak kısıtlayıcı yiyeceklerde diyet yapmayanlara kıyasla daha sık olduğu çeşitli çalışmalarla doğrulanmıştır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002). Buna ilişkin Geliebter ve Aversa (2003), kilolu olan bireylerin normal kiloda olan ve zayıf bireylere kıyasla olumsuz yaşantılar sonucu daha çok duygusal yeme davranışı gösterdiğini bulgulamıştır. Agras ve Telch, (1998), tıknırcasına yeme bozukluğu olan kadınlarda duygusal yeme davranışının daha sık görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Polivy, Herman ve McFarlane (1994) ise kısıtlayıcı olarak diyet yapan bireylerde aşırı duygusal yemenin daha fazla görüldüğünü bulgulamışlardır. Tüm bunların yanı sıra kilo kontrolü daha zayıf ve beden kitle indeksinin daha yüksek olduğu kişilerde, ağırlığı üzerinde kontrolü yüksek ve dolayısıyla beden kitle indeksi düşük olanlara kıyasla daha sık duygusal yeme davranışının görüldüğü elde edilen bulgular arasındadır (Blair, Lewis ve Booth, 1990).

2.1.3. Etiyolojik Faktörler

İlgili literatür incelendiğinde duygusal yeme davranışını destekleyen birçok araştırma bulgusu olmasına karşın duygusal yemeye etki eden durumlar henüz net olarak bilinmemektedir. Ancak bu konuda ailesel, çevresel, bireysel ve genetik gibi çeşitli konuların etkili olduğu son derece belirgindir. Bireyin erken çocukluk döneminde ilk bakım vereniyle kurduğu ilişkinin niteliği duygusal yeme açısından önemli bir etiyolojik faktördür. Bruch (1973)' ın da kuramında belirttiği üzere erken çocukluk döneminde ihtiyacına yönelik annesinden uygun yanıt alması, bedensel doyumun uygun şekilde sağlanabilmesi ileriki yaşantısı açısından önemli bir öğrenme yaşantısı oluşturur niteliktedir. Buna göre duygusal zorlanma ve uyarıcılara karşı erken dönemde

annesi tarafından beslenen ya da doyurulmayan çocuğun ileriki yaşantısında dışsal ipuçlarına, olumsuz duygulanım ve sorunlara yiyerek cevap verebileceği vurgulanmaktadır.

Bunun yanı sıra aşırı yeme davranışı sergileyen bireylerin iki önemli karakteristik özelliğinin belirgin olduğu düşünülmektedir: düşük özgüven ve mükemmeliyetçilik (Fairburn, 2019). Düşük benlik saygısı, yetersizlik, değersizlik ve bu bağlamda gelişen olumsuz duygulanımlar sebebiyle duygusal yeme davranışı için önemli bir kişilik özelliğidir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireyin aşırı yeme davranışı sergilemesine neden olabilecek temel dinamiği benliğiyle uyumlu olmayan talepkar ve yüksek standartlara sahip olmasıdır. Bu talepleri karşılanmasında ortaya çıkabilecek olası başarısızlık sebebiyle ortaya çıkan istenmeyen olumsuz duygulanımdan kaçınmak amacıyla sergilenebileceği gibi bu talepleri karşılamaktan kaçınmak amacıyla da aşırı yeme ortaya çıkabilmektedir.

Bu noktada özellikle içinde bulunduğumuz yüzyılda sosyal beklentilerin, idealize edilen beden imajının ve medyanın etkisi, sosyal yaşamda stresin yükselişi ve sosyal destekten çekilme de önemli bir etiyolojik faktör olarak değerlendirilebilmektedir. Özellikle batı toplumlarında kadın için ideal olarak belirlenen ince beden olgusu, kişinin birçok kanal aracılığıyla bu norma maruz kalmasına, bunun sonucunda ideal ve gerçek arasında tutarsızlık olduğuna ilişkin inançla birlikte vücut memnuniyetsizliğine ve bu durumun yarattığı olumsuz duygulanıma cevaben duygusal yemeye sebep olabildiği düşünülmektedir (Weissman ve Bulik, 2007).

Son olarak travma ve büyük stres yaşatan yaşam olayları (evlilik, boşanma, mesleki değişim, aile üyesinin ölümü vb.) (Rand, 1982) ve yapılan araştırmalar sonucu elde edinilen bilgiler doğrultusunda genetik gibi biyolojik faktörler hem yeme bozuklukları hem de yeme bozukluklarıyla ilişkili yeme davranışları için bir risk faktörü olarak nitelendirilmektedir (Weissman ve Bulik, 2007). Genetik olarak tat hassasiyetinin duygusal yeme açısından önemli bir etken olabileceği, tat duyarlılığında artışın bu konuda bir yatkınlık oluşturabileceği düşünülmektedir (Macht ve Simon, 2011).

2.1.4. Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları

Özellikle olumsuz ruh hali ve bu duygulanımı düzenlemeye yönelik süreçler yeme bozukluklarının gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olmaktadır. Literatür incelendiğinde özellikle tıknircasına yeme bozukluğu ve bulimik patolojide duygusal aşırı yeme davranışını içerdiğini bulgulayan araştırmalara rastlanmaktadır. Abraham ve Beumont (2009) yaptıkları araştırma kapsamında özellikle tıknircasına yeme bozukluğunda gözlenen aşırı yeme davranışı ile duygusal yemeye sebep olan olumsuz duygulanım arasında ilişkiye rastlamışlardır. Özellikle bu aşırı yeme tepkisinin obez bireylerde, yeme bozukluğu olan kadınlar ve kısıtlayıcı şekilde diyet yapan kişilerde var olduğu görülmüştür (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Buna göre tıknircasına yeme patolojisine sahip bireyde aşırı yeme atağı sonrasında ilişkili olduğu disforik duygulanımda geçici bir rahatlama hissinin ortaya çıktığı görülmüştür. Tıknircasına yeme bozukluğuyla birlikte bulimik patolojiyi de inceleyen bu araştırmada bir yandan bulimia ile kişinin kilo kaybına yönelik zorlayıcı davranışlarıyla seyreden kısıtlayıcı yeme arasında bir ilişkiden bahsedilirken; bir yandan da bulimia atakları yaşayan birçok hastanın kaygılı, olumsuz duygulanımları açısından geçici rahatlama olabileceğini belirtmişlerdir. Cattanach ve Rodin (1988) ise bulimik patolojinin olumsuz duygulanım ve strese yönelik geliştirilen bir başa çıkma stratejisi olarak geliştiği belirtmektedir.

Benzer şekilde başka bir araştırma tıknircasına yeme bozukluğunda gözlenen aşırı yeme davranışının kadın ve erkekler için duygusal aşırı yeme olarak nitelendirilebileceğinden, araştırmada yer alan kişilerin de kendilerini duygusal yiyiciler olarak tanımladıklarından bahsetmektedir aynı zamanda bu araştırmada olumlu duygulara kıyasla anksiyete, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygulara karşılık tıknircasına yeme bozukluğunda duygusal aşırı yemenin daha sık gerçekleştiğini vurgulamışlardır. (Masheb ve Grilo, 2006).

Ayrıca yeme bozukluğu ölçeğinden alınan puanlarla duygusal yeme için etiyolojik faktörler olarak bahsedilen beden memnuniyetsizliği bulimik semptomlar, düşük öz farkındalık ve mükemmeliyetçilik arasında doğrusal bir ilişki saptanmıştır (Lindeman, Stark ve Keskiivaara, 2001). Bu doğrultuda duygusal yeme davranışı ile yeme bozuklukları arasında bir ilişki olduğu söylenebilmektedir.

Bunun yanı sıra tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip bireylerin kontrol grubuna kıyasla günlük yaşadıkları olayları daha stresli, olumsuz olarak algıladıkları bu sebeple bu algılamayla duygusal yeme davranışıyla başa çıkmaya çalışarak sağlıklı kontrollere kıyasla daha az tolere ettikleri belirtilmiştir (Crowther, Sanftner, Bonifazi ve Shepherd, 2000).

Son olarak yapılan güncel çalışmalar tıknırcasına yeme bozukluğu ve bulimianın yanı sıra gece yeme sendromuyla duygusal yeme arasında da bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Bu bağlamda Nolan ve Geliebter (2012) yaptıkları araştırmada gece yeme sendromu yüksek olan bireylerin daha yüksek duygusal yeme düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yeme bozukluklarının duygusal yeme davranışıyla olan ilişkinin incelendiği çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, özellikle tıknırcasına yeme bozukluğunun anlaşılması açısından önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu noktada DSM-5'e göre tıknırcasına yeme bozukluğunda duygusal yeme davranışında olduğu gibi bireyin bedensel bir açlık duymuyorken yemesi ve bunun gizli yapılması, yeme üzerinde kontrol kaybı hissi, tıknırcasına yeme davranışından sonra bireyin belirgin bir çökkünlük, sıkıntı ve suçluluk yaşaması ve yemek sonrası ödünleyici davranışların bulunmaması söz konusudur. Bu doğrultuda duygusal yeme davranışının tanımlayıcı olan ve tıknırcasına yeme bozukluğuyla benzer olan bu özelliklerinin yeme bozuklukları için yatkınlaştırıcı olma durumunun dikkate alınması önemlidir. Çünkü duygusal yeme davranışı klinik olmayan örneklem üzerinde yeme bozukluklarının erkenden belirlenebilmesi açısından önemli bir belirleyici olarak görülmektedir (Waller ve Osman, 1998).

2.1.5. Duygusal Yeme ve Obezite

Birçok kronik rahatsızlık için risk faktörü olarak kabul edilen obezite, Dünya Sağlık rgtne (DSÖ) göre sağlık için risk oluşturabilecek düzeyde vücutta aşırı ve anormal yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır. Yine DSÖ' ye göre obezite beden kitle indeksine (BKİ) göre bir kişinin kilosunun (kg) boyunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplanır. Bu doğrultuda DSÖ kriterlerine göre 30 ve üzeri beden kitle indeksine sahip birey obez olarak kabul edilmektedir. Ayrıca

BKİ yeme bozuklukları için kabul edilen en önemli belirleyicilerden biridir (Unoka, Tölgyes ve Czobor, 2007).

Daha önce bahsedildiği üzere Psikosomatik Kuram'a göre duygusal yeme obez bireylerde erken dönemdeki deneyimlere bağlı olarak gerçekleşen hatalı öğrenmeler sonucu olumsuz duygulanımı azaltmak amacıyla meydana gelir. Bu sebeple daha çok duygusal yeme obezite sorunu yaşayan bireylerde gözlenen ve incelenen bir çalışma konusudur. Ancak yapılan bazı çalışmalar sonucu obezite sorunu bulunmayan normal kilolu bireylerde de duygusal yemenin bulunabildiği görülmektedir (Macht, 1999; Macht ve Simons, 2000; Masheb ve Grilo, 2006).

2.1.6. Duygusal Yeme ile İlgili Araştırmalar

Öncelikle duygusal yeme davranışında etkili olan duygulara yönelik mevcut araştırmalar incelendiğinde, olumsuz ruh hallerinin duygusal yemede etkililiğini bulgulayan araştırmalara rastlanmaktadır. Bu doğrultuda Bennett, Greene ve Barcott (2013) üniversiteli öğrencilerde duygusal yeme davranışında etkili olan duyguları incelemeye yönelik nitel bir araştırma yapmışlardır. Buna göre örnekleme yer alan kişilerin kendi sözlerinden elde ettikleri verilere göre üzgün, stresli, kızgın ve mutsuz hissettiklerinde mutlu zamanlarından farklı olarak duygusal yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Masheb ve Grilo (2006) tarafından tıknırcasına yeme bozukluğu olan hastalarla yapılan bir çalışmada, duygusal aşırı yeme davranışıyla yeme bozukluğu patolojisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda tıknırcasına yeme bozukluğu ile disforik duygulanım sonucu meydana gelen duygusal yeme davranışı arasında ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, kadın ve erkek denekler arasında duygusal yeme davranışı açısından bir fark olup olmadığına bakılmış, bu doğrultuda kadınların erkeklere kıyasla üzüntü, öfke, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygulara karşın daha sık duygusal yeme davranışında bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca yeme bozuklukları ile duygusal yeme arasında ağırlık, şekil gibi bedene yönelik aşırı değerlendirilmiş bilişsel inanç yapıları arasında da benzerlik olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Goossens, Braet, Van Vlierberhe ve Mels (2008) de duygusal yeme ile anksiyete ve depresyon arasında doğrusal bir ilişki saptamışlardır.

Duygusal yeme davranışıyla diğer yeme bozuklukları arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir araştırmada ise bulimik ve anorektik patoloji için duygusal yeme davranışının önemli bir klinik boyut olduğu ve sağlıklı kontrol grubuna kıyasla kısıtlayıcı tipte yiyen anoreksiya patolojisinde bile duygusal yeme davranışının daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra bulimik patolojide ve aşırı yeme ve bu yemeyi telafi etmek amacıyla gerçekleştirilen müshil kullanma, kusturma davranışlarının görüldüğü anoreksiya patolojisine sahip bireylerde, kısıtlayıcı şekilde yiyen anorektik tipe kıyasla daha yüksek duygusal yeme davranışının olduğu, sağlıklı kontrol grubuna kıyasla ise incelenen tüm bu yeme bozukluğu patolojilerinde duygusal yemenin daha fazla olduğu görülmüştür (Ricca vd., 2012).

2.2. DUYGUSAL YEME VE ŞEMA YAKLAŞIMI

İlgili literatür incelendiğinde, yeme bozuklukları ve sorunlu yeme davranışlarını açıklamaya ve tedaviye yönelik çeşitli psikoterapötik yaklaşım ve girişimlerin varlığına rastlamak mümkündür. En başta bilişsel davranışçı yaklaşımlar olmak üzere, kişilerarası terapi, aile terapisi, diyalektik davranış terapisi, kabul ve kararlılık terapisi, farmakoterapi, yeniden beslenme ve beslenme danışmanlığı bir dizi psikoterapötik girişimlerden olmakla birlikte yapılan incelemelere göre bilişsel davranışçı terapi bahsedilen bu psikoterapötik müdahalelere kıyasla daha etkili bulunmuştur (Cullum, 2009).

Bilişsel davranışçı modele bakıldığında yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışlarında kişinin beden şekline, ağırlığına ve bunların kontrolüyle birlikte kısıtlamaya yönelik işlevsiz bilişleri ve temel inançları odak noktasına alarak kavramsallaştırma yaptığı görülmektedir (Heath, 2004). Bu yaklaşıma göre kişi, kendine ilişkin öz-değerini şekline ve ağırlığına göre belirlemeye yönelik işlevsel olmayan kusurluluk, sevilmezlik inancına sahiptir. Bu sebeple bireyin bu işlevsiz inancı telafi edici şekilde kısıtlayıcı tutumlar geliştirmesinin, kısıtlamada meydana gelen sapmalar sonucunda ise duygusal yemenin ortaya çıkmasının söz konusu olduğu anlaşılmaktadır. Ancak bilişsel davranışçı yaklaşım yeme bozukluğu için bir noktaya kadar etkili tedavi olmasına karşın kişinin kısıtlama sonrası tekrar duygusal aşırı yeme davranışını sergilemesinin altında yatan değişkenleri tam olarak açıklamamakta (Waller, Kennerley ve

Ohanian, 2007), bu konuda yüzeysel bilişlerle çalışarak sınırlı kalmaktadır. Bilişsel davranışçı tedaviler bu konuda etkili olsa da bulimik patolojide bireylerin yaklaşık %50 sinde tedavi sonucunda belirtilerin devam edebildiğine, nükslerin yaşanabildiğine ve tedaviden sonra yeme bozukluğu tanı kriterlerini karşılamaya devam edebildiğine rastlanmıştır (Agras, Walsh, Fairburn, Wilson ve Kraemer, 2000). Bu bağlamda bilişsel davranışçı yaklaşıma bir alternatif olmaktan ziyade onu genişletmek, ayrıntılandırmak adına şema modelinin geliştirildiği görülmektedir. Çünkü bu yaklaşım psikanalitik ve gestalt yaklaşımıyla birlikte bütüncül bir müdahale unsuru içererek geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımı ayrıntılı olarak ele almaktadır (Pugh, 2015). Bu şekilde yüzeysel olarak çalışılan temel inanç ve olumsuz bilişsel içeriklerin altında yatan daha derindeki bilişlerin temsili olan şemalar, yeme davranışları ve yeme bozukluklarında ön plana çıkmıştır.

Yeme bozukluklarına ilişkin yeni modele göre kişinin erken döneme ilişkin deneyimleri kendisine, çevresine ve dünyaya ilişkin olumsuz temel inançların gelişmesinde, bu düşüncelerle birlikte katı davranış kalıplarının da gelişip süreklilik kazanmasında etkili olmaktadır (Waller vd., 2007). Young (1994) kişinin erken dönemine ilişkin işlevsiz bu deneyimleri sonucu, bunlara anlam verebilmek ve bunlarla baş edebilmek amacıyla geliştirdiği katı, kararlı yapıları “erken dönem uyumsuz şemalar” adını vermiştir. Buna göre şema kişinin kendisi, çevresi ve dünyaya ilişkin algılamalarını içeren bilişlerden oluşmakla birlikte, yetişkin bir birey için birtakım anıları, duyguları, kokuları, beklentileri, erken döneme ilişkin teması temsil eden soyut bir simge gibidir. Şemalar, bireyin davranışsal eğilimlerine yön veren, birey için şu andaki süreçle benzer fenomenleri barındıran, duygusal ve bilişsel etkileşimlerin olduğu yapılardır. Ayrıca bu kurama göre erken dönem uyumsuz şemalar bireylerin çocuklukta karşılanmayan temel ihtiyaçlarına dayanır (Da Luz vd., 2017). Bu ihtiyaçları karşılayabilmek adına müdahalelerde bulunan birey, bunların karşılanmamasıyla birlikte, belirli durum ve deneyimler sonucunda bu kapsamda meydana gelen şemaları aktive olmasına sebep olur. Bu doğrultuda şemalar içerikleriyle ilgili olan durumlar sonucu tetiklenmekte ve tetiklendikten sonra ise doğrudan ya da dolaylı şekilde çeşitli psikolojik sorunların meydana gelmesine sebep olmaktadır (Heath, 2004). Bu sorunların meydana gelmesindeki etkenlerin

biri de kişinin var olan şemasını korumak için onunla uyumlu çeşitli davranışsal şema süreçleriyle uğraşıyor olmasıdır. Modele göre bu şemalar istenmeyen birtakım duygu ve deneyimlerin aktive olmasına sebep olduğundan, kişinin şema süreçleriyle birlikte bunların etkilerinden kaçınma davranışı geliştirdiği ve işlevsiz yeme davranışlarının şema süreçlerinin davranışsal belirtileri olduğu vurgulanmaktadır (Sheffield, Waller, Emanuelli, Murray ve Meyer, 2009). Bu kapsamda araştırma bulgularına bakıldığında şemaların ve süreçlerinin yeme patolojileriyle ilgili olduğu görülmektedir.

Buna göre bulimik yeme patolojisiyle ilişkili yeni şema modeli bulimik patolojideki olumsuz duygulanımın etkilerinden kurtulmak amacıyla gerçekleştirdiği duygusal aşırı yeme davranışını şema süreçlerinde yer alan şema kaçınması yani *ikincil bir kaçınma* stratejisi olarak açıklar (Heath, 2004). İkincil kaçınmaya göre kişi yaşadığı bir deneyim veya duyguyla birlikte elde ettiği dışsal ipuçları sebebiyle aktive olan şemaların yarattığı istenmeyen etkileri azaltmak ister ve bahsedildiği gibi kişi bunu duygusal yeme davranışı sergileyerek yapar. Bu modele göre anoreksiyada ise kişinin şema süreçlerinden şema telafisini kullanarak *birincil kaçınma* davranışı sergileyerek, bu şekilde benliği tehdit edici, olumsuz duygu ve etkilerin tetiklenmesini engellemeye çalışır (Pugh, 2015). Şema telafisi kişinin şemanın tersi bir şekilde davranışsal ve bilişsel bir yaklaşımda bulunmasını içerir. Ancak katı olan ve çocuklukta işe yarayan bu müdahaleler yetişkinlikte işlevsiz olduğundan kişi için telafi süreci kısır bir döngüye dönüşerek kaçınılan şemanın onaylanmasına sebep olur. Bu durum bahsedildiği üzere kısıtlı yiyecekler olan anoreksik bireylerde rastlanmaktadır. Var olan şemanın tetiklenmesiyle birlikte ortaya çıkabilecek duyguları engellemek amacıyla kişi kısıtlı bir şekilde yeme davranışı gösterebilir, aşırı diyet ve egzersiz girişimlerinde bulunabilir. Örneğin kısıtlı beslenen bir birey var olan "*başarısızlık*" şemasının aktivasyonundan ve istenmeyen etkilerinden kaçınmak amacıyla kendisi için yüksek standartlar belirleyerek mükemmeliyetçi bir tutumla uygunsuz diyet yapabilir (Luck, Waller, Meyer, Ussher ve Lacey, 2005). Bunun sonucunda da belirtildiği üzere dışsal ipuçlarına daha duyarlı hale gelen birey sonrasında aşırı yeme davranışı göstererek şemayı onaylayan nitelikte bir davranış döngüsünün içerisine girebilmektedir.

Bunların yanı sıra yapılan araştırmalar yeme patolojileriyle bireylerin sahip olduğu birtakım şemalar arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Bu kapsamda Pauwels, Dierckx, Schoevaerts ve Claes (2016) yaptığı araştırma sonucunda aşırı duygusal yeme davranışının görüldüğu bulimik patolojiye sahip bireylerde anoreksiyayla kıyaslandığında yetersiz öz denetim ve duygusal yoksunluk şemalarının varlığına rastlanmıştır. Burada duygusal yoksunluk ve yetersiz öz denetim şemalarının tetiklenmesiyle birlikte oluşan boşluk duygusundan ve istenmeyen diğer durumlardan kaçınmak amacıyla kişinin daha dürtüsel bir şekilde duygusal yeme davranışı sergilediği söylenebilir. Obeziteli ve normal kilolu bireylerin kıyaslandığı bir araştırmada da diğerlerine kıyasla obeziteli bireylerde daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemaların olduğu ve bunların sosyal izolasyon/ kusurluluk- utanç şemaları olduğu belirtmiştir (Anderson, Rieger ve Caterson,2006).

Başka bir araştırmada ise bulimiya kıyasa anoreksik bireylerde kendini feda, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık şemalarının daha yüksek bulunduğu bulgulanmıştır (Unoka, vd., 2007). Ayrıca şema etki alanları bazında düşünüldüğünde en sık, yeme patolojileriyle ayrılma ve reddedilme / zedelenmiş özerklik ve performans şema alanlarında bulunan şemalar arasında ilişkilere rastlanmıştır (Pugh, 2015).

Sonuç olarak yeme patolojilerini açıklamaya yönelik olarak geliştirilen güncel şema yaklaşımı temelli bu model özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımı ayrıntılandırmakta aynı zamanda duygusal aşırı yeme davranışına ilişkin daha derin süreç ve yapıları kapsamında tutarak daha geniş bir bakış açısı kazanılmasında etkili olmaktadır.

2.2.1. Algılanan Ebeveynlik Kavramı

Sosyal bir varlık olarak evrimsel açıdan hayatta kalabilmek için en önemli ihtiyacı başkalarıyla kurduğu ilişkiler olan insan için, fizyolojik ihtiyaçlarıyla birlikte ruhsal gelişiminin de sağlandığı en önemli etkenlerden biri erken dönemden itibaren ebeveynleriyle kurduğu ilişkiler ve bu ilişkilerin niteliğidir. Doğduğu anda başkalarının ilgi ve bakımına muhtaç olan bebek, kendisine verilen bakımın, desteğin ve temasın yeterliliğine göre aşamalı olarak duygusal ve fizyolojik açıdan kendi kendisine yetebilmeyi, kendisini

düzenleyebilmeyi öğrenir. Yeni dünyasını keşfederken olumlu/olumsuz birçok uyararla karşılaşan bebek için bunları yönetebilmeyi ve bunların yarattığı etkileri düzenleyebilmeyi öğrenerek daha sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için, bunu kendi kendine yapabilene kadar ilk temas kurduğu kişiler olan ebeveynlerinin onun yerine bunları sağlaması gerekli bir koşuldur.

Birçok kuramcı tarafından ele alınan bu konuda temel olarak en önemli şey kurulan güvenli, sıcak, tutarlı bir ilişki ve doyumdur. Bu konuda tarihsel açıdan en eski çalışan kuramcılardan biri olan Bağlanma Kuramı'nın öncüsü Bowlby (1982), bakım veren anne ve bebek arasında kurulan sıcak, tutarlı ve güvenli ilişkinin sağlıklı bir bağlanma gelişiminin gerekliliği olduğunu savunur. Birey kendisine dair sevilabilir olma algısını başkalarıyla kurduğu ilişkilerden yola çıkarak öğrenen sosyal bir varlıktır ve bu yüzden evrimsel olarak diğerleriyle olan ilişkilere ihtiyaç duyarak dünyaya gelir. Buna göre kendisine dair bilgiyi ilk edindiği kişiler ilk bakım verenleri, olağan koşullarda anne ve babasıdır. Bu doğrultuda ilk bakım veren olan anne, çocuk için yeteri kadar iyi olarak bireyin kendisine dair sevilabilir, güvenilebilir olduğuna dair bir öğrenme geliştirmesini sağlar. Aynı zamanda bakım veren annenin güvenilir, tutarlı ve sıcak tavırlarıyla birlikte, anneden sonra ilişki kurulan ve anne dışında diğerlerinin bulunduğu çevrenin ilk temsilcisi olan babanın kurduğu güvenli ilişki, birey için kendisiyle birlikte diğerlerinin de sevilabilir, güvenilebilir olduğuna dair bir öğrenme ve bağlanma geliştirmesini sağlar. Çünkü Bowlby (1969)' e göre bağlanma, çocuklukta ebeveynlerle kurulan ilişkiye göre yetişkinlikte de devam eden süreğen, dinamik bir süreçtir ve bireyin yetişkinlikte yaşadığı olumsuz ve stresli yaşantılara verdiği tepkileri ve ruh sağlığını etkilemektedir. Bu kurama göre buradaki zamansal süreklilik bağlanma sonucu oluşan ilişki niteliğindeki zihinsel şemalara atfedilebilir ve ihtiyaç zamanlarında kişi bağlanma öğeleri olan ebeveynlerine ulaşamıyorsa ileride normal destek öğeleri dışındaki stratejileri (kaçınma gibi) geliştirir. Bunun aksine güvenli bağlanan bireyler ise kendilerini duygularını düzenleyebilecek yetkinlikte hissederler. (Mikulincer, Shaver, Sapir-Lavid, & Avihou-Kanza, 2009).

Şemaların oluşmasında bağlanmaya birincil önem atfeden Young' ın kuramı için de Bağlanma Kuramı'nın etkili olduğu söylenebilir. Çünkü Young vd. (2017)' ne göre şemaların oluşmasındaki çekirdek duygusal ihtiyaçların ilk

ve en önemlisi başkalarına güvenli bağlanma ihtiyacı ve dolayısıyla güvenlik, istikrar ve bakımdır. Bu bağlamda erken dönemde bu ilişkinin ve buna bağlı ihtiyaçların yeteri kadar karşılanması ya da karşılanmaması veya gereğinden fazla karşılanması bu ilişkide birtakım sapmalara neden olabileceği gibi bireyin ileriki yaşantısında etkili olabilecek temel bilişsel, duygusal, davranışsal ve ilişki sorunları, psikolojik bozukluklar da yaşamasına sebep olabilmektedir. Ayrıca bireyin yaşadığı olumsuz duygulanım ve durumlar karşısında gerçekleştirebildiği uyumsuz baş etme davranışları da erken dönemde ebeveynlerle kurulan ilişkide duyguların düzenlenebilme yeterliliğiyle ilgili olabilmektedir. Çünkü şemaların gelişmesinde birincil öneme sahip olan güvenli bağlanma ihtiyacının yanı sıra bireyin ebeveynini içselleştirmesi ve model alması da önemli şema gelişimi etkenlerinden biridir. Dolayısıyla ebeveynlerden sağlanamayan bakım ve duygusal düzenleme becerisi sebebiyle birey yetişkinlikte problemler yaşayabileceği gibi, bununla birlikte işlevsiz bir şekilde istenmeyen durum ve duygularla baş eden ve duygusal düzenlemede yetersiz olan ebeveynin gözlemlenmesi ve içselleştirilerek model alınması da birtakım psikolojik problemlerin oluşmasında son derece önemli bir etki yaratır. Bu sebeple var olan psikolojik problemleri ve bunların temelindeki değişkenleri anlayabilmek açısından bireyin ebeveyniyle olan ilişkisi bağlamında sahip olduğu algılama son derece önemli gözükmektedir.

Bireylerin ebeveynlerinin davranışlarına, ebeveynleriyle kurdukları ilişkilere yönelik algılamalarını içeren algılanan ebeveynlik, bahsedilen evrensel temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmama durumuyla ilişkilidir. Özellikle şemaların gelişiminde mizaç özelliklerinin ve yaşantılanan deneyimlerin etkili olmasıyla birlikte özellikle erken dönemde bireyin ihtiyaçlarının karşılanma durumuna bağlı olarak ebeveynlerine yönelik algılamaları son derece önemlidir. Bu sebeple algılanan ebeveynlik biçimi sonucu oluşan şemalar daha katı, güçlü ve dayanıklıdır (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2008). Buna göre şema yaklaşımı açısından ebeveynlik biçimleri: Kuralcı/Kalıplı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı, Değişime

Kapalı/Duygularını Bastıran şeklinde boyutlandırılmıştır. İzleyen bölümde bu ebeveynlik biçimleri detaylı şekilde anlatılacaktır.

2.2.1.1. Aşırı Koruyucu/ Evhamlı Ebeveynlik

Young vd. (2017)' ne göre; zedelenmiş özerklik ve performans alanındaki şema ya da şemalara sahip bireylerin temel ihtiyaçları ebeveynleri tarafından fazla bir şekilde doyurulmuş, bu kişiler gereğinden fazla korunmuştur. Bu ebeveynlerin davranışları kişinin özgüvenine zarar vericidir. Young (1999) kişinin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için özerklik duygularının ve buna bağlı olarak kendi karar ve yargılarına güvenerek yeterlilik gösterme, başarabilme yetisinin gelişmesi gerektiğini savunarak, aksi haldeki ebeveyn uygulamalarının bireyde sağlıklı inançlara yol açtığını belirtir. Bu kapsamda Aşırı Koruyucu/Evhamlı ebeveynlik biçimi boyutunun altında; Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Bağımlılık/Yetersizlik ve İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik şemalarının yer aldığı bulunmuştur (Soygüt vd., 2008). Bu tarz ebeveynler, fazlasıyla korumacı ve kontrolcü davranışlar sergileyerek çocuğu gerekli destek ve cesaretlendirmeden mahrum bırakarak kendilerinden bağımsız bir şekilde yeni keşiflerde bulunmasına müsaade etmezler. Sahip oldukları tehlikeli dünya algısı sebebiyle çocuklarının kendi yargı ve kararlarına güvenmemelerine sebep olurlar.

2.2.1.2. Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik

Aşırı koruyucu ebeveynlik biçimini tersi bir şekilde zedelenmiş sınırlar alanında yetersiz öz-denetim şemasıyla ilişkili bulunan (Soygüt vd., 2008) bireylerin ise aşırı izin verici, müsamahakâr, serbest ebeveynleri bulunmaktadır. Bu ebeveyn yaklaşımı, kişinin daha dürtüsel bir şekilde isteklerinin aşırı ifadesini engellemeden hareket etmesine, bu sebeple olumsuz ve acı içeren duygulanım ve yaşantılara tolerans gösteremeyerek uyumsuz kaçınma stratejileri geliştirmesine zemin hazırlayabilir. Bu ebeveynler gerekli sınırı koymada ve disiplin vermede yetersiz kalan kişilerdir.

2.2.1.3. Sömürücü/İstismar Edici Ebeveynlik

Terk Edilme ve Güvensizlik/ Suistimal Edilme şemalarının gelişmesine sebep olabilen (Soygüt vd., 2008) bu ebeveynler genel olarak güvenilemez, gerekli bakım ve temel güvenliği sağlamada istikrarsız, varlığı ve yokluğu

belirsiz olarak çocukta sürekli terk edilecekmiş gibi his bırakan kişilerdir. Bunun yanı sıra bu ebeveynler çocuğu aldatarak, duygusal, fiziksel ve cinsel birtakım istismar davranışları göstererek temel güven duygusunu travmatik bir şekilde zedeleyebilirler.

2.2.1.4. Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik

Soygüt vd. (2008)' ne göre bu ebeveynlik boyutu Duygusal Yoksunluk, Kendini Feda, Hak Görme/Büyükleme ve İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik şemalarına ilişkin bazı maddelerle ilişkilidir. Bu bağlamda bu tarz ebeveynler, bireyin duygusal destek ihtiyacını karşılamada soğuk, kopuk, reddedici oldukları gibi kendi ihtiyaçlarını ön planda tutarak ilişkilerdeki karşılıklılık dengesinin öğrenilmesinde yetersizdirler.

2.2.1.5. Küçümseyici/Kusur Bulucu Ebeveynlik

Kusurluluk, Başarısızlık ve Boyun Eğicilik şemalarıyla ilişkili olduğu bulunan (Soygüt vd., 2008) bu ebeveynlik biçimine sahip olan ebeveynler, çocuğu değersizleştirerek ve başkalarıyla kıyaslayıp başkalarının yanında aşağılayabilir, bireyin temelde kusurlu ve kötü olduğunu hissettirebilirler. Bunun yanı sıra aşırı talep ve beklentileriyle çocuğun duygu ve ihtiyaçlarını baskılamasına sebep olabilen, başarısızlığa tahammül gösteremeyen ve yetersiz hissettiren kişilerdir.

2.2.1.6. Kuralcı/Kalıplayıcı Ebeveynlik

Bu ebeveynler, mükemmeliyetçi beklentileriyle çocuğu mükemmellik kalıpları içerisinde davranmasını isteyen, bu beklentileri karşılanmadığında gerektiğinde cezalandıran ve aşırı bir şekilde eleştiren, kurallara aşırı önem vererek bireyin bu kural ve beklentilerden dışarı çıkmaması için duygularını ve isteklerini baskılamasına sebep olan ebeveynlerdir. Bu tarz ebeveynlerin sahip olduğu duygusal ihtiyaçlar, statüleri ve sosyal kabullerinin çocuklarının ihtiyaçlarından daha değerli ve ön planda olduğu söylenebilir. Bu ebeveynlik biçiminin Yüksek Standartlar, İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik, Duyguları Bastırma ve Cezalandırıcılık şemalarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Soygüt vd., 2008).

2.2.1.7. Kötümser/ Endişeli Ebeveynlik

Karamsarlık şemasıyla ilişkili olan (Soygüt vd., 2008) bu ebeveynlik biçiminde ebeveyn, sürekli olarak bir felaketin gerçekleşeceğine yönelik kaygılıdır ve bunu çocuğa da aşilayarak davranışlarını kısıtlar.

2.2.1.8. Değişime Kapalı/ Duygularını Bastıran Ebeveynlik

Bu ebeveynlik boyutu duyguları bastırma şemasıyla ilişkili olarak (Soygüt vd., 2008) bu ebeveynler, soğuk, donuk bir şekilde davranarak duygularını ve ihtiyaçlarını bastırır ve bunları ifade eden söz ve davranışlardan, çocuklarıyla bunların ifadesine yönelik olan ilişki içeriklerinden kaçınırlar.

2.2.1.9. Cezalandırıcı Ebeveynlik

Cezalandırıcılık şemasıyla ilişkili bulunan (Soygüt vd., 2008) bu ebeveynlik biçimine göre, bireyi yaptığı hatalar konusunda sert ve acımasız bir şekilde cezalandıran, cezalandırıcı, talepkar, tahammülsüz ve empati kurmada yetersiz ebeveynleri bulunmaktadır.

2.2.1.10. Koşullu/Başarı Odaklı Ebeveynlik

Son olarak Onay Arayıcılık şemasıyla ilişkili bulunan (Soygüt vd., 2008) bu ebeveynlik boyutunda yer alan ebeveynler talepkar ve mükemmeliyetçi, sosyal statüye ve başarıya göre koşullu sevgi gösteren kişilerdir ve bireyin kendi isteklerinden ziyade onların koşul ve kabullerine göre hareket etmesini isterler.

Bu ebeveynlik biçimleri kapsamında Kapçı ve Hamamcı (2010), özellikle soğuk, kopuk, reddedici ve aşırı kontrolcü ebeveyn uygulamalarının birçok şemanın gelişimine sebep olduğunu ve bunların yeme bozukluğuyla birlikte birçok psikolojik sorunlarla ilişkili olduğuna dair kanıtların mevcut olduğunu belirtmiştir.

2.2.2. Algılanan Ebeveynlik ile İlgili Araştırmalar

Şema yaklaşımı açısından algılanan ebeveynlik biçiminin incelendiği bir araştırmada Thimm (2010), erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozukluğu semptomları ile algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkiye aracılık etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre her iki ebeveyne yönelik de algılanan red ve anneye yönelik algılanan düşük sıcaklık A ve B kümesi kişilik

bozukluğu semptomlarıyla ilişkili bulunurken, babaya yönelik algılanan red C kümesi semptomlarıyla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ebeveynlere yönelik algılanan düşük sıcaklık ayrılma ve reddedilme, başkalarına yönelimlilik, aşırı tetikte olma ve baskılama şema alanlarıyla ilişkili bulunmuştur.

Algılanan ebeveynlik biçimlerini şema yaklaşımına göre inceleyen ve psikolojik belirtilerle ilişkisinde şemaların aracı rolünü araştıran Kapçı ve Hamamcı (2010), en yüksek ilişkiyi psikolojik belirtilerle ayrılma ve reddedilme şema alanı arasında bulmuşlardır. Bunun yanı sıra olumsuz aile işlevlerinin ve ebeveynlere yönelik olumsuz algılamının psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ve duygusal yoksunluk şemasının bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Turner, Rose ve Cooper (2005) ise yaptıkları çalışmada algılanan aşırı koruyucu annelik ve babaya yönelik algılanan düşük bakım ile bozulmuş yeme tutumları arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

2.2.3. Başa Çıkma Kavramı

Günlük yaşamda birey, bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olarak çeşitli tepkiler verebildiği birçok yaşam olayı ve durumla karşılaşır. Tetikleyici olarak algılanan bu yaşam olayları karşısında verilen tepkiler birçok değişkenden etkilendiği gibi bu tepkilerde geniş bireysel farklılıklar da mevcuttur. Bu noktada kaçınılmaz olarak karşılaşılan stresör ve tetikleyicilere karşın bunların etkilerinden kurtulmak amacıyla gerçekleştirilen başa çıkma biçimlerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü başa çıkma stratejileri bireyin stresli yaşam olaylarına adaptasyonunda son derece etkili bir rol oynar ve bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyebildiği gibi aynı zamanda engelleyebilir (Endler ve Parker, 1994).

Baş çıkma tarihsel açıdan incelendiğinde, özellikle Freud tarafından 'savunma mekanizmaları' olarak ele alınan bilinçdışı bir süreci ifade ederken ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalarla birlikte dışsal uyaranlara karşı bilinçli bir tepki olarak ele alınmaya başlanmıştır (Endler ve Parker, 1990). Bu bağlamda literatüre bakıldığında Lazarus ve Folkman'ın gelişmeler üzerinde önemli etkisi olduğu görülmektedir. Buna göre başa çıkma; birey ve çevre arasındaki sorunlu ilişkiyi yönetmek amacıyla bireyin kendi kaynaklarını

aştığını düşündüğü çevresel ve psikolojik taleplere yanıt olarak kullandığı bilişsel ve davranışsal çabaların bütünü ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu başa çıkma modeline göre stres bireye özgü bir kavramdır. Yani bir olayın stresli olarak isimlendirilebilmesi, kişinin algılamasına ve yorumlamasına bağlı gelişen dinamik bir süreci ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu doğrultuda bu süreç öncelikle bir bilişsel değerlendirme aşamasından ve bu aşamanın yorumlanış biçimine göre başa çıkma biçimlerini içeren bir diğer aşamadan meydana gelir. Bu kapsamda bilişsel değerlendirme süreci de kendi içinde iki aşamalı bir süreci ifade eder.

Birincil değerlendirme sürecinde birey olayın kendisi için ne anlama geldiğini, kendi iyilik haline ne gibi bir etkisi olduğunu değerlendirir. İkinci evrede ise olası olumsuz yaşam olayına karşılık iyileştirici ve zararı önleyici ne gibi davranışlar sergileyebileceğini neler yapabileceği yönündeki yeterliliklerini değerlendirir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Buna göre birincil değerlendirme sürecinde birey yaşadığı olayın kendisi için iyi veya kötü herhangi bir anlam ifade etmediğine karar vererek herhangi bir girişimde bulunmayacağı gibi, kişi durumu kendisi için olumlu bir fırsat olarak algılayıp pozitif duygulanım da yaşayabilir. Bunun yanı sıra olay hakkında tehdit, zorluk ve zarar değerlendirmesi yapan kişi ise kaygı, korku, öfke gibi olumsuz duygulanımlar yaşayarak bunlara yönelik uygun tepkiyi bulmak amacıyla başa çıkma kaynaklarını, yeterliliklerini sorguladığı ikincil değerlendirme sürecine girer (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu değerlendirme sürecinde Lazarus ve Folkman iki önemli bireysel özelliğin üzerinde durur: bunlardan ilki bireyin olayın önemi konusundaki algılama biçimi, diğeri ise bireyin erken yaşantılarından itibaren sahip olduğu bilişsel temel inanç sistemleridir. Dolayısıyla bireyin bir durumu değerlendirme biçimi kullandığı başa çıkma biçimini etkiler. Bu doğrultuda ikinci aşama olan başa çıkma biçimlerinin; stresli olarak algılanan olayın yarattığı problemi çözmek amacıyla kişi-çevre ilişkisini değiştirmek ve algılama sonucu oluşan olumsuz duygulanımı düzenlemek gibi iki temel işlevi vardır (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, ve Gruen, 1986). Buna göre Lazarus ve Folkman başa çıkma biçimlerini duygu odaklı başa çıkma ve problem odaklı başa çıkma olarak ikiye ayırır.

Problem odaklı başa çıkma, bireyin sorunlu olarak algıladığı durumu, kendisiyle çevre arasındaki ilişkiyi değiştirmek, yönetmek amacıyla gerçekleştirdiği bilişsel ve davranışsal çabaların tümüdür. Bu çabalar mevcut olan algılanan sorunla başa çıkabilmek için bilgi edinme, karar verme, eylem planı hazırlama ve bu doğrultuda duruma özgü gerekli kaynakları edinmeye, bazen de artık işe yaramayan hedef ve davranışlardan vazgeçmeye yönelik stratejileri içerir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Bu sebeple problem odaklı başa çıkma stratejileri değiştirilebilir olarak algılanan durumlarda daha sık kullanılır ve bu stratejiler bireyde çevrenin talepleri üzerinde kontrol algısının daha yüksek olmasına ilişkin inancının yüksek olmasıyla birlikte kendisini daha etkili ve güvende hissetmesine, gelebilecek sonraki olası durumlara karşı adım atabilmeye yönelik motive ve konsantre olabilmesine olanak verir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkma ise problem odaklı başa çıkma stratejilerinden farklı olarak algılanan stresli ve olumsuz durum değiştirilemez olarak değerlendirildiğinde bireyin ne yapabileceğine yönelik çaresiz hissetmesi sonucu meydana gelen olumsuz duygulanımı azaltmak veya ortadan kaldırmak amacıyla kullanılan stratejileri içerir. Buna göre duygu odaklı başa çıkmada birey kaçınma, inkâr, kendini suçlama, daydreaming yapma, duygusal ve düşünsel olarak kendini baskılama, başka işlerle meşgul olarak problemleri durumdan uzaklaşma gibi problem odaklı başa çıkmadan farklı olarak sorunlu durumla yüzleşmenin olmadığı, pasif teknikleri kullanarak durumla ilgili olumsuz duygulanımını ortadan kaldırmayı amaçlar (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Bu kapsamda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin algılanan sorunla yüzleşerek doğrudan harekete geçmeyi içerdiğinden, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise geçici çözümler içermesi ve sorunun ilerleyen süreçte katlanarak kısır bir döngü haline gelmesine sebep olduğundan problem odaklı başa çıkma stratejilerinin daha işlevsel olduğu söylenebilmektedir.

Başta çıkma biçimlerine ilişkin literatür incelendiğinde genel olarak bahsedilen problem ve duygu odaklı stratejilerin tanımlandığı görülmektedir. Bunların yanı sıra Endler ve Parker (1990)' ın kaçınma davranışını da üçüncü

bir başa çıkma biçimi olarak tanımladığı ve kaçınmanın yaygın olarak kabul edildiği görülmektedir. Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl (1996) tarafından kaçınma; istenmeyen birtakım düşünce, duygu, duyum ve anılarla başa çıkmak için kullanılan stratejiler olarak tanımlanmıştır. Bu stratejiler sorunun çözümüne yönelik olmayan başka eylemlerle olumsuz duygulanıma yönelik dikkati dağıtmaya çalışma ve diğerlerinden, diğerlerinin bulunduğu sosyal ortamlardan çeşitli saptırıcı davranışlarla uzaklaşmayı içerir (Endler ve Parker, 1990). Bu noktada problem odaklı yaklaşımların duygu odaklı yaklaşımlardan olduğu gibi kaçınma başa çıkma biçiminden de daha işlevsel bir psikolojik işleyişle ilişkili olduğu (Folkman ve Moskowitz, 2000) ve yüksek düzeyde psikolojik sıkıntılarla kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin ilişkili olduğu söylenebilmektedir (Billings ve Moos, 1984).

Bu bağlamda bu psikolojik problemlerden biri olan duygusal aşırı yemenin de yaşanan olumsuz duygulanım ve algılanan stresörlere yönelik bir baş etme biçimini içerdiğini söylemek mümkündür. Bu noktada bakıldığında Paxton ve Diggins (1996), yeme patolojilerinde önemli bir eylem olan duygusal aşırı yeme ile başa çıkma arasındaki ilişkide kaçınma davranışının önemine dikkat çekmiş ve kaçınma başa çıkma biçimini duygusal yemeyi açıklamaya yönelik geliştirilen yaklaşımlardan biri olan Kaçış Kuramı'na atıfta bulunarak açıklamaya çalışmıştır. Heatherton ve Baumeister (1991)' in Kaçış Kuramı'na göre duygusal yeme, algılanan stresör durumların yaratabileceği öz farkındalıktan anlık bir şekilde kaçış amacıyla gerçekleştirilen bir eylemi ifade ettiği gibi meydana gelen yüksek öz farkındalık düzeyiyle birlikte oluşan olumsuz duygulanım sonucu da kullanılabilen bir strateji olarak ifade edildiğinden kaçınma başa çıkma biçiminin bu kuramdaki gibi açıklanması mümkündür. Çünkü kaçış, duygusal olarak aşırı yiyen bireyler için önemli bir durumsa bunun yanı sıra kullanılan kaçınma başa çıkma biçimine yönelik stratejilerin de özellikle bu grupta yaygın olabileceği varsayımında bulunulabilir (Paxton ve Diggins, 1996).

2.2.4. Başa Çıkma Biçimleri ve Şema Yaklaşımı

Yukarıdaki bölümde 'başa çıkma' kavramı genel anlamıyla ele alınmıştır. Bu bölümde ise farklı başa çıkma biçimleri tezin de kuramsal bağlamını oluşturan Şema Kuramı çerçevesinde açıklanacaktır.

Kaçınma başa çıkma biçiminin buna benzer bir kavramsallaştırması şema yaklaşımı çerçevesinde Young (1999) tarafından yapılmaktadır. Şema yaklaşımına göre erken dönemde meydana gelen olumsuz yaşantılar sonucu birey erken dönem uyumsuz şemalar geliştirir ve bu şemalar ileriki yaşantılarında da belirleyici etkenler olarak tekrarlayıcı bir şekilde ortaya çıkarlar. Birey ise erken dönemden itibaren “mantıklı tepkiler” olduğunu düşünerek bu şemalarla çeşitli davranış yollarıyla başa çıkmaya çalışır. Çünkü kişinin sahip olduğu erken dönem deneyimler üzücü dürtü, duygu ve düşüncelerle ilişkilidir ve bu nedenle birey bunlarla başa çıkmak için çeşitli davranış stratejileri geliştirir (Ball, 1998). Ancak çocuklukta işlevsel olabilen bu davranış ve başa çıkma biçimleri ileriki yaşantıda kişi için erken dönemdeki gibi işlevsel olmaz ve şemanın tetiklenmesine veya tetiklenme sonucu olumsuz duygulanımın meydana gelmesine sebep olur. Bu doğrultuda başa çıkma davranışlarından beklenen olumlu yönde bir değişim sürecinin gerçekleşmesine ve ihtiyaçların karşılanmasına engel olduğundan bu davranışsal stratejiler “Uyumsuz Başa Çıkma Biçimleri” olarak isimlendirilmektedir. Şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi olarak uyumsuz başa çıkma biçimlerinden şema teslimi Ball’ a göre bir başa çıkma biçimi değildir. Çünkü şema teslimi olumsuz duygulanım veya duruma yönelik bir davranış, eylem girişiminden ziyade onu kabullenme, şemaya uyum göstermeyi içeren bir süreçtir. Bunun yanı sıra sınıflandırmada yer alan şema kaçınma ve şema aşırı telafi başa çıkma biçimleri diğer kişi ve yaklaşımlar tarafından açıklanan başa çıkmaya yönelik stratejileri içermektedir.

Şema yaklaşımına göre kavramsallaştırılan başa çıkma biçimleri, evrimsel olarak bireyin hayatta kalmak için kullandığı savaşıma, kaçma ve donakalma gibi tepkilerle ilişkilendirilmektedir. İnsan ilişkilerini, özellikle bireyin bakım vereniyile kurduğu güvenli bağlanma ihtiyacını merkez alan şema yaklaşımı açısından bu tepkiler Stephen Porges’ in Polivagal Kuramıyla açıklanabilir. Bu teoriye göre (Van Der Kolk, 2018) birey, bir tehdit algıladığında güvendiği sosyal ilişkilerinden yardım ve destek bekler. Ancak kurduğu güvenli ilişkiler yoksa ya da kurduğu ilişkilerden beklediği desteği sağlayamıyorsa hayatta kalabilmek için *savaş* ya da *kaç* tepkisinde bulunur. Fakat birey bu kez de tehdit algısından kurtulamıyorsa kendisini dışarıya

kapatarak *-donma-* kendini korumaya çalışır. Ancak bu stratejiler duruma özgü olarak kullanabilen ve kısmen de olsa değiştirilebilen davranışları içerir. Yani kullanılan başa çıkma biçimi kişiden kişiye, aktive olan şemaya, duruma göre değişiklik gösterebilir ve sahip olunan şema aynı olsa dahi her birey aynı şemayla başa çıkmak için farklı bir başa çıkma biçimini kullanabilir.

Şema kaçınmasına göre bireyler bilişsel açıdan şemayı tetikleyen düşünce ve imgelerden kaçındıkları gibi, şemanın tetiklendiği durum, ortam ve ilişkilerden de kaçınırlar (Young vd., 2017). Bahsedildiği üzere şema kaçınması meydana gelen tetikleyici olay ve istenmeyen olumsuz duygulanıma cevaben uygulanan stratejileri kapsayan baş etme biçimi olduğundan ikincil bir kaçınma olarak nitelendirilir. Buna göre Soygüt vd. (2007b) tarafından yapılan psikometrik incelemeler doğrultusunda kaçınma başa çıkma biçiminin 6 alt boyutu bulunmakta olup, bu boyutlar psikosomatizm, sıkıntıyı yok saymak, duygu kontrolü, sosyal çekilme, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve hissizlik/duyguları bastırma olarak isimlendirilmiştir. Buna göre kaçınma başa çıkma biçimine yönelik kişi; şemayı anımsatan duyguları bastırarak duyguların yüzeye çıkmasını engellemek için çeşitli aktivitelerde, işlevsiz davranışsal tepkilerde bulunabilir, ihtiyacını karşılamaktan ve meydana gelen sorunu çözmekten uzak aşırı yeme gibi işlevsiz duygu düzenleme aktiviteleri içerisine girebilir, değiştirilemez ve zor olarak düşünülen durumlar karşısında hastalanabilir ve istenmeyen duygu ve düşünceleri görmezden gelerek bunlarla karşılaşabileceği ortam ve kişilerden uzak durabilir.

Şema aşırı telafisinde ise birey için olası olumsuz duygu ve yaşantıların çaresizliği ve incitebilirliği o denli yüksektir ki kişi bunların meydana gelmemesi için var olan şemanın tersi şeklinde bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejilerde bulunur, erken dönemdekinden olabildiğince farklı olmaya çabalar (Young vd., 2017). Şema kaçınmasından farklı olarak istenmeyen duygu ve durum meydana gelmeden bu stratejiler kullanıldığı için şema aşırı telafisi birincil kaçınma olarak nitelendirilebilir. Şema telafi başa çıkma biçimini incelemeye yönelik psikometrik değerlendirmeler sonucu 8 alt boyuta ulaşılmış ve bunlar; statü düşüklüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük ve mesafelilik olarak belirlemiştir (Karaosmanoğlu, Soygüt ve Kabul, 2011). Buna göre kişi; var olan incinebilirlik

ve yetersizlik duygularına karşı diğer insanlar karşısında vurdumduymaz, güçlü görünmeye yönelik davranışlar gerçekleştirebilir, başkalarının isteklerine boyun eğmeye yönelik korku ve endişelere karşın tersi bir şekilde hak görmeci tutum sergileyerek başkalarını suçlayıcı ve eleştirici davranışlarda bulunabilir, kendini feda etmesine yönelik çevreden gelebileceği düşünülen talepleri engellemek için bencilce davranabilir ya da istenmeyen bir başarısızlığa karşı mükemmeliyetçiliğe yönelik tutumlar sergileyebilir.

Bu bağlamda şema süreçlerinin yani başa çıkma biçimlerinin bireyin şema düzeyindeki inançlarıyla eş zamanlı olarak aktive edildiği ve bu başa çıkma biçimlerinin şemaların sürekliliğine, şemaların aktivasyonundan ve şema aktivasyonu sonucu oluşan istenmeyen duygusal etkilerden bireyi korumaya hizmet ettiği söylenebilir (Young, 1999).

2.2.5. Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar

Şema yaklaşımı açısından başa çıkma biçimleri göz önüne alındığında, bireyin geriye dönük otobiyografik anılarının şema alanları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada (Kaynar ve Kömürcü, 2019), ayrılma ve reddedilme şema alanıyla şema kaçınması ve şema aşırı telafisi arasında ilişki olduğu, aşırı tetikte olma şema alanıyla ise şema aşırı telafisi arasında ilişki bulunduğu bulgulanmıştır. Ayrıca bu araştırmada şemadan kaçınma başa çıkma biçimini kullanan bireylerin otobiyografik anılarına yönelik duygu yoğunluklarının daha az olduğu görülmüş, bunun bireylerin kaçınma başa çıkma biçimini kullanarak duygularını baskılamalarından, duygularının yoğunluğunu hissedememelerinden kaynaklandığını öngörmüşlerdir. Aynı şekilde kaçınmacı başa çıkma biçimiyle istenmeyen duyguları barındıran otobiyografik anıları geri göndererek bunların etkilerinden korundukları saptanmıştır.

Bunun yanı sıra Spoor vd. (2007), duygusal yeme ile duygu odaklı ve kaçınmacı başa çıkma biçimleri arasında ilişki olduğu saptamışlardır. Ayrıca Luck vd. (2005) de anoreksik bozukluklarla telafi edici ve kaçınmacı başa çıkma biçimlerinin ilişkili olduğunu bulgularken, bulimianın kaçınmacı başa çıkma biçimiyle ilişkili olduğunu bulgulamışlardır.

2.3. Duygusal Yeme, Algılanan Ebeveynlik ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkilerin İncelendiği Araştırmalar

Yeme davranışının nedenselliğine yönelik mevcut literatür incelendiğinde araştırmaların çoğunlukla yeme bozuklukları üzerine yoğunlaştığı ancak buna oranla duygusal yemeye ve duygusal yemenin ruh sağlığı ve ailesel faktörlerle ilişkilerine yönelik az çalışma bulunduğu görülmektedir (Brown, Schiraldi ve Wroblewski, 2009). Bu kapsamda yeme bozukluğu belirtileriyle ebeveynlere yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada (ColeDetke ve Kobak, 1996), bireylerin ebeveynlerine ulaşabilme ve kabul beklentilerinin karşılanabilirliğine yönelik düşük algıları sebebiyle bağlanma kaygılarının yüksek olduğu ve bu kaygıdan kaçınmak için patolojik yeme davranışı sergilediklerini, böylece dikkatlerini bu algıdan çekebildiklerini bulgulamıştır. Ayrıca bu araştırmada patolojik yiyen kadın deneklerin babalarını duygusal olarak kopuk, ulaşılamaz ve eleştirel olarak reddedici algıladıkları, babalarını memnun ederek onay almada başarısızlık hissettikleri için bu histen kaçınmak amacıyla bu tarz yeme stratejilerine başvurdukları sonucuna ulaşmışlardır.

Algılanan bu ebeveynlik biçiminin tersi olarak algılanan aşırı korumacı ebeveyn biçiminin de kadın katılımcılar için düzensiz ve patolojik yeme davranışına sebep olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Tata, Fox ve Cooper, 2001).

Calam, Waller, Slade ve Newton (1989) anoreksiya ve bulimia semptomları gösteren bireylerin ebeveynlerine yönelik algılarını incelemek için, 31 anoreksiya, 34 anoreksiya nervoza öyküsü bulunan bulimia ve 33 anoreksiya nervoza öyküsü bulunmayan bulimia hastası kadınlardan oluşan bir katılımcı grubunda araştırma yapmışlardır. Bunun sonucunda elde ettikleri sonuçlar babaya yönelik algılanan aşırı koruma ve her iki ebeveyn için de algılanan düşük sıcaklığın anoreksiya ve bulimia ile ilişkili olabileceği hipotezini destekler nitelikte bulunmuştur.

Bu doğrultuda baba ve kızları arasındaki ilişkinin yeme patolojileriyle olan bağlantısının incelendiği ve temel inançların bu ilişkiye etkisinin araştırıldığı başka bir araştırmada, babasını aşırı korumacı ve reddedici olarak

algılayan kadınların yeme patolojileriyle ilişkili olduğu ve bu ilişkiye özellikle 3 temel inancın; terk edilme, kusurluluk/utanç ve zarar verebilecek durumlara karşı savunmasızlığın aracı etkisinin bulunduğu saptanmıştır (Jones, Leung ve Harris, 2006). Dominy, Johnson ve Koch (2000) da yaptıkları araştırmada tıknırcasına yeme patolojisine sahip olan kadınların ebeveynlerine yönelik algılamasını değerlendirmiş ve bu yeme patolojisine sahip bireylerin de özellikle babalarını daha reddedici ve soğuk olarak algıladıklarını bulgulamışlardır.

Benzer bir araştırma Jones, Harris ve Leung (2005) tarafından yapılmış ancak burada şema yönelimi açısından algılanan ebeveynlik biçimleri incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda da babaya yönelik algılanan aşırı korumacı ve reddedici ebeveynlik biçimi ile patolojik yeme ilişkili bulunmuştur. Bu ilişkide bireyin sosyal izolasyon, zararlı bir durum karşısında savunmasızlık ve kendini feda şemalarının etkili olduğu görülmüştür.

Mevcut araştırmalar ve literatür incelendiğinde psikolojik belirtilerin oluşmasında, psikolojik bozuklukların, başlamasında ve sürdürülmesinde ebeveynlere yönelik algılamaların, ebeveynleri değerlendirme biçimlerinin etkili olduğu görülmektedir. İncelenen araştırmalar doğrultusunda patolojik yeme davranışını içeren yeme bozukluklarında ebeveynlere yönelik algılamının etkili olduğu görülmesiyle birlikte bu bozuklukların başlamasında ve gelişiminde bir risk faktörü olan duygusal yemenin ayrı olarak incelenmesi, fizyolojik bir yanı olsa da güçlü bir sosyal ve duygusal yönü de bulunan yeme davranışına da sosyal ve duygusal açıdan bakılması önemli görülmektedir.

Algılanan ebeveynlik biçiminin yanı sıra yeme patolojisi açısından başa çıkma biçimlerinin rolü dikkate alındığında bu konuda önemli bulgulara ulaşılan araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Spoor, Bekker, Van Strien ve van Heck (2007) tarafından yapılan araştırmada, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma başa çıkma biçimleriyle duygusal yeme davranışı arasında bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra problem odaklı başa çıkma ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, var olan ilişkinin ise kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bulimik patolojisi bulunan 24, çeşitli psikolojik semptomları bulunan 25 ve hiçbir patolojik semptomu bulunmayan 192 kişiyle yapılan başka bir

araştırmada da başa çıkma ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre 3 grupta da istenmeyen duygu ve durumlarla göreceli olarak farklı davranışlarla yer değiştirerek başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı ancak bulimik patolojiye sahip kişilerde bunun yanı sıra diğer gruplardan farklı olarak kaçınmacı başka stratejilerin de kullanıldığı saptanmıştır (Griffing, 1997).

Luck vd. (2005) şema süreçleri açısından yeme patolojilerini incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda anoreksiyanın hem kısıtlayıcı yeme hem de aşırı yeme ve kusma ile seyreden patolojisine sahip bireylerde hem birincil kaçınma (aşırı telafi) hem de ikincil kaçınma (şema kaçınması) ilişkili bulunurken, bulimik patolojiyle yalnızca ikincil kaçınma ilişkili bulunmuştur.

şema odaklı yeme patolojisini test eden Sheffield vd. (2009) ise şema süreçlerinin ebeveynlik ve yeme patolojileri arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Bunun sonucunda başa çıkma biçimlerinin yeme bozukluğu olan ve olmayan her iki grupta da kısmi aracılık etkilerinin olduğu, patolojik yeme davranışları olan grupta klinik olmayan kontrol grubuna kıyasla babaya yönelik algılanan cezalandırıcılık ile yeme davranışı arasında davranışsal kaçınmanın yüksek olduğu bulgulanmıştır. Klinik olmayan grupta patolojik yeme davranışının gelişmemesinde patolojik yiyen gruptan farklı olarak baba cezalandırıcı olarak algılansa da annenin bu grupta destekleyici olarak algılanması ve klinik grupta şema kaçınma leğinin davranışsal kaçınma boyutunun daha yüksek olması etken olarak gösterilmiştir. Ayrıca klinik gruptaki yeme patolojisine sahip bireylerde annenin duygusal açıdan ketlenmiş olmasıyla deneklerin beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin önemli olduğu belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde algılanan ebeveynlik biçimleri ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara pek rastlanmadığı görülse de mevcut olan bir araştırmada ebeveynlere yönelik algılanan sıcaklık, demokratik ve izin verici olarak algılanan ebeveynlik tarzları ile görev odaklı aktif davranışları içeren başa çıkma biçimi arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır (Wolfradt, Hempel ve Miles, 2003).

Ebeveynlik ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkileri inceleyen başka bir araştırmada ise otoriter ebeveynlik ile diğer başa çıkma biçimine kıyasla

duygu odaklı ve kaçınmacı başa çıkma biçimleri arasında daha yüksek düzeyde bir ilişki bulunduğu, demokratik olarak algılanan ebeveynlik biçimiyle ise daha düşük bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Gong, Fletcher ve Bolin, 2015).

Sonuç olarak yeme bozukluklarının etiyojisinde algılanan ebeveynlik ve başa çıkma biçimlerinin rolünü inceleyen, bunların yanı sıra şema kavramsallaştırması kapsamında ebeveynlere yönelik algılama ve şema süreçleri olan kaçınma ve telafi başa çıkma biçimlerini kapsayan birçok araştırmanın varlığı, duygusal yemeye yönelik mevcut olan araştırmalar ve elde edilen sonuçlar incelendiğinde duygusal yeme, algılanan ebeveynlik biçimleri ve başa çıkma biçimlerinin ilişkili olabileceği düşünülmektedir.



3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklemini 204 kadın, 97 erkek olmak üzere toplam 301 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Örneklem oluşturma kriterleri 18 yaş ve üzeri olma, Türkçe okur-yazar olmak ve gönüllü onam verme şeklinde belirlenmiştir. Katılımcının herhangi bir yeme bozukluğu tanısına sahip olması, envanterleri tamamlamasına engel olabilecek bilişsel bir sorununun olması ise araştırmanın dışlama ölçütleri olarak belirlenmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, başta bu çalışmaya ilişkin genel bir bilgi içeren “Bilgilendirilmiş Onam Formu” (Ek 1) olmak üzere, önemli olduğu düşünülen bazı sosyodemografik özelliklerini tespit etmeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu”, algılanan ebeveynlik biçimlerini öğrenmek amacıyla “Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)”, duygusal yeme davranışlarını belirlemek amacıyla “Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği”, başa çıkma biçimlerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla ise “Young – Rygh Kaçınma Ölçeği (YR- KÖ)” ve “Young Telafi Ölçeği (YTÖ)” kullanılmıştır. Yararlanılan veri toplama araçlarına yönelik ayrıntılı bilgiler aşağıda aktarılmaktadır.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ilgili literatür dikkate alınarak, katılımcılara ilişkin; cinsiyet, yaş, medeni durum, beden kitle indeksini hesaplayabilmek amacıyla beden ağırlığı ve uzunluk bilgileri, eğitim durumu, kendileri ve ebeveynlerinde herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık durumunun varlığı, erken dönemde önemli bir fiziksel rahatsızlık ve ev/okul değiştirme durumu, ebeveynlerin hayatta olup olmadığı ve birliktelik durumları hakkında bilgi edinebilmek amacıyla oluşturulan soruları içermektedir (Ek 2).

3.2.2. Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ)

Young (1994) tarafından Şema Terapi modeli kapsamında geliştirilen Young Ebeveynlik Ölçeği (YEBÖ), ebeveynlik tutum ve davranışlarına yönelik toplam 72 ifade ve 17 alt boyuttan oluşmaktadır (Ek 3). Ölçek bireyin, çocukluğu

sirasındaki ebeveyn davranışlarını anne (YEBÖ-A) ve baba (YEBÖ-B) için ayrı ayrı 1' den (Tamamı ile yanlış) 6' ya (Ona tamamı ile uyuyor) kadar değerlendirdiği 6'lı derecelendirme biçimindedir. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan olumsuz ebeveynlik biçimlerinin varlığına karşılık gelmektedir.

Ölçeğin Türkçe Form çalışması Soygüt vd. (2008) tarafından yapılarak geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Türkçe formun yapı geçerliğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda özgün formdan farklı olarak 64 maddenin işlediği görülmüş ve yine özgün formdan farklı olarak hem anne hem baba için 10 faktör içeren bir yapı belirlenmiştir. Türkçe Anne ve Baba formları için belirlenen yapıya göre bu faktörler; Kuralcı/Kalıplayıcı, Küçümseyici/Kusur Bulucu, Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı, Sömürücü/İstismar Edici, Aşırı Koruyucu/Evhamlı, Koşullu/Başarı Odaklı, Aşırı İzin Verici/Sınırsız, Kötümser/Endişeli, Cezalandırıcı ve Değişime Kapalı/ Duyguları Bastıran Ebeveynlik olarak nitelendirilmekte olup Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Ebeveynlik boyutunu içeren tüm ifadeler ters puanlanmaktadır.

Bunun yanı sıra yürütülen güvenilirlik çalışmaları sonucunda, test- tekrar test güvenilirlik katsayılarının anne formu için tüm alt boyutlar kapsamında .38-.83, baba formu alt boyutları için ise .56-.85 değerleri aralığında değiştiği görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayılarının anne formu için .53-.86; baba formu için ise .61-.88 aralığında olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte gerçekleştirilen birleşen geçerlilik çalışmaları doğrultusunda anne ve babaya ilişkin alt boyutlar ve SCL-90 Genel Belirli Düzeyi İndeksi (GSI), Kaygı, Depresyon, Kişilerarası Duyarlılık alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve hem anneye hem de babaya ilişkin alt boyutlar ile GSI ve alt ölçekleri arasında anlamlı ve beklendik yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ayırt edici geçerliğini tespit etmek amacıyla normal ve klinik örnekleme gerçekleştirilen t-test sonuçları bu geçerliğin varlığını destekler niteliktedir. Sonuç olarak yapılan araştırmalar doğrultusunda ölçeğin kabul edilebilir düzeyde geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise anne formuna ilişkin tüm alt boyutlar kapsamında Cronbach alfa iç tutarlılık değerlerinin .69-.92 arasında; baba formu için ise .62-.93 değerleri arasında değiştiği saptanmıştır. Tüm ölçek için ise

yapılan hesaplama sonucunda her iki form için de Cronbach alfa değerlerinin .93 olduğu görülmüştür.

3.2.3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)

Ş. Sinem Bilgen (2018) tarafından duygusal yeme davranışını incelemek amacıyla geliştirilen ölçek 30 ifade ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır (Ek 4). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği için belirlenen bu faktörler; Gerginlik Durumlarında Yeme, Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, Kendini Kontrol Edebilme ve Uyarın Karşısında Kontrol olarak isimlendirilmekte olup 26,28 ve 29 numaralı ifadelerin ters puanlanmaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen ölçeğe ilişkin iç tutarlılık kat sayısı alt boyutlar için .63-.94 arasında değişmektedir. Ölçeğin tümüne yönelik Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .96 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ise tüm ölçek için yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değerinin .95 olduğu, alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa değerlerinin ise .61- .92 arasında değişim gösterdiği saptanmıştır.

3.2.4. Young – Rygh Kaçınma Ölçeği (YR-KÖ)

Young ve Rygh tarafından (1994) şema sürdürücüsü olarak kabul edilen kaçınma başa çıkma biçimini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek toplam 40 madde ve kuramsal olarak önerilen 14 alt boyuttan oluşmaktadır. Öz-bildirime dayanan ölçek ifadelerinin birey tarafından uygunluk derecesine göre 1' den (benim için tamamıyla yanlış) 6' ya (beni mükemmel şekilde tanımlıyor) kadar 6'lı Likert tipiyle değerlendirmesi beklenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan daha yüksek düzeyde kaçınma davranışına karşılık gelmektedir.

Soygüt vd. (2007) tarafından Türkçe form çalışması yapılan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik analizleri kapsamında 24 ifade ve 6 boyutlu yapının işler olduğu saptanmıştır (Ek 5). Çalışma doğrultusunda ulaşılan bu boyutlar; Psikosomatizm, Sıkıntıyı Yok Saymak, Duygu Kontrolü, İçe Çekilme, Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma ve Hissizlik/Duyguları Bastırma olarak nitelendirilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı .77 bulunurken; alt boyutlar için bu değerlerin .45-.76 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında ise tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .71 iken, alt boyutlar için iç tutarlılık katsayısı .37-.73 arasında değişmektedir.

3.2.5. Young Telafi Ölçeği (YTÖ)

Young (1995) tarafından şema sürdürücüsü olarak kabul edilen telafi edici başa çıkma biçimini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek, 48 ifade ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Öz-bildirime dayalı bu ölçek bireyin kendisine uygun olan ifadeyi 1' den (Benim için tamamıyla yanlış) 6' ya (Beni mükemmel şekilde tanımlıyor) derecelendirdiği 6'lı Likert tipindedir. Herhangi bir kesme puanının belirlenmediği ölçekte yüksek alınan puan daha yüksek telafi davranışına işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışması Karaosmanoğlu, Soygüt ve Kabul (2013) tarafından yapılmış ve güncel puanlamaya göre ölçeğin 35 madde ve 7 boyutun işlevliliğinin olduğu saptanmıştır (Ek 6). Belirlenen bu alt boyutlar; Statü Düşkünlüğü, Asilik, Kontrol, Aşırı Bağımsızlık, Manipülatif Olma, Kendi Yönelimlilik ve Eleştiriye Tahammülsüzlük olarak isimlendirilmektedir. Türkçe formuna ilişkin yapılan geçerlik güvenirlik analizleri sonucunda alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayı değerinin .60-.81 arasında olduğu görülmüştür. Türkçe uyarlama için kabul edilebilir düzeyde güvenilir bulunan ölçek için bu çalışmada elde edilen Cronbach alfa değeri .91 iken alt boyutlar için .62-.85 arasında değişmektedir.

3.3. İşlem

Araştırmanın öncesinde Arel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır (Karar No-06). Aralık 2019 tarihinde veri toplama süreci başlatılmış ve Şubat 2020 tarihi itibarıyla veri toplama işlemi sonlandırılmıştır. Hem kâğıt-kalem formatı hem de internet üzerinden gerçekleştirilen uygulama herhangi bir isim bilgisi istenmeksizin gönüllü olarak katılımcıların bilgilendirilmiş onamlarının alınmasıyla birlikte başlamıştır. Katılımcılardan demografik bilgi formunun yanı sıra dört ölçek doldurmaları istenmiş ve ölçek bataryasının yanıtlanması yaklaşık 15-20 dk. sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 programı aracılığıyla test edilmiştir. Çalışmada kullanılan Young Ebeveynlik Ölçeği, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Young- Rygh Kaçınma Ölçeği ve Young Telafi Ölçeği puanlarının normallik varsayımını sağlaması sebebiyle verilerin analizi için parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada

öncelikle duygusal yeme davranışı açısından gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla sosyodemografik değişkenlerin türüne göre Bağımsız Gruplar T- Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonrasında algılanan ebeveynlik biçimleri, duygusal yeme davranışı ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki durumlarını değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bunun sonrasında ilişkili olduğu saptanan değişkenlerin duygusal yeme davranışını yordama gücünü değerlendirmek ve algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolünü belirlemek amacıyla Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi (PROCESS) gerçekleştirilmiştir.



4. BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sorularını değerlendirmek ve hipotezleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere yer verilecektir. Bu doğrultuda ilk aşamada analizi etkileyebilecek olası sorunların önüne geçebilmek amacıyla hatalı veri girişinin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu kapsamda hatalı girilen veriler tespit edilmiş ve düzeltilmiştir. Bunun ardından ters kodlanması gereken ifadeler kodlanmış, kullanılan ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bunların yanı sıra BKİ (Beden Kitle İndeksi) katılımcılardan elde edilen boy ve ağırlık bilgileri doğrultusunda hesaplanmış ve WHO (Dünya Sağlık Örgütü) esas alınarak ulaşılan değerler zayıflık derecesine göre gruplandırılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin analizine geçmeden önce bu analizlerin gerçekleştirilmesi ve uygulanacak analizlerin belirlenmesi amacıyla gerekli ön koşul olan Normallik varsayımının testine ve sonrasında örneklemin özelliklerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilecek, ardından araştırma bulguları paylaşılacaktır.

4.1. Normallik Varsayımı

Çalışmada kullanılan ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek için gerekli normallik testi uygulanmış, bu kapsamda çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin $[-1, +1]$ arasında olduğu görülmüştür (Tablo 1.). Buna göre ulaşılan bu değerler doğrultusunda verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu kabul edilmiştir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013).

Tablo 1. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygusal Yeme ve Başa Çıkma Biçimlerinin Basıklık-Çarpıklık Değerleri

	BD	ÇD
YEBÖ	.625	.061
TDYÖ	.760	-.015
YRKÖ	.177	.473
YTÖ	.361	-.018

NOT: BD: Basıklık değeri, ÇD: Çarpıklık değeri, YEBÖ: Young Ebeveynlik Ölçeği, TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, YRKÖ: Young-Rygh Kaçınma Ölçeği, YTÖ: Young Telafi Ölçeği

4.2. Örneklemin Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın örneklemini gönüllü olarak katılım gösteren, %67.8' i kadın (n= 204), %32.2' si ise (n=97) erkek olmak üzere 301 kişiden oluşmaktadır. Araştırma örnekleminin betimleyici özelliklerine ilişkin değerler Tablo 2' de sunulmaktadır.

Tablo 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

Değişken	Sıklık(f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	204	%67.8
Erkek	97	%32.2
Yaş		
18-24	153	%50.8
25-30	47	%15.6
31-35	26	%8.6
36-40	21	%7.0
40+	54	%17.9
Medeni Durum		
Evli	101	%33.9
Bekar	197	%65.4
Eğitim Durumu		
İlkokul	18	%6.0
Lise	46	%15.3
Üniversite	184	%61.1
Yüksek L.	43	%14.3

Doktora+	10	%3.3
Psikolojik Rahatsızlık		
Evet	15	%5.0
Hayır	286	%95.0
Ebeveynde Psikolojik Rahatsızlık		
Evet	21	%7.0
Hayır	278	%92.4
Çocuklukta Fiziksel Rahatsızlık		
Evet	101	%7.3
Hayır	197	%92.4
Çocuklukta Ev/Okul Değişirme Durumu		
Evet	138	%45.8
Hayır	154	%51.2
Anne Hayatta mı?		
Evet	275	%91.4
Hayır	26	%8.6
Baba Hayatta mı?		
Evet	260	%86,4
Hayır	40	%13,3
Anne Baba Birliktelik Durum		
Birlikte	251	%83.4
Boşanmış	27	%9.0
Boşanmamış ancak ayrı	10	%3.3

BKİ		
Zayıf	33	%11.0
Normal Kilolu	160	%53.2
Fazla Kilolu	77	%25.6
Obez	24	%8.0
Morbid Obez	2	%0.7

NOT: BKİ: Beden Kitle İndeksi

4.3. Duygusal Yeme Davranışının Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde duygusal yeme davranışının katılımcıların sosyodemografik özellikleri açısından karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda Türkçe Duygusal Yeme Ölçeğinden elde edilen puan ortalaması kullanılarak sosyodemografik değişkenlere göre gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmektedir.

4.3.1. Yaş

Yaş değişkenine göre duygusal yeme davranışını, alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tablo 3 ve Tablo 4’ te görüldüğü üzere, yaş kategorileri açısından “duygusal yeme” [F(4,296)=2.966; p<0.05], “gerginlik durumlarında yeme” [F(4,296)=3.504; p<0.05], “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” [F(4,296)=2.545; p<0.05] ve “uyaran karşısında kontrol” [F(4,296)=4.021; p<0.05] alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal yemeye ilişkin “kendini kontrol edebilme” alt boyutunun ise yaş kategorileri açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır [F(4,296)=2.007; p=.09]. Anlamlı olarak farklı ve varyansı homojen bulunan “duygusal yeme” (p=.06), “gerginlik durumlarında yeme” (p=.23) ve “uyaran karşısında kontrol” (p=.68) alt boyutları için yapılan Post Hoc Tukey analizinden elde edilen sonuçlara göre; “duygusal yeme” ve “gerginlik durumlarında yeme” puan ortalamalarındaki bu farkın; 18-24 yaş arasındaki bireylerin puan ortalamasının (sırasıyla; \bar{x} =2.45, \bar{x} =2.29) 40+ yaş kategorisindeki bireylerin puan ortalamasından (sırasıyla; \bar{x} =2.10, \bar{x} =1.82) daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Benzer şekilde “uyaran

karşısında kontrol” boyutu için bu fark 18-24 yaş arasındaki bireylerin puan ortalamasının ($\bar{x}=3.08$) 40+ yaş kategorisindeki bireylerin puan ortalamasından ($\bar{x}=2.56$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. “Olumsuz duygularla başa çıkabilmek amacıyla yeme” alt boyutu için yapılan Post Hoc Tamhane analizine göre ise bu alt boyuta ilişkin fark; diğer alt boyutlarda olduğu gibi 18-24 yaş grubundaki bireylerin puan ortalamasının ($\bar{x}=2.27$) 40+ yaş grubundaki bireylerin puan ortalamasından ($\bar{x}=1.88$) daha yüksek olmasından ileri gelmektedir.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre duygusal yeme, gerginlik durumlarında yeme ve uyaran karşısında kontrol puan ortalamalarının karşılaştırılması

		Kareler toplamı	Sd.	Kareler ortalaması	F	p	Post-Hoc Tukey
Duygusal Yeme	Gruplar arası	6.817	4	1.704	2.966	.020	1-5
	Gruplar içi	170.085	296	0.575			
	Toplam	176.901	300				
Gerginlik Durumlarında Yeme	Gruplar arası	10.070	4	2.517	3.504	.008	1-5
	Gruplar içi	212.650	296	0.718			
	Toplam	222.721	300				
Uyaran Karşısında Kontrol	Gruplar arası	11.753	4	2.938	4.021	.003	1-5
	Gruplar içi	216.282	296	0.731			
	Toplam	228.035	300				

**p<.01

Tablo 4. Yaş değişkenine göre olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puan ortalamalarının karşılaştırılması

Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kareler toplamı	Sd.	Kareler ortalaması	F	p	Post-Hoc Tamhane
Gruplar arası	8,503	4	2.126	2.545	.040	1-5
Gruplar içi	247,243	296	0.835			
Toplam	255,746	300				

*p<.05

4.3.2. Cinsiyet

Katılımcıların duygusal yeme davranışlarının cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyete göre duygusal yeme [t(299)=2.460; p<0.05], duygusal yemeye ilişkin “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” [t(224,382)=3.155; p<0.01] ve “uyaran karşısında kontrol” [t(299)=2.312; p<0.05] alt boyutlarının anlamlı bir farklılaşma gösterdiği, cinsiyet açısından diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulgulanmıştır (p>0.05). Buna göre kadınların duygusal yeme (\bar{x} =2.41), “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” (\bar{x} =2.26) ve “uyaran karşısında kontrol” (\bar{x} =2.99) puan ortalamaları erkeklerin duygusal yeme (\bar{x} =2.18), “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” (\bar{x} =1.93) ve “uyaran karşısında kontrol” (\bar{x} =2.75) puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre TDYÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
DYORT	Kadın	204	2.41	.79	2.460	.014*
	Erkek	97	2.18	.69		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	204	2.23	.88	1.848	.066
	Erkek	97	2.03	.80		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kadın	204	2.26	.96	3.155	.002**
	Erkek	97	1.93	.79		
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	204	2.72	.84	1.182	.238
	Erkek	97	2.60	.78		
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	204	2.99	.86	2.312	.021*
	Erkek	97	2.75	.87		

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.DYORT: Duygusal Yeme Ortalaması

4.3.3. Medeni Durum

Tablo 6’ da medeni durum açısından duygusal yeme alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar T-Testi analiz sonuçları yer almaktadır. Buna göre “duygusal yeme” ve

alt boyutlarından “uyaran karşısında kontrol” boyutu dışında “duygusal yeme”, “gerginlik durumlarında yeme”, “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ve “kendini kontrol edebilme” boyutları açısından medeni durum anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. Bu kapsamda medeni duruma göre bekar bireylerin “uyaran karşısında kontrol” puan ortalaması (\bar{x} =3.00), evli bireylerin “uyaran karşısında kontrol” puan ortalamasından (\bar{x} =2.74) anlamlı derecede daha yüksektir [$t(296)=-2.48$; $p=.014$].

Tablo 6. Medeni durum değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

Değişken	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evli	101	2.22	.75	-1.842	.066
	Bekar	197	2.39	.77		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evli	101	2.03	.88	-1.827	.069
	Bekar	197	2.22	.84		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evli	101	2.02	.90	-1.789	.075
	Bekar	197	2.22	.93		
Kendini Kontrol Edebilme	Evli	101	2.65	.74	-.451	.652
	Bekar	197	2.69	.86		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evli	101	2.74	.87	-2.480	.014*
	Bekar	197	3.00	.86		

* $p<.05$

4.3.4. Eğitim Durumu

Eğitim durumuna göre duygusal yeme alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda “uyaran karşısında kontrol” alt boyutunun [$F(4,296)=3.237$; $p<0.05$] eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği, duygusal yeme toplam ortalaması ve diğer alt boyutların eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılaşmaya sahip olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Farkın kaynağını tespit etmeye yönelik yapılan Post-Hoc Tukey testine göre bu farkın üniversite mezunu bireylerin puan ortalamasının (\bar{x} =3.01) ilkökul mezunu

bireylerin puan ortalamasından ($\bar{x}=2.28$) daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Tablo 7. Eğitim durumu değişkenine göre uyarın karşısında kontrol alt boyutuna ilişkin puan ortalamasının karşılaştırılması

TDYÖ Uyarın Karşısında Kontrol	Kareler toplamı	Sd.	Kareler ortalaması	F	p	Post- Hoc Tukey
Gruplar arası	9,558	4	2.389	3.237	.013*	3-1
Gruplar içi	218,477	296	0.738			
Toplam	228,035	300				

*p<.05

NOT: TDYÖ: Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

4.3.5. Psikolojik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumu

Katılımcıya dair psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu açısından duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi uygulanmıştır. Tablo 8’ de yer verilen analiz sonuçlarına göre psikolojik rahatsızlık durumunun varlığı açısından duygusal yeme alt boyutları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05).

Tablo 8. Psikolojik rahatsızlık varlığı değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

Değişken	Psk. Rahatsızlık Varlığı	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evet	15	2.16	.76	-.913	.362
	Hayır	286	2.35	.77		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	15	2.02	.85	-.683	.495
	Hayır	286	2.17	.86		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	15	1.94	.89	-.927	.355
	Hayır	286	2.17	.92		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	15	2.57	.94	-.537	.592
	Hayır	286	2.69	.81		
Uyarın Karşısında Kontrol	Evet	15	2.64	.98	-1.240	.216
	Hayır	286	2.93	.86		

4.3.6. Ebeveynde Psikolojik Rahatsızlığın Olması Durumu

Katılımcının ebeveyninin herhangi bir psikolojik rahatsızlık durumunun varlığına ilişkin duygusal yeme alt boyutları puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre Tablo 9’ da görüldüğü üzere katılımcının ebeveyninin psikolojik rahatsızlığının bulunup bulunmaması açısından duygusal yeme ve alt boyutları puan ortalamaları anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p>.05$)

Tablo 9. Ebeveyne ilişkin Psikolojik rahatsızlık varlığı değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

Değişken	Ebeveyn Psk. Rahatsızlık Varlığı	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evet	21	2.42	.86	.491	.624
	Hayır	278	2.34	.76		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	21	2.38	.94	1.167	.244
	Hayır	278	2.15	.85		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	21	2.32	1.01	.825	.410
	Hayır	278	2.15	.92		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	21	2.46	.82	-1.298	.195
	Hayır	278	2.70	.82		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	21	2.86	.95	-.345	.731
	Hayır	278	2.92	.86		

4.3.7. Küçüklükte Fiziksel Rahatsızlık Varlığı

Katılımcıların erken dönemlerinde fiziksel rahatsızlık yaşama durumları açısından duygusal yeme alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi yapılmıştır. Tablo 10’ da yer alan sonuçlara göre küçüklükte fiziksel rahatsızlık durumu açısından duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>.05$).

Tablo 10. *Küçüklükte fiziksel rahatsızlık durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması*

Değişken	Fiziksel rahatsızlık	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evet	22	2.22	.61	-.742	.459
	Hayır	278	2.34	.77		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	22	2.02	.73	-.781	.436
	Hayır	278	2.17	.87		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	22	1.99	.65	-1.175	.250
	Hayır	278	2.16	.94		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	22	2.65	.77	-.164	.870
	Hayır	278	2.68	.81		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	22	2.85	.71	-.343	.732
	Hayır	278	2.91	.88		

4.3.8. Küçüklükte Ev/Okul Değiştirme Durumu

Bireyin çocukluğunda ev/okul değiştirme durumu açısından duygusal yeme alt boyutları puan ortalamalarında herhangi bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar T-Testi analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucuna göre Tablo 10’ de görüldüğü üzere küçüklükte ev/okul değiştirme durumu açısından herhangi bir anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 11. *Küçüklükte ev/okul değiştirme durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması*

Değişken	Ev/Okul Değiştirme	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evet	138	2.38	.79	.925	.356
	Hayır	154	2.30	.74		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	138	2.20	.73	.841	.401
	Hayır	154	2.12	.87		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	138	2.17	.65	.299	.765
	Hayır	154	2.13	.94		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	138	2.77	.77	1.767	.078
	Hayır	154	2.60	.81		

Uyaran	Evet	138	2.95	.71	.687	.493
Karşısında	Hayır	154	2.88	.88		
Kontrol						

4.3.9. Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu

Katılımcının ebeveyninin hayatta olup olmamasına göre duygusal yeme alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla her iki ebeveyn için ayrı olarak Bağımsız Gruplar T-Testi analizi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre annenin hayatta olma durumu açısından duygusal yeme ve alt boyutları puan ortalamaları anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, “duygusal yeme” [t(298)=2.263; p<0.05], “gerginlik durumlarında yeme” [t(298)=2.990; p<0.01], “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” [t(56,546)=2.377; p<0.05] ve “uyaran karşısında kontrol” [t(298)=2.414; p<0.05] alt boyutlarının babanın hayatta olup olmamasına göre farklılaştığı, “kendini kontrol etme” boyutunun ise anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptamıştır (p>.05). Elde edilen sonuçlar kapsamında babası hayatta olan bireylerin “duygusal yeme” puan ortalaması (\bar{x} =2.38), “gerginlik durumlarında yeme” puan ortalaması (\bar{x} =2.22), “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” puan ortalaması (\bar{x} =2.20), “uyaran karşısında kontrol” puan ortalaması (\bar{x} =2.96); babası hayatta olmayan bireylerin “duygusal yeme” puan ortalaması (\bar{x} =2.08), “gerginlik durumlarında yeme” puan ortalaması (\bar{x} =1.79), “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” puan ortalaması (\bar{x} =1.86) ve “uyaran karşısında kontrol” puan ortalamasından (\bar{x} =2.61) anlamlı derecede daha yüksektir. Elde edilen bulgulara yönelik değerler Tablo 12 ve Tablo 13’te sunulmaktadır.

Tablo 12. Annenin hayatta olma durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

Değişken	Anne Hayatta mı?	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evet	275	2.35	.77	.790	.430
	Hayır	26	2.22	.69		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	275	2.19	.86	1.357	.176
	Hayır	26	1.95	.80		
	Evet	275	2.16	.93		

Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Hayır	26	2.06	.87		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	275	2.67	.83	-.989	.324
	Hayır	26	2.84	.72		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	275	2.95	.87	1.929	.055
	Hayır	26	2.60	.85		

Tablo 13. Babanın hayatta olma durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

Değişken	Baba Hayatta mı?	N	Ort.	SS	t	p
Duygusal Yeme	Evet	260	2.38	.77	2.263	.024*
	Hayır	40	2.08	.68		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	260	2.22	.86	2.990	.003**
	Hayır	40	1.79	.77		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Evet	260	2.20	.93	2.377	.021*
	Hayır	40	1.86	.80		
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	260	2.68	.82	-.379	.705
	Hayır	40	2.74	.80		
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	260	2.96	.87	2.414	.016*
	Hayır	40	2.61	.85		

**p<.01 *p<.05

4.3.10. Ebeveynlerin Birliktelik Durumu

Katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumu bakımından duygusal yeme alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 14' te görüldüğü üzere ebeveynlerin birliktelik durumu açısından duygusal yeme ve alt boyut puan ortalamaları anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 14. Ebeveynlerin birliktelik durumu değişkenine göre duygusal yeme ve alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

Değişken	Ebeveyn Birliktelik Durumu	N	Ort.	SS	F	p
Duygusal Yeme	Birlikte	251	2.33	.74	.542	.582
	Boşanmış	27	2.49	1.00		
	Boşanmamış ancak ayrı yaşıyorlar	10	2.34	.82		
Gerginlik Durumlarında Yeme	Birlikte	251	2.16	.83	1.193	.305
	Boşanmış	27	2.41	1.02		
	Boşanmamış ancak ayrı yaşıyorlar	10	2.02	.94		
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Birlikte	251	2.15	.88	.810	.446
	Boşanmış	27	2.38	1.21		
	Boşanmamış ancak ayrı yaşıyorlar	10	2.06	1.16		
Kendini Kontrol Edebilme	Birlikte	251	2.67	.80	.442	.643
	Boşanmış	27	2.62	1.01		
	Boşanmamış ancak ayrı yaşıyorlar	10	2.90	.83		
Uyaran Karşısında Kontrol	Birlikte	251	2.89	.84	-.252	.285
	Boşanmış	27	2.94	1.00		
	Boşanmamış ancak ayrı yaşıyorlar	10	3.33	.90		

4.3.11. BKİ (Beden Kitle İndeksi)

BKİ değişkeni açısından duygusal yeme alt boyutları puan ortalamalarında anlamlı farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda BKİ değişkeni açısından “duygusal yeme” puan ortalamasının [F(4,291)=2.927; p<0.05] ve “kendini kontrol edebilme” alt boyutu puan ortalamasının [F(4,291)=4.885; p<0.01] anlamlı bir farklılaşma gösterdiği görülmüş, diğer alt boyutlar açısından anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır (p>.05). Mevcut olan farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Post-Hoc Tukey analizi

sonucunda “duygusal yeme”deki bu farkın; obez bireylerin puan ortalamasının ($\bar{x}=2.68$) zayıf bireylerin puan ortalamasından ($\bar{x}=2.03$), “kendini kontrol edebilme” alt boyutundaki farkın; obez bireylerin puan ortalamasının ($\bar{x}=3.03$) zayıf bireylerin puan ortalamasından ($\bar{x}=2.26$) ve fazla kilolu bireylerin puan ortalamasının ($\bar{x}=2.81$) zayıf bireylerin puan ortalamasından ($\bar{x}=2.26$) daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

Tablo 15. BKİ değişkenine göre duygusal yeme ve kendini kontrol edebilme alt boyutuna ilişkin puan ortalamaların karşılaştırılması

		Kareler toplamı	Sd.	Kareler ortalaması	F	p	Post-Hoc Tukey
	Gruplar arası	6.678	4	1.669	2.927	.021*	4-1
Duygusal Yeme	Gruplar içi	165.994	291	0.570			
	Toplam	172.672	295				
Kendini Kontrol Edebilme	Gruplar arası	12.417	4	3.104	4.885	.001**	4-1, 3-1
	Gruplar içi	184.907	291	0.635			
	Toplam	197.324	295				

**p<.01 *p<.05

NOT: 1: Zayıf, 2: Normal kilolu 3: Fazla kilolu, 4: Obez, 5: Morbid Obez

4.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygusal Yeme Davranışı ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Algılanan ebeveynlik biçimleri (duygusal bakımdan yoksun bırakıcı, sömürücü/istismar edici, aşırı koruyucu evhamlı, koşullu/başarı odaklı, aşırı izin verici/sınırsız, kötümser/endişeli, cezalandırıcı, değişime kapalı/duygularını bastıran, kuralcı/kalıplı, küçümseyici/kusur bulucu), duygusal yeme davranışı (gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme, uyarıcı karşısında kontrol), kaçınma başa çıkma biçimi (psikosomatizm, hissizlik/duyguları bastırma, aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, duygu kontrolü, sıkıntıyı yok sayma, sosyal çekilme) ve telafi başa çıkma biçimi (statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş, anlamlılık düzeyi p=0.01 ve p=0.05 olarak kabul edilmiştir.

4.4.1. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

4.4.1.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, duygusal yeme ile anneye yönelik algılanan ebeveynlik ortalaması ($r=.12$; $p<0.05$), anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ($r=.18$; $p<0.01$) ve aşırı izin verici/sınırsız ($r=.14$; $p<0.05$) ebeveynlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçiminin duygusal yemenin tüm alt boyutlarıyla; “gerginlik durumlarında yeme” ($r=.15$; $p<0.01$), “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ($r=.15$; $p<0.01$), “kendini kontrol edebilme” ($r=.17$; $p<0.01$) ve “uyaran karşısında kontrol” ($r=.20$; $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Bunun yanı sıra anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ($r=.15$; $p<0.01$) ve cezalandırıcı ($r=.13$; $p<0.05$) ebeveynlik biçimlerinin duygusal yeme alt boyutlarından “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca anneye yönelik küçümseyici/kusur bulucu olarak algılanan ebeveynlik ile “gerginlik durumlarında yeme” ($r=.12$; $p<0.05$), “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ($r=.12$; $p<0.05$) duygusal yeme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür. Bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 16’ da sunulmaktadır.

Tablo 16. Duygusal Yeme ile Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.DYORT	1															
2.GDY	.94**	1														
3.ODBY	.95**	.89**	1													
4.KKE	.69**	.49**	.54**	1												
5.UKK	.70**	.57**	.58**	.57**	1											
6.YEBÖAORT	.12*	.12*	.13*	.04	.07	1										
7.Anne DYB	.01	.01	.01	.01	.03	.59*	1									
8.Anne S/İE	.04	.03	.06	-.03	.06	.49**	.48**	1								
9.Anne AK/E	.18**	.15**	.15**	.17**	.20**	.41**	-.15**	-.06	1							
10. Anne K/BO	-.03	-.01	-.03	-.04	-.06	.51**	.03	-.02	.25**	1						
11. Anne Aİ/S	.14*	.10	.15**	.11	.10	.45**	.36**	.44**	.00	-.01	1					
12. Anne K/E	.07	.09	.08	-.00	.02	.65**	.40**	.28**	.17**	.23**	.29**	1				
13. Anne C	.11	.10	.13*	.03	.06	.62**	.44**	.39**	.13*	.21**	.20**	.36**	1			
14. Anne DK/DB	.05	.06	.04	.04	-.01	.51**	.18**	.08	.30**	.27**	.20**	.34**	.06	1		
15. Anne K/K	.07	.09	.08	.01	-.01	.84**	.27**	.21**	.43**	.58**	.19**	.50**	.45**	.48**	1	
16. Anne K/KB	.11	.12*	.12*	-.01	.10	.80**	.60**	.59**	.17**	.25**	.43**	.46**	.57**	.26**	.53**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.DYORT: Duygusal Yeme Ortalaması; 2.GDY: Gerginlik Durumlarında Yeme; 3.ODBY: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme; 4.KKE: Kendini Kontrol Edebilme; 5.UKK: Uyarın Karşısında Kontrol; 6.YEBÖAORT: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Boyutu Ortalaması; 7.DBY: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne; 8. S/İE: Sömürücü/İstismar Edici Anne; 9. AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne; 10. K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı Anne; 11. Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne; 12. K/E: Kötümser/Endişeli Anne; 13. C: Cezalandırıcı Anne; 14. DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne; 15. K/K: Kuralcı Kalıplı Anne; 16. K/KB: Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne

4.4.1.2. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gerçekleştirilen korelasyon analiziyle birlikte, duygusal yeme ile babaya yönelik algılanan ebeveynlik ortalaması ($r=.12$; $p<0.01$), babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ($r=.15$; $p<0.01$) ve cezalandırıcı ($r=.15$; $p<0.01$) ebeveynlik biçimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme alt boyutları arasındaki korelasyonlar değerlendirildiğinde; babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile “gerginlik durumlarında yeme” ($r=.15$; $p<0.01$) “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ($r=.13$; $p<0.01$) ve “uyaran karşısında kontrol” ($r=.12$; $p<0.05$) duygusal yeme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanı sıra babaya yönelik algılanan koşullu/başarı odaklı ($r= -.12$; $p<0.05$) ebeveynlik biçimiyle duygusal yeme alt boyutlarından “uyaran karşısında kontrol” ile negatif yönlü; kuralcı/kalıplı ebeveynlik biçimiyle ($r=.11$; $p<0.05$) “gerginlik durumlarında yeme” arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Son olarak babaya ilişkin kötümser endişeli olarak algılanan ebeveynlik ile “gerginlik durumlarında yeme” ($r=.15$; $p<0.01$) ve “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ($r=.15$; $p<0.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Araştırmada yer alan bu değişkenlerin korelasyon sonuçları Tablo 17’ de gösterilmektedir.

Tablo 17. Duygusal Yeme ile Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.DYORT	1															
2.GDY	.94**	1														
3.ODBY	.95**	.89**	1													
4.KKE	.69**	.49**	.54**	1												
5.UKK	.70**	.57**	.58**	.57**	1											
6.YEBÖBORT	.12*	.13*	.11*	.07	.07	1										
7.Baba DYB	.08	.08	.07	.04	.07	.62**	1									
8.Baba S/İE	.08	.09	.08	.01	.07	.44**	.59**	1								
9.Baba AK/E	.10	.09	.08	.10	.10	.34**	-.22**	-.18**	1							
10. Baba K/BO	-.05	-.05	-.05	-.01	-.12*	.48**	-.05	-.15**	.25**	1						
11. Baba Aİ/S	.04	.03	.04	.04	.04	.50**	.42**	.47**	-.04	.02	1					
12. Baba K/E	.15**	.15**	.15*	.09	.09	.64**	.35**	.21**	.18**	.26**	.33**	1				
13. Baba C	.15**	.15**	.13*	.09	.12*	.72**	.52**	.38**	.09	.26**	.27**	.41**	1			
14. Baba DK/DB	-.00	-.00	-.00	-.00	-.01	.49**	.21**	-.02	.23**	.31**	.15**	.34**	.11*	1		
15. Baba K/K	.10	.11*	.10	.06	.01	.81**	.22**	.07	.41**	.60**	.16**	.48**	.53**	.45**	1	
16. Baba K/KB	.08	.10	.07	.03	.10	.84**	.62**	.51**	.16**	.22**	.52**	.50**	.68**	.27**	.52**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.DYORT: Duygusal Yeme Ortalaması; 2.GDY: Gerginlik Durumlarında Yeme; 3.ODBY: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme; 4.KKE: Kendini Kontrol Edebilme; 5.UKK: Uyarın Karşısında Kontrol; 6.YEBÖBORT: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Boyutu Ortalaması; 7.DBY: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba; 8. S/İE: Sömürücü/İstismar Edici Baba; 9. AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba; 10. K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı Baba; 11. Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız Baba; 12. K/E: Kötümser/Endişeli Baba; 13. C: Cezalandırıcı Baba; 14. DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba; 15. K/K: Kuralcı Kalıplı Baba; 16. K/KB: Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba

4.4.2. Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

4.4.2.1. Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Duygusal yeme davranışı ile kaçınma başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre; duygusal yeme ile kaçınma ölçeği ortalaması ($r=.20$; $p<0.01$) ve alt boyutlarından psikosomatizm ($r=.25$; $p<0.01$) ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.51$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra “gerginlik durumlarında yeme” ve “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” alt boyutları ile kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin psikosomatizm (sırasıyla $r=.26$, $r=.22$; $p<0.01$) ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma (sırasıyla $r=.46$, $r=.48$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif, duygu kontrolü (sırasıyla $r= -.14$, $r= -.13$; $p<0.05$) alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Ayrıca duygusal yeme alt boyutlarında “kendini kontrol edebilme” ile psikosomatizm ($r=.19$; $p<0.01$) ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.40$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Son olarak “uyaran karşısında kontrol” duygusal yeme alt boyutu ile aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.41$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Mevcut değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 18’de sunulmaktadır.

Tablo 18. Duygusal Yeme ile Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. DYORT	1											
2. GDY	.94**	1										
3. ODBY	.95**	.89**	1									
4. KKE	.69**	.49**	.54**	1								
5. UKK	.70**	.57**	.58**	.57**	1							
6. YERKÖORT	.20**	.20**	.15**	.20**	.10	1						
7. PSOM	.25**	.26**	.22**	.19**	.10	.66**	1					
8. H/DB	.01	.03	-.02	.00	.01	.53**	.16**	1				
9. AZU	.51**	.46**	.48**	.40**	.41**	.50**	.22**	.18**	1			
10. DK	-.11	-.14*	-.13*	.03	-.09	.46**	.06	.16**	.08	1		
11. SYS	-.06	-.08	-.08	.04	-.07	.47**	-.11	.35**	.17**	.21**	1	
12. SÇ	-.01	.05	-.04	-.07	-.02	.56**	.29**	.16**	.12*	.11	.17**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.DYORT: Duygusal Yeme Ortalaması; 2.GDY: Gerginlik Durumlarında Yeme; 3.ODBY: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme; 4.KKE: Kendini Kontrol Edebilme; 5.UKK: Uyarın Karşısında Kontrol; 6.YERKÖORT: Young Rygh Kaçınma Ölçeği Ortalaması; 7. PSOM: Psikosomatizm; 8. H/DB: Hissizlik/Duyguları Bastırma; 9. AZU: Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; 10. DK: Duygu Kontrolü; 11. SYS: Sıkıntıyı Yok Sayma; 12. SÇ: Sosyal Çekilme

4.4.2.2. Telifi Başı Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Duygusal yeme davranışı ile telifi başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analizler kapsamında; duygusal yeme ile telifi ölçeği ortalaması ($r=.14$; $p<0.05$) ve alt boyutlarından statü düşkünlüğü ($r=.12$; $p<0.01$), asilik ($r=.15$; $p<0.01$), kendi yönelimlilik ($r=.12$; $p<0.05$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.21$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. “Gerginlik durumlarında yeme” ile telifi başa çıkma biçimi arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise “gerginlik durumlarında yeme” ile statü düşkünlüğü ($r=.12$; $p<0.01$), asilik ($r=.18$; $p<0.01$), manipülatif olma ($r=.12$; $p<0.05$), kendi yönelimlilik ($r=.11$; $p<0.05$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.21$; $p<0.01$) telifi başa çıkma biçimi alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. “Olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ile telifi başa çıkma biçimi arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde, “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ile asilik ($r=.13$; $p<0.05$), kendi yönelimlilik ($r=.13$; $p<0.05$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.19$; $p<0.01$) telifi alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal yeme alt boyutlarında “kendini kontrol edebilme” ile eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.14$; $p<0.05$) telifi alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Son olarak “uyaran karşısında kontrol” duygusal yeme alt boyutu ile statü düşkünlüğü ($r=.19$; $p<0.01$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.16$; $p<0.01$) telifi alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen korelasyon analizine yönelik sonuçlar Tablo 19’da gösterilmektedir.

Tablo 19. *Duygusal Yeme ile Telfi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. DYORT	1												
2. GDY	.94**	1											
3. ODBY	.95**	.89**	1										
4. KKE	.69**	.49**	.54**	1									
5. UKK	.70**	.57**	.58**	.57**	1								
6. YTÖORT	.14*	.16**	.12*	.04	.13*	1							
7. STD	.12*	.12*	.08	.06	.19**	.69**	1						
8. ASİ	.15*	.18**	.13*	.03	.08	.69**	.28**	1					
9. KONTROL	.01	.03	.01	-.05	.03	.77**	.47**	.34**	1				
10. ABAĞ	.04	.06	.04	-.02	.01	.58**	.18**	.49**	.34**	1			
11. MO	.10	.12*	.08	.05	.07	.80**	.43**	.53**	.52**	.38**	1		
12. KYÖN	.12*	.11*	.13*	.03	.11	.65**	.40**	.48**	.36**	.33**	.47**	1	
13. ETAH	.21**	.21**	.19**	.14*	.16**	.69**	.45**	.39**	.47**	.22**	.56**	.47**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.DYORT: Duygusal Yeme Ortalaması; 2.GDY: Gerginlik Durumlarında Yeme; 3.ODBY: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme; 4.KKE: Kendini Kontrol Edebilme; 5.UKK: Uyararı Karşısında Kontrol; 6.YTÖORT: Young Telfi Ölçeği Ortalaması; 7. STD: Statü Düşkürlüğü; 8. ASİ: Asilik; 9. KONTROL: Kontrol; 10. ABAĞ: Aşırı Bağımsızlık; 11. MO: Manipülatif Olma; 12. KYÖN: Kendi Yönelimlilik; 13. ETAH: Eleştiriye Tahammülsüzlük

4.4.3. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

4.4.3.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gerçekleştirilen korelasyon analizine göre anneye yönelik algılanan ebeveynlik ortalaması ile kaçınma ölçeği ortalaması ($r=.20$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca anneye yönelik aşırı koruyucu/evhamlı ($r=.20$; $p<0.01$), koşullu/başarı odaklı ($r=.14$; $p<0.05$), kötümser/endişeli ($r=.16$; $p<0.01$), değişime kapalı/duyguları bastıran ($r=.11$; $p<0.05$), kuralcı/kalıplayıcı ($r=.21$; $p<0.01$) ve küçümseyici/kusur bulucu ($r=.11$; $p<0.05$) ebeveynlik biçimleri ile kaçınma ölçeği ortalaması arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Anneye yönelik algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ($r=.12$; $p<0.05$) aşırı izin verici/sınırsız ($r=.13$; $p<0.05$), kötümser/endişeli ($r=.26$; $p<0.01$) ve cezalandırıcı ($r=.23$; $p<0.01$) ebeveynlik biçimlerinin kaçınma alt boyutlarından yalnızca psikosomatizm ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdikleri görülmüştür. Anneye ilişkin algılanan koşullu/başarı odaklı ($r=.14$; $p<0.05$) ve değişime kapalı/duyguları bastıran ($r=.15$; $p<0.01$) ebeveynlik biçimleriyle hissizlik/duyguları bastırma kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik ile psikosomatizm ($r=.23$; $p<0.01$) ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.21$; $p<0.01$) kaçınma başa çıkma biçimi alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Anneye dair kuralcı/ kalıplayıcı ve küçümseyici/kusur bulucu algılanan ebeveynlik biçimi ile psikosomatizm (sırasıyla; $r=.27$, $r=.19$; $p<0.01$), hissizlik/duyguları bastırma (sırasıyla; $r=.15$; $p<0.01$; $r=.14$; $p<0.05$) kaçınma başa çıkma biçimi alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişkilere rastlanmıştır. Mevcut değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 20' de gösterilmektedir.

Tablo 20. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.YEBÖAORT	1																	
2.Anne DYB	.59**	1																
3.Anne S/İE	.50**	.48**	1															
4.Anne AK/E	.41**	-.15**	-.07	1														
5. Anne K/BO	.51**	.03	-.02	.25**	1													
6. Anne Aİ/S	.46**	.36**	.44**	.00	-.01	1												
7. Anne K/E	.65**	.40**	.28**	.18**	.23**	.29**	1											
8. Anne C	.62**	.44**	.39**	.13*	.21**	.20**	.36**	1										
9. Anne DK/DB	.51**	.18**	.08	.30**	.27**	.20**	.35**	.06	1									
10. Anne K/K	.84**	.27**	.21**	.43**	.58**	.19**	.50**	.45**	.48**	1								
11. Anne K/KB	.80**	.60**	.59**	.17**	.25**	.43**	.46**	.57**	.26**	.53**	1							
12. YERKÖORT	.20**	.05	-.02	.20**	.14*	.04	.16**	.09	.11*	.21**	.11*	1						
13. PSOM	.28**	.12*	.01	.23**	.06	.13*	.26**	.23**	.10	.27**	.19**	.66**	1					
14. H/DB	.15**	.05	.05	.07	.14*	.08	.06	.00	.15**	.15**	.14*	.53**	.16**	1				
15. AZU	.11*	.00	-.01	.21**	.10	.08	.02	.07	.07	.09	.02	.50**	.22**	.18**	1			
16. DK	.02	-.02	-.05	.06	.05	-.06	.07	-.04	.03	.06	-.01	.46**	.06	.16**	.08	1		
17. SYS	-.10	-.08	-.03	-.09	.04	-.04	-.05	-.10	-.04	-.07	-.09	.47**	-.11	.35**	.17**	.21**	1	
18. SÇ	.07	.02	-.06	.10	.08	-.10	.03	.01	.08	.10	.04	.56**	.29**	.16**	.12*	.11	.17**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.YEBÖAORT: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Boyutu Ortalaması; 2.DBY: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne; 3. S/İE: Sömürücü/İstismar Edici Anne; 4. AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne; 5. K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı Anne; 6. Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne; 7. K/E: Kötümser/Endişeli Anne; 8. C: Cezalandırıcı Anne; 9. DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne; 10. K/K: Kuralcı Kalıplı Anne; 11. K/KB: Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne; ; 12.YERKÖORT: Young Rygh Kaçınma Ölçeği Ortalaması; 13. PSOM: Psikosomatizm; 14. H/DB: Hissizlik/Duyguları Bastırma; 15. AZU: Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; 16. DK: Duygu Kontrolü; 17. SYS: Sıkıntıyı Yok Sayma; 18. SÇ: Sosyal Çekilme

4.4.3.2. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Telifi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda anneye yönelik algılanan ebeveynlik ortalaması ile telifi ölçęđi ortalaması ($r=.24$; $p<0.1$) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Bununla birlikte telifi ölçęđi ortalaması ile anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ($r=.18$; $p<0.01$), koşullu/başarı odaklı ($r=.27$; $p<0.01$), aşırı izin verici/sınırsız ($r=.16$; $p<0.01$), değişime kapalı/duyguları bastıran ($r=.24$; $p<0.01$), kuralcı/kalıplayıcı ($r=.27$; $p<0.01$) ve küçümseyici/kusur bulucu ($r=.12$; $p<0.05$) ebeveynlik biçimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanı sıra anneye yönelik algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimiyle ($r=-.13$; $p<0.05$) statü düşkünlüğü telifi alt boyutu ve anneye yönelik algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimiyle kendi yönelimlilik ($r=-.11$; $p<0.05$) telifi başa çıkma biçimi alt boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görölmüştür. Anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik ile statü düşkünlüğü ($r=.19$; $p<0.01$), kontrol ($r=.19$; $p<0.01$) ve manipülatif olma ($r=.14$; $p<0.01$) telifi başa çıkma biçimi alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Anneye ilişkin koşullu/başarı odaklı algılanan ebeveynlik biçimi ile telifi alt boyutlarından aşırı bağımsızlık dışındaki tüm alt boyutlar arasında; statü düşkünlüğü ($r=.22$; $p<0.01$), asilik ($r=.16$; $p<0.01$), kontrol ($r=.26$; $p<0.01$), manipülatif olma ($r=.23$; $p<0.01$), kendi yönelimlilik ($r=.17$; $p<0.01$), eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.19$; $p<0.01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görölmüştür. Anneye yönelik algılanan değişime kapalı/duyguları bastıran ve kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik biçimleri ile asilik (sırasıyla; $r=.11$; $p<0.05$; $r=.21$; $p<0.01$), kontrol (sırasıyla; $r=.28$, $r=.30$; $p<0.01$), manipülatif olma (sırasıyla; $r=.24$, $r=.25$; $p<0.01$), eleştiriye tahammülsüzlük (sırasıyla; $r=.20$, $r=.22$; $p<0.01$) telifi başa çıkma biçimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile kontrol ($r=.14$; $p<0.05$), manipülatif olma ($r=.13$; $p<0.05$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.26$; $p<0.01$) telifi başa çıkma biçimleri alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görölmüştür. Kötümser/endişeli ebeveynlik biçiminin ise asilik ($r=.16$; $p<0.01$), kontrol ($r=.14$; $p<0.05$) ve manipülatif olma ($r=.15$;

$p<0.05$) telafi başa çıkma biçimleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiği bulgulanmıştır. Son olarak küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik biçimi ile asilik ($r=.16$; $p<0.01$), aşırı bağımsızlık ($r=.13$; $p<0.05$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.15$; $p<0.01$) telafi başa çıkma biçimleri alt boyutları arasında ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.14$; $p<0.05$) arasında pozitif yönde, anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Elde edilen korelasyon analizi bulguları Tablo 21’de sunulmaktadır.



Tablo 21. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Telaflı Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.YEBÖAORT	1																		
2.Anne DYB	.59**	1																	
3.Anne S/İE	.50**	.48**	1																
4.Anne AK/E	.41**	-.15**	-.07	1															
5. Anne K/BO	.51**	.03	-.02	.25**	1														
6. Anne Aİ/S	.46**	.36**	.44**	.00	-.01	1													
7. Anne K/E	.65**	.40**	.28**	.18**	.23**	.29**	1												
8. Anne C	.62**	.44**	.39**	.13*	.21**	.20**	.36**	1											
9. Anne DK/DB	.51**	.18**	.08	.30**	.27**	.20**	.35**	.06	1										
10. Anne K/K	.84**	.27**	.21**	.43**	.58**	.19**	.50**	.45**	.48**	1									
11. Anne K/KB	.80**	.60**	.59**	.17**	.25**	.43**	.46**	.57**	.26**	.53**	1								
12. YTÖORT	.24**	-.01	-.01	.18**	.27**	.16**	.11	.06	.24**	.27**	.12*	1							
13. STD	.08	-.13*	-.10	.19**	.22**	.04	-.05	.04	.10	.11	.00	.69**	1						
14. ASİ	.20**	.05	.04	.06	.16**	.11	.16**	.09	.11*	.21**	.16**	.69**	.28**	1					
15. KONTROL	.24**	-.04	-.00	.19**	.26**	.14*	.14*	.00	.28**	.30**	.09	.77**	.47**	.34**	1				
16. ABAĞ	.12*	.05	.10	.02	.04	.08	.07	.06	.09	.08	.13*	.58**	.18**	.49**	.34**	1			
17. MO	.23**	.04	-.01	.14*	.23**	.13*	.15*	.04	.24**	.25**	.08	.80**	.43**	.53**	.52**	.38**	1		
18. KYÖN	.01	-.09	-.11*	.08	.17**	.05	-.05	-.10	.04	.05	-.04	.65**	.40**	.48**	.36**	.33**	.47**	1	
19. ETAH	.25**	.10	.04	.11	.19**	.26**	.09	.14*	.20**	.22**	.15**	.69**	.45**	.39**	.47**	.22**	.56**	.47**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.YEBÖAORT: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Boyutu Ortalaması; 2.DBY: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Anne; 3. S/İE: Sömürücü/İstismar Edici Anne; 4. AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı Anne; 5. K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı Anne; 6. Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız Anne; 7. K/E: Kötümser/Endişeli Anne; 8. C: Cezalandırıcı Anne; 9. DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Anne; 10. K/K: Kuralcı Kalıplı Anne; 11. K/KB: Küçümseyici/Kusur Bulucu Anne; 12.YTÖORT: Young Telaflı Ölçeği Ortalaması; 13. STD: Statü Düşkünlüğü; 14. ASİ: Asilik; 15. KONTROL: Kontrol; 16. ABAĞ: Aşırı Bağımsızlık; 17. MO: Manipülatif Olma; 18. KYÖN: Kendi Yönelimlilik; 19. ETAH: Eleştiriyi Tahammülsüzlük

4.4.3.3. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimleri ortalaması ile kaçınma ölçeği ortalaması ($r=.19$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra babaya yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ($r=.24$; $p<0.01$), koşullu/başarı odaklı ($r=.13$; $p<0.05$), kuralcı/kalıplayıcı ($r=.18$; $p<0.01$) ve küçümseyici/kusur bulucu ($r=.16$; $p<0.01$) ebeveynlik biçimleri ile kaçınma ölçeği ortalaması arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile psikosomatizm ($r=.18$; $p<0.01$), hissizlik/duyguları bastırma ($r=.13$; $p<0.05$) ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.13$; $p<0.05$) kaçınma alt boyutları arasında pozitif yönde, duygu kontrolü ($r=-.16$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte babaya yönelik algılanan kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik ile psikosomatizm ($r=.17$; $p<0.01$), hissizlik/duyguları bastırma ($r=.15$; $p<0.01$), aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.20$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra babaya yönelik algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçimi ile psikosomatizm ($r=.19$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde, sıkıntıyı yok sayma ($r=-.12$; $p<0.05$) kaçınma alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Babaya ilişkin değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik biçimi ile sosyal çekilme ($r=.14$; $p<0.05$) kaçınma alt boyutu arasında; küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik biçimi ile psikosomatizm ($r=.24$; $p<0.01$), hissizlik/duyguları bastırma ($r=.21$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutları arasında ve kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile psikosomatizm ($r=.23$; $p<0.01$), arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile hissizlik/duyguları bastırma ($r=.11$; $p<0.05$), aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.16$; $p<0.01$), sıkıntıyı yok sayma ($r=.13$; $p<0.05$) kaçınma başa çıkma biçimleri arasında da pozitif ve anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Babaya yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile psikosomatizm ($r=.19$; $p<0.01$), aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ($r=.22$; $p<0.01$) ve sosyal çekilme ($r=.19$; $p<0.01$) kaçınma alt boyutları arasında anlamlı

ve pozitif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Son olarak babaya yönelik algılanan sömürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi ile sıkıntıyı yok sayma ($r = -.13$; $p < 0.05$) kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Gerçekleştirilen korelasyon analizine yönelik sonuçlar Tablo 22’de gösterilmektedir.



Tablo 22. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Kaçınma Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. YEBÖBORT	1																	
2. Baba DYB	.62**	1																
3. Baba S/İE	.44**	.60**	1															
4. Baba AK/E	.34**	-.22**	-.18**	1														
5. Baba K/BO	.48**	-.05	-.15**	.25**	1													
6. Baba Aİ/S	.50**	.42**	.47**	-.04	.02	1												
7. Baba K/E	.64**	.35**	.21**	.18**	.26**	.33**	1											
8. Baba C	.72**	.52**	.38**	.09	.26**	.27**	.41**	1										
9. Baba DK/DB	.49**	.21**	-.02	.23**	.31**	.15**	.34**	.11*	1									
10. Baba K/K	.81**	.22**	.07	.41**	.60**	.16**	.48**	.53**	.45**	1								
11. Baba K/KB	.84**	.62**	.51**	.16**	.22**	.52**	.50**	.68**	.27**	.52**	1							
12. YERKÖORT	.19**	.04	-.00	.24**	.13*	.02	.09	.06	.10	.18**	.16**	1						
13. PSOM	.26**	.19**	.09	.19**	.02	.10	.23**	.18**	.06	.17**	.24**	.66**	1					
14. H/DB	.18**	.05	.09	.09	.11*	.10	.07	.13*	.01	.15**	.21**	.53**	.16**	1				
15. AZU	.16**	-.00	.00	.22**	.16**	-.03	.05	.13*	.06	.20**	.08	.50**	.22**	.18**	1			
16. DK	-.04	-.07	-.08	.05	.02	-.05	-.02	-.16**	.06	-.01	-.03	.46**	.06	.16**	.08	1		
17. SYS	-.07	-.12*	-.13*	.01	.13*	-.08	-.10	-.10	.01	-.01	-.06	.47**	-.11	.35**	.17**	.21**	1	
18. SÇ	.05	-.02	-.04	.19**	.04	-.04	-.06	-.05	.14*	.07	.02	.56**	.29**	.16**	.12*	.11	.17**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.YEBÖBORT: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Boyutu Ortalaması; 2.DBY: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba; 3. S/İE: Sömürücü/İstismar Edici Baba; 4. AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba; 5. K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı Baba; 6. Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız Baba; 7. K/E: Kötümser/Endişeli Baba; 8. C: Cezalandırıcı Baba; 9. DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba; 10. K/K: Kuralcı Kalıplıyıcı Baba; 11. K/KB: Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba; ; 12.YERKÖORT: Young Rygh Kaçınma Ölçeği Ortalaması; 13. PSOM: Psikosomatizm; 14. H/DB: Hissizlik/Duyguları Bastırma; 15. AZU: Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; 16. DK: Duygu Kontrolü; 17. SYS: Sıkıntıyı Yok Sayma; 18. SÇ: Sosyal Çekilme

4.4.3.4. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Telifi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gerçekleştirilen korelasyon analizine göre babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimleri ortalaması ile telifi ölçeği ortalaması ($r=.27$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte telifi ölçeği ortalaması ile babaya yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ($r=.13$; $p<0.05$), koşullu/başarı odaklı ($r=.26$; $p<0.01$), aşırı izin verici/sınırsız ($r=.15$; $p<0.01$), cezalandırıcı ($r=.20$; $p<0.01$), kuralcı/kalıplayıcı ($r=.34$; $p<0.01$) ve küçümseyici/kusur bulucu ($r=.15$; $p<0.01$) ebeveynlik biçimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile telifi başa çıkma biçimi alt boyutları olan statü düşkünlüğü ($r=.13$; $p<0.05$), asilik ($r=.22$; $p<0.01$), aşırı bağımsızlık ($r=.12$; $p<0.05$), manipülatif olma ($r=.18$; $p<0.01$), kendi yönelimlilik ($r=.12$; $p<0.05$) ve eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.22$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca babaya yönelik algılanan kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik ile telifi başa çıkma biçiminde yer alan tüm boyutlar (statü düşkünlüğü, asilik, kontrol, aşırı bağımsızlık, manipülatif olma, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır (sırasıyla; $r=.23$, $r=.23$, $r=.27$, $r=.15$, $r=.28$, $r=.16$, $r=.30$; $p<0.01$). Babaya ilişkin değişime kapalı/duyguları bastıran ebeveynlik biçimi ile kontrol ($r=.18$; $p<0.01$) telifi alt boyutu arasında; kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.12$; $p<0.05$) telifi alt boyutu arasında; küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik biçimi ile asilik ($r=.18$; $p<0.01$), eleştiriye tahammülsüzlük ($r=.15$; $p<0.01$) telifi alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Babaya yönelik algılanan aşırı izin verici/ sınırsız ve koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimleri ile telifi edici başa çıkma biçimi alt boyutlarından asilik (sırasıyla; $r=.12$, $r=.14$; $p<0.05$), kontrol (sırasıyla; $r=.16$, $r=.19$; $p<0.01$) ve eleştiriye tahammülsüzlük (sırasıyla; $r=.14$; $p<0.05$; $r=.24$; $p<0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile telifi alt boyutlarından aşırı bağımsızlık ($r=.11$; $p<0.05$); koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile statü düşkünlüğü ($r=.24$; $p<0.01$), manipülatif olma ($r=.23$; $p<0.01$) ve kendi yönelimlilik ($r=.19$; $p<0.01$) telifi başa çıkma biçimleri arasında da pozitif ve

anlamli ilifkilere rastlanmifftir. Babaya y6nelik algılanan aşırı koruyu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile statü dükünlögü ($r=.15$; $p<0.01$) ve kontrol ($r=.14$; $p<0.05$) telafi alt boyutları arasında anlamli ve pozitif y6nde ilifkiler olduğu saptanmifftir. Son olarak babaya y6nelik s6mürücü/istismar edici ebeveynlik biçimi ile asilik ($r=.14$; $p<0.05$) ve aşırı bağımsızlık ($r=.14$; $p<0.05$) telafi başa çıkma biçimleri arasında pozitif y6nde ve anlamli ilifkiye rastlanmifftir. Mevcut değışkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 23' te sunulmaktadır.



Tablo 23. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Telifi Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. YEBÖBORT	1																		
2. Baba DYB	.62**	1																	
3. Baba S/İE	.44**	.60**	1																
4. Baba AK/E	.34**	-.22**	-.18**	1															
5. Baba K/BO	.48**	-.05	-.15**	.25**	1														
6. Baba Aİ/S	.50**	.42**	.47**	-.04	.02	1													
7. Baba K/E	.64**	.35**	.21**	.18**	.26**	.33**	1												
8. Baba C	.72**	.52**	.38**	.09	.26**	.27**	.41**	1											
9. Baba DK/DB	.49**	.21**	-.02	.23**	.31**	.15**	.34**	.11*	1										
10. Baba K/K	.81**	.22**	.07	.41**	.60**	.16**	.48**	.53**	.45**	1									
11. Baba K/KB	.84**	.62**	.51**	.16**	.22**	.52**	.50**	.68**	.27**	.52**	1								
12. YTÖORT	.27**	.03	.05	.13*	.26**	.15**	.03	.20**	.09	.34**	.15**	1							
13. STD	.14*	-.06	-.07	.15**	.24**	.07	-.11	.13*	-.02	.23**	.06	.69**	1						
14. ASİ	.22**	.07	.14*	.06	.14*	.12*	.11	.22**	-.01	.23**	.18**	.69**	.28**	1					
15. KONTROL	.21**	-.00	.04	.14*	.19**	.16**	.02	.04	.18**	.27**	.10	.77**	.47**	.34**	1				
16. ABAĞ	.15**	.10	.14*	-.01	.04	.11*	.00	.12*	.08	.15**	.10	.58**	.18**	.49**	.34**	1			
17. MO	.21**	.01	.03	.10	.23**	.08	.07	.18**	.09	.28**	.10	.80**	.43**	.53**	.52**	.38**	1		
18. KYÖN	.10	-.05	-.06	.06	.19**	.05	-.03	.12*	-.02	.16**	.04	.65**	.40**	.48**	.36**	.33**	.47**	1	
19. ETAH	.26**	.10	.02	.06	.24**	.14*	.12*	.22**	.11	.30**	.15**	.69**	.45**	.39**	.47**	.22**	.56**	.47**	1

**p<.01 *p<.05

NOT: 1.YEBÖBORT: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Boyutu Ortalaması; 2.DBY: Duygusal Bakımdan Yoksun Bırakıcı Baba; 3. S/İE: Sömürücü/İstismar Edici Baba; 4. AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı Baba; 5. K/BO: Koşullu/Başarı Odaklı Baba; 6. Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız Baba; 7. K/E: Kötümser/Endişeli Baba; 8. C: Cezalandırıcı Baba; 9. DK/DB: Değişime Kapalı/Duygularını Bastıran Baba; 10. K/K: Kuralcı Kalıplayıcı Baba; 11. K/KB: Küçümseyici/Kusur Bulucu Baba; 12.YTÖORT: Young Telifi Ölçeği Ortalaması; 13. STD: Statü Düşkünlüğü; 14. ASİ: Asilik; 15. KONTROL: Kontrol; 16. ABAĞ: Aşırı Bağlımsızlık; 17. MO: Manipülatif Olma; 18. KYÖN: Kendi Yönelimlilik; 19. ETAH: Eleştiriye Tahammülsüzlük

4.5. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi: Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Çalışmanın bu bölümünde, algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolünü incelemek amacıyla Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi gerçekleştirilmiştir. Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen paralel çoklu aracı değişken analizi (PROCESS) programı, diğer SPSS analizlerinin aksine bir p yani anlamlılık değeri ile analizi değerlendirmek ve açıklamak yerine bootstrap örnekleme yöntemi kullanarak %95 güven aralığı içerisinde analiz değeri hesaplar (Hayes,2012). Aynı zamanda karmaşık ve birden fazla yordanan (bağımsız) ve aracı değişken olması durumlarında oluşan modelleri değerlendirmeye olanak veren çoklu bir analiz yöntemidir. Bu çalışmada da duygusal yeme ile olan ilişkisi incelenen başa çıkma biçimlerine (aracı değişken) ve algılanan ebeveynlik biçimlerine (bağımsız değişken) ilişkin alt boyutların yer alması, PROCESS eklentisi aracılığıyla aracılık analizinin gerçekleştirilmesi tercih edilmiştir.

Analizde yer alacak olan değişkenlere bölüm 4.4'te gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları çerçevesinde karar verilmiştir. Bu kapsamda mevcut değişkenler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 24. Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizine Dahil Edilen Değişkenler

Yordayıcı Değişken (YEBÖA/YEBÖB)	Aracı Değişken (YRKÖ/YTÖ)	Yordanan Değişken (DY)
Anne AK/E	YRKÖ PSOM YRKÖ AZU YTÖ STD	Duygusal Yeme
Anne Aİ/S	YRKÖ PSOM YTÖ ETAH	Duygusal Yeme
Baba K/E	YRKÖ PSOM YRKÖ ETAH	Duygusal Yeme
Baba C	YRKÖ PSOM YRKÖ AZU YTÖ STD YTÖ ASİ YTÖ ETAH	Duygusal Yeme

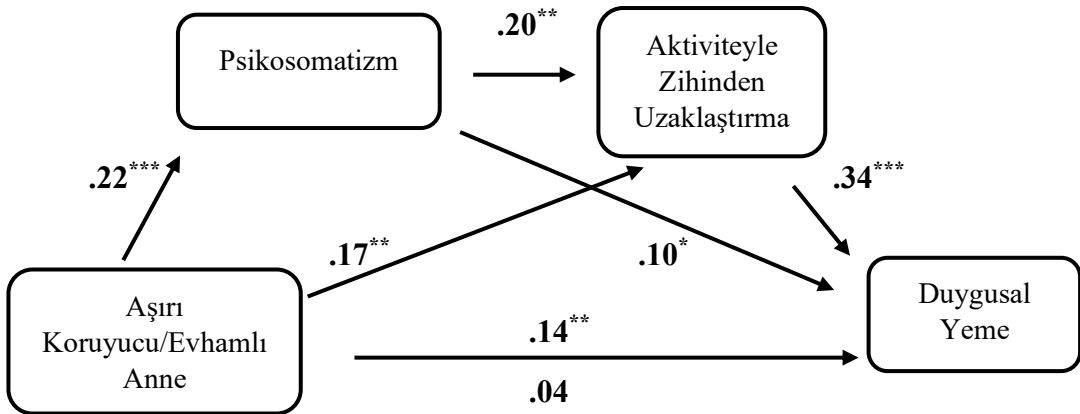
NOT: YEBÖA: Young Ebeveynlik Ölçeği Anne Boyutu; YEBÖB: Young Ebeveynlik Ölçeği Baba Boyutu; YRKÖ: Young- Ryhg Kaçınma Ölçeği; YTÖ: Young Telafi Ölçeği; DY: Duygusal Yeme; AK/E: Aşırı Koruyucu/Evhamlı; Aİ/S: Aşırı İzin Verici/Sınırsız; K/E: Kötümser/Endişeli;

C: Cezalandırıcı; PSOM: Psikosomatizm; AZU: Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma; STD: Statü Düşünlüğü; ETAH: Eleştiriye Tahammülsüzlük; ASİ: Asilik

4.5.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Ve Telifi Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

4.5.1.1. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide kaçınma başa çıkma biçiminin aracı rolünü incelemek amacıyla 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi gerçekleştirilmiştir (Hayes,2012). Gerçekleştirilen aracı değişken analizinde yordayıcı değişken anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi, aracı değişken kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 6 kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizin modeli Şekil 2.' de gösterilmiştir.



Şekil 2. Anneye Yönelik Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizm Ve Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırmanın Aracı Rolü

Şekil 2.' de görüldüğü gibi aşırı koruyucu/evhamlı annelik (yordayıcı [bağımsız] değişken) duygusal yeme (yordanan [bağımlı] değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.14$, $t=3.21$; $p<0.01$). Aşırı koruyucu evhamlı annelik aracı değişkenler olan psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimlerini de anlamlı bir şekilde yordamaktadır (sırasıyla; $\beta=.22$, $t=4.19$; $p<0.001$; $\beta=.17$, $t=2.90$; $p<0.01$). Psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden

uzaklaştırmanın duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi incelendiğinde; psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma biçimlerinin duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadıkları görülmüştür (sırasıyla; $\beta=.10$, $t=2.48$; $p<0.05$; $\beta=.34$, $t=9.26$; $p<0.001$). Ayrıca aşırı koruyucu/evhamlı annelik ile aracı değişkenler olan psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma analize eş zamanlı alındıkları zaman aşırı koruyucu/evhamlı anneliğin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisinin anlamsızlaştığı görülmüştür ($\beta=.04$, $t=1.03$; $p>.05$). Elde edilen bu bulgular anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma biçimlerinin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Bu modelde aracı değişken etkisi bulunan değişkenlerin dolaylı etkilerinin anlamlı olup olmadıkları değerlendirildiğinde; psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimlerinin aracılıklarının (sırasıyla $\beta=.02$, BCa CI [.005-.052]; $\beta=.06$, BCa CI [.02-.10]) ve toplam etkinin ($\beta=.10$, BCa CI [.05-.15]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimlerinin aşırı koruyucu/evhamlı annelik ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü vardır. Bunun yanı sıra oluşturulan nihai modelin anlamlı olduğu [$F(3,297)=39.31$; $p<0.001$, $R^2=.28$] ve toplam varyansı %28'ini açıkladığı görülmektedir.

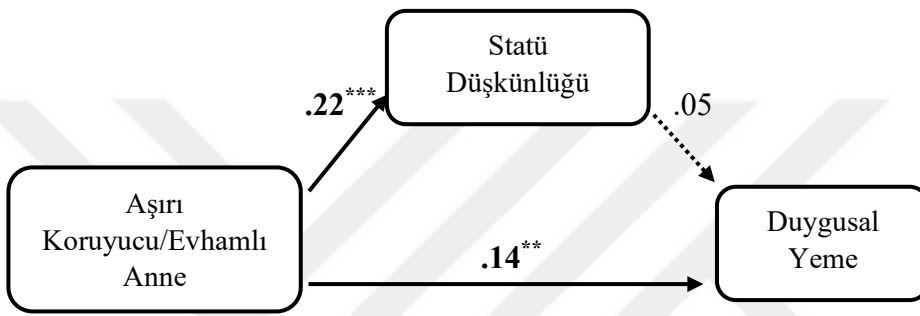
Tablo 25. Anneye Yönelik Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizm Ve Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırmanın Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

SONUÇ									
D	A ₁			A ₂			Y		
	β	SH	p	β	SH	p	β	SH	p
X	.22	.05	.00	.17	.06	.00	.04	.03	.30
A ₁	-	-	-	-	-	-	.10	.04	.01
A ₂	-	-	-	-	-	-	.34	.03	.00
S	1.72	.17	.00	2,10	.22	.00	.86	.16	.00
	R ² =.05			R ² =.07			R ² =.28		
	F(1,299)=17.63 p=.00			F(2,298)=12.49 p=.00			F(3,297)=39.31 p=.00		

NOT: X=Aşırı Koruyucu/Evhamlı Annelik, A₁=Psikosomatizm, A₂= Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırma, Y=Duygusal Yeme,S=Sabit

4.5.1.2. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Gerçekleştirilen analizde yordayıcı değişken anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi, aracı değişken telafi başa çıkma biçimine ilişkin statü düşkünlüğü ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 4 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen analizin modeli Şekil 3.' te gösterilmiştir.

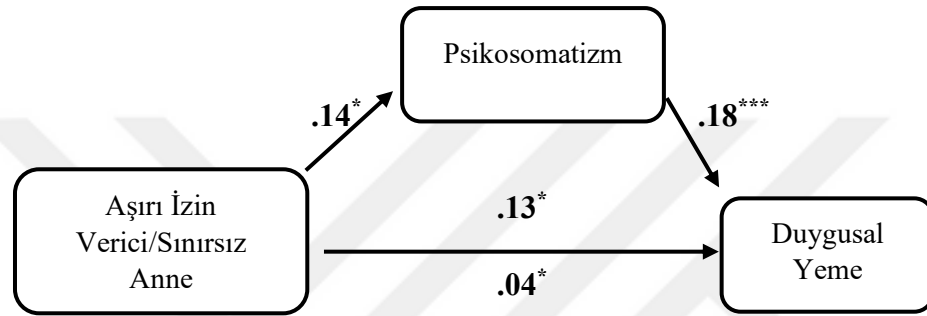


Şekil 3. Anneye Yönelik Aşırı Koruyucu/Evhamlı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Statü Düşkünlüğünün Aracı Rolü Kesik Çizgiler=B Değeri Anlamlı Değil

Şekil 3.' te görüldüğü gibi aşırı koruyucu/evhamlı annelik (yordayıcı [bağımsız] değişken) duygusal yeme (yordanan [bağımlı] değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.14$, $t=3.21$; $p<0.01$). Aşırı koruyucu evhamlı annelik aracı değişken olan statü düşkünlüğünü de anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.22$, $t=3.44$; $p<0.001$). Statü düşkünlüğünün duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisi incelendiğinde ise statü düşkünlüğünün duygusal yemeyi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür ($\beta=.05$, $t=1.47$; $p>0.05$). Aracı değişken olan statü düşkünlüğü yordanan değişken olan duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamadığından bahsedilen b yolu kriterini sağlamamaktadır. Bu sebeple anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide telafi başa çıkma biçimi alt boyutu olan statü düşkünlüğünün aracı etkisinden bahsedilemez.

4.5.1.3. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Analizde yordayıcı değişken anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi, aracı değişken kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin psikosomatizm ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 4 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme ile %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen analizin modeli Şekil 4.' te gösterilmiştir.



Şekil 4. Anneye Yönelik Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizmin Aracı Rolü

Şekil 4.' te görüldüğü gibi aşırı izin verici/sınırsız annelik (yordayıcı değişken) duygusal yeme (yordanan değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.13$, $t=2.46$; $p<0.05$). Aşırı izin verici/sınırsız annelik aracı değişken psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçimini de anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.14$, $t=2.22$; $p<0.05$). Aynı zamanda Psikosomatizm kaçınma biçiminin duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($\beta=.18$, $t=4.14$; $p<0.001$). Ayrıca aşırı izin verici/sınırsız annelik ile aracı değişken olan psikosomatizm analize birlikte alındıkları zaman aşırı izin verici/sınırsız anneliğin duygusal yeme davranışı üzerindeki anlamlı etkisi devam etmiş ancak anlamlılık düzeyi bozulma göstermiştir. ($\beta=.10$, $t=1.98$; $p<0.05$). Bu bulgular neticesinde anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma biçiminin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Modelde aracı değişken etkisi bulunan psikosomatizmin dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığı değerlendirildiğinde; psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin aracılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.02$, BCa CI [.002-.069]). Buna göre psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin aşırı izin verici/sınırsız annelik ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü vardır. Aynı zamanda

oluşturulan nihai modelin anlamlı olduğu [F(2,298)=11.79; P<0.001, R²=.07] ve toplam varyansı %7.3'ünü açıkladığı görülmektedir.

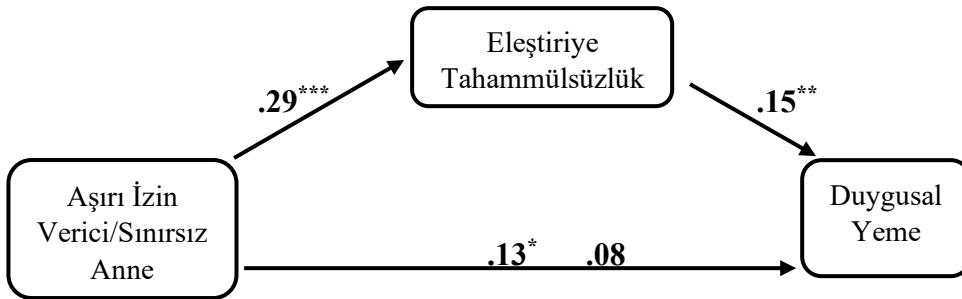
Tablo 26. Anneye yönelik aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde psikosomatizmin aracı rolünün değerlendirilmesi

SONUÇ						
D	A			Y		
	β	SH	p	β	SH	p
X	.14	.06	.02	.10	.05	.04
A	-	-	-	.18	.04	.00
S	2.17	.12	.00	1.70	.14	.00
R ² =.01 F(1,299)=4.94 p=.02			R ² =.07 F(2,298)=11.79 p=.00			

NOT: X=Aşırı İzin Verici/Sınırsız Annelik, A=Psikosomatizm, Y=Duygusal Yeme, S=Sabit

4.5.1.4. Anneye Yönelik Algılanan Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Analizde yordayıcı değişken anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi, aracı değişken telafi başa çıkma biçimine ilişkin eleştiriye tahammülsüzlük ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 4 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme ile %95 güven aralığında değerlendirilmiş olup analiz model Şekil 5.' te gösterilmiştir.



Şekil 5. Anneye Yönelik Aşırı İzin Verici/Sınırsız Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü

Şekil 5' te görüldüğü üzere aşırı izin verici/sınırsız annelik (yordayıcı değişken) duygusal yeme (yordanan değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.13$, $t=2.46$; $p<0.05$). Aşırı izin verici/sınırsız annelik aracı değişken eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçimini de anlamlı bir şekilde

yordamaktadır ($\beta=.29$, $t=4.66$; $p<0.001$). Aynı zamanda Eleştiriye tahammülsüzlük telafi biçiminin de duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($\beta=.15$, $t=3.22$; $p<0.01$). Ayrıca aşırı izin verici/sınırsız annelik ile aracı değişken olan eleştiriye tahammülsüzlük analize birlikte girdiklerinde aşırı izin verici/sınırsız anneliğin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi anlamsızlaşmıştır. ($\beta=.08$, $t=1.57$; $p>.05$). Bu bulgular neticesinde anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Aracı değişken etkisi bulunan eleştiriye tahammülsüzlüğün dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığı değerlendirildiğinde; eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.04$, BCa CI [.013-.098]). Buna göre eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aşırı izin verici/sınırsız annelik ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü vardır. Aynı zamanda oluşturulan nihai modelin anlamlı olduğu [$F(2,298)=8.31$; $p<0.001$, $R^2=.05$] ve toplam varyansı %5.2'sini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 27. Anneye yönelik aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde eleştiriye tahammülsüzlüğün aracı rolünün değerlendirilmesi

SONUÇ

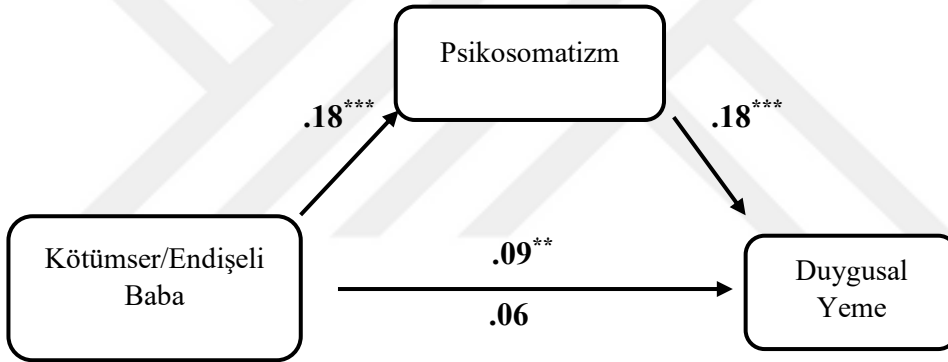
D	A			Y		
	β	SH	p	β	SH	p
X	.29	.06	.00	.08	.05	.11
A	-	-	-	.15	.04	.00
S	2.17	.12	.00	1.77	.14	.00
$R^2=.06$			$R^2=.05$			
$F(1,299)=21.74$ $p=.00$			$F(2,298)=8.31$ $p=.00$			

NOT: X=Aşırı İzin Verici/Sınırsız Annelik, A=Eleştiriye Tahammülsüzlük, Y=Duygusal Yeme, S=Sabit

4.5.2. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Ve Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

4.5.2.1. Babaya Yönelik Algılanan Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Gerçekleştirilen analizde yordayıcı değişken babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi, aracı değişken kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin psikosomatizm ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 4 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen analizin modeli Şekil 6.' da gösterilmiştir.



Şekil 6. Babaya Yönelik Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizmin Aracı Rolü

Şekil 6.' da görüldüğü üzere kötümser/endişeli babalık (yordayıcı değişken) duygusal yeme (yordanan değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.09$, $t=2.66$; $p<0.01$). Kötümser/endişeli babalık aracı değişken olan psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçimini de anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.18$, $t=4.11$; $p<0.001$). Ayrıca psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin de duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta=.18$, $t=3.90$; $p<0.001$). Bunun yanı sıra kötümser/endişeli babalık ile aracı değişken olan psikosomatizm analize birlikte alındıklarında kötümser/endişeli babalığın duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi anlamsızlaşmıştır. ($\beta=.06$, $t=1.75$; $p>.05$). Bu doğrultuda babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Aracı değişken etkisi bulunan psikosomatizmin dolaylı etkisinin anlamlı

olup olmadığına bakıldığında; psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin aracılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.03$, BCa CI [.012-.065]). Buna göre psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin kötümser/endişeli babalık ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü vardır. Ayrıca nihai modelin anlamlı olduğu [$F(2,298)=11.34$; $p<0.001$, $R^2=.07$] ve toplam varyansı %7'sini açıkladığı görülmektedir.

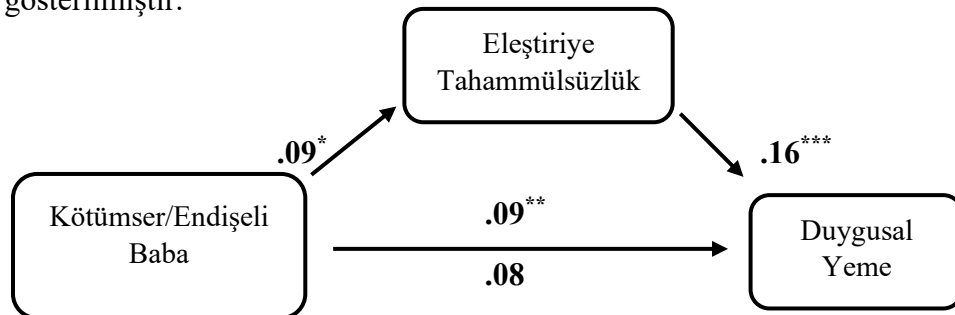
Tablo 28. Babaya yönelik kötümser/endişeli ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde psikosomatizmin aracı rolünün değerlendirilmesi

SONUÇ						
D	A			Y		
	β	SH	p	β	SH	p
X	.18	.04	.00	.06	.03	.08
A	-	-	-	.18	.04	.00
S	2.02	.11	.00	1.75	.13	.00
R ² =.05			R ² =.07			
F(1,299)=16.93 p=.00			F(2,298)=11.34 p=.00			

NOT: X=Kötümser/endişeli babalık, A=Psikosomatizm, Y=Duygusal yeme, S=Sabit

4.5.2.2. Babaya Yönelik Algılanan Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Gerçekleştirilen analizde yordayıcı değişken babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi, aracı değişken telafi başa çıkma biçimine ilişkin eleştiriye tahammülsüzlük ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 4 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Analizin modeli Şekil 7.' de gösterilmiştir.

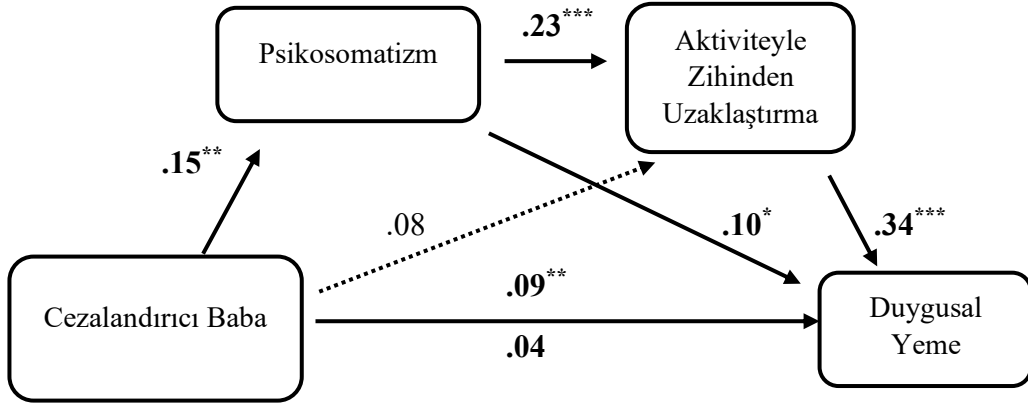


Şekil 7. Babaya Yönelik Kötümser/Endişeli Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü

Şekil 7' de görüldüğü gibi kötümser/endişeli babalık (yordayıcı değişken) duygusal yeme (yordanan değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.09$, $t=2.66$; $p<0.01$). Kötümser/endişeli babalık aracı değişken olan eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçimini de anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.09$, $t=2.14$; $p<0.05$). Aynı zamanda eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin de duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta=.16$, $t=3.46$; $p<0.001$). Bunun yanı sıra kötümser/endişeli babalık ile aracı değişken olan eleştiriye tahammülsüzlük analize birlikte alındıklarında kötümser/endişeli babalığın duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi anlamlı olmaya devam etse de anlamlılık düzeyi azalmıştır ($\beta=.08$, $t=2.26$; $p>.05$). Bu doğrultuda babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Aracı değişken etkisi bulunan eleştiriye tahammülsüzlüğün dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığına bakıldığında aracılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($\beta=.01$, BCa CI [-.00-.04]). Buna göre eleştiriye tahammülsüzlük başa çıkma biçiminin kötümser/endişeli babalık ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide aracılık rolü bulunmamaktadır.

4.5.2.3. Babaya Yönelik Algılanan Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Cezalandırıcı babalık ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide kaçınma başa çıkma biçiminin aracı rolünü incelemek için gerçekleştirilen analizde yordayıcı değişken babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi, aracı değişken kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 6 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Analizin modeli Şekil 8.' de gösterilmiştir.



Şekil 8. Babaya Yönelik Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Psikosomatizm Ve Aktiviteyle Zihinden Uzaklaştırmanın Aracı Rolü Kesikli Çizgi=B Değeri Anlamlı Değil

Şekil 8.' de görüldüğü gibi cezalandırıcı babalık (yordayıcı değişken) duygusal yeme (yordanan değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.09$, $t=2.59$; $p<0.01$). Cezalandırıcı babalık aracı değişken olan psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçimini anlamlı bir şekilde yordarken ($\beta=.15$, $t=3.19$; $p<0.01$), aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($\beta=.15$, $t=3.19$; $p<0.01$). Bu durumda bu modelde aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçiminin aracı rolünden bahsedilemez. Bunların yanı sıra psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta=.10$, $t=2.50$; $p<0.05$). Bunun yanı sıra cezalandırıcı babalık ile aracı değişkenler psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma analize birlikte alındıklarında cezalandırıcı babalığın duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi tamamen anlamsızlaşmıştır ($\beta=.04$, $t=1.29$; $p>.05$). Bu doğrultuda babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide aracı değişkenlerden psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Aracı değişken etkisi bulunan psikosomatizmin dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığına bakıldığında aracılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.01$, BCa CI [.003-.038]). Ayrıca toplam dolaylı etki de anlamlıdır ($\beta=.05$, BCa CI [.01-.10]). Buna göre psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin cezalandırıcı babalık ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü bulunmaktadır. Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(3,297)=39.59$; $p<0.001$, $R^2=.28$] ve toplam varyansı %28'sini açıkladığı görülmektedir.

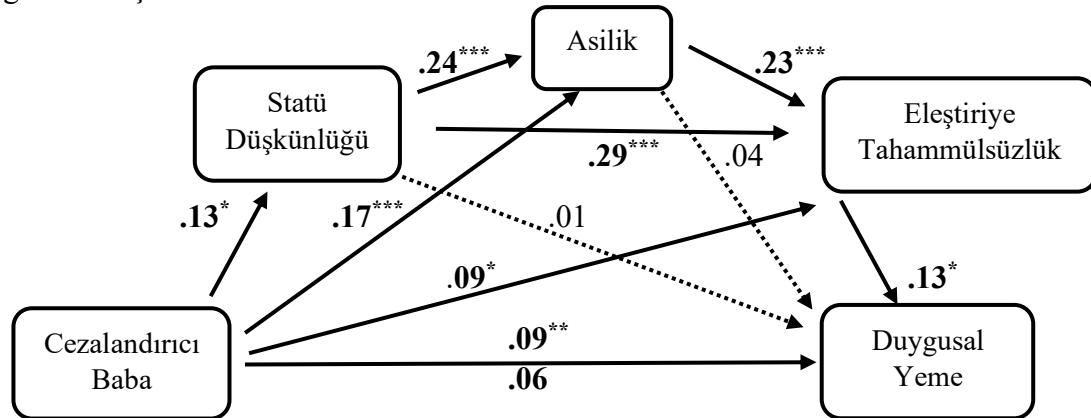
Tablo 29. Babaya yönelik cezalandırıcı ebeveynlik biçiminin duygusal yeme davranışı ile olan ilişkisinde psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırmanın aracı rolünün değerlendirilmesi

SONUÇ									
D	A ₁			A ₂			Y		
	β	SH	p	β	SH	p	β	SH	p
X	.15	.04	.00	.08	.05	.12	.04	.03	.19
A ₁	-	-	-	-	-	-	.10	.04	.01
A ₂	-	-	-	-	-	-	.34	.03	.00
S	2.03	.13	.00	2,38	.19	.00	.87	.15	.00
	R ² =.03			R ² =.07			R ² =.28		
	F(1,299)=10.18 p=.00			F(2,298)=12.49 p=.00			F(3,297)=39.59 p=.00		

NOT: X=Cezalandırıcı babalık, A₁=Psikosomatizm, A₂= Aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, Y=Duygusal yeme, S=Sabit

4.5.2.4. Babaya Yönelik Algılanan Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçimi ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Telafi Başa Çıkma Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi

Cezalandırıcı babalık ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide telafi başa çıkma biçiminin aracı rolünü incelemek için gerçekleştirilen Paralel Çoklu Aracı Değişken analizinde yordayıcı değişken babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi, aracı değişken telafi başa çıkma biçimine ilişkin statü düşkünlüğü, asilik ve eleştiriye tahammülsüzlük ve yordanan değişken duygusal yeme analize dahil edilmiş ve PROCESS model 6 kullanılmıştır. Analizler 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Analizin modeli Şekil 9.' da gösterilmiştir.



Şekil 9. Babaya Yönelik Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Statü Düşkünlüğü, Asilik Ve Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü Kesikli Çizgi=B Değeri Anlamlı Değil

Şekil 9.' da görüldüğü gibi cezalandırıcı babalık (yordayıcı değişken) duygusal yeme (yordanan değişken) davranışını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.09$, $t=2.59$; $p<0.01$). Cezalandırıcı babalık aracı değişkenler olan statü düşüklüğü, asilik ve eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçimlerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.13$, $t=2.35$; $p<0.05$; $\beta=.17$, $t=3.38$; $p<0.001$; $\beta=.09$, $t=2.36$; $p<0.05$;). Eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta=.13$, $t=2.38$; $p<0.05$). Ancak statü düşüklüğü ve asilik telafi başa çıkma biçimlerinin duygusal yemeyi anlamlı bir şekilde yordamadıkları görülmüştür ($\beta=.01$, $t=0.24$; $p>0.05$; $\beta=.04$, $t=0.94$; $p>0.05$). Bunun yanı sıra cezalandırıcı babalık ile aracı değişkenler statü düşüklüğü, asilik ve eleştiriye tahammülsüzlük analize birlikte alındıklarında cezalandırıcı babalığın duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi tamamen anlamsızlaşmıştır ($\beta=.06$, $t=1.66$; $p>.05$). Bu doğrultuda babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide aracı değişkenlerden eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracılık etkisi olduğu söylenebilir. Aracı değişken etkisi bulunan eleştiriye tahammülsüzlüğün dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığına bakıldığında aracılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.01$, BCa CI [.0005-.0410]). Aynı zamanda toplam dolaylı etki de anlamlıdır ($\beta=.03$, BCa CI [.01-.06]). Buna göre eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin cezalandırıcı babalık ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide tam aracılık rolü bulunmaktadır. Ayrıca nihai modelin anlamlı olduğu [$F(4,296)=4.63$; $p<0.01$, $R^2=.05$] ve toplam varyansı %5'ini açıkladığı görülmektedir.

Tablo 30. Babaya Yönelik Cezalandırıcı Ebeveynlik Biçiminin Duygusal Yeme Davranışı İle Olan İlişkisinde Statü Düşüklüğü, Asilik Ve Eleştiriye Tahammülsüzlüğün Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

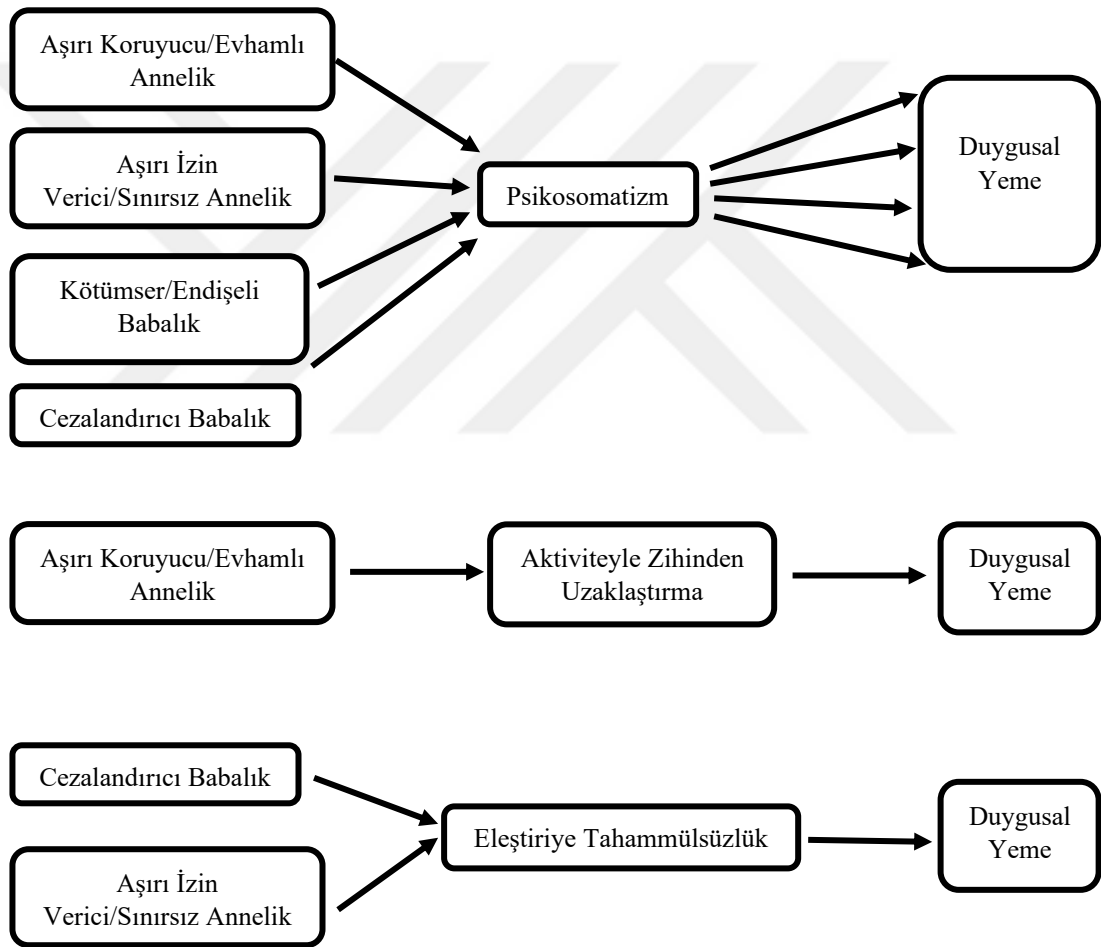
SONUÇ												
D	A ₁			A ₂			A ₃			Y		
	β	SH	p	β	SH	p	β	SH	p	β	SH	p
X	.13	.05	.01	.17	.05	.00	.09	.04	.01	.06	.03	.09
A ₁	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.01	.04	.81

A ₂	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.04	.04	.34
A ₃	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.13	.05	.01
S	2.75	.16	.01	1.45	.20	.00	.89	.17	.00	1.67	.17	.00

R ² =.01	R ² =.11	R ² =.29	R ² =.05
F(1,299)=5.56	F(2,298)=19.21	F(3,297)=41.13	F(4,296)=4.63
p=.01	p=.00	p=.00	p=.00

NOT: X=Cezalandırıcı babalık, A₁=Statü düşkünlüğü, A₂= Asilik, A₃= Eleştiriye tahammülsüzlük
Y=Duygusal yeme, S=Sabit

Aracı değişken analizi kapsamında elde edilen bulgulara göre mevcut çalışma bütüncül olarak aşağıdaki gibi özetlenmektedir (Şekil 10).



Şekil 10. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki Başa Çıkma Biçimlerinin (Şema Sürdürücüsü Olarak Kabul Edilen Kaçınma, Şema Sürdürücüsü Olarak Kabul Edilen Telifi) Aracı Rolü

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmada öncelikle duygusal yeme davranışı açısından sosyodemografik değişken grupları arasındaki farklar incelenmiştir. Sonrasında algılanan ebeveynlik biçimleri, duygusal yeme davranışı ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki durumları değerlendirilmiş; ardından, bu değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bunun sonrasında ilişkili olduğu saptanan değişkenlerin duygusal yeme davranışını yordama gücüne bakılmıştır. Son olarak, algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda çalışmanın bu bölümünde, yapılan analizler doğrultusunda elde edilen bulgular ilgili literatür dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

5.1. Duygusal Yeme Davranışı Açısından Sosyodemografik Değişken Grupları Arasındaki Farkların Tartışılması

Gerçekleştirilen analizler sonucunda, yaş kategorileri açısından duygusal yeme ve gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ve uyaran karşısında kontrol alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu saptanmıştır. Buna göre bu değişken ve alt boyutlardaki farkın 18-24 yaş arasındaki bireylerdeki duygusal yeme davranışının 40 yaş ve üzeri bireylerin duygusal yeme davranışından daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, ilgili literatür incelendiğinde Konttinen, Mannisto, Lahteenkorva, Silventoinen ve Haukkala (2010) ulaştığı bulguyla örtüşmektedir. Buna göre Konttinen vd. tarafından duygusal yeme ve depresif semptomların incelendiği araştırmada erkek katılımcılar için duygusal yeme davranışı yaş ile ilişkili çıkmazken, kadın katılımcılar için duygusal yeme ile yaş arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda bu çalışma bulgusuyla tutarlı olacak biçimde bireylerin yaşı arttıkça duygusal yeme davranışı azalmaktadır. Bu bağlamda genç bireylerde daha yüksek düzeyde duygusal yeme davranışının görülmesinin bir sebebi, günümüzde ince beden olgusunun idealize edilmesiyle bu görüntüye ulaşmak için genç bireylerin aşırı katı uygulamalar gerçekleştirmesi olabilir. Katı uygulamalar gerçekleştiren bireyin ya hep ya hiç inancı dolayısıyla aşırı yeme ve katı diyet uçları arasında gidip gelmesi, dolayısıyla da gerçek ve ideal arasında tutarsızlık yaşaması muhtemeldir. Bu tutarsızlık sonucunda ise genç birey, vücut memnuniyetsizliği yaşayabilir ve bu

memnuniyetsizliğin yarattığı olumsuz duygulanım sebebiyle aşırı duygusal yemeye daha duyarlı hale geliyor olabilir. Bu durumda etkili başka bir sebebin ise Wingo vd. (2015)'nin araştırmalarında bulguladıkları gibi yaş artışıyla birlikte duygu odaklı başa çıkma biçimlerinin kullanımında düşüş olması olabilir. Buna göre duygusal bir baş etme biçimi olan duygusal yeme eğilimi, yaş artışıyla birlikte duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının azalmasıyla azalıyor olabilir. Son olarak genç bireylerde daha çok görülmesinde beliren yetişkinlik dönemi etkili olabilir. Buna göre Arnet (2000) 18-25 yaşlarını kapsayan bu dönemde, gelişimsel birtakım zorlukların yaşandığını, sosyal beklentiler, rol değişimleri ve kimlik arayışı gibi çözülmesi gereken olguların olduğunu, bir yandan özgürleşmeye çalışılıp bir yandan yetişkin sorumluluklarının tam olarak alınmadığını belirtir. Dönemin bu özellikleri sebebiyle duygusal zorlanmalar, isteksizlik, kaygı ve kontrolünü kaybetme hissi yaşama eğilimi daha fazla olabilir. Yaşanabilecek bu olumsuz duygulanımlar da duygusal aşırı yeme davranışında etkili olmuş olabilir.

Diğer demografik değişkenler olan medeni durum ve eğitim durumu açısından duygusal yemeye ilişkin uyaran karşısında kontrol alt boyutunda farklılaşma bulunmuştur. Bu boyutu içeren ifadeler göz önünde bulundurulduğunda; medeni duruma göre bekar bireylerin evli bireylere kıyasla ve üniversite mezunu bireylerin ilkökul mezunu bireylere kıyasla Schachter'ın (1971) Dışsal Obezite Kuramı'nda olduğu gibi yiyeceklerin dışsal uyarıcı etkileri bağlamında duygusal olarak yeme davranışı sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu kuram bireylerde içsel uyaranlara karşı duyarsızlaşma olduğundan yaşadıkları stres ve açlık, tokluk gibi içsel uyaranları birbirinden ayırt edemediklerinden bireylerin yiyeceklerin görüntüsü, kokusu gibi dışsal etkilerinden dolayı duygusal aşırı yediklerini savunur. Bu bağlamda bekar ve üniversite mezunu bireylerin uyaranların görüntü ve kokusu sebebiyle daha çok yemelerinde ve yiyecekleri bir ödül olarak kullanmalarında yaşadıkları anksiyete ve içsel uyaranlarını ayırt edemiyor olmalarından kaynaklı olabilir. Ayrıca Garfinkel ve Garner (1982), yeme bozukluğu olan bireylerin çoğunluğunun evlilere kıyasla bekar genç bireylerden oluştuğunu söyler. Özellikle bulimia ve tıknırcasına yeme bozukluğunun da duygusal aşırı yemeyi içermesinden ötürü bu çalışmada ulaşılan bulgunun Garfinkel ve Garner'ın bulgusuyla uyumlu olduğu söylenebilir. Daha önce belirtildiği gibi, duygusal aşırı yeme davranışı gösteren bireylerde önemli bir özellik olarak düşük benlik saygısı gösterilirken; destekleyici ve güvenli bir ilişkisi olan evli

bireylerde benlik saygısında artış olabileceği, koruyucu ve iyileştirici bir sosyal destek görevi üstlenerek bekar bireylere kıyasla daha düşük düzeyde duygusal aşırı yeme davranışı görülmesinde etkili olabileceği düşünülebilir. Bunun yanı sıra yeme bozukluklarının epidemiyolojisiyle ilgili yapılan bir derleme çalışmasında, denk bir şekilde geçmişten günümüze yapılan çalışmaların bir kısmında düşük eğitim seviyesi ile yeme bozuklukları ilişkili bulunurken bazılarında ise yüksek eğitim seviyesiyle ilişkili bulunmuştur (Mitchison ve Hay, 2014). Bu çalışmada da eğitim seviyesi daha yüksek olan üniversite mezunu bireylerde, dışsal uyarıcı faktörüne bağlı olarak gelişen duygusal yeme davranışının ilkökul mezunu bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcının kendisinde, ebeveyninde herhangi bir psikolojik rahatsızlık durumunun varlığı, küçüklükte fiziksel rahatsızlığa sahip olma durumu, küçüklükte ev/okul değiştirme durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu ve annenin hayatta olup olmama durumu demografik değişkenleri açısından duygusal yeme davranışında herhangi bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Berge, Loth, Hanson, Croll-Lampert ve Neumark-Sztainer (2012) yaptıkları araştırmada geçmişe dönük okul değişimi, hastalık, aile üyelerinden birinin ölümü, ebeveynlerin ilişki değişiklikleri değişkenlerini yeme bozukluklarının gelişim ve süregelenliğiyle ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada mevcut değişkenlerin duygusal yeme davranışıyla ilişkili bulunmamasında gruplar açısından katılımcı sayıların denk olmaması olabilir. Bu sebeple benzer araştırmanın katılımcı sayıları denk tutularak araştırılması önerilebilir. Bunun yanı sıra annenin hayatta olup olmaması açısından duygusal yeme davranışında herhangi bir farklılaşma saptanmazken çalışmada babanın hayatta olup olmama durumu açısından duygusal yeme davranışında anlamlı farklılaşma olduğu bulgulanmıştır. Buna göre babası hayatta olan bireylerde duygusal yeme davranışı babası hayatta olmayan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışma bulgusunu içeren herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte Wheeler, Greiner ve Boulton (2005) yaptıkları çalışmada tıknırcasına yeme ile çocukluktaki ebeveyn ölümünün ilişkili olduğunu bulgulanmışlardır. Crittenden (2006) oluşturduğu Aile-Bağlanma İlişkileri Modeli bağlamında, ailesiyle olan ilişkisi birey için güvenli olmadığı zaman kişinin kendisi için tehdit edici ortam ve durumlarda güvenlik sağlamak için davranışsal ve psikiyatrik problemlere yol açabilecek uygunsuz baş etme stratejilerine başvurabildiğini söyler. Bu bağlamda bu bulgu, bireyin hayatta olan babasıyla var olan ilişkisinin kendisi için

tehdit oluşturuyor olması sebebiyle, güvenli bir bağlanma ilişkisinin olmaması söz konusu olabilir ve bunun duygusal yeme davranışını geliştirmesinde belirleyici bir etken olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bir diğer değişken olan BKİ indeksi açısından duygusal yeme davranışında farklılık olduğu saptanmış ve bu farklılığın obez ve zayıf bireylerden kaynaklandığı görülmüştür. Buna göre obez bireylerde zayıf bireylere kıyasla daha yüksek duygusal yeme davranışı olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguyla benzer sonuçların elde edildiği araştırmalar olduğu gibi tersi sonuçların olduğu çalışmalar da mevcuttur. Masheb ve Grilo (2005) yaptıkları araştırmada bu çalışmadan farklı olarak duygusal aşırı yeme ile BKİ arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Geliebter ve Aversa (2003) ise kilolu bireylerin normal kilolu ve zayıf bireylere kıyasla daha fazla duygusal yemeye sahip olduklarını bulgulamışlardır. Psikosomatik Kuram'da bahsedildiği üzere duygusal aşırı yeme daha çok obez bireylerde görülmektedir. Çünkü obez bireyler içsel açlık ve tokluk uyarılara karşı duyarsızlaştıklarından ötürü herhangi bir istenmeyen duygu ile açlık tokluk arasında ayırım yapamayarak hem fizyolojik hem de olumsuz duygulara cevaben yemek yerler. Psikosomatik Kuram gibi Dışsal Obezite Kuramı da benzer şekilde duygusal aşırı yemenin çoğunlukla obez bireylerde görüldüğünü savunur. Bu araştırmada da bu kuramları destekler nitelikte obez bireylerde duygusal yeme davranışı daha yüksek bulunmuştur. Ancak bazı araştırmalar bunun yalnızca obez bireylere özgü olmadığını, duygusal yeme davranışının normal kilolu bireylerde de görülebildiğini bulgulamaktadır. Bu noktada Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz (2008) yaptıkları araştırmada normal kilolu ve kilolu birey gruplarında duygusal yeme davranışı açısından herhangi bir farklılığın olmadığını saptamışlardır. Bu çalışmada ise obez bireylerde zayıf bireylere kıyasla daha yüksek duygusal yeme görülmesi Sevinçer ve Konuk (2013)'un belirttiği gibi çoğunlukla olumsuz duyguların aşırı kilolu bireylerde duygusal yemeye sebep olup normal kilolu bireylerde beklendik bir şekilde olumsuz duyguların yemede azalmaya sebep olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Son olarak duygusal yeme davranışının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; duygusal yeme davranışının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Yapılan birçok çalışmada kadınlarda olumsuz, istenmeyen duygulara cevaben duygusal yeme davranışının erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu bulguladığı ve mevcut çalışma

bulgusuyla örtüştüğü görülmüştür (Masheb ve Grilo, 2006; McCrone, Dennis, Tomoyasu ve Carroll, 2000; Agras ve Telch,1998). Kadınlarda daha fazla duygusal yeme davranışının görülmesinin bir sebebi diyet yapıyor olmanın erkeklere kıyasla daha fazla olması olabilir. Çünkü katı diyet davranışı bireyin yiyeceğe karşı yoksunluk hissetmesine, kaçındığı yiyecekleri daha fazla düşünmesine, katı diyet sırasında yenen miktar kısıtlı olduğundan sonrasında daha çok yiyebilmesine sebep olabilir ki diyet yeme bozuklukları için önemli bir risk etmenidir (Fairburn, 2019). Duygusal yemenin de yeme bozuklukları için önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde diyet açısından kadınlarda daha fazla duygusal yeme davranışı görülmüş olabilir. Ayrıca diyet davranışıyla paralel olarak kadınlar üzerinde daha önce de belirtildiği gibi ideal beden görünümü baskısı erkeklere kıyasla daha fazla görünmesi de bu durumda etkili olabilir. Buna göre kadınlar üzerindeki bu baskılar aşırı yeme davranışı ve yeme bozukluklarında önemli bir faktör olan beden görüntüsüne ve kilo almaya yönelik endişelere sebep olarak yeme patolojilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Stice, 2002). Son olarak bu durumun başka bir sebebi ise kadınların erkeklere kıyasla daha fazla duygu odaklı ve kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullanıyor olması olabilir (Lazarus ve Folkman,1984; Endler ve Parker, 1990; Ptacek, Smith ve Zanas, 1992). Çünkü yapılan çalışmalar incelendiğinde duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma biçimleri ile yeme bozuklukları, aşırı yeme davranışı arasında ilişkiler olduğu görülmektedir (Koff ve Sangani, 1997; Shatford ve Evans, 1986; Spoor vd.,2007).

5.2. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygusal Yeme Davranışı ve Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Yapılan korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme ile anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı, aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik, babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ve kötümser/endişeli ebeveynlik biçimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca anneye yönelik algılanan cezalandırıcılık ile duygusal yemeye ilişkin “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” ve küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik biçimi ile “gerginlik durumlarında” ve “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” alt boyutları arasında da anlamlı ve pozitif ilişkiler saptanmıştır. Bunların yanı sıra babaya yönelik algılanan kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik biçimi ile “gerginlik durumlarında yeme” arasında

pozitif, koşullu/başarı odaklı ebeveynlik biçimi ile “uyaran karşısında kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde ilişkiler bulgulanmıştır.

5.2.1. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

5.2.1.1. Anneye Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimini gereğinden fazla korumacı ve kontrolcü davranışlar ile tanımlamak mümkündür. Buna göre aşırı koruma ve kontrol bireyin gelecekte kendi karar ve yargılarına güvenememesine, kendisini özerk bir birey olarak değerlendirmesinde sorunlar yaşayarak daha düşük bir özgüvene sahip olmasına sebep olabilir. Bu doğrultuda da yetişkinlik yaşamında başkalarının yardım ve desteğine ihtiyaç duymadan özerk kimliğini ortaya koyamaması, yardım ve onay alamadığı takdirde kendisinin çaresiz, yetersiz olduğuna inanarak uyumlu bir baş etmede bulunamaması söz konusu olabilir (Young, 1999). Şema modeli tüm bireylerin temel birtakım duygusal ihtiyaçlarla doğduğunu savunur. Bunlar; 1. Güvenlik, istikrar ve bakımla gelen güvenli bağlanma ihtiyacı; 2. Özerklik ve yetkinlik ile kimlik duygusu geliştirebilme; İhtiyaç ve duygularını dile getirebilme özgürlüğü; 4. Doğallık ve 5. Gerçekçi sınırlar ve öz denetime sahip olma ihtiyacıdır (Young vd., 2017). Bu kapsamda aşırı koruyucu annelik uygulamaları sebebiyle bireyin özellikle özerklik ihtiyacı karşılanamadığı için, anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide bu durumun etkili olabileceği söylenebilir. Bu ebeveynlik biçimi dolayısıyla birey; düşük bir benlik saygısına, özerkliğe sahip olup yaşadığı sorunlar karşısında uyumlu olarak nasıl baş edeceğini öğrenememiş olabilir ve duygusal aşırı yiyerek baş ediyor olabilir. Bunu destekler nitelikte Bach, Lockwood ve Young (2017), aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynliğin Zedelenmiş Özerklik şema alanıyla ve bu alanda kümelenmiş olan şemalardan yapışıklık/gelişmemiş benlik şemasıyla ilişkili olduğunu bulgulanmıştır. Waller ve Calam (1994), olumsuz olarak kabul edilen aşırı koruyucu/evhamlı, cezalandırıcı vb. ebeveynlik biçimlerine karşılık bozulmuş yeme davranışlarının bireyde bir çeşit çevreyi kontrol edebilme yolu olarak geliştiğini savunur. Bu bağlamda birey, çevre ve çevrenin kendisinde yarattığı istenmeyen duygular üzerinde aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik biçimi dolayısıyla sahip olamadığı kontrol algısına yemek üzerinden sağlamaya çalışıp kontrol algısı ebeveynlik biçimi dolayısıyla yeterli

olmadığından duygusal aşırı yemeye sebep olmuş olabilir. Yapılan birçok çalışma, bozulmuş yeme davranışları ile ebeveynlik biçimlerini ilişkili bulmuştur. Turner vd., (2005) yaptıkları çalışmada anneye yönelik algılanan aşırı koruyuculuk ve babaya yönelik düşük bakım ile bozulmuş yeme davranışları arasında ilişki bulmuşlardır. Başka bir araştırma da benzer şekilde ebeveyne yönelik aşırı koruyucu tutum ile yeme bozukluğu arasında ilişki olduğunu bulgulamıştır (Yamaguchi vd., 2000). Tata vd. (2001) de algılanan aşırı korumacı ebeveyn biçiminin kadınlar için patolojik yeme davranışına sebep olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu noktada duygusal aşırı yemenin de yeme bozuklukları açısından önemli bir yeme biçimi olduğu dikkate alındığında bu çalışmada elde edilen bu bulguyla örtüşür niteliktedirler.

Aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçiminde ise bireylerin serbest, sınır koymada yetersiz ebeveynleri bulunmaktadır. Buna göre bu ebeveynlerin bireye duygu ve dürtülerinin aşırı ifadesinde bir sınır koymadığından ötürü duygularını düzenlemede, duygu ve dürtülerini kontrol etmede, olumsuz ve istenmeyen duygu ve dürtülere sınır koymada ve tolerans göstermede zorluklar yaşayabilirler. Çünkü öz-kontrol, bireyin sosyal olarak kabul edilmeyen birtakım dürtü, duygu, davranışları düzenleyebilme kapasitesidir (Snoek, Engels, Janssens, Van Strien,2007). Sapmaz ve Sütçü (2017), yaptıkları çalışmada bozulmuş yeme tutumuna sahip ve dolayısıyla yeme bozukluğu açısından risk taşıyan grubun riskli olmayan gruba kıyasla duygu düzenlemede güçlükler yaşadıklarını bulgulamışlardır. Bu bulgudan hareketle bireyin dürtüsel davranışlarını sınırlandırmayan aşırı izin verici ebeveyninden ötürü duygu düzenleme güçlükleri yaşadığı, dolayısıyla yetişkinlikte de olumsuz duygularla uyumlu olarak baş etmeyi öğrenemediği düşünülebilir. Bu kapsamda bireyin yaşadığı uyarılmayı azaltmak ve duygu kontrolü sağlamak amacıyla dürtüsel olarak duygusal aşırı yeme sergiliyor olabileceği düşünülebilir.

Cezalandırıcı ebeveynlik biçimini, çocuğun duygularıyla empati kurma noktasında yetersiz bir şekilde kendi beklentileriyle uyuşmayan davranışlara karşı yargılayıcı, suçlayıcı ve cezalandırıcı tutumlar ile tanımlamak mümkündür. Bu noktada anneye yönelik cezalandırıcılık ile duygusal yeme boyutlarından “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” davranışı arasında ilişki saptanmasında, bireyin çocukluğunda bu ebeveynlik biçimi sebebiyle duygularını özgürce ifade edemeyerek bunları ifade etmenin hatalı bir davranış olacağını öğrenmiş olması etkili olabilir. Dolayısıyla birey yetişkinlik yaşantısında da yaşadığı olumsuz duyguları ifade

etmek yerine yaşadığı bu duygulara cevaben duygusal yeme davranışı geliştirmiş olabilir. Bu bulguyla örtüşür nitelikte Bailey (1991), hem kısıtlayıcı hem de aşırı yemenin görüldüğü bozulmuş patolojilerin sert, eleştirel, öfkeli ve çatışmacı ebeveynin bulunduğu aile ortamıyla ilişkili olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Bunların yanı sıra anneye yönelik algılanan küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik ile gerginlik durumlarında ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme arsında da ilişki olduğu saptanmıştır. Küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik biçimi kişiye kendisini kusurlu, sevilmez ve değersiz hissettirici davranışlar barındırır. Ayrıca yüksek standartlar belirleyerek yetersizlik inancına sebep olarak boyun eğici bir şekilde davranması gerektiğini düşünmesine sebep olabilir. Bunu destekler nitelikte Bach vd. (2017), küçümseyici/kusur bulucu ebeveynlik uygulamaları ile duygusal yoksunluk, kusurluluk, güvensizlik şemaları arasında ilişki olduğunu, bu ebeveynlik uygulamalarının daha önce bahsedilen sevilme, kabul edilme ihtiyacının karşılandığını hissetme konusunda sıkıntı yaratarak kusurluluk şemasının gelişmesine sebep olduğunu belirtir. Bu noktada Heath (2004) yaptığı çalışmada sevilmez ve kusurlu olduğuna dair inançları bulunan bireyin bedenine yönelik gelen iyi bir yorum karşısında bu yorumu sahip olduğu bu inanç ve şemalar çerçevesinde dış görünüşüyle ilgili kusur bulucu bir söylem olarak yorumladığını, bu durumda geçmişe dönük ebeveyn ilişkisiyle bağlantılı bir imajın olduğunu ve bu doğrultuda bireyin bu tetiklenmeyle başa çıkabilmek için aşırı yeme davranışı sergilediğini ifade eden bir vakadan bahsetmiştir. Buna göre bu çalışmada ulaşılan bulgu, küçümseyici/kusur bulucu ebeveyni tarafından yargılanan, küçümşenen bireyin yetişkinlik yaşantısında bu şemalar çerçevesinde değerlendirmeler yaparak şemayı doğrulayıcı bir şekilde kendisini kusurlu hissettirecek duygusal aşırı yeme davranışı sergiliyor olabileceği düşünülmüştür. Gunnard vd. (2011) yeme bozukluğu bulan bir grup ve kontrol grubunu kıyasladıkları çalışmalarında, yeme bozukluğu bulunan grubun kontrol grubuna kıyasla dış görünüş ve başarı açısından anlamlı bir şekilde daha yüksek ailesel standartlara sahip olduğunu bulgulamışlardır. Fairburn (2019) de tıknircasına yiyen bireyde sıklıkla görülen özelliklerden birinin mükemmeliyetçilik olduğunu ve kendisine yüksek standartlar koyduğunu belirtir. Bu kapsamda bu çalışmada da bireyin, yüksek beklentiler ve bu beklentilerin karşılanmadığı takdirde yaşadığı küçümşenme yetişkinlik yaşamında tetiklendiğinde bu tetiklenmenin yarattığı

olumsuz duygu ve gerginlik duygularına karşılık duygusal yeme davranışı sergilediği düşünülebilir.

5.2.1.2. Babaya Yönelik Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Sürekli olarak kötü bir şeyin olacağına inanan, olayların olumsuz yönlerine aşırı odaklanarak olumlu yönlerini değersizleştiren endişeli, kaygılı tutumların sergilendiği ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasında ilişki olduğu görülmüştür. Jones vd. (2006) yaptıkları çalışmada temeldeki terk edilme korkuları, zarara karşı savunmasızlık ve kusurluluk inançlarıyla yeme patolojileri arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır. Bu noktada kötümser/endişeli ebeveynliğin bireydeki karamsarlık/olumsuzluk şemasıyla olan ilgisi dolayısıyla bireyin de ebeveyni gibi olumsuz duygu ve yaşantılar üzerine daha çok odaklanması ve her an işlerin ters gidebileceğine, terk edilebileceğine, olası sorunlar ve acılar karşısında dayanıksız olacağına inanmasına, sürekli bir kaygı yaşamasına, bu olumsuz yaşantılara cevaben de duygusal yeme davranışının gelişmesine sebep olmuş olabileceği düşünülmüştür. Bunun yanı sıra Bach vd. (2017), kötümser/endişeli ebeveynlik ile yetersiz öz-denetim şeması arasında bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu şema doğrultusunda bireyin olumsuz duygu ve dürtülere tolerans göstermede zorluk yaşaması sebebiyle bunların yarattığı huzursuzluktan kaçınmak amacıyla duygusal yeme sergilediği düşünülebilir.

Kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik biçimi çocuğun istek ve ihtiyaçlarına duyarsız bir şekilde katı beklenti ve kurallarına boyun eğilmesini sağlamaya yönelik davranışları barındırır. Bach vd. (2017) de kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik biçiminin boyun eğme, gelişmemiş benlik, duygusal yoksunluk şemalarıyla ve zedelenmiş özerklik şema alanıyla ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bu noktada yapılan araştırmalara bakıldığında katı kuralcılığın sergilendiği otoriter ebeveynlik ile aşırı yemeden ziyade kısıtlayıcı yeme arasında ilişki olduğu görülmektedir (Enten ve Golan, 2009; Haycraft ve Blissett, 2010). Bu çalışmada gerginlik durumlarında yeme ile ilişkili bulunmasında bu şekilde kısıtlayıcı katı diyet uygulamaları ve yeme uçları arasındaki gidip gelme ya hep ya hiç düşüncesi etkili olabilir. Kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik dolayısıyla katı kurallar dışında esnek davranmada, kaygı verici durum ve hatalara tolerans göstermede yetersiz olarak, yetişkinlikte de benzer şekilde gerçekçi olmayan katı uygulama ve kurallar benimsemesi ancak kaygı verici durumları tolere

etmedeki başarısızlık sebebiyle yeme ucuna kayması söz konusu olabilir. Ayrıca kuralcı/kalıplayıcı ebeveynlik uygulamalarının ilişkili bulunduğu şemalar ve Zedelenmiş Özerklik şema alanı göz önüne alındığında, ebeveynin kurallarına bağlı olan bireyin yaşadığı özerklik ve kontrol sorununun benzer şekilde duygu üzerindeki yetkinlikte de bir soruna yol açarak duygusal yemeye sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra daha önce bahsedildiği gibi cezalandırıcı ebeveynlik biçiminde; çocuğun duygu, düşünce ve davranışlarının kendi istek ve beklentileriyle uyuşmadığı takdirde yargılanıp cezalandırılması söz konusudur. Bu noktada anneye yönelik cezalandırıcılık ile duygusal yeme boyutlarından “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” davranışı arasında ilişki görüldüğü gibi babaya yönelik cezalandırıcılık ile duygusal yeme davranışı arasında ilişki saptanmasında da benzer şekilde yargılayıcı ve cezalandırıcı davranış eğiliminin çocuğun duygularını ifade etme noktasında hatalı bir öğrenme geliştirmesinin etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Jones vd. (2006) yaptıkları çalışmada cezalandırıcı, utanç verici davranışlar sergileyen reddedici babalık ile bozulmuş aşırı yeme davranışıyla ilişkili olduğunu ve bu ilişkide cezalandırıcı tutum sergileyen reddedici ebeveynlik etkisiyle oluşan kusurluluk ve utanç şemalarının etkili olduğu bulgulanmıştır. Bach vd. (2017) ise cezalandırıcı ebeveynliğin duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk, kendini cezalandırma şemasıyla ilişkili olduğunu ve kendini cezalandırma şemasının içsel olarak suçluluk ve öz eleştiriyile bağlantılı olduğunu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda bu bulgunun elde edilmesinde, bireyin cezalandırıcı ebeveyn tarafından benlik saygısını zedeleyici ve suçlayıcı söylemlere maruz kalması sebebiyle kendisine yönelik hatalı, kusurlu ve cezalandırılması gerektiğine yönelik inanç ve şemaların gelişmesi ve yetişkinlikte bunların tetiklenmesi durumunda kendini bir cezalandırma davranışı olarak duygusal aşırı yemesinin söz konusu olabileceği düşünülmüştür.

Son olarak çocuğun başarılı olması, beklentileri karşılması sonucunda sevildiğinin hissettirildiği koşulsuz olarak kabul edilmediği ebeveynlik biçimi ile dışsal uyarıcılar etkisinde ve ödül olarak duygusal yeme eğilimi gösterdikleri uyarıcı karşısında kontrol ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireyin babası tarafından başarılı olduğu zaman, onun koşulları çerçevesinde sevildiğine yönelik algısı ne kadar fazlaysa uyarıcı karşısında kontrol düzeyi de o kadar düşüktür. Bu

bulguyla örtüşen bir bulguya literatürde rastlanmamıştır. Ancak Bruch (1981), çalışmasında şişman olmanın sevilmezlik inancıyla nitelendirildiği ve bir iştah kaybının görüldüğü anorektik bireylerin geriye dönük olarak eğitim konusunda üstün başarılı, itaatkâr, ebeveyni memnun etmeye çalıştıklarını, babalarının ise fiziksel güzelliğe önem veren, çocuklarının dış görünüş ve başarılarına önem veren başarı odaklı ebeveynler olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmada; koşullu başarı odaklı ebeveyne sahip bireyin duygusal aşırı yemediği gibi bu ebeveyne sahip olmasının yiyeceklerin uyarıcı etkilerine karşı olan ilgisini daha da azaltması bu ebeveynlik biçiminin daha çok anorektik tutuma sebep olmuş olabileceğini düşündürmüştür. Bunu destekler nitelikte Simpson (2012), başarıya, statüye vurgu yapılan içselleştirilmiş talepkar, mükemmeliyetçi ebeveyn modunun sebep olduğu kusurluluk, boyun eğicilik ya da duygusal yoksunluk şemalarından en az birinin telafi edilmesi amacıyla mükemmeliyetçi-kontrolcü aşırı telafi başa çıkma modunun kullanıldığını belirtir. Bu doğrultuda da kompulsif bir şekilde gerçekleştirilen kısıtlayıcı yeme bozukluğunun sergilendiğini ifade eder.

5.2.2. Başa Çıkma Biçimleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Duygusal yeme davranışı ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde duygusal yeme davranışı ile hem kaçınma hem de telafi başa çıkma biçimleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal yeme davranışının kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma, telafi başa çıkma biçimine ilişkin statü düşkünlüğü, asilik, kendi yönelimlilik ve eleştiriye tahammülsüzlük ile de pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunların yanı sıra araştırmada dikkat çeken bir bulgu da duygusal yemeye ilişkin “gerginlik durumlarında yeme” ve “olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme” davranışı ile kaçınma başa çıkma biçimine ilişkin duygu kontrolü arasında negatif bir ilişki olduğunun görülmesidir.

Bun göre duygusal yeme ile hem birincil (telafi) hem de ikincil (kaçınma) kaçınma başa çıkma biçimleri arasında ilişki saptanması, Heatherton ve Baumeister (1991) ‘ın Kaçış Kuramı’yla örtüşmektedir. Bu kuramda bahsedildiği gibi bu bulguya göre bireylerin duygusal yeme davranışı sergileyerek yaşadıkları olumsuz duygu, düşünce ve yüksek beklentilerden, bunların etkilerinden kaçındıkları söylenebilir. Bu kuramda bahsedildiği gibi bireyin öz farkındalıktan kaçınması sonucu benlik

deneyimlerin bedene yönelmesi ve deneyim hissini azalması psikosomatizm kaçınma biçimiyle duygusal yeme arasındaki ilişkiyi açıklar niteliktedir. Bunun yanı sıra Sheffield vd. (2009) hem aşırı yeme davranışının hem de kısıtlı yemenin yaşanan olumsuz yaşantı ve tetikleyiciler sonucu aktive olan şemaların etkisiyle ortaya çıkan katlanılmaz duygulardan bir kaçış amaçlı olduğunu bulgulamışlardır. Benzer şekilde Simpson, Smith, Brockman ve Tomkins (2014) da kaçınmacı, başka aktivitelerle kendini yatıştırıcı başa çıkma modlarının yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğunu ve bu şekilde bireyin olumsuz duygulardan uzak kaldığını bulgulamıştır. Ayrıca Spoor vd. (2007), duygusal bir baş etme biçimi olan duygusal yeme ile duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma biçimleri arasında ilişki olduğu saptamışlardır. Elde edilen bulguyla örtüşür nitelikte Hasking (2006), yaptığı çalışmada bozulmuş yeme patolojileri ile aktif olmayan kaçınmacı başa çıkma biçimleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra normal kilolu ve aşırı kilolu ve obez bireyler arasında karşılaştırma yapılan bir araştırmada kontrol grubuna kıyasla aşırı kilolu ve obez bireylerin aşırı yeme davranışı ile bu kaçınma başa çıkma stratejilerinden aktiviteyle zihinden uzaklaştırma arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır (Basile, Tenore ve Mancini, 2019). Mevcut bulgu ve bu çalışma bulgusu sonucu, duygusal aşırı yeme davranışı istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınmaya yardımcı bir aktivite olarak yorumlanabilir. Yapılan bu çalışmalar elde edilen kaçınma baş etme biçimiyle örtüşür niteliktedir. Ancak yapılan araştırmalarda genel olarak telafi başa çıkma biçimiyle aşırı yeme davranışından ziyade kısıtlı yeme arasında ilişki saptandığı görülmektedir. Basile vd. (2019) yaptıkları karşılaştırma çalışmasında kaçınma ile aşırı yeme arasında ilişki saptarken, telafi başa çıkma biçimi için gruplar arasında bir fark ve ilişki saptamamışlardır. Ayrıca Luck vd. (2005) hem telafi hem de kaçınma başa çıkma biçimiyle anoreksik bozukluklarla ilişkili olduğunu bulgularken bulimia ile yalnızca kaçınma başa çıkma biçimini ilişkili bulmuşlardır. Bu çalışmada kaçınma başa çıkma biçimi ve duygusal yeme davranışındaki ilişki bakımından şema modeliyle uyumludur. Bunun yanı sıra Vreeswijk, Broersen ve Nadort (2012) yeme davranışının ve yeme bozukluklarının bireyin zarar görme, duygusal ihtiyaçlarını kabul etmek istememe ve olayların istemediği bir şekilde gitme durumunda öz kontrol sahibi olmadığını gösteren işaretlere karşı oluşan aşırı hassasiyete yönelik güvenli bir telafi yolu (birincil kaçınma) olduğunu belirtir. Bu noktada bu çalışmada duygusal yeme ile telafi başa çıkma biçimi ve alt boyutları (statü düşkünlüğü, asilik, kendi yönelimlilik, eleştiriye tahammülsüzlük) arasındaki ilişkiye yönelik bulgu sonucunda; bireyin statü

ve yüksek standartlarını, bireyselliğini tehdit edebilecek durum ve eleştirilere karşı tolerans düşüklüğünü, aşırı hassasiyeti daha güvenli ve öz kontrollü telafi etme yolu olarak duygusal yeme davranışı gerçekleştiriyor olabileceği düşünülmüştür.

Son olarak duygusal yeme ile duygu kontrolü arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre duygusal yeme davranışı arttıkça duygu kontrolü azalmaktadır. Ricca ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada hem bulimia hem de anoreksiyanın aşırı yeme ve tasfiye etme alt boyutu ile kontrol kaybı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüş ve bu çalışmada da duygu kontrolünde azalma saptandığından bahsedilen çalışmayla örtüştüğü görülmüştür.

Sonuç olarak yapılan korelasyon analizleri incelendiğinde; duygusal yeme, algılanan ebeveynlik biçimleri ve başa çıkma biçimleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bağlamda duygusal yeme davranışı arttıkça ebeveynlere yönelik olumsuz algılama ve kullanılan başa çıkma stratejilerinin sıklığı da artmaktadır. Elde edilen bu genel bulgunun Waller vd. (2007) tarafından bahsedilen yeme bozukluklarına ilişkin yeni modelle uyumlu olduğu düşünülmektedir. Bu modele göre yeme bozukluklarının gelişiminde olumsuz ebeveynlik deneyimleri de dahil olmak üzere erken dönem deneyimler önemli bir etkiye sahiptir. Yetişkinlik döneminde karşılaşılan tetikleyici yaşantılarla geri çağrılan bu deneyimlerin olumsuz duygusal etkileriyle başa çıkabilmek amacıyla kaçınmacı ve telafi edici stratejiler kullanılmaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışmada elde edilen bulguya göre; duygusal duygusal yeme davranışı yüksek olan bireylerin ebeveynlerine yönelik olumsuz deneyimlerinin de fazla olduğu, bu deneyimlerin duygusal etkileriyle baş etmek amacıyla erken dönemden itibaren kaçınmacı ve telafi edici başa çıkma stratejilerine başvurmayı öğrendikleri düşünülmektedir. Bu doğrultuda duygusal yeme davranışının bu stratejilerin davranışsal bir yansıması olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

5.4. Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkide Kaçınma ve Telafi Başa Çıkma Biçimlerinin Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması

Son olarak çalışmada algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide kaçınma ve telafi başa çıkma biçimlerinin aracı rolünün incelenmesi amacıyla ortak olarak korelasyonu çıkan değişkenler analize dahil edilmiştir. Bu kapsamda anneye ve babaya yönelik algılanan ebeveynlik biçimleri ile

kaçınma ve telafi başa çıkma biçimleri ayrı ayrı kombinasyonlar halinde aracılık etkisine alınmıştır.

Gerçekleştirilen ilk aracı değişken analizine birbiriyle ilişkili çıkan değişkenler; anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlik, psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınmacı baş etme biçimleri ve duygusal yeme dahil edilmiştir. Bu doğrultuda aşırı koruyucu/evhamlı anneliğin duygusal yeme davranışını yordadığı görülmüştür. Yani anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu evhamlı ebeveynlik ne kadar fazlaysa duygusal yeme davranışı da o denli fazladır denilebilir. Ayrıca psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma baş etme biçimlerinin de duygusal yemeyi yordadığı, bu kaçınma stratejilerinin kullanım düzeyindeki artışın duygusal yemede artışa sebep olduğu görülmüştür. Devam eden analizler sonucunda aşırı koruyucu/evhamlı annelik ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide hem psikosomatizm hem de aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma baş etme biçimlerin tam aracılık rolleri olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma baş etme biçimleri, çocukluk çağında anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ebeveynlikle ilgili yaşantıları duygusal yeme davranışına götüren birer köprü görevi görmektedir. Yani bireyin çocukluk çağında aşırı korumacı olarak algıladığı annesiyle olan ilişkisi dolayısıyla, tıpkı onunla olan ilişkisinde; annesinin birçok konuda korumacı ve kontrolcü davrandığı gibi, olumsuz duygularını yaşaması konusunda da korumacı ve kontrolcü olması, olumsuz ve istenmeyen duyguların etkisi konusunda aşırı koruyucu olarak onları konuşmaktan kaçınması, konuyu değiştirerek onu başka bir aktiviteye yönlendirerek olumsuz duygu ve etkilerinden korumaya çalışması ya da kontrolcü bir tutumla onun duygularını kendi yorumlaması sonucu tanımlayarak duygusunun kontrolünü ona vermemesi (Navaro, 2016) gibi, kişinin yetişkinlik yaşamında da olumsuz ve istenmeyen bir duygu, durum karşısında bunları konuşmaktan, bu duyguların farkındalığından, etkilerinden, çeşitli aktivitelerle veya psikosomatik bir şekilde kaçınmasının davranışsal belirtisi olarak duygusal yeme davranışı sergilenebilmektedir. İlgili literatürde algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı ilişkisinde şema süreçlerinin aracı rolünün incelendiği çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Ancak obez bireylerdeki duygusal yeme davranışının incelendiği bir çalışmada, anneye yönelik algılanan aşırı koruyuculuk ile duygusal yeme davranışı arasında duygusal farkındalığın aracı rolüyle birlikte dolaylı

bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır (Rommel vd., 2012). Bu çalışmada da aşırı koruyucu anneliğin duygusal farkındalıktan kaçınmak için gerçekleştirilen stratejiler üzerinden duygusal yeme davranışındaki etkisi göz önünde bulundurulduğunda bu bulguyla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra Simpson vd., (2014) kızgın çocuk modu ile gelen “beni kontrol etmeyin, bana bakım verin, ben istediğimi yapacağım” iç sesi doğrultusunda kontrolcü uygulamaları telafi etmek amacıyla yeme bozukluklarını geliştirdiğini bulgulanmıştır.

Aracılık analizi sonucu elde edilen başka bir bulgu da anneye yönelik algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin kısmi aracılık, eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin ise tam aracılık etkisinin bulunmasıdır. Bu bulgu kapsamında; bireyin çocukluğunda aşırı izin verici annesiyle olan ilişkisinde, istenmeyen duygu ve durumlarla nasıl baş edeceği konusunda annesinin yol göstericiliğine sahip olmadığı, duygu ve dürtüleri üzerinde nasıl öz-kontrol sahibi olacağını öğrenemediğinden kendisini çaresiz hissederek bunlardan korktuğu ve bunların farkındalığından kaçınması gerektiğine inandığı düşünülebilir. Bu doğrultuda birey yetişkinlik yaşamında da bunların etkilerinden psikosomatik biçimde kaçınmasının davranışsal yansıması olarak duygusal yeme davranışı gösterir denilebilir. Çünkü öz kontrol, bireyin istenmeyen duygu ve dürtüleri azaltmak amacıyla çözüm bulması için efor sarf etmesini içerir ve bu nedenle başa çıkmada önemli bir faktördür (Finkenauer, Engels ve Baumeister, 2005). Ancak zor duygular üzerinde nasıl kontrol sahibi olacağını, bunlarla nasıl baş edeceğini bilemeyen birey, bu duygulardan ve etkilerinden daha çok korkar ve duygularıyla uyumlu bir şekilde başa çıkmak yerine, korkularını daha somut ve kontrol edilebilir hissettiren bedene yönelterek psikosomatik bir kaçınma sergileyebilir (Sheffield vd., 2009). Bunun yanı sıra aşırı izin verici annelik ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide eleştiriye tahammülsüzlük telafi baş etme biçiminin de aracı rolü olduğu görülmüştür. Burada da benzer şekilde aşırı izin verici anne tarafından sınırlandırılmayan duygu ve dürtülere karşı tahammül göstermeyi, bunlarla çözüm odaklı bir şekilde baş etmeyi öğrenmeyen çocuğun, yetişkinlik döneminde bu duygulara sebep olabilecek söylem ve durumlara tolerans gösterememesine, bu tahammülsüzlüğün davranışsal belirtisi olarak da duygusal yeme eğilimi göstermesine sebep olmaktadır.

Bunların dışında babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimi ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma biçiminin aracı rolü olduğu görülmüştür. Sheffield vd. (2009) benzer şekilde babaya yönelik algılanan cezalandırıcılık ile yeme patolojileri arasındaki ilişkide davranışsal/somatik kaçınma başa çıkma biçiminin aracı rolü olduğunu bulgulamışlardır. Bununla birlikte Simpson (2012), yeme bozukluklarıyla şema modlarının ilişkisini incelediği çalışmasında içselleştirilmiş eleştirel ve talepkar ebeveyn modlarının cezalandırıcı, vücuda yönelik aşağılayıcı ve utanç verici olduğunu, bunların yarattığı etkilerin dayanılmaz olduğu noktada tıknırcasına yemenin kaçınmacı başa çıkma modlarının tetiklenerek kişinin kendini yatıştırma yolu olarak ortaya çıktığını bulgulamıştır. Buna göre psikosomatizm kaçınma baş etme biçimi, erken dönemde babaya yönelik algılanan cezalandırıcı ebeveynlikle ilgili deneyimleri duygusal yeme davranışına götüren birer köprü görevi görmektedir. Yani bireyin çocukluk çağında cezalandırıcı olarak algıladığı babasıyla olan ilişkisinde, duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik yargılayıcı, cezalandırıcı tutumlar karşısında bunları ifade etmenin hatalı ve kontrol edilmesi gerektiğine dair inancın oluşması ve bunların farkındalığından kaçınması gerektiğine dair yanlış öğrenmesi sonucu daha güvenilir ve somut bir yol olarak psikosomatik bir kaçınmayla baş etmesine yetişkinlik yaşantısında da benzer tetikleyici duygular karşısında psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçimini kullanarak davranışsal belirtisi olarak duygusal yeme davranışı sergilemesine sebep olmaktadır. Bunun yanı sıra kötümser/endişeli babayla olan ilişkisinde ise erken dönemde babasının ebeveynlik biçimi dolayısıyla, her an olumsuz duygu ve durumların meydana geleceği ve bunlar üzerinde kontrol sağlamada yetersiz olacağına yönelik mesajlar alması ve olumsuzluklara daha çok odaklanarak bunları kontrol edemeyeceğine yönelik inancı dolayısıyla duygusal deneyimlerin daha kontrol edilebilir olan bedene yönelterek baş etmeyi öğrenmesi sonucu, yetişkinlik yaşantısında da tetikleyici bir duygu karşısında benzer şekilde baş ederek davranışsal yansıması olarak duygusal yemeye eğilim göstermesi söz konusu olabilmektedir. Son olarak babaya yönelik cezalandırıcı ebeveynlik ile duygusal yeme arasındaki ilişkide eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracı rolü olduğu görülmüştür. Simpson vd., (2014), içselleştirilmiş eleştirel ebeveyn modu sebebiyle ortaya çıkan; hataların cezalandırılması gerektiği, zevklerin bencillik olduğu, bu yüzden duygu ve ihtiyaçların var olmasının hatalı olduğu yönündeki eleştirel iç sese karşı, “istediğimi alacağım” şeklindeki haz kanalı yoluyla tahammülsüzlük bağlamında tıknırcasına

yemenin gerçekleşiyor olabileceğini belirtir. Buna göre bireyin erken dönemde babasının kendisini, duygu ve durumlarını yargılayıcı tutumu sonucunda kendisinin kusurlu, hatalı olduğuna dair inançların oluşması (Jones vd.,2006) ve yetişkinlik yaşantısında babasıyla olan bu deneyim ve inançlarını hatırlatan tetikleyicilerle tahammülsüzlük ile telafi ederek bu başa çıkma biçiminin davranışsal bir belirtisi olarak duygusal yeme eğilimi göstermesi söz konusudur.

5.5. Sınırlılıklar

Çalışmaya ilişkin belirtilmesi gereken öncelikli sınırlılık katılımcı sayısıdır. Bu çalışma 18 yaş üstü yetişkin 301 katılımcının verdiği cevaplarla sınırlı tutulmuş, bu yüzden mevcut örneklemin evreni temsil edebilme gücünün bu sayıyla kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Katılımcılara ilişkin başka bir sınırlılık ise kadın erkek sayısının eşit olmamasıdır. Bu yüzden grupların karşılaştırılması açısından ulaşılan bulguların sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya ilişkin başka bir sınırlılık veri toplama araçlarıyla ilgilidir. Bununla ilgili ilk sınırlılık veri toplama araçlarının öz-bildirime dayalı olmasıdır. Özellikle Young Ebeveynlik Ölçeği geçmişe dönük ifadeler içerdiğinden bireyler bunları cevaplandırma noktasında veya hatırlamada güçlük yaşayabilir, kullanılan tüm veri toplama araçları kapsamında yer alan ifadeler istenmeyen bir etki uyandırabilir ve yanlış cevaplar verebilirler. Yeme davranışlarına ilişkin ifadelere yanıt verme konusunda çekinmiş olabilirler. Öte yandan çalışmada kullanılan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği yeni geliştirilen bir ölçektir. Geçerli ve güvenilir bulunan ölçeğin bu çalışmada da güvenilirlik düzeyi yeterli düzeyde olsa da yine de bir sınırlılık oluşturmaktadır. Son olarak bu çalışmadaki sınırlılık kullanılan uygulanan veri araçlarının ifade sayısının çok olmasıdır. İfadelerin çok olması bireylerde yorulma, sıkılma ve dikkat dağınıklığına sebep olmuş olabilir. Son olarak sıra etkisini bertaraf etmek için ölçeklerin farklı bir sırayla verilebileceği düşünülmüştür.

5.6. Klinik Doğurgular

Yapılan çalışmanın, özellikle yeme bozukluklarıyla olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, duygusal yeme davranışının nedenselliğine yönelik verdiği bulgular dolayısıyla önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda bireyin erken dönemde bazı ebeveynlik davranış ve tutumları sebebiyle sahip olduğu deneyimler,

bireyin birtakım baş etme stratejileri geliştirmesine sebep olmakta ve yetişkinlik yaşamında benzer duygu ve anıları içeren bu deneyimlerin tetiklenmesi sonucu birey geliştirdiği baş etme stratejilerinin davranışsal belirtisi olarak duygusal yeme eğiliminde bulunabilmektedir.

Duygusal yeme davranışı henüz DSM-5 tanı sınıflandırmasında yer almayan ancak yeme bozukluklarıyla önemli ilişkisi bilinen bir yeme problemidir. Bu sebeple bu konuda yapılan araştırmalar kısıtlı olmasına karşın yeme bozuklukları tedavilerindeki önemli noktaların duygusal yeme için de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yapılmış çalışma sayısının kısıtlılığı dikkate alındığında mevcut çalışmanın ayrıca önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yeme bozukluklarının tedavisine bakıldığında öncelikle birçok patolojinin tedavi sürecinde olduğu gibi terapötik ittifakın öneminden bahsetmek gerekmektedir. Stiles-Shields vd. (2013) yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu hastalarında hem tedavinin başındaki hem de süreçle birlikte var olan terapötik ittifakın yeme bozukluğu belirtilerinin düzelmesinde etkili olduğunu saptamışlardır. Bu noktada özellikle mevcut çalışmanın önemli değişkenlerinden biri olan algılanan ebeveynlik biçimlerinin niteliğine bağlı olarak duygusal yeme davranışına yönelik tedavi sürecinin etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda duygusal yeme davranışında etkili olduğu saptanan aşırı koruyucu/evhamlı, aşırı izin verici/sınırsız, cezalandırıcı ve kötümser/endişeli ebeveynlik biçimleri dikkate alındığında, duygusal yeme problemine sahip olan danışan erken dönemdeki ebeveynleriyle olan bu deneyimlerine bağlı olarak kendisini yetersiz, ihmal edilmiş hissediyor olabilir. Geçmişteki olumsuz olaylara aşırı odaklanmış ve hatalı, cezalandırılması gerektiğine dair inançları olabilir. Bu doğrultuda Şema Kuramı kapsamında yer alan bu ebeveynlik biçimlerine göre yine şema terapisinin önemli stratejilerinden biri olan sınırlı yeniden ebeveynlikle bir taraftan danışanın durumunu kapsayarak ihmal edilmiş veya hatalı ve cezalandırılması gerektiğine inanan tarafına şefkat ve kabul vurgusu yapıp diğer taraftan yetersizlik konusunda danışanın var olabilecek bağımlılık girişimlerine veya aşırı karamsarlığa sınır koyarak özerk girişimler konusunda cesaretlendirilmesi ve karamsarlığı pekiştirmeden üzülebilir olmasının desteklenmesi (Young vd., 2017) bu danışanlarla sürdürülecek tedavi süreci için önemli olabilir.

Terapötik ilişkinin yanı sıra farkındalık temelli müdahalelerin de yeme bozukluğu tedavisinde önemli olduğu gösterilmiştir (Katterman, Kleinman, Hood,

Nackers ve Corsica, 2014). Mevcut çalışmada da özellikle duygusal yemede etkili olan başa çıkma biçimleri öz-farkındalıktan kaçınmaya yönelik olduğundan duygusal yeme tedavisinde de farkındalık temelli çalışmaların etkili olabileceği düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışıyla birlikte aynı zamanda duygusal yemede etkili olduğu saptanan ilgili başa çıkma biçimlerine ve olumsuz ebeveynlik deneyimlerine ilişkin farkındalık kazandırılması da sürece katkıda bulunacaktır. Bu sebeple danışanın kaçınma ve telafi başa çıkma stratejilerini ve bunun davranışsal belirtisi olarak duygusal yemede bulunmasının kökenlerine, bunların işlevsizliğine yönelik empatik bir şekilde yüzleştirme yapılması ve daha sağlıklı baş etmesini sağlayacak davranışlar geliştirmesi üzerine gerçekleştirilecek davranışsal müdahaleler ve duygu düzenleme becerileri tedavideki odak noktalarından biri olmalıdır. Ancak hem duygusal yeme davranışına hem de duygusal yeme de etkili olan algılanan ebeveynlik biçimlerine yönelik farkındalık müdahaleleri uygularken danışanda sürecin başlangıcında farkındalık artışına bağlı olarak olumsuz duyguların şiddetinde, ebeveynlerine yönelik olumsuz algılamalarında artış olabileceği gibi (Simpson, Morrow, van Vreeswijk ve Reid, 2010) kullandıkları baş etme biçimleri erken döneme dayandığı için süreç zaman alabilir. Bu sebeplerle süreçteki bu durumlara karşı terapistin dikkatli olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü süreçte farkındalık artışıyla tetiklenen mevcut olumsuz duygu ve inançlar danışanın işlevsiz kaçınma başa çıkma biçimi dolayısıyla danışanın süreci sonlandırmasına sebep olabilir. Aynı zamanda eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçimi dolayısıyla terapötik ilişkide dalgalanmalar söz konusu olabilir. Bu sebeple duygusal yeme davranışı bulunan danışanla çalışan terapist bu dalgalanmaların da farkında olarak danışanın duygusal yeme davranışının altında yatan ihtiyaçlarına odaklanmalıdır.

Son olarak bireysel terapötik müdahalelerin yanı sıra grup terapilerinin de duygusal yeme davranışı üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Fairburn (2019), tıknırcasına yeme davranışı için genel olarak bireylerin bunu yalnızca kendilerinin yaptığını düşündüklerini ve bu yüzden davranışa eşlik eden utanç duygusuyla birlikte gizleme eğilimi gösterirler. Duygusal yeme davranışında yeme bozuklukları için önemli bir faktör olduğu ve kullanılan baş etme biçimleri düşünüldüğünde grup terapisi sürecinde hem yaşadıkları olumsuz duyguları grup içerisinde güvenli bir ortamda paylaşarak yalnız olmadıklarını görebilir, uyguladıkları işlevsiz baş etme biçimleri ve bunların davranışsal yansıması olarak duygusal yemenin daha işlevsel

yollarla değişimi için motive olabilirler. Bu konuda yeme bozukluğu grubuyla gerçekleştirilen şema terapi grup terapisi pilot çalışmasında, danışanların bu süreçle yeme davranışlarını düzenlemeye başlayabildikleri, grup etkisiyle yeni davranışlar denemeye cesaret ettikleri ve duygularını ifade etmeye başlayabildikleri görülmüştür (Simpson vd., 2010). Duygusal yemenin olumsuz duyguları sözel olarak ifade etmek yerine gerçekleştirilen bir eğilim olması göz önünde bulundurulduğunda bunun önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çoğunlukla gizleme eğiliminin söz konusu olduğu söylenen patolojik yeme davranışları için olası nedenlerin daha net ve ayrıntılı anlaşılması açısından da etkili olabilir.

5.7. Yeni Çalışmalar İçin Öneriler

Mevcut çalışmada algılanan ebeveynlik biçimleri, kaçınma ve telafi başa çıkma biçimleri ile duygusal yeme davranışının ilişkisi ele alınmıştır. Ancak ele alınan bu değişkenlerle beraber şema terapi modeli yeme bozukluklarında erken dönem şemaların da yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır (Waller vd., 2007). Bu sebeple bundan sonraki çalışmalarda duygusal yemeye birlikte erken dönem uyumsuz şemaların da ele alınması bütünsel bir bakış açısı için önem taşımaktadır.

Bunun yanı sıra mevcut çalışmada duygusal yemeye ilişkili olan ebeveynlik biçimleri ve baş etme biçimleri göz önünde bulundurulduğunda öz kontrol, duygu düzenleme ve duygusal zorlanmaya tolerans kavramlarının önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple duygusal yeme davranışına yönelik gerçekleştirilecek çalışmalarda bu değişkenlere de yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bunların yanı sıra yeme bozukluğu tanısı bulunan bireylerin depresyon, anksiyete, obezite gibi buna eşlik eden başka psikopatolojilerinin de olduğu görülmektedir (Wad-den, Foster, Letizia ve Wilk, 1993; Araujo, da Santos ve Nardi, 2010). Bu kapsamda duygusal yemenin çalışılacağı başka araştırmalarda bu patolojilerin de birlikte ele alınması önemlidir.

Ayrıca burada duygusal yeme davranışı üzerinde etkili değişkenlere yönelik bulgular elde edilse de her bireyin benzer yaşantılar sonucu duygusal yeme davranışı göstermesi beklenemeyeceği, bu yüzden etkili olan bazı yatkınlaştırıcı kişilik özelliklerinin ve tersi olarak koruyucu faktörlerin olabileceği düşünülmektedir. Yeme

bozuklukları açısından bakıldığında anoreksiyanın daha çok mükemmeliyetçilik ve obsesif-kompulsif kişilik bozukluklarıyla, bulimianın ise sınır kişilik bozukluğu ve dürtüsellik ile ilişkili olduğundan bahsedilmektedir (Luck vd., 2006). Bu sebeple hem kişilik özelliklerinin hem de psikolojik sağlamlılığın da bu konuyla birlikte ele alınmasının uygun olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada algılanan ebeveynlik biçimlerinin duygusal yemeye ilişkisinin ele alınmasının yanı sıra bireyin ebeveynini modellemesi de bunun gelişmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda Snoek vd. (2007) de ebeveynlerde olabilecek duygusal yeme davranışının modellenmesi yoluyla çocuklarında da duygusal yeme görülebilmektedir. Bu sebeple sonraki araştırmalarda aileyle ortak yürütülebilecek bir çalışma bu konunun aydınlatılmasında etkili olabilir.

Bunların yanı sıra mevcut çalışmada duygusal yeme düzeyi yüksek olan bu grupla koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında psikoeğitim çalışmaları veya farkındalık temelli psikososyal çalışmalar yapılabilir. Bu şekilde bireylere yönelik duygusal yeme davranışına etki ettiği düşünülen ebeveyn davranışları konusunda bilinçlendirme yapılabilir, bireylere daha sağlıklı bir şekilde olumsuz duygu ve bilişlerle baş edebilmeleri konusunda yardımcı olunabilir.

Mevcut çalışmaya 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler dahil edilmiştir. Bu sebeple mevcut değişkenlerin ilişkisinin ergen bireylerle yapılacak gelecek çalışmalarla ayrıntılandırılabilmesi düşünülmektedir.

Son olarak bu çalışma nicel bir çalışmadır. Ancak duygusal yeme davranışına yönelik nicel çalışmalarla birlikte nitel çalışmalarında arttırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5.8. Sonuç

Bu çalışma kapsamında, anneye yönelik algılanan aşırı koruyucu/evhamlı ve aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimleri ile babaya yönelik algılanan kötümser/endişeli ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimlerinin duygusal yemeye ilişkili olduğu; aşırı koruyucu/evhamlı annelik ve duygusal yeme ilişkisinde psikosomatizm ve aktiviteyle zihinden uzaklaştırma kaçınma başa çıkma biçimlerinin, kötümser/endişeli babalık ile duygusal yeme ilişkisinde psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin ve aşırı izin verici/sınırsız annelik ve cezalandırıcı babalık ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikosomatizm kaçınma başa çıkma biçiminin ve

eleştiriye tahammülsüzlük telafi başa çıkma biçiminin aracı etkisi olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde bu değişkenlere yönelik ayrı çalışmalar bulunmakla birlikte başa çıkma biçimlerinin bu ilişkideki aracı rolünün incelendiği çalışma yok denecek kadar azdır. Ancak mevcut çalışmalar incelendiğinde genel olarak; anneye yönelik kontrolcü, babaya yönelik cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ile aşırı yemenin ilişkili olduğu (Sheffield vd., 2006), yeme patolojileriyle şema modlarının incelendiği bir çalışmada ise cezalandırıcı, talepkar ebeveynlik, öfkeli, dürtüsel, savunmasız çocuk modları ve çeşitli aktivitelerle duygulardan kaçınılan kopuk kendini yatıştırıcı, kopuk korungan modlarının ilişkili olduğu bulunmuştur (Talbot, Smith, Tomkins, Brockman ve Simpson, 2015). Elde edilen çalışma bulguları ve bahsedilen çalışma bulguları incelendiğinde literatürle uyumlu ve makul olduğu görülmektedir. Ayrıca Şema Kuramı çerçevesinde gerçekleştirilen yeme bozukluğu modelinde erken dönem uyumsuz şemalar gibi bahsedilen kaçınma ve telafi şema süreçlerinin de ebeveynlerle olan erken dönem deneyimler çerçevesinde geliştiğinin ve yeme bozuklukları açısından hem bu deneyimlerin hem de bu süreçlerin etkili olduğunun öne sürülmesi (Waller vd., 2007) açısından çalışma sonucunda ulaşılan bulguların duygusal yemenin yeme bozuklukları için önemi göz önünde bulundurulduğunda modelle örtüştüğü düşünülmektedir.

Duygusal yemenin yeme bozukluklarının gelişimi ve sürdürülmesinde etkili olması ve mevcut literatürün bu konuda kısıtlı olması sebebiyle bu konuda daha fazla araştırmanın yapılmasının gerekli olduğu görülmektedir. Örneğin duygusal yeme ve duygu düzenleme veya öz-kontrol ile ilişkisine dair çalışmaların yapılabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra duygusal yeme davranışında etkili olabileceği düşünülen başka faktör ve patolojilerinin de bütüncül olarak incelenmesinin bu konuda etkili tedavi modellerinin geliştirilmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca duygusal yeme davranışı için farkındalığın kullanılan baş etme stratejileri ve davranışın kendisi açısından önemi ve çok faktörlü yapısı dikkate alındığında hem beslenme uzmanlarının hem de ruh sağlığı çalışanlarının bu konuda farkındalık temelli bilgilendirici çalışmalar yapmalarının koruyucu ve önleyici ruh sağlığı açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Abraham, S. F. ve Beumont, P. J. V. (1982). How Patients Describe Bulimia or Binge Eating. *Psychological Medicine*, 12(3), 625-635.

Agras, W. S. ve Telch, C. F. (1998). The Effects of Caloric Deprivation and Negative Affect on Binge Eating in Obese Binge-Eating Disordered Women. *Behavior Therapy*, 29(3), 491-503.

Agras, W. S., Walsh, B. T., Fairburn, C. G., Wilson, G. T. ve Kraemer, H. C. (2000). A Multicenter Comparison of Cognitive-Behavioral Therapy and İnterpersonal Psychotherapy for Bulimia Nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 57(5), 459-466.

Akkaş, İ. (2019). Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Kavramları Çerçevesinde Ortaya Çıkan Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı. *Ekev Akademi Dergisi*, Ss. 97-118

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabından, Çev. Köroğlu, E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

Anderson, K., Rieger, E. ve Caterson, I. (2006). A Comparison of Maladaptive Schemata in Treatment-Seeking Obese Adults and Normal-Weight Control Subjects. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 245-252.

Araujo, D. M. R., Santos, G. F. D. S. ve Nardi, A. E. (2010). Binge Eating Disorder and Depression: a Systematic Review. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 11(2), 199-207.

Arnet, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

Bailey, C. A. (1991). Family Structure and Eating Disorders: The Family Environment Scale and Bulimic-Like Symptoms. *Youth & Society*, 23(2), 251-272.

Bach, B., Lockwood, G., ve Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. *Cognitive behaviour therapy*, 47(4), 328-349.

Ball, S. A. (1998). Manualized Treatment for Substance Abusers with Personality Disorders: Dual Focus Schema Therapy. *Addictive Behaviors*, 23(6), 883-891.

Basile, B., Tenore, K. ve Mancini, F. (2019). Early Maladaptive Schemas in Overweight and Obesity: A Schema Mode Model. *Heliyon*, 5(9), E02361.

Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of Negative Mood Induction and Impulsivity On Self-Perceived Emotional Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.

Bennett, J., Greene, G. ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of Emotional Eating Behavior. A Qualitative Study of College Students. *Appetite*, 60, 187-192.

Berge, J. M., Loth, K., Hanson, C., Croll-Lampert, J. ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Family Life Cycle Transitions and The Onset of Eating Disorders: A Retrospective Grounded Theory Approach. *Journal of Clinical Nursing*, 21(9-10), 1355-1363.

Bilgen, S. Ş. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1984). Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877.

Blair, A. J., Lewis, V. J. ve Booth, D. A. (1990). Does Emotional Eating Interfere With Success in Attempts at Weight Control? *Appetite*, 15(2), 151-157.

Booth, D. A. (1994). *Psychology of Nutrition*. London: Taylor & Francis [Adobe Acrobat Reader Sürümü]. Erişim Adresi: <http://books.google.com/books>

Boutelle, K. N., Zucker, N., Peterson, C. B., Rydell, S., Carlson, J. ve Harnack, L. J. (2014). An Intervention Based on Schachter's Externality Theory for Overweight Children: The Regulation of Cues Pilot. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(4), 405-417.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment (2nd Ed.)*. New York: Basic Books.

Brown, S. L., Schiraldi, G. R. ve Wroblewski, P. P. (2009). Association of Eating Behaviors and Obesity with Psychosocial and Familial Influences. *American Journal of Health Education*, 40(2), 80-89.

Bruch, H. (1973). *Eating Disorders*. New York: Basic Books

Bruch, H. (1981). Developmental Considerations of Anorexia Nervosa and Obesity. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 26(4), 212-217.

Calam, R., Waller, G., Slade, P. ve Newton, T. (1990). Eating Disorders and Perceived Relationships with Parents. *International Journal of Eating Disorders*, 9(5), 479-485.

Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and Emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.

Cattanach, L. ve Rodin, J. (1988). Psychosocial Components of The Stress Process in Bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 7(1), 75-88.

Cole-Detke, H. ve Kobak, R. (1996). Attachment Processes in Eating Disorder and Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 282.

Crittenden, P. M. (2006). A Dynamic-Maturational Model Of Attachment. *Australian And New Zealand Journal Of Family Therapy*, 27(2), 105-115.

Crowther, J. H., Sanftner, J., Bonifazi, D. Z. ve Shepherd, K. L. (2001). The Role of Daily Hassles in Binge Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 449-454.

Cullum, J. L. (2009). Maladaptive Schemas As a Predictor of Residential Treatment Outcomes in Females with Eating Disorders.

Da Luz, F. Q., Sainsbury, A., Hay, P., Roekenes, J. A., Swinbourne, J., Da Silva, D. C. ve Oliveira, D. S. (2017). Early Maladaptive Schemas and Cognitive Distortions in Adults with Morbid Obesity: Relationships with Mental Health Status. *Behavioral Sciences*, 7(1), 10.

- Dominy, N. L., Johnson, W. B. ve Koch, C. (2000). Perception of Parental Acceptance in Women with Binge Eating Disorder. *The Journal of Psychology*, 134(1), 23-36.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D. (1994). Assessment Of Multidimensional Coping: Task, Emotion, And Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50.
- Enten, R. S. ve Golan, M. (2009). Parenting Styles and Eating Disorder Pathology. *Appetite*, 52(3), 784-787.
- Fairburn, C.G. (2019). *Aşırı Yemeyi Yenmek: Kanıtlanmış Kendini Durdurma Rehberi*. (Çev: Karabuda, Z. ve Tezcan, G.) İstanbul: Psikonet Yayınları
- Finkenauer, C., Engels, R., ve Baumeister, R. (2005). Parenting Behaviour and Adolescent Behavioural and Emotional Problems: The Role of Self-Control. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58-69.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping* (s. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive Affect and The Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55(6), 647.
- Garfinkel, P. E. ve Garner, D. M. (1982). *Anorexia Nervosa: A Multidimensional Perspective*. New York: Brunner/Mazel.
- Geliebter, A. ve Aversa, A. (2003). Emotional Eating in Overweight, Normal Weight, and Underweight Individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347.

- Gong, X., Fletcher, K. L. ve Bolin, J. H. (2015). Dimensions of Perfectionism Mediate The Relationship Between Parenting Styles and Coping. *Journal of Counseling & Development*, 93(3), 259-268.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberhe, L. ve Mels, S. (2009). Loss of Control Overeating in Overweight Youngsters: The Role of Anxiety, Depression and Emotional Eating. *European Eating Disorders Review*, 17, 68-78.
- Griffing, A. S. (1997). The Relationship Between The Stress, Appraisal and Coping Process and Eating Disorders.
- Gunnard, K., Krug, I., Jiménez-Murcia, S., Penelo, E., Granero, R., Treasure, J., ... ve Fernández-Aranda, F. (2012). Relevance of Social and Self-Standards In Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, 20(4), 271-278.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Essex, England.
- Hasking, P. A. (2006). Reinforcement Sensitivity, Coping, Disordered Eating and Drinking Behaviour in Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 677-688.
- Haycraft, E. ve Blissett, J. (2010). Eating Disorder Symptoms and Parenting Styles. *Appetite*, 54(1), 221-224.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Heath, G. (2004). An Experimental Test of A Schema Based Model of Eating Disorders (Doctoral Dissertation, University Of London).
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating As Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86.
- Herman, C. P. ve Polivy, J. (1975). Anxiety, Restraint and Eating Behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666.

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27(1), 70-82.

Jones, C. J., Leung, N. ve Harris, G. (2006). Father-Daughter Relationship and Eating Psychopathology: The Mediating Role of Core Beliefs. British Journal of Clinical Psychology, 45(3), 319-330.

Jones, C., Harris, G. ve Leung, N. (2005). Parental Rearing Behaviours and Eating Disorders: The Moderating Role of Core Beliefs. Eating Behaviors, 6(4), 355-364.

Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. Klinik Psikiyatri, 13(3), 127-136.

Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The Psychosomatic Concept of Obesity. Journal of Nervous and Mental Disease.

Karaosmanoğlu, H. A., Soygüt, G. ve Kabul, A. (2013). Psychometric Properties of The Turkish Young Compensation Inventory. Clinical Psychology & Psychotherapy, 20(2), 171-179.

Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M. ve Corsica, J. A. (2014). Mindfulness Meditation As an İntervention for Binge Eating, Emotional Eating and Weight Loss: A Systematic Review. Eating Behaviors, 15(2), 197-204.

Kaynar, G. ve Kömürcü, B. (2019). Autobiographical Memories and Emotions: an İntestigation From The Perspective of The Schema Model. Düşünen Adam, 32(2), 129-141.

Koff, E. ve Sangani, P. (1997). Effects of Coping Style and Negative Body İmage on Eating Disturbance. International Journal of Eating Disorders, 22(1), 51-56.

Konttinen, H., Mannisto, S., Lahteenkorva, S. S., Silventoinen, K. ve Haukkala, A. (2010). Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption. A Population-Based Study. Appetite, 54, 473-479.

Lindeman, M., Stark, K. ve Keskivaara, P. (2001). Continuum and Linearity Hypotheses On The Relationship Between Psychopathology and Eating Disorder

Symptomatology. *Eating and Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia and Obesity*, 6(4), 181-187.

Luck, A., Waller, G., Meyer, C., Ussher, M. ve Lacey, H. (2005). The Role of Schema Processes in The Eating Disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 717-732.

Macht, M. (1999). Characteristics Of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.

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

Macht, M. ve Simon, G. (2000). Emotions and Eating in Everyday Life. *Appetite*, 35, 65-71.

Macht, M. ve Simon, G. (2011). Emotional Eating. In *Emotion Regulation and Well-Being* (Pp. 281-295). Springer Science & Business Media. [Adobe Acrobat Reader Sürümü]. Erişim Adresi: <http://books.google.com/books>

Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional Overeating and Its Associations with Eating Disorder Psychopathology Among Overweight Patients with Binge Eating Disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.

Mccrone, S., Dennis, K., Tomoyasu, N. ve Carroll, J. (2000). A Profile of Early Versus Late Onset of Obesity İn Postmenopausal Women. *Journal of Women's Health & Gender-Based Medicine*, 9(9), 1007-1013.

Mcmanus, F. ve Waller, G. (1995). A Functional Analysis of Binge-Eating. *Clinical Psychology Review*, 15(8), 845-863.

Mehrabian, A. (1980). *Basic Dimensions For A General Psychological Theory: Implications For Personality, Social, Environmental, And Developmental Studies*, Cambridge, MA: Oelgeschlager, Gunn & Hain.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y. ve Avihou-Kanza, N. (2009). What's Inside The Minds of Securely and İnsecurely Attached People? The Secure-Base Script and Its Associations with Attachment-Style Dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), 615.

Mitchison, D. ve Hay, P. J. (2014). The Epidemiology of Eating Disorders: Genetic, Environmental, and Societal Factors. *Clinical Epidemiology*, 6, 89.

Navaro, L. (2001). Gerçekten Beni Duyuyor Musun? Remzi Kitabevi.

Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B. ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI As a Moderator of Perceived Stress and Emotional Eating In Adolescents. *Eating Behaviors*, 9(2), 238-246.

Nolan, L. J. ve Geliebter, A. (2012). Night Eating is Associated with Emotional and External Eating In College Students. *Eating Behaviors*, 13(3), 202-206.

Pauwels, E., Dierckx, E., Schoevaerts, K. ve Claes, L. (2016). Early Maladaptive Schemas In Eating Disordered Patients with or Without Non-Suicidal Self-Injury. *European Eating Disorders Review*, 24(5), 399-405.

Paxton, S. J. ve Diggins, J. (1997). Avoidance Coping, Binge Eating and Depression: An Examination of The Escape Theory of Binge Eating. *International Journal Of Eating Disorders*, 22, 83-87.

Polivy, J., Herman, C. P. ve Mcfarlane, T. (1994). Effects of Anxiety On Eating: Does Palatability Moderate Distress-Induced Overeating In Dieters? *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 505.

Ptacek, J. T., Smith, R. E. ve Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.

Pugh, M. (2015). A Narrative Review of Schemas and Schema Therapy Outcomes In The Eating Disorders. *Clinical Psychology Review*, 39, 30-41.

Rand, C. S. W. (1982). Psychoanalytic Treatment of Obesity. In B. B. Wolman (Ed.), *Psychological Aspects of Obesity: A Handbook*. New York: Van Nostrand Reinhold

Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C. L., Rotella, F., Ravaldi, C., ... ve Faravelli, C. (2012). Emotional Eating In Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Comprehensive Psychiatry*, 53(3), 245-251.

Rommel, D., Nandrino, J. L., Ducro, C., Andrieux, S., Delecourt, F. ve Antoine, P. (2012). Impact of Emotional Awareness and Parental Bonding On Emotional Eating In Obese Women. *Appetite*, 59(1), 21-26.

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

Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8.

Shatford, L. A. ve Evans, D. R. (1986). Bulimia As a Manifestation of The Stress Process: A LISREL Causal Modeling Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 5(3), 451-473.

Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J. ve Meyer, C. (2009). Do Schema Processes Mediate Links Between Parenting and Eating Pathology?. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of The Eating Disorders Association*, 17(4), 290-300.

Simpson, S. G., Morrow, E. ve Reid, C. (2010). Group Schema Therapy for Eating Disorders: A Pilot Study. *Frontiers In Psychology*, 1, 182.

Simpson, S. (2012). Schema therapy for eating disorders: A case study illustration of the mode approach. *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*, 143-171.

Simpson, S., Smith, E., Brockman, R. ve Tomkins, A. (2014). An exploration of Schema Modes in Clinical and Sub-Clinical Eating Disorders. *International Society for Schema Therapy International Conference*, At Istanbul.

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

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2007b). Young Kaçınma Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri. *Basılmamış Rapor*.

Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2008). Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.

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

Stice, E. (2002). Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825.

Stiles-Shields C, Hoste RR, Doyle PM ve ark. (2012) A Review of Family-Based Treatment for Adolescents with Eating Disorders. *Rev Recent Clin Trials* 7:133-40.

Talbot, D., Smith, E., Tomkins, A., Brockman, R. ve Simpson, S. (2015). Schema Modes in Eating Disorders Compared to a Community Sample. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 41.

Tata, P., Fox, J. ve Cooper, J. (2001). An Investigation Into The Influence of Gender and Parenting Styles On Excessive Exercise and Disordered Eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of The Eating Disorders Association*, 9(3), 194-206.

Thimm, J. C. (2010). Personality and Early Maladaptive Schemas: A Five-Factor Model Perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.

Turner, H. M., Rose, K. S. ve Cooper, M. J. (2005). Parental Bonding and Eating Disorder Symptoms in Adolescents: The Meditating Role of Core Beliefs. *Eating Behaviors*, 6(2), 113-118.

Unoka, Z., Tölgyes, T. ve Czobor, P. (2007). Early Maladaptive Schemas and Body Mass Index in Subgroups of Eating Disorders: A Differential Association. *Comprehensive Psychiatry*, 48(2), 199-204.

Van Der Kolk, Bessel A. (2018). *Beden Kayıt Tutar*. İstanbul: Nobel Yaşam Yayınevi

Van Strien, T., Schippers, G. M. ve Cox, W. M. (1995). On The Relationship Between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behaviors*, 20(5), 585-594.

Van Vreeswijk, M., Broersen, J. ve Nadort, M. (2012). The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice. John Wiley & Sons.

Wadden, T. A., Foster, G. D., Letizia, K. A. ve Wilk, J. E. (1993). Metabolic, Anthropometric and Psychological Characteristics of Obese Binge Eaters. *International Journal of Eating Disorders*, 14(1), 17–25.

Waller, G. (2004). A Schema Based Cognitive Behavioural Model of The Aetiology and Maintenance of Restrictive and Bulimic Pathology in The Eating Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*.

Waller, G., Kennerley, H. ve Ohanian, V. (2007). Schema-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Eating Disorders.

Waller, G. ve Calam, R. (1994). Parenting and Family Factors in Eating Problems. *Understanding Eating Disorders: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa and Obesity*, 61-76.

Waller, G. ve Osman, S. (1998). Emotional Eating and Eating Psychopathology Among Non-Eating-Disordered Women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.

Weissman, R. S. ve Bulik, C. (2007). Risk Factors for Eating Disorders. *American Psychologist*, 62(3),98-181

Wheeler, K., Greiner, P. ve Boulton, M. (2005). Exploring Alexithymia, Depression, and Binge Eating in Self-Reported Eating Disorders in Women. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(3), 114-123.

Wolfradt, U., Hempel, S. ve Miles, J. N. (2003). Perceived Parenting Styles, Depersonalisation, Anxiety and Coping Behaviour in Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 521-532.

World Health Organisation (2014) Obesity and Overweight 2020. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Yamaguchi, N., Kobayashi, J., Tachikawa, H., Sato, S., Hori, M., Suzuki, T. ve Shiraishi, H. (2000). Parental Representation in Eating Disorder Patients with Suicide. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(2), 131-136.

Young, J. E. (1995). *Young Telafi Ölçeği*. Basılmamış Rapor.

Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

Young, J. E. ve Rygh, J. (1994). *Young- Rygh Kaçınma Ölçeği*. Basılmamış Rapor.

Young, J.E., Klosko, J.S.ve Weishhar, M.E. (2017). *Şema Terapi*. (Çev: Soylu, T.V.) İstanbul: Litera Yayıncılık (Özgün Çalışma 2003).

Yurtsever, S. S. ve Sütçü, 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.

EK 1
BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Dr. Psk. Zeynep Maçkalı danışmanlığında İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Fatma Nur AY tarafından yürütülmektedir. Araştırma kapsamında yetişkin bireylerin ebeveynlerine ilişkin algılarının duygusal yeme davranışı ile ilişkisi incelenecektir. Bu sebeple sorulara vereceğiniz yanıtların yanlış veya doğru bir seçeneği yoktur. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel amaçlı değerlendirilecektir. Bu amaçla araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi adına lütfen her ölçeğin başında verilen yönergeyi dikkatlice okuyunuz, soruları boş bırakmayınız ve samimi bir şekilde sizi en iyi yansıtacak olan yanıtları işaretleyiniz. Çalışma kişisel rahatsızlık duyulabilecek sorular içermemektedir. Ancak katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz çalışmanızı sonlandırabilirsiniz.

Çalışmaya ilişkin daha detaylı bilgi almak isterseniz, Fatma Nur AY (fnrrayy95@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmamıza katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

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

Katılımcının İmzası

Tarih

Fatma Nur AY

İstanbul Arel Üniversitesi

Klinik Psikoloji Bölümü

EK 2

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız: () 18 – 24 () 25 – 30 () 31 – 35 () 36 – 40 () 40+

Medeni durumunuz: () Evli () Bekâr

Beden ağırlığınız (kg):

Boyunuz (cm):

Eğitim durumunuz: () İlkokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora+

Şu anda herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? () Evet () Hayır Cevabınız EVET ise nedir?.....

Anne/ Babanızın herhangi bir psikolojik rahatsızlığı var mı? () Evet () Hayır

Cevabınız EVET ise nedir?.....

Küçüklüğünüzde herhangi bir önemli fiziksel rahatsızlık geçirdiniz mi?

() Evet () Hayır

Cevabınız EVET ise nedir?.....

Küçüklüğünüzde okul/ev değiştirmek durumunda kaldınız mı? () Evet () Hayır

Anneniz hayatta mı? () Evet () Hayır

Cevabınız HAYIR ise annenizi kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız?.....

Babanız hayatta mı? () Evet () Hayır

Cevabınız HAYIR ise babanızı kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız?.....

Anne ve babanız:

() Birlikte

() Boşanmış (siz kaç yaşındaydınız?)

() Boşanmamış ancak ayrı yaşıyorlar.

EK 3

YOUNG EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ (YEBÖ)

Aşağıda anne ve babanızı tarif etmekte kullanabileceğiniz tanımlamalar verilmiştir. Lütfen her tanımlamayı dikkatle okuyun ve ebeveynlerinize ne kadar uyduğuna karar verin. 1 ile 6 arasında, **cocukluğunuz sırasında** annenizi ve babanızı tanımlayan en yüksek dereceyi seçin. Eğer sizi anne veya babanız yerine başka insanlar büyüttü ise onları da aynı şekilde derecelendirin. Eğer anne veya babanızdan biri hiç olmadı ise o sütunu boş bırakın.

1 - Tamamı ile yanlış

4 - Orta derecede doğru

2 - Çoğunlukla yanlış

5 - Çoğunlukla doğru

3 - Uyan tarafı daha fazla

6 – Ona tamamı ile uyuyor

	Anne	Baba	
S1			Beni sevdi ve bana özel birisi gibi davrandı.
S2			Bana vaktini ayırdı ve özen gösterdi.
S3			Bana yol gösterdi ve olumlu yönlendirdi.
S4			Beni dinledi, anladı ve duygularımızı karşılıklı paylaştık.
S5			Bana karşı sıcaktı ve fiziksel olarak şefkatliydi.
S6			Ben çocukken öldü veya evi terk etti.
S7			Dengesizdi, ne yapacağı belli olmazdı veya alkolikti.
S8			Kardeş(ler)imi bana tercih etti.
S9			Uzun süreler boyunca beni terk etti veya yalnız bıraktı.
S10			Bana yalan söyledi, beni kandırdı veya bana ihanet etti.
S11			Beni dövdü, duygusal veya cinsel olarak taciz etti.
S12			Beni kendi amaçları için kullandı.
S13			İnsanların canını yakmaktan hoşlanırdı.
S14			Bir yerimi inciteceğim diye çok endişelenirdi.
S15			Hasta olacağım diye çok endişelenirdi.
S16			Evhamlı veya fobik/korkak bir insandı.
S17			Beni aşırı korurdu.

S18			Kendi kararlarımaya veya yargılarına güvenememe neden oldu.
S19			İşleri kendi başıma yapmama fırsat vermeden çoğu işimi o yaptı.
S20			Bana hep daha çocukmuşum gibi davrandı.
S21			Beni çok eleştirirdi.
S22			Bana kendimi sevmeye layık olmayan veya dışlanmış bir gibi hissettirdi.
S23			Bana hep bende yanlış bir şey varmış gibi davrandı.
S24			Önemli konularda kendimden utanmama neden oldu.
S25			Okulda başarılı olmam için gereken disiplini bana kazandırmadı.
S26			Bana salakmışım veya beceriksizmişim gibi davrandı.
S27			Başarılı olmamı gerçekten istemedi.
S28			Hayatta başarısız olacağıma inandı.
S29			Benim fikrim veya isteklerim önemsizmiş gibi davrandı.
S30			Benim ihtiyaçlarımı gözetmeden kendisi ne isterse onu yaptı.
S31			Hayatımı o kadar çok kontrol altında tuttu ki çok az seçme özgürlüğüm oldu.
S32			Her şey onun kurallarına uymalıydı.
S33			Aile için kendi isteklerini feda etti.
S34			Günlük sorumluluklarının pek çoğunu yerine getiremiyordu ve ben her zaman kendi payıma düşenden fazlasını yapmak zorunda kaldım.
S35			Hep mutsuzdu; destek ve anlayış için hep bana dayandı.
S36			Bana güçlü olduğumu ve diğer insanlara yardım etmem gerektiğini hissettirdi.
S37			Kendisinden beklentisi hep çok yüksekti ve bunlar için kendini çok zorlardı.
S38			Benden her zaman en iyisini yapmamı bekledi.
S39			Pek çok alanda mükemmeliyetçiydi; ona göre her şey olması gerektiği gibi olmalıydı.

S40		Yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını hissetmeme sebep oldu.
S41		Neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında kesin ve katı kuralları vardı.
S42		Eğer işler düzgün ve yeterince hızlı yapılmazsa sabırsızlanırdı.
S43		İşlerin tam ve iyi olarak yapılmasına, eğlenme veya dinlenmekten daha fazla önem verdi.
S44		Beni pek çok konuda şımarttı veya aşırı hoşgörülü davrandı.
S45		Diğer insanlardan daha önemli ve daha iyi olduğumu hissettirdi.
S46		Çok talepkardı; her şeyin onun istediği gibi olmasını isterdi.
S47		Diğer insanlara karşı sorumluluklarımın olduğunu bana öğretmedi.
S48		Bana çok az disiplin veya terbiye verdi.
S49		Bana çok az kural koydu veya sorumluluk verdi.
S50		Aşırı sinirlenmeme veya kontrolümü kaybetmeme izin verirdi.
S51		Disiplinsiz bir insandı.
S52		Birbirimizi çok iyi anlayacak kadar yakındık.
S53		Ondan tam olarak ayrı bir birey olduğumu hissedemedim veya bireyselliğimi yeterince yaşayamadım.
S54		Onun çok güçlü bir insan olmasından dolayı büyürken kendi yönümü belirleyemiyordum.
S55		İçimizden birinin uzağa gitmesi durumunda, birbirimizi üzebileceğimizi hissedirdim.
S56		Ailemizin ekonomik sorunları ile ilgili çok endişeli idi.
S57		Küçük bir hata bile yapsam kötü sonuçların ortaya çıkacağını hissettirirdi.

S58			Kötümser bir bakışı açısı vardı, hep en kötüsünü beklerdi.
S59			Hayatın kötü yanları veya kötü giden şeyler üzerine odaklanırdı.
S60			Her şey onun kontrolü altında olmalıydı.
S61			Duygularını ifade etmekten rahatsız olurdu.
S62			Hep düzenli ve tertipliydi; değişiklik yerine bilineni tercih ederdi.
S63			Kızgınlığını çok nadir belli ederdi.
S64			Kapalı birisiydi; duygularını çok nadir açardı.
S65			Yanlış bir şey yaptığımda kızardı veya sert bir şekilde eleştirdiği olurdu.
S66			Yanlış bir şey yaptığımda beni cezalandırdığı olurdu.
S67			Yanlış yaptığımda bana aptal veya salak gibi kelimelerle hitap ettiği olurdu.
S68			İşler kötü gittiğinde başkalarını suçlardı.
S69			Sosyal statü ve görünümüne önem verirdi.
S70			Başarı ve rekabete çok önem verirdi.
S71			Başkalarının gözünde benim davranışlarımın onu ne duruma düşüreceği ile çok ilgiliydi.
S72			Başarılı olduğum zaman beni daha çok sever veya bana daha çok özen gösterirdi.

EK 4

TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ (TDYÖ)

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

			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Nerdeyse Her Zaman
S	1	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.					
S	2	Kendimi baskı altında hisdersem daha çok yerim.					
S	3	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
S	4	Kendimi çaresiz hisdersem yemek yemek isterim.					
S	5	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim.					
S	6	Yemeği abarttığımda suçlu his ederim.					
S	7	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım.					
S	8	Aç olmadıgımda yerim.					

S	9	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim.					
S	10	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim.					
S	11	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim.					
S	12	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim.					
S	13	Canımın sıkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim.					
S	14	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim.					
S	15	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim.					
S	16	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim.					
S	17	Korktuğum zaman yemek yemek isterim.					

S	18	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim.					
S	19	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim.					
S	20	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim.					
S	21	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim.					
S	22	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim.					
S	23	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum.					
S	24	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim.					
S	25	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim.					
S	26	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim.					

S	27	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S	28	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim.					
S	29	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim.					
S	30	Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK 5

YOUNG-RYGH KAÇINMA ÖLÇEĞİ (YR-KÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1’den 6’ ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek **her sorudan önce ver alan boşluğa** yazın.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Benim için tamamıyla yanlış | 4. Benim için orta derecede doğru |
| 2. Benim için büyük ölçüde yanlış | 5. Benim için çoğunlukla doğru |
| 3. Bana uyan tarafı uymayan
tarafından biraz fazla | 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

- ___ Beni üzen konular hakkında düşünmemeye çalışırım.
- ___ Sakinleşmek için alkol alırım.
- ___ Çoğu zaman mutluyumdur.
- ___ Çok nadiren üzgün veya hüzünlü hissederim.
- ___ Akli duygulara üstün tutarım.
- ___ Hoşlanmadığım insanlara bile kızmamam gerektiğine inanırım.
- ___ İyi hissetmek için uyuşturucu kullanırım.
- ___ Çocukluğumu hatırladığımda pek bir şey hissetmem.
- ___ Sıkıldığımda sigara içerim.
- ___ Sindirim sistemim ile ilgili şikâyetlerim var (Örn: hazımsızlık, ülser, bağırsak bozulması).
- ___ Kendimi uyuşmuş hissederim.
- ___ Sık sık başım ağrır.
- ___ Kızgınken insanlardan uzak dururum.
- ___ Yaşıtlarım kadar enerjim yok.
- ___ Kas ağrısı şikâyetlerim var.
- ___ Yalnızken oldukça fazla TV seyredirim.
- ___ İnsanın duygularını kontrol altında tutmak için aklını kullanması gerektiğine inanırım.
- ___ Hiç kimseden aşırı nefret edemem.

19. ___ Bir şeyler ters gittiğindeki felsefem, olanları bir an önce geride bırakıp yola devam etmektir.
20. ___ Kırıldığım zaman insanların yanından uzaklaşıyorum.
21. ___ Çocukluk yıllarımı pek hatırlamam.
22. ___ Gün içinde sık sık şekerleme yaparım veya uyurum.
23. ___ Dolaşırken veya yolculuk yaparken çok mutlu olurum.
24. ___ Kendimi önümdeki işe vererek sıkıntı hissetmekten kurtulurum.
25. ___ Zamanımın çoğunu hayal kurarak geçiririm.
26. ___ Sıkıntılı olduğumda iyi hissetmek için bir şeyler yerim.
27. ___ Geçmişimle ilgili sıkıntılı anıları düşünmemeye çalışırım.
28. ___ Kendimi sürekli bir şeylerle meşgul edip düşünmeye zaman ayırmazsam daha iyi hissederim.
29. ___ Çok mutlu bir çocukluğum oldu.
30. ___ Üzgünken insanlardan uzak dururum.
31. ___ İnsanlar kafamı sürekli kuma gömdüğümü söylerler; başka bir deyişle, hoş olmayan düşünceleri görmezden gelirim.
32. ___ Hayal kırıklıkları ve kayıplar üzerine fazla düşünmemeye eğilimliyim.
33. ___ Çoğu zaman, içinde bulunduğum durum güçlü duygular hissetmemi gerektirse de bir şey hissetmem.
34. ___ Böylesine iyi ana-babam olduğu için çok şanslıyım.
35. ___ Çoğu zaman duygusal olarak tarafsız/ nötr kalmaya çalışırım.
36. ___ İyi hissetmek için, kendimi ihtiyacım olmayan şeyler alırken bulurum.
37. ___ Beni zorlayacak veya rahatımı kaçırarak durumlara girmemeye çalışırım.
38. ___ İşler benim için iyi gitmiyorsa hastalanırım.
39. ___ İnsanlar beni terk ederse veya ölürse çok fazla üzülmem.
40. ___ Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri beni ilgilendirmez.

EK 6

YOUNG TELAFİ ÖLÇEĞİ (YTÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Daha sonra 1’den 6’ ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek dereceyi seçerek **her sorudan önce ver alan boşluğa** yazın.

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Benim için tamamıyla yanlış | 4. Benim için orta derecede doğru |
| 2. Benim için büyük ölçüde yanlış | 5. Benim için çoğunlukla doğru |
| 3. Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 6. Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

- ___ Kırıldığımı çevremdeki insanlara belli ederim.
- ___ İşler kötü gittiğinde sıklıkla başkalarını suçlarım.
- ___ İnsanlar beni hayal kırıklığına uğrattığında veya ihanet ettiğinde çok fazla öfkelenir ve bunu gösteririm.
- ___ İntikam almadan öfkem dinmez.
- ___ Eleştirildiğimde savunmaya geçerim.
- ___ Başarılarımı veya galibiyetimi başkalarının takdir etmesi önemlidir.
- ___ Pahalı araba, elbiseler, ev gibi başarının görünür ifadeleri benim için önemlidir.
- ___ En iyi ve en başarılı olmak için çok çalışırım.
- ___ Tanınmış olmak benim için önemlidir.
- ___ Başarı, ün, zenginlik, güç veya popülerite kazanma ile ilgili hayaller kurarım.
- ___ İlgi odağı olmak hoşuma gider.
- ___ Diğer insanlardan daha cilveli / baştan çıkarıcı bir insanımdır.
- ___ Hayatımda düzen olmasına çok önem veririm (Organizasyon, düzenlilik, planlama, gündelik işler).
- ___ İşler kötü gitmesin diye çok çaba harcarım.
- ___ Hata yapmamak için karar verirken kılı kırk yararım.
- ___ Çevremdeki insanların yaptıklarını fazlasıyla kontrol ederim.
- ___ Çevremdeki insanlar üzerinde denetim veya otorite sahibi olabildiğim ortamlardan hoşlanırım.

18. ___ Hayatımla ilgili bir şey söyleyen, bana karışan insanlardan hoşlanmam.
19. ___ Uzlaşmakta veya kabullenmekte çok zorlanırım.
20. ___ Kimseye bağımlı olmak istemem.
21. ___ Kendi kararlarımı almak ve kendime yeterli olmak benim için hayati önem taşır.
22. ___ Bir insana bağlı kalmakta veya yerleşik bir düzen kurmakta güçlük çekerim.
23. ___ İstedığimi yapma özgürlüğüm olması için “bağımsız biri” olmayı tercih ederim.
24. ___ Kendimi sadece bir iş veya kariyerle sınırlamakta zorlanırım, hep başka seçeneklerim olmalıdır.
25. ___ Genellikle kendi ihtiyaçlarımı başkalarınınkinden önde tutarım.
26. ___ İnsanlara sık sık ne yapmaları gerektiğini söylerim. Her şeyin doğru bir şekilde yapılmasını isterim.
27. ___ Diğer insanlar gibi önce kendimi düşünürüm.
28. ___ Bulduğum ortamın rahat olması benim için çok önemlidir (örn: ısı, ışık, mobilya).
29. ___ Kendimi asi biri olarak görürüm ve genellikle otoriteye karşı koyarım.
30. ___ Kurallardan hoşlanmam ve onları çiğnemekten mutlu olurum.
31. ___ Hoş karşılanmasa veya bana uymasa da alışılmışın dışında olmayı severim.
32. ___ Toplumun standartlarında başarılı olmak için uğraşmam.
33. ___ Çevremdekilerden hep farklı oldum.
34. ___ Kendimden bahsetmeyi sevmem ve insanların özel yaşamımı veya hislerimi bilmelerinden hoşlanmam.
35. ___ Kendimden emin olmasam da veya kendimi kırılmış hissetsem de başkalarına hep güçlü görünmeye çalışırım.
36. ___ Değer verdiğim insana yakın dururum ve sahiplenirim.
37. ___ Hedeflerime ulaşmak için sık sık çıkarlarım doğrultusunda yönlendirici davranışlarda bulunurum.
38. ___ İstedığimi elde etmek için açıkça söylemektense dolaylı yollara başvururum.
39. ___ İnsanlarla aramda mesafe bırakırım; bu sayede benim izin verdiğim kadar beni tanırlar.
40. ___ Çok eleştiririm.

41. ___ Standartlarımı korumak ve sorumluluklarımı yerine getirmek için kendimi yoğun bir baskı altında hissederim.
42. ___ Kendimi ifade ederken sıklıkla patavatsız veya duyarsızımdır.
43. ___ Hep iyimser olmaya çalışırım; olumsuzluklara odaklanmama izin vermem.
44. ___ Ne hissettiğime aldırmadan çevremdekilere güler yüz göstermem gerektiğine inanırım.
45. ___ Başkaları benden daha başarılı veya daha fazla ilgi odağı olduğunda kıskanırım veya kötü hissederim.
46. ___ Hakkım olanı aldığımdan ve aldatılmadığımdan emin olmak için çok ileri gidebilirim.
47. ___ İnsanları gerektiğinde şaşırtıp alt edebilmek için yollar ararım, dolayısı ile benden faydalanamazlar veya bana kötülük yapamazlar.
48. ___ İnsanların benden hoşlanması için nasıl davranacağımı veya ne söyleyeceğimi bilirim.

