

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ERGENLERDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINA
İLİŞKİN BİR MODEL ÖNERİSİ: EBEVEYN
KABUL-REDDİ, PSİKOLOJİK KATILIK VE
YAŞANTISAL KAÇINMANIN ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Ecem DOĞAN**

**Danışman
Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU**

TEMMUZ 2025, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Ergenlerde Duygusal Yeme Davranışına İlişkin Bir Model Önerisi: Ebeveyn Kabul-Reddi, Psikolojik Katılık ve Yaşantısal Kaçınmanın Rolü” isimli “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Ecem DOĞAN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Ergenlerde Duygusal Yeme Davranışına İlişkin Bir Model Önerisi: Ebeveyn Kabul-Reddi, Psikolojik Katılık ve Yaşantısal Kaçınmanın Rolü

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 58 sayfalık kısmına ilişkin 03/07/2025 tarihinde Turnitin intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %15'tir.

Filtrelemeye alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 03/07/2025.

Danışman: Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

Öğrenci: Ecem DOĞAN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Ergenlerde Duygusal Yeme Davranışına İlişkin Bir Model Önerisi: Ebeveyn Kabul-Reddi, Psikolojik Katılık ve Yaşantısal Kaçınmanın Rolü” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Ecem DOĞAN

Danışman

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU danışmanlığında **Ecem DOĞAN** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Duygusal Yeme Davranışına İlişkin Bir Model Önerisi: Ebeveyn Kabul-Reddi, Psikolojik Katılık ve Yaşantısal Kaçınmanın Rolü**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

03/07/2025

JÜRİ:

Danışman : **Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU** (İmza)
Üye : **Doç. Dr. Murat AĞIRKAN** (İmza)
Üye : **Doç. Dr. Sezen GÜLEÇ** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.../2025 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../2025

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Günümüzde duygusal yeme davranışının yaygınlığında bir artış gözlemlenmektedir. Bu tez çalışmasını, ergenlerde duygusal yeme davranışını şekillendiren bireysel ve ailesel etmenleri daha iyi anlayabilmek amacıyla gerçekleştirdim. Bu amaç doğrultusunda ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumlarının, ergenlerin duygusal ve davranışsal gelişimi üzerindeki rolünü ve bu etkileşimin duygusal yeme sürecini nasıl şekillendirdiğini bütüncül bir bakış açısıyla açıklamayı hedefledim. Bu çalışmanın psikoloji, eğitim bilimleri ve sağlık alanındaki uzmanlara ve ebeveynlere yol gösterici nitelikte olması dileğiyle.

Ecem DOĞAN, Erzincan, 2025

TEŞEKKÜR

Öncelikle attığım her adımda ve her koşulda yanımda olan, maddi ve manevi olarak destekleyen, varlıkları ile bana güç katan canım annem Naime DOĞAN ve canım babam Lütfi DOĞAN'a; yoluma ışık tutan ve desteğini her zaman hissettiğim canım ablam Nazlıcan DOĞAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki benim ailemsiniz, iyi ki varsınız!

Tez sürecimde bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU'ya sabrı, desteği ve emekleri için en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Süreç boyunca verdiği geri bildirimleri çok kıymetliydi.

Tez savunma jürimde bulunan ve kıymetli görüş ve önerileriyle katkı sağlayan sayın Doç. Dr. Murat AĞIRKAN ve Doç. Dr. Sezen GÜLEÇ'e teşekkür ediyorum. Ayrıca bu günlere gelmemi sağlayan ve üzerimde emeği olan öğretmenlerime teşekkür ediyorum.

Son olarak tez sürecimde yanımda olan, kütüphane günlerimi keyifli hâle getiren ve süreç boyunca motive eden kıymetli dostlarım Yaren ÇAĞLAR ve Sevinç ŞİMŞEK'e, ayrıca bu süreçte bana destek olan ismini sayamadığım değerli meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Ecem DOĞAN

**ERGENLERDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINA İLİŞKİN BİR MODEL
ÖNERİSİ: EBEVEYN KABUL-REDDİ, PSİKOLOJİK KATILIK VE
YAŞANTISAL KAÇINMANIN ROLÜ**

Ecem DOĞAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2025

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU

ÖZET

Bu araştırmada ergenlerde duygusal yemenin ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2024-2025 eğitim öğretim yılında Erzincan ilinde öğrenim gören 253'ü kadın 168'i erkek olmak üzere toplamda 421 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne ve Baba Kısa Formu, Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8, Kabul ve Eylem Formu-2 ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme arasındaki ilişkilere yönelik oluşturulan model Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilerek sonuçlandırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ebeveyn reddi psikolojik katılığı ve yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Benzer şekilde psikolojik katılık yaşantısal kaçınmayı ve yaşantısal kaçınma duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasında yaşantısal kaçınma aracılığıyla gerçekleşen dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasında, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla gerçekleşen dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonuçları ergenlere ve ebeveynlerine yönelik geliştirilecek önleyici ve destekleyici müdahalelerde ebeveynlerin reddedici tutumlarına, ergenlerin psikolojik katılıkları ve yaşantısal kaçınmalarına yer verilmesinin ergenlerin duygusal yeme davranışlarının düzenlenmesinde önemli bir katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Yeme, Ebeveyn Kabul-Reddi, Psikolojik Katılık, Yaşantısal Kaçınma, Ergenlik

**A MODEL PROPOSAL FOR EMOTIONAL EATING BEHAVIOR IN
ADOLESCENTS: THE ROLE OF PARENTAL ACCEPTANCE-REJECTION,
PSYCHOLOGICAL RIGIDITY AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE**

Ecem DOĞAN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, July 2025

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa EŞKİSU

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationship between emotional eating in adolescents and parental acceptance-rejection, psychological rigidity, and experiential avoidance. The study group consisted of a total of 421 high school students, 253 females and 168 males, studying in Erzincan province during the 2024-2025 academic year. The Turkish Emotional Eating Scale, Parental Acceptance- Rejection Questionnaire Short Form for Mothers and Fathers, Avoidance and Fusion Questionnaire–Youth 8, Acceptance and Action Questionnaire-II and Personal Information Form were used to collect data for the study. In the resarch, which used a relational screening model, Pearson's moment product correlation analysis was used to determine the relationships between the variables. The model developed to examine the relationships between parental rejection, psychological rigidity, experiential avoidance, and emotional eating was tested using Structural Equation Modeling. According to the analysis results, parental rejection positively and significantly predicts psychological inflexibility and experiential avoidance. Similarly, psychological inflexibility positively and significantly predicts experiential avoidance, and experiential avoidance positively and significantly predicts emotional eating. There is an indirect relationship between parental rejection and emotional eating through experiential avoidance. In addition, there is an indirect relationship between parental rejection and emotional eating through psychological rigidity and experiential avoidance. Research findings suggest that incorporating parents rejecting attitudes, adolescents psychological rigidity, and experiential avoidance into preventive and supportive interventions aimed at teenagers and their parents can make a significant contribution to regulating adolescents emotional eating behaviors.

Keywords: Emotional Eating, Parental Acceptance-Rejection, Psychological Rigidity, Experiential Avoidance, Adolescence

İÇİNDEKİLER

ERGENLERDE DUYGUSAL YEME DAVRANIŞINA İLİŞKİN BİR MODEL ÖNERİSİ: EBEVEYN KABUL-REDDİ, PSİKOLOJİK KATILIK VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN ROLÜ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Duygusal Yeme	11
1.1.1. Duygusal Yeme Kuramları	12
1.1.1.1. Psikosomatik Kuram	12
1.1.1.2. İçsel Dışsal Kuram	12
1.1.1.3. Kısıtlama Kuramı	13
1.1.1.4. Kaçış Kuramı.....	13

1.1.2. Duygusal Yemeyenin Sonuçları	13
1.1.3. Duygusal Yemeyi Etkileyen Faktörler.....	15
1.2. Ebeveyn Kabul Reddi	18
1.2.1. Ebeveyn Kabul-Reddi Kuramı.....	18
1.2.1.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu.....	19
1.2.1.2. Ebeveynliğin Kontrol Boyutu.....	21
1.2.2. Ebeveyn Reddinin Sonuçları.....	22
1.2.3. Ebeveyn Kabul Reddinin Duygusal Yeme ile İlişkisi	23
1.3. Psikolojik Katılık.....	24
1.3.1. Psikolojik Katılığın Boyutları	26
1.3.1.1. Bilişsel Birleşme.....	26
1.3.1.2. Yaşantısal Kaçınma	27
1.3.1.3. An ile Temasın Kaybolması	28
1.3.1.4. Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma	28
1.3.1.5. Değerlerden Uzaklaşma.....	29
1.3.1.6. Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik.....	29
1.3.2. Psikolojik Katılığın Ebeveyn Kabul Reddi ile İlişkisi	30
1.3.3. Psikolojik Katılığın Duygusal Yeme ile İlişkisi	31
1.4. Yaşantısal Kaçınma	31
1.4.1. Yaşantısal Kaçınmanın Ebeveyn Kabul Reddi ile İlişkisi	32
1.4.2. Yaşantısal Kaçınmanın Psikolojik Katılık ile İlişkisi	33
1.4.3. Yaşantısal Kaçınmanın Duygusal Yeme ile İlişkisi.....	33

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	35
2.2. Çalışma Grubu.....	35
2.3. Veri Toplama Araçları.....	37
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
2.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ).....	37
2.3.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba ve Anne Formu (Kısa Form)	37
2.3.4. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8).....	38
2.3.5. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)	38
2.4. Verilerin Toplanması.....	39
2.5. Verilerin Analizi	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler.....	41
3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	42
3.3. Ölçüm Model Testine Ait Bulgular	42
3.4. Yapısal Modele Ait Bulgular.....	44
3.5. Dolaylı Etkiler	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma	48
4.2. Sonuçlar	54
4.3. Öneriler.....	56
4.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	56

4.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	57
KAYNAKÇA.....	59
EKLER	73
ÖZ GEÇMİŞ	80



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi

Bknz : Bakınız

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

Ss : Standart Sapma

X : Aritmetik Ortalama

N : Veri Sayısı

% : Yüzde

r : Korelasyon Katsayısı

p : Anlamlılık Düzeyi

α : Cronbach Alfa

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri	35
Tablo 3.1: Değişkenlere Ait İstatistikler	41
Tablo 3.2: Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi	42
Tablo 3.3: Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değeri Sonuçları	43
Tablo 3.4: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri	43
Tablo 3.5: Yapısal Modele İlişkin Uyum Değeri Sonuçları	45
Tablo 3.6: Yapısal Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler	46
Tablo 3.7: Yapısal Modele Ait Dolaylı Etkiler	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. 1: Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu	20
Şekil 1. 2: Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Katılık Modeli	26
Şekil 3. 1: Yapısal Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları	46



GİRİŞ

A. Problem

Ergenlik dönemi birey için biyolojik, sosyal, psikolojik olarak birçok değişimin ve gelişimin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Birey bu dönemde hem gelişimsel görevlerle hem de çevresel faktörlerle başa çıkmaktadır. Ergen, bir kimlik geliştirmek, aileden bağımsızlaşırken aynı zamanda bağlı kalmaya çalışmak, girdiği akran gruplarına uyum sağlamak gibi gelişimsel görevlerle karşı karşıyadır. Bu görevler ergenin stres düzeyini artırabilmekte ve kendilerini başka sorunlara da sürükleyebilecek başa çıkma davranışlarını tetiklemektedir. Ergenlik döneminde fiziksel değişimler ve beden kitle indeksinin artışı ile ortaya çıkan sosyal görünüş kaygısı, üniversiteye hazırlık süreci de ergenler için bir başka stres kaynağını oluşturmaktadır (Cotter ve Kelly, 2018; Özkan, 2017). Erikson'un (1964) psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik dönemi bireyin kimlik gelişiminde kritik bir evredir. Birey bu dönemde kimlik oluşturarak kalıcı idealler geliştirmeye çalışırken, rol çatışması yaşama riskiyle de karşı karşıyadır. Ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişiklikler, kimlik arayışı, akademik beklentiler ergenlerde duygusal dalgalanmalara sebep olmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Ergenlik döneminde yaşanan değişimlere bağlı olarak yeme alışkanlıklarında da bozulmalar gözlemlenmektedir (Özkan, 2017). Yeme bozuklukları ergenlik döneminde özellikle de ergenlik çağındaki kızlarda daha yaygın görülmektedir (Croll vd, 2002; Hoek ve Van Hoeken, 2003). Duygular bireylerin yeme davranışlarını etkilemektedir ve ergenlerde en sık görülen yeme davranışları arasında duygusal yeme ve aşırı yeme yer almaktadır (Gouveia vd., 2019). Bu dönemde duygusal yeme, bireylerin fizyolojik bir açlık sebebiyle değil olumsuz duygusal durumlarla başa çıkma sebebiyle yemek yemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Canetti vd., 2002). Ergenlik dönemi duygusal yeme için bir riskli bir dönemdir ve kontrolsüz aşırı yeme ergenlerde gün geçtikçe artmaktadır. Duygusal yeme, ergenlerde oluşan bu fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin etkisiyle bir başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkan bir davranış olarak dikkat çekmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal olarak yeme davranışında bulunan kişiler genellikle stresin de etkisiyle yüksek kalorili, şeker içeren ve yağ oranı yüksek olan sağlıksız yiyecekleri tercih ederler (Konttinen vd., 2010;

Oliver vd., 2000). Duygusal yemeyi alışkanlık haline getiren bireyler duygusal durumlarıyla başa çıkmak için yemek yeme davranışını kullanmaya devam edebilirler. Bu durum zamanla kilo alımına sebep olduğu gibi ilerleyen süreçlerde de kilo kaybı hedeflerine ulaşmayı ve bu kiloyu sürdürülebilir bir şekilde korumayı zorlaştırmaktadır (Frayn ve Knäuper, 2018). Ergenlik döneminde edinilen beslenme alışkanlıkları yetişkinlik döneminde de devam ederek bireylerin yaşam boyu sağlık durumunu etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik döneminde diyet yapan ve düzensiz yeme davranışları sergileyen kişilerde yetişkinlikte de bu davranışlarının devam ettiği görülmektedir (Neumark Sztainer vd., 2011).

Araştırmalar, duygusal yemenin özellikle stresli yaşam olayları sonrasında artış gösterdiğini ve bu durumun kontrolsüz kalori alımına neden olarak ergenlerde uzun vadede kilo alımına yol açarak obezite riskini artırabileceğini göstermektedir. Kontinen ve arkadaşları (2019) tarafından duygusal yemenin uzun vadedeki sonuçlarının incelendiği araştırmada, duygusal yeme ve depresyonun obezite gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Araştırma bulgularına göre duygusal yemenin kilo artışına sebep olması ilerleyen süreçlerde sağlık problemlerini de beraberinde getirme riski taşımaktadır. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, obeziteyle mücadele eden bireylerin duygusal yeme düzeyinin normal kilolu bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vasileiou vd., 2023). Van Strien ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre duygusal yeme düzeyleri yüksek olan bireylerin daha yüksek vücut kitle indeksine sahip oldukları ve duygusal yemenin aşırı yeme ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Kilolu çocuklar ve ergenler üzerine yapılan bir çalışmada yeme davranışı üzerindeki kontrol kaybının giderek yaygınlaştığı, kaygı ve depresyonun duygusal yeme davranışına katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Goosens vd., 2009). Ergenler üzerine yapılan bir diğer çalışmada duygusal yeme davranışları ile belirli duygular ve ruh halleri arasındaki ilişkiler araştırılmış; kız ergenlerde algılanan stres, endişe ve gerginlik gibi olumsuz duygular duygusal yeme ile ilişkili bulunurken erkeklerde karışık ruh halleri duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur (Nguyen Rodriguez vd., 2009). Benzer şekilde Açar ve Sökülmez Kaya'nın (2022) çalışmasında, mutsuzluk, stres, endişe gibi olumsuz duyguların bireyleri daha çok sağlıksız atıştırıcılara yönlendirdiği, bunun sonucunda da duygusal yeme davranışının arttığı görülmüştür. Bu bulgular ergenlerde duygusal yemenin obezite riskini artırdığını doğrular niteliktedir.

Alanyazında duygusal yeme ile ilişkili olan bireysel, ailesel, çevresel faktörlerin incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Soylu (2021) tarafından yürütülen çalışmada duygusal yeme, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmada değişkenler arası anlamlı bir fark olduğu ve duygusal yeme eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluş ve farkındalık düzeyinde düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinler üzerinde yapılan başka bir çalışmada duygusal yemenin bekâr olan kadınlarda ve beden kitle indeksine göre obez olan bireylerde daha fazla olduğu ve duygusal yemenin yalnızlık ve algılanan stres düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Seki Öz ve Bayam, 2022). Yapılan diğer bir çalışmada duygusal yeme, sosyal sorun çözme ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiş, duygusal yeme ile sosyal sorun çözme arasında negatif yönde bir ilişki ve duygusal yeme ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Karagöz ve Saraçlı (2022) tarafından yapılan bir diğer çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerde duygusal yeme eğiliminin düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre daha az görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Geç ergenlerde yapılan bir araştırmaya göre irrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım vd., 2022). Madde kullanım bozukluğu tanısı olan bireylerde yürütülen diğer bir araştırmada duygusal yeme eğilimi ile madde kullanım şiddeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aygül vd., 2023). Pandemi sürecindeki duygusal yeme eğilimin üzerinde yapılan diğer bir çalışmaya göre de strese bağlı olarak belirli gıdaların tüketiminin artması ve kilo alımının artmasıyla birlikte duygusal yeme eğilimin arttığı ilişkilendirilmiştir (Beyhan ve Erkut, 2021). Akgün'ün (2021) yürüttüğü çalışmaya göre duygusal yeme, duygu düzenleme, yaşantısal kaçınma ve akademik mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Özetle ergenlik dönemi bireyin yaşanan gelişim ve değişimler doğrultusunda uyum sağlamaya çalışırken farklı problemlere kapı aralayan riskli bir dönemdir. Duygusal yemenin oluşmasında birçok faktörün etkili olduğu görülmektedir. Bu süreçte olumsuz duygularla başa çıkabilmek için duygusal olarak yeme davranışına yöneleme artabilir ve bu durum uzun vadede yeme bozukluklarına ve obeziteye yol açabilir. Bu açıdan bakıldığında ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri ve

duygusal yeme davranışlarını kontrol altına alabilmeleri için ergenlerde duygusal yeme davranışının hem bireysel hem de ailesel etmenlerinin incelenmesi ihtiyaç haline gelmektedir. Ergenlerin duygusal yeme davranışlarını önlemek ve erken müdahale stratejileri geliştirmek açısından duygusal yeme süreci ile ilgili bireysel ve ailesel etkenlerin incelenmesi faydalı olabilir.

Duygusal yeme süreci ile ilişkili olan etmenlerden biri ebeveyn kabul-reddidir. Her çocuğun koşullar fark etmeksizin ebeveynlerinden ve diğer bağlanma figürlerinden olumlu tepkiler alarak kabul görmeye biyolojik temelli duygusal bir ihtiyaç duyduğu varsayılmaktadır (Rohner vd., 2005). Çocukların bu temel ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayabilecek kişiler ebeveynlerdir (Önder ve Gülay, 2007). Ebeveyn kabulü çocuğa gösterilen sevgi, ilgi, destek gibi ebeveynliğin olumlu ve sıcak boyutunu ifade ederken; ebeveyn reddi ise çocuğa sevgi eksikliği ile yaklaşılın, olumlu duyguların yokluğunu ve çocuğun ihmalini içeren olumsuz bir boyutu ifade etmektedir (Rohner, 1986). Rohner (2004), çocuğun ebeveynlerinden algıladığı kabul ya da reddin, onun duygu durumunu derinden etkilediğini savunmakta ve önemli derecede reddedilmenin öfke, kızgınlık gibi yıkıcı duygu durumları hissetmesine yol açtığını belirtmektedir. Ebeveynleri tarafından reddedilen pek çok kişi reddedilmenin yarattığı bu olumsuz duygusal durumdan korunmak için duygusal olarak kendini kapatmaktadır (Rohner, 2004). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkisi yeme tutumları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Aşırı koruyucu veya mesafeli yaklaşımlar sağlıklı yeme davranışlarını tetiklemektedir (Toker Ertuğ ve Hocaoglu, 2009). Algılanan ebeveyn reddinin bireyin duygusal düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek duygusal yeme düzeyini artırdığı birçok araştırmada belirtilmiştir (Cirit, 2022; Gouveia vd., 2019; Topham vd., 2011; Ünlü vd., 2006; Vandewalle vd., 2017a). Bireyin ebeveynleri tarafından kabul görmesi, ilgi ve ihtiyaçlarının karşılanması duygusal ve psikolojik gelişimlerinde olumlu bir etkiye sahip olarak ileride karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında duygusal yeme gibi işlevsiz bir baş etme becerisine yönelmemeleri konusunda etkili olabilir.

Ebeveynlerin kabul edici davranışları, çocukların gelişimlerini kısa ve uzun vadede olumlu etkilerken; reddedici davranışları ise çocukların daha fazla psikolojik sorun yaşama eğiliminde olmalarına ve kişilerarası problemler yaşamalarına sebep olmaktadır (Önder ve Gülay, 2007). Ebeveynlerinden sevgi, ilgi, kabul gören ve

ebeveynleri tarafından ihtiyaçları karşılanan bireyler, kendilerini değerli ve yeterli hisseder; bu da olumlu bir benlik algısı ve yüksek özsaygı gelişimini destekler (Imam ve Singh, 2019). Reddedildiğini hisseden bireylerde olumsuz öz duygular görülür ve bu durum da stresle etkili bir şekilde başa çıkabilme durumunu engeller. Reddedilmeye ilişkin hissedilen olumsuz duyguların bireylerin hayata yönelik güvensiz ve düşmanca olan olumsuz bir dünya görüşü geliştirmelerinde etkili olduğu görülmektedir (Gander ve Gardiner 1998; Rohner, 2004). Daha az sıcaklığın, yüksek kontrolün ve olumsuz ebeveyn tutumlarının olduğu ebeveyn reddini içeren davranışların psikolojik katılık düzeyini artırdığı görülmektedir (Peng vd., 2021; Williams vd., 2012). Özetle ebeveynlerin çocuklarına yönelik reddedici tutumları çocukların olumsuz içsel yaşantılar karşısındaki psikolojik katılığını etkilemektedir. Bu doğrultuda duygusal yeme süreciyle benzer şekilde etkili olacağı düşünülen diğer bir değişken psikolojik katılıktır.

Psikolojik katılık, bireyin kendisi veya çevresi hakkında oluşturduğu işlevsiz kurallara sıkı sıkıya bağlı kalması ve bu durumun kişisel çatışmalara yol açarak uzun vadeli değerli hedeflere yönelik davranışları engellemesi durumudur (Vlaeyen, 2014). Hayata dair oluşturulan katı ve dar düşünce kalıpları işlevselliği azaltabilmektedir (Hayes vd., 2012). Bireylerin psikolojik katılığı arttıkça davranış repertuarları azalmaktadır. Diğer bir deyişle psikolojik katılık davranış repertuarının darlığını ifade etmektedir. Psikolojik katılık düzeyi yüksek olan bireyler uzun vadeli hedefleri ile uyuşmayan eylemlerde bulunmaktadır. Davranış repertuarındaki darlık hayatın birçok alanında (örneğin psikolojik, sosyal, mesleki) sorunlara zemin oluşturmaktadır (Yavuz, 2015). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler düşünceleri ile bilinçli ve farkında bir şekilde etkileşime girerek kabule yönelmektedir. İçsel deneyimlere karşı daha açık ve esnek bir tutum geliştirilmesi, bu yaşantıların tarafsızca gözlemlenmesi ve ana odaklanılmasını sağlar iken psikolojik katılık ise bu becerilerin edinilmesini engeller (Hayes vd., 2016). Örneğin ‘Hayat yaşamaya değmez’ gibi bir inanca sahip olan bireyler her ne kadar başarılı bir iş hayatı, sevgi ve saygının olduğu kişilerarası ilişkiler gibi yaşamın değerini arttıran unsurlara sahip olsa bile depresyona girebilmektedir (Yavuz, 2015).

Psikolojik esneklik başkalarına karşı açık, duyarlı ve empatik olmayı beraberinde getirir. Örneğin bir kişi damgalanmış bir grup üyesiyle etkileşime girdiğinde bu durumdan rahatsız olabilir. Psikolojik esneklik bu rahatsızlığı kabul

ederek değerlerle uygun şekilde etkileşimi sürdürmeye yardımcı olurken, psikolojik katılık bu tür deneyimlere karşı ön yargılı tepkilerin önünü açarak uyumsuz süreçlere sebep olmaktadır (Levin vd., 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) psikolojik katılığın depresyon, anksiyete ve diğer birçok psikolojik rahatsızlığa sebep olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşım bireylerin değerlerine uygun eylemler gerçekleştirmelerini engelleyen psikolojik katılığını azaltmayı ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerini kolaylaştırmayı amaçlamaktadır (Hayes vd., 2016). Dolayısıyla bireyin ebeveynleri tarafından kabul edilmesi doğrultusunda içsel yaşantılara karşı psikolojik katılık düzeyi azalarak daha esnek bir tutum sergilmesi ve karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında daha işlevsel başa çıkma mekanizmalarını kullanması duygusal yeme davranışlarını kontrol etmesi konusunda etkili olabilir.

Duygusal yeme süreci ile ilişkili olan diğer bir değişken yaşantısal kaçınmadır. Yaşantısal kaçınma, bireyin olumsuz olarak değerlendirdiği duygu, düşünce, anı gibi içsel deneyimlerden kaçınması ya da bunların sıklığını ve biçimini kontrol etmeye çalışmasıdır (Hayes vd., 1996). Kaçınma stresli bir durumdan ve sonuçlarından uzaklaşmak için kullanılan bir başa çıkma yöntemidir ve bu yöntem işlevsiz veya uyumsuz bir baş etme becerisi olarak değerlendirilir (Nater, 2017). Bireyler, karşılaştıkları stres, kaygı ya da üzüntü gibi zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmakta zorlandıklarında, bu olumsuz duygulardan uzaklaşmak için yeme davranışına yönelebilirler. Duygusal yeme eğilimi olan bireylerde yemek bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmaktadır (Adriaanse vd., 2011). Özetle bireyler ebeveynleri tarafından reddedildiği ve psikolojik katılık geliştirdikleri takdirde karşılaştıkları problemlerle baş etmek için yaşantısal kaçınma gibi işlevsiz başa çıkma yöntemine yönelebilirler.

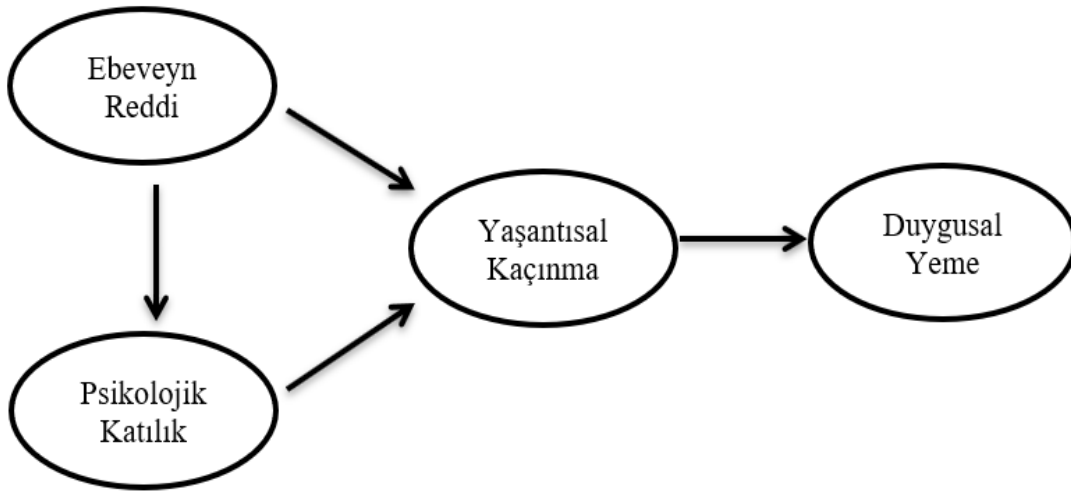
Literatürde, ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma değişkenlerin ayrı ayrı duygusal yeme ile ilişkisini açıklayan çeşitli çalışmalar bulunmasına rağmen, bu değişkenlerin birlikte ele alındığı ve duygusal yeme ile olan ilişkilerinin bütüncül bir yaklaşımla incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik danışma süreçlerine katkı sağlaması açısından bütüncül bir çalışma gerekli görülmüştür. Bu nedenle, ergenlerde duygusal yeme davranışını anlamak ve önleyici psikolojik müdahalelere zemin hazırlamak amacıyla ergenlerde duygusal yeme ile ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin

ortaya konulması ve bütüncül bir yaklaşımla ele alınması araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

B. Amaç

Bu çalışmada ergenlerde duygusal yemenin ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisinin araştırılması ve ergenlerdeki duygusal yemenin bireysel ve ailesel faktörlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda incelenecek değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri hipotetik model olarak aşağıda sunulmuştur.

Hipotetik Model



Bu araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanacaktır.

1. Ebeveyn reddi psikolojik katılığı ve yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Psikolojik katılık yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Yaşantısal kaçınma duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Ebeveyn reddi duygusal yemeyi yaşantısal kaçınma aracılığıyla yordamaktadır.
5. Ebeveyn reddi duygusal yemeyi psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla yordamaktadır.

C. Önem

Ergenlik dönemi, hem biyolojik hem de psikososyal açıdan hızlı değişimlerin yaşandığı, kritik bir gelişim evresidir (Patterson ve McCubbin, 1987). Bu dönemde beden imajına yönelik hassasiyetin artması yeme davranışlarında bozulmalara zemin hazırlayabilir (Smolak ve Levine, 2001). Ergenlikte hızlı büyüme ve değişimle birlikte besin ihtiyacı da artmaktadır. Yemek öğünlerinin atlanması ve düzenli yemek yenmemesi yaygın görülen problemlerdir (Özmen vd., 2007; Tanrıverdi vd., 2011).

Duygular, yeme bozukluklarının gelişmesinde önemli bir faktördür. Bireyler, sıkıntı verici ruh hallerinden kaçınmak amacıyla yeme davranışıyla geçici bir rahatlama sağlasalar da, yeme davranışı uzun vadede üzüntü, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları beraberinde getirmektedir (Faraji ve Fırat, 2022). Ergenlik dönemi, yetişkinlik döneminin temellerinin atıldığı son aşama olması nedeniyle bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması son derece önemlidir. Ergenler yeme bozuklukları geliştirmeleri açısından risk altında olan bir gruptur. Ergenlerin ana öğünleri atlamaları veya sıklığını azaltmaları bu riski arttırmada rol oynamaktadır (Bayındır Gümüş ve Yardımcı, 2020). Aynı zamanda ergenlik dönemindeki fiziksel değişiklikler bireylerin beden algısını etkileyerek duygusal yeme davranışlarını şekillendirmektedir. Ergenlik dönemi kilo durumu ve olumsuz beden imajı duygusal yeme düzeyinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Shriver vd., 2021). Duygusal yemenin kontrolsüz kalori alımına neden olarak ergenlerde uzun vadede kilo artışına ve dolayısıyla obezite riskinin artmasına yol açmaktadır (Konttinen vd., 2019). Bu süreçte duygusal yeme davranışları yetişkinlik döneminde hem fiziksel hem psikolojik sağlık üzerinde ciddi sorunlara yol açarak kalıcı etkiler bırakabilir (Johnson vd., 2002). Yapılan bu çalışmalar duygusal yeme davranışının ergenler açısından dikkate alınması gereken önemli bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalar duygusal yeme davranışının gelişiminde psikolojik katılımın rol oynayabileceğini göstermektedir (Guerrini vd., 2022; Kiraz, 2024). Bu nedenle, ergenlerin psikolojik katılım düzeylerinin ve bu katılımı geliştirme süreçleriyle ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi; ergenlerin duygusal yeme davranışlarının gelişimini anlamada ve müdahale stratejileri geliştirmede yol gösterici olabilir. Psikolojik katılımın gelişiminde ebeveyn tutumlarının rolü bulunmaktadır. Ebeveynleri

tarafından reddedilen bireylerin karşılaştıkları olumsuz duygular karşısında davranışlarını seçerken daha katı bir tutuma yöneldikleri görülmektedir (Golubeva ve Istratova, 2018). Bu bağlamda, ebeveynlerin kabul edici ya da reddedici tutumları sonucunda ergenlerde görülen duygusal ve davranışsal değişimlerinin ve bu değişimlerin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkilerinin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma değişkenleri aracılığıyla incelenmesi alana önemli katkılar sağlayabilir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme değişkenlerinin birlikte ele alındığı bütüncül bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna ek olarak duygusal yeme ile ilgili araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri ve yetişkin bireyler üzerinde yürütüldüğü, ergenlerin duygusal yeme düzeyleri üzerine yapılan çalışmaların daha sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Böylelikle yapılan araştırmanın alanyazında belirtilen boşlukları doldurması ve alanyazına çok boyutlu katkılar sunması beklenmektedir.

Bu çalışmada duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu düşünülen ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınmanın rolü bütüncül bir model çerçevesinde incelenmiştir. Bu doğrultuda duygusal yeme davranışının altında yatan nedenlerin daha iyi anlaşılması ve bu davranışın azaltılması hedeflenmiştir. Araştırma sonuçları ile geliştirilecek müdahaleler hem bireye hem de aile dinamiklerine odaklanarak, ergenlerin duygusal yeme davranışını daha etkili ve kişiselleştirilmiş şekilde önlemeye ve tedavi süreçlerinde destek olmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal yemenin giderek artması ve özellikle ergenler için ciddi bir risk faktörü oluşturması sebebiyle, duygusal yeme davranışı ile ilişkili bireysel ve aile temelli süreçlerin anlaşılması ve gerekli önlemlerin alınması; ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları, duygusal yeme davranışlarını kontrol edebilmeleri ve yeme bozuklukları geliştirmemeleri açısından önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmanın, özellikle ergenlerle çalışan okul psikolojik danışmanları ile birlikte diyetisyenler, beslenme uzmanları ve ruh sağlığı profesyonellerine, duygusal yeme davranışının anlaşılması, önlenmesi ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi konusunda yol gösterici olması hedeflenmektedir. Araştırma sonuçları, duygusal yeme davranışını etkileyen bireysel ve ailesel faktörleri belirleyerek, uzmanlar tarafından hem bireyi hem de aile dinamiklerini hedef alan müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu sayede, yeme bozukluklarının ortaya çıkması ve kronikleşmesi

önlenebilir; psikolojik ve fiziksel sağlık riskleri azaltılabilir. Aynı zamanda ailelerin sürece aktif olarak dahil edilmesiyle, ergenlerin psikolojik esneklik kazanma süreçleri desteklenebilir ve uzun vadede daha sağlıklı baş etme mekanizmaları geliştirmeleri teşvik edilebilir.

D. Sayıtlar

1. Bilgilendirilmiş onam formuna dayalı olarak araştırmaya katılan öğrencilerin araştırma doğrultusunda kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle ve gönüllülükle yanıtladıkları varsayılmıştır.

E. Sınırlılıklar

1. Araştırma duygusal yeme ile ilişkisi incelenen ebeveyn kabul reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma değişkenleri ile sınırlıdır.

2. Araştırma 2024-2025 eğitim- öğretim yılında Erzincan ilinde eğitim gören lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir.

3. Araştırma kapsamında incelenen veriler, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne ve Baba Kısa Formu, Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 ve Kabul ve Eylem Formu-2 tarafından ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

F. Tanımlar

Duygusal Yeme: Olumsuz duygular karşısında gelişen ve kişiyi normalden daha fazla yemek tüketimine yönelten bir yeme davranışıdır (Kaplan ve Kaplan, 1957).

Ebeveyn Kabul-Reddi: Ebeveyn kabulü, ebeveynin çocuğuna karşı sevgi, ilgi, şefkat göstermesi ve bakım vermesi olarak tanımlanmaktadır. Ebeveyn reddi ise ebeveynin çocuğuna sevgi eksikliği ile yaklaşması ve çocuğunu ihmal etmesi olarak tanımlanmaktadır (Rohner, 1986).

Psikolojik Katılık: Bireyin davranışlarının düşünceler, duygular ve dürtüler gibi içsel deneyimleri tarafından katı bir biçimde yönlendirilmesi ve esnek bir tutum sergileyememesidir (Levin vd., 2016).

Yaşantısal Kaçınma: Kişinin bedensel duyular, duygular, düşünceler ve anılar gibi deneyimlerle temas halinde kalmaktan kaçınma eğiliminde olması ve bu deneyimlerinin sıklığını azaltmak için adımlar atmasını içermektedir (Hayes vd., 1996).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygusal Yeme

Yemek yeme, yaşamın sürdürülebilmesi için karşılanması gereken temel bir ihtiyaçtır. Bazı durumlarda birey, fizyolojik ihtiyacını karşılamak dışında da yemek yeme eyleminde bulunmaktadır. Bu bağlamda 'duygusal yeme' kavramı ortaya çıkmış ve literatürde ilk defa Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından tanımı yapılmıştır. Duygusal yeme, stres, öfke ve kaygı gibi olumsuz duygular karşısında gelişen ve kişiyi normalden daha fazla yemek tüketimine yöneltten bir yeme davranışdır. Duygusal yeme davranışı fiziksel açlığa yanıt vermek için değil kişinin baş edemediği olumsuz duygular, yalnızlık, çözülmemiş duygusal ve kişilerarası çatışmalar karşısında ortaya çıkarak bu duyguları bastırmak için duygusal bir savunma mekanizması olarak kullanılmaktadır. Yemek yeme davranışı bu bağlamda duygusal boşlukları doldurma, kişiyi olumsuz duygulardan uzaklaştırma ve içsel gerilimi azaltma görevi görmekte ve böylece normalden daha fazla yemek yeme davranışına sebep olduğu görülmektedir (Bruch, 1964; Wiser ve Telch, 1999). Duygusal yeme davranışının tıknırcasına yeme atakları ile ilişkili olduğu ele alınmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duygular ile başa çıkmak için yeme davranışı ile duygusal yeme arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Akgün, 2021). Stres, depresyon, öfke, can sıkıntısı ve hatta bazen mutluluk gibi duygular duygusal yeme davranışını etkileyebilmektedir. Bireyin olumsuz duygularına bir çözüm olarak geliştirdiği duygusal yeme özellikle çocuklar, ergenler ve obez bireyler açısından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Obezite üzerine yapılan bir çalışmada obezitenin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal faktörlerden kaynaklandığı ve psikosomatik bir bozukluk olduğu ele alınmıştır. Obez bireyler genellikle özgüven eksikliği, depresyon, kaygı gibi

duygusal problemler ile karşı karşıya kalmakta; bu nedenle aşırı yeme davranışı sergileyerek duygusal bir rahatlama arayışına girmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957).

1.1.1. Duygusal Yeme Kuramları

Alanyazın incelendiğinde duygusal yeme davranışını açıklayan çeşitli kuramların öne sürüldüğü görülmektedir. Bu kuramlar arasında psikosomatik kuram, içsel dışsal kuram, kısıtlama kuramı ve kaçış kuramı yer almaktadır. Aşağıda bu kuramlardan bahsedilmiştir.

1.1.1.1. Psikosomatik Kuram

Psikosomatik kuram duygusal yeme davranışını fizyolojik açlık karşısında değil olumsuz duygular karşısında gelişen bir durum olarak ele almaktadır (Bruch, 1955; Kaplan ve Kaplan, 1957). Bruch'a göre yemenin duygusal yönleri çocukluk deneyimlerine ve öğrenilmiş davranışlara dayanmaktadır. Kişinin erken çocukluk döneminde temel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması içsel farkındalık gelişimini olumsuz etkilemekte ve bu durum açlık tokluk gibi bedensel sinyalleri doğru algılamamaya sebep olmaktadır. Kişiler açlığı olumsuz bir duygu durumuyla ilişkilendirerek birleştirmekte ve olumsuz, rahatsız edici duygular karşısında yeme eğilimini kontrol etmekte güçlük çekerek aşırı yemek yeme eğilimi göstermektedirler. Açlık ve tatmin arasındaki ilişki, duygusal faktörler aracılığıyla karmaşık hale gelir ve bu süreçte edinilen yanlış açlık farkındalığı aşırı yeme davranışıyla ilişkilendirilmektedir (Bruch, 1955). Bireyler yeme davranışını açık ya da tokluk hisleri doğrultusunda değil yalnızca duygusal gerginlik ve rahatsız edici duygular karşısında yemek yiyerek duygusal rahatlamaı sağlamaktadır. Bu kuram, aşırı yemenin olumsuz duygular karşısında rahatlamaı sağladığını, kaygıyı azalttığını ve obezlerin rahatsızlığı azaltmak için aşırı yemek yediklerini öne sürmektedir (Canetti vd., 2002; Sevinçer ve Konuk, 2013).

1.1.1.2. İçsel Dışsal Kuram

Schachter (1968) obez bireylerin yeme davranışlarının içsel fizyolojik durumlardan ziyade kişinin dışındaki uyaranlar ile dışsal faktörler tarafından kontrol edildiğini öne sürmüştür. Dışsal faktörlere koku, görüntü, tat, diğer insanların eylemleri örnek verilebilir. Normal bireyler fizyolojik açlık karşısında dışsal faktörlerden etkilenerek yeme davranışı geliştirebilirler fakat obez bireylerde içsel faktörler

önemsizdir ve yeme durumu çoğunlukla dışsal faktörlere bağlıdır. Bu bireyler içsel dürtülerle fizyolojik açlık hissini algılamazlar, yemeğin görünüşü, tadı, kokusu gibi dışsal faktörler doğrultusunda savunmasız kalarak aşırı yeme davranışını sergilemektedir.

1.1.1.3. Kısıtlama Kuramı

Herman ve Mack (1975) yeme davranışının gıdalara yönelik arzumuz ile bu arzu karşısındaki direnme çabamız tarafından belirlendiğini öne sürmüştür. Kısıtlayıcı yeme davranışını sergileyen kişiler, sürekli olarak çok yediklerinden rahatsızlık duyarlar, kilo alımını engellemek amacıyla yeme davranışlarını sürekli olarak kısıtlarlar ve kendileri için katı perhizler uygularlar. Kişi kendisi için kısıtlanan yiyecekten yoksun kaldıkça haz artmış olur, bu arzu bir süre sonra otokontrolün zayıflamasıyla birlikte perhizi bir anda bırakarak normalden daha fazla yeme eğiliminde olurlar.

1.1.1.4. Kaçış Kuramı

Heatherton ve Baumeister (1991) aşırı yeme davranışının öz farkındalıktan kaçma arzusundan kaynaklandığını öne sürmüştür. Bu bireyler yüksek standart ve beklentileri karşılayamama konusunda sorun yaşamaktadır. Bu durum benlik algısında tehdit oluşturarak yetersizlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları da beraberinde getirmektedir. Bireyler, olumsuz duygular yaratan ortamlardan, egoyu tehdit eden uyaranlardan bir kaçış mekanizması olarak dikkatlerini yiyeceklere yönlendirir ve bu da aşırı yeme davranışına yol açar. Psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olan bu problemlili kaçınma davranışı karamsar ve olumsuz kişilerde sürmeye devam etmektedir.

1.1.2. Duygusal Yemenin Sonuçları

Duygusal yeme insanların hayatlarını olumsuz etkilemektedir. Bireyler yaşadıkları olumsuz olaylarda yeme davranışına yönelmekte (Adriaanse vd., 2011; Girgin, 2018) fakat uzun vadede yeme davranışının bir çözüm yolu olmadığı görülmektedir (Macht, 2008). Duygusal yeme olumsuz duygularla başa çıkabilmek için kısa süreli bir rahatlama sağlasa da bu süreç kontrol edilemez sağlıksız bir kısır döngü oluşturmaktadır (Klatzkin vd., 2021).

Duygusal yeme davranışı fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ergenlerin duygu durumları ile bağlantılı olarak olumlu duygu durumlarında daha

sağlıklı yiyecekler, olumsuz duygu durumlarında ise sağlıksız ve daha çok atıştırılabilir yiyecekler yöneldikleri görülmüştür. Ayrıca olumsuz duygu durumlarında en sık çikolata, cips ve asitli içeceklerin tercih edildiği gözlemlenmiştir (Açar ve Sökölmez Kaya, 2022). Sürekli basit şeker ve yağ içeriği olan yüksek enerjili ve sağlıksız gıdalara yönelmek sağlıksız bir şekilde kilo alımına sebep olarak obezite oranını da arttırmaktadır (Kontinen vd., 2019; Oliver vd., 2000). Amoako ve arkadaşları (2023) tarafından duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları üzerine 129 üniversite öğrencisinin katılımıyla kesitsel bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme arttıkça erkeklerde vücut kitle indekslerinde; kadınlarda ise kaygı düzeyinde ve uyku kalitesindeki bozulmalarda artış gözlemlenmiştir. İncelenen üç temel yeme davranışından sadece duygusal yeme davranışı hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla ilişkilendirilmiştir.

Duygusal yeme davranışı, yalnızca fiziksel sağlığı değil aynı zamanda ruh sağlığını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aşırı yeme davranışı beraberinde üzüntü, suçluluk ve utanç duygularını getirmektedir (Faraji ve Fırat, 2022). He ve arkadaşları (2020) tarafından duygusal yeme kalıplarını belirlemek amacıyla 17-24 yaş aralığında 1068 Çinli genç yetişkin katılımcıyla uzunlamasına bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre “duygusal olmayan yeme” (%38,9), “duygusal aşırı ve az yeme” (%15,4), “duygusal aşırı yeme” (%14,7) ve “duygusal az yeme” (%31,0) olmak üzere dört örüntü belirlenmiştir. Belirlenen dört örüntünün, yeme bozukluğu belirtileri ve psikolojik problemler (depresyon, anksiyete, stres) açısından anlamlı farklılık sergilediği görülmüştür. Benzer şekilde Koçak Uyaroğlu ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada duygusal yeme, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki bağlantılar incelenmiş, duygusal yeme düzeyinin artmasıyla depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Ersoy ve arkadaşları (2024) tarafından 710 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmaya göre stresin beden algısı ile ilişkisinde duygusal yemenin aracılık rolü gözlemlenmiştir. Araştırma bulgularına göre algılanan stres seviyesi ve duygusal yeme düzeyi arttıkça beden algısında bozulmalar yaşanmaktadır. Mücadele sporcularının katılımıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmada duygusal yeme düzeyi, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Duygusal yeme düzeyi arttıkça

psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı derecede bir azalma yaşanmaktadır (Soylu, 2021). Metin ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada duygusal yeme davranışı, yeme farkındalığı ve depresyon arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Araştırma 18-25 yaş arasında genç yetişkinlerin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırmada depresyon düzeyinin duygusal yeme düzeyini arttırdığı ve duygusal yeme düzeyinin de bilinçli yeme farkındalığını azalttığı bulunmuştur.

Duygusal yeme davranışı kariyer sürecini de olumsuz etkileyebilmektedir. Ergenlikte yeme bozukluklarının kariyer tercihlerinde sınırlılıklara yol açabileceği gözlenmektedir. Yeme bozukluğu ve kariyer hedefleri arasındaki ilişkinin uzunlamasına incelendiği bir araştırmada yeme bozukluğu olan ergenlerin, olmayanlara kıyasla daha fazla sağlık ve sosyal-davranışsal bilimler alanında kariyer tercihlerine yöneldikleri yani daha çok patolojilerine yönelik alanlar seçme eğiliminde oldukları ortaya konmuştur. Araştırma bulguları yeme bozukluğu olan ergenlerin kimlik gelişiminde kısıtlılık yaşayabileceğini göstermektedir (Tsitsika vd., 2013). Adelantado Renau ve arkadaşları (2018) tarafından 261 ergen katılımcı ile yürütülen araştırmada ergenlerin kilo durumu dikkate alınarak ergenlerde yeme bozuklukları riski ile akademik performans arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yeme bozukluğu riski yüksek olan ergenlerin akademik başarılarının daha düşük olduğu, risk arttıkça akademik not ortalamalarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca aşırı kilolu ve obez ergenlerde daha yüksek yeme bozukluğu riski olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalarda sağlıksız beslenme alışkanlıklarının akademik başarıyı düşürdüğüne dair bulgulara sıkça rastlanmaktadır (Acemioğlu ve Malgaz Güçlü, 2024; Kristo vd., 2020; López vd., 2022).

Özetle duygusal yeme davranışı bireylerin olumsuz duygularla başa çıkabilmek için başvurduğu ve kısa süreli rahatlama sağladığı bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda duygusal yeme davranışın zamanla hem fiziksel hem ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkiler bıraktığı, ayrıca akademik başarıyı ve kariyer gelişimini de olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

1.1.3. Duygusal Yemeyi Etkileyen Faktörler

Son yıllarda duygusal yeme davranışlarının yaygınlığında artış gözlemlenmektedir. Aşırı kilolu ve obez bireylerde duygusal yeme ve ilişkili faktörlerin yaygınlığını araştırmak amacıyla yakın zamanda bir meta-analiz çalışması yapılmıştır.

Yapılan çalışmaya 21.237 katılımcıyı kapsayan 18 çalışma dâhil edilmiştir. Bu analiz sonucunda, duygusal yeme yaygınlığının %44,9 (95% CI: %29-%62) olduğu bulunmuştur. Duygusal yeme düzeyini ölçen araçların çeşitliliğinin ise araştırmada yüksek bir heterojenlik bulunmasına katkı sağladığı düşünülmektedir (Chew vd., 2025).

Yeme davranışlarının şekillenmesinde genetik faktörlerin önemli bir rolü bulunmaktadır (Keskitalo vd., 2008; Konttinen, 2020; Tholin vd., 2005). Keskitalo ve arkadaşları (2008) tarafından 17-82 yaşları arasındaki 1326 ikiz bireyle yürütülen araştırma, duygusal yeme eğiliminin %9 ile %45 arasında genetik faktörlerle açıklanabileceğini ortaya konmuştur. Ayrıca duygusal yeme eğilimi olan bireylerin tatlı ve yağlı yiyeceklere yatkınlık gösterdikleri belirtilmiştir. Araştırma bulguları, duygusal yeme davranışının şekillenmesinde genetik faktörlerin belirgin bir şekilde rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Duygusal yemenin gelişmesinde psikolojik faktörler de rol oynamaktadır. Olumsuz duygular kişileri zararlı besinlere ve normalden daha fazla yemek tüketimine yönlentmektedir. Stres, öfke, depresyon, ebeveyn modellemesi, can sıkıntısı ve mutluluk duygusal yemeyi etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Benzer şekilde stresli yaşam olayları duygusal yeme davranışının gelişiminde rol oynamaktadır (Ganley, 1989). Duygularımız, yemek yeme davranışını artma veya azalma yönünde %30-48 oranında etkilemektedir (Macht, 2008). Çoğunlukla stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguların yemek yeme davranışını arttırdığı, yemek yemenin olumsuz duygular karşısında geliştirilen bir baş etme stratejisi olduğu ve sonuç olarak aşırı yemenin yeme bozukluklarına yol açtığı görülmektedir (Macht, 2008; Pinaquy vd., 2003). Duyguların ifade edilememesi veya bastırılması da duygusal yeme düzeyini etkilemektedir (Bekker vd., 2004). Klatzkin ve arkadaşları (2021) duygusal yeme davranışını, stres ve olumsuz duygular tarafından tetiklenen bir beslenme döngüsü ile açıklamaktadır. Bu döngüye göre artan stres ve olumsuz duygular beynin ödül sistemini duyarlı hale getirerek yüksek kalorili yiyecek tüketimini arttırmaktadır. Böylece yeme davranışı, geçici bir rahatlama ve ödül hissi sağlamaktadır. Ancak yemek yeme sona erdiğinde, stres ve olumsuz duygular tekrar ortaya çıkmakta ve bu durum döngünün yeniden başlamasına neden olmaktadır. Zamanla beyin bu döngüyü pekiştirerek duygusal yemenin kalıcı bir alışkanlık haline gelmesine sağlamaktadır.

Alanyazında olumsuz duyguların duygusal yemenin gelişiminde etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır. Özdemir (2015) tarafından yapılan çalışmada da stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri yüksek kişilerin duygusal yeme düzeyleri de anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Deneklere üzücü filmler izletilen deneysel bir çalışmada ruh hali üzerindeki değişim gözlemlenmiş ve çalışma sonucunda deneklerin ruh hallerindeki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Filmi izleyip olumsuz duygu durumlarına geçen kişilerin film izletilmeyerek nötr ruh halinde kalan kişilere göre daha fazla yemek yediği görülmüştür (Chua vd., 2004). Yapılan bir deneysel çalışmada katılımcıların olumsuz duygu durumunda iken duygularını ifade etmelerine izin verilmemesi durumunda kendilerine yönelik algıladıkları duygusal yeme düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu artış özellikle yüksek dürtüsellik gösteren kişilerde daha belirgin olarak gözlemlenmiştir (Bekker vd., 2004). Macht (1999) tarafından yapılan araştırmaya göre öfke, korku, üzüntü ve sevinç gibi duygu çeşitleri yemek yeme davranışını arttırarak etkilemektedir. Yavuz ve Kalmık (2024) tarafından 18-35 yaş aralığında 377 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödüle duyarlılığın duygusal yeme ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödüle duyarlılığın duygusal yeme ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Duygusal yemenin şekillenmesinde etkili olan bir diğer unsur ailesel faktörlerdir. Ebeveynler çocuklarına karşı duygularını fiziksel, sözlü ve sembolik davranışlar ile ifade ederler. Algılanan ebeveyn kabul-reddinin çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal gelişimleri üzerinde oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Çocukların ebeveyninden kabul görme ihtiyacı evrenseldir ve bu ihtiyaç karşılanmadığında zarar verici sonuçlar doğurduğu, çocukların kişilik sorunları ve davranış bozuklukları yaşadıkları birçok çalışmada kanıtlanmıştır (Kourkoutas ve Erkman, 2011; Rohner, 1975). Bireylerin yeme davranışları ebeveyn-çocuk ilişkisi ve duygusal durumlarıyla yakından ilişkilidir. Yemek reddi sorunlarının yalnızca çocuğun veya annenin bireysel özelliklerinden değil, aynı zamanda aile işlevlerindeki bozukluklarla da ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Ünlü vd., 2006). Araştırmalar ebeveynlerin duygusal yeme davranışları ile çocukların duygusal yeme davranışı arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin yeme davranışları çocuklarının yeme davranışını şekillendirebilmektedir (Blissett vd., 2010; Trevino vd., 2021).

Algılanan ebeveyn tutumları ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği Soyumtürk'ün (2021) çalışmasında, ebeveyn tutumlarındaki olumsuzluk düzeyi arttıkça bireylerin duygusal yeme düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir araştırmada da bozulmuş yeme tutumunun hem annenin hem de babanın kabulü ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cirit, 2022).

Duygusal yemenin şekillenmesinde sosyal ve kültürel faktörlerin de rolü bulunmaktadır. Kimi bireylerde yeme davranışı fizyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesine geçerek kişilerarası çatışmalardan kaçınma yolu olarak kullanılır. Bazı durumlarda bireyler sevgi ve onaylanma isteklerini yiyeceklerle telafi etmeye çalışırlar (Bruch, 1964). Ebrahimi ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, duygusal yeme davranışının gelişiminde sosyal kültürün rolü incelenmiştir. Araştırmada duygusal yemeyi arttıran kültürel unsurlar arasında misafirlere ısrarla yemek ikram etme biçimindeki misafirperverlik anlayışı, yemek yemenin yasal ve yaygın bir eğlence biçimi olarak görülmesi ve toplumun obez bireylere yönelik olumsuz algıları yer almaktadır. Bu doğrultuda araştırma sosyal kültürün dil, normlar ve gelenekler aracılığıyla duygusal yeme davranışını tetikleyebileceğini ve güçlendirebileceğini ortaya koymuştur.

1.2. Ebeveyn Kabul Reddi

Ebeveyn kabulü, çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayan, ona sevgi, şefkat, ilgi ve destek sunan olumlu ebeveynlik tutumlarını ifade etmektedir. Bu yaklaşımda ebeveyn, çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlıdır, çocuğu önemser, onunla güven temelli bir ilişki kurar ve duygusal bağlanmayı destekler. Buna karşılık, ebeveyn reddi, çocuğa yönelik ilgi ve sevgi eksikliği ile yaklaşılın, duygusal uzaklık içeren, ihmali ve incitici davranışları barındıran olumsuz bir ebeveynlik tutumunu ifade etmektedir (Rohner, 1986).

1.2.1. Ebeveyn Kabul-Reddi Kuramı

Bu kuram, cinsiyet, yaş, kültür, etnik köken ve diğer farklı koşullar fark etmeksizin dünyanın her yerinde çocukların ebeveynlerinden ve diğer bağlanma figürlerinden olumlu tepkiler alarak kabul görmeye ihtiyaç duyduğu varsayımı üzerine geliştirilmiştir. Olumlu tepki ihtiyacı rahatlık, destek, bakım, besleyicilik gibi duygusal

istekleri içermektedir. Bu sebeple kuram ebeveynin sevgisine, davranışlarına, çocuk üzerindeki etkilerine ve bunların köklerine odaklanmaktadır (Rohner vd., 2005).

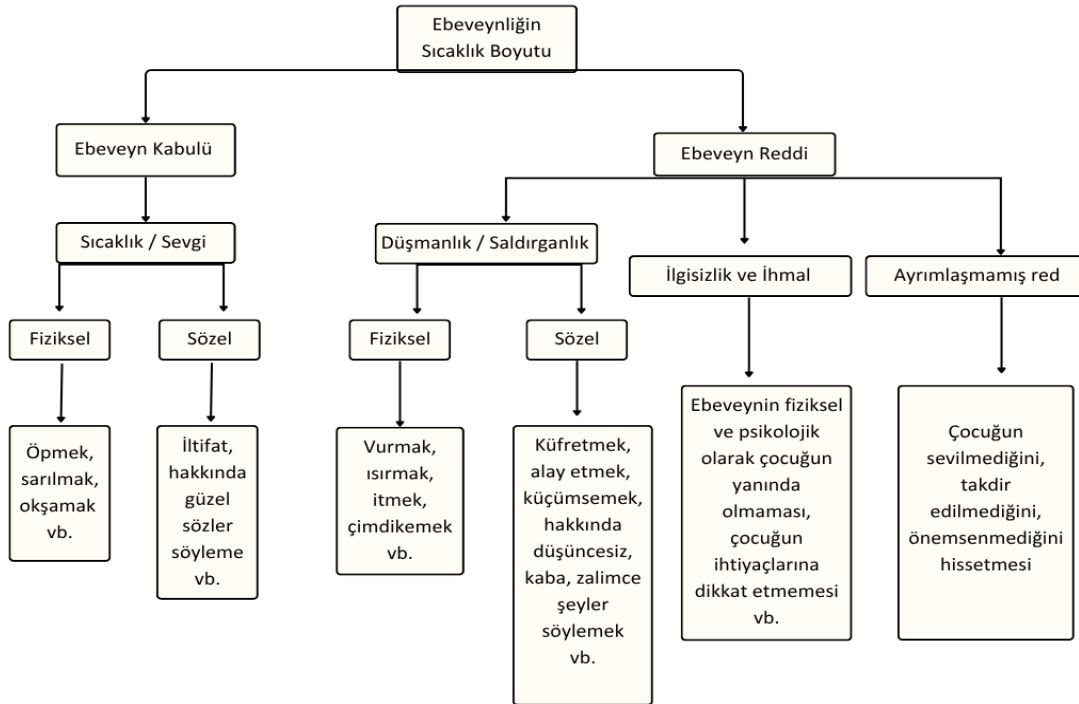
Olumlu tepki ihtiyacı yetişkinlikte olumlu ilgi görme isteği şeklinde görülmeye devam eder. Bu ihtiyaçları en iyi karşılayacak kişiler ebeveynlerdir. Çocuğun nispeten uzun süreli duygusal bağa sahip olduğu, önem verdiği ebeveyn olmayan diğer bağlanma figürleri de bu ihtiyacı karşılayabilmektedir. Bu sebeple çocukların güvenliği, duygusal ve psikolojik sağlıkları ebeveynleriyle olan ilişkisinin düzeyine bağlıdır (Rohner vd., 2005).

Ebeveyn kabul-reddi kuramına göre ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışları iki temel boyutta incelenmektedir. Bu boyutlar “ebeveynliğin sıcaklığı boyutu” ve “ebeveynliğin kontrol boyutu” olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik kabul ve red davranışları ebeveynliğin sıcaklık boyutunu oluştururken; ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını düzenlemeye yönelik izin verici ve kısıtlayıcı davranışları ebeveynliğin kontrol boyutunu oluşturmaktadır (Rohner ve Rohner, 1981).

1.2.1.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveyn kabul-red kuramında ebeveynliğin sıcaklık boyutu, anne-baba ile çocuk arasındaki sevgi iletişiminin kalitesi ve bu sevginin fiziksel, sözel ve sembolik yollarla ifade edilmesini içermektedir. Ebeveyn tarafından kabul ve red birlikte sıcaklık boyutunu oluşturur. Bu boyut bir sürekliliği ifade etmektedir ve tüm insanlar bu süreklilik boyunca bir yere yerleştirilebilir çünkü her birey bakım gördüğü kişilerden az ya da çok sevgi deneyimlemiştir. Sürekliliğin bir ucunda ebeveyn kabulü diğer ucunda ebeveyn reddi yer almaktadır. Ebeveyn kabulü çocuğa gösterilen sevgi, şefkat, ilgi, destek, özen, bakım, rahatlık gibi olumlu duyguların olduğu bir boyutu ifade ederken; ebeveyn reddi ise çocuğa sevgi eksikliği ile yaklaşılacak, olumsuz duyguların ve davranışların yokluğunu, fiziksel veya psikolojik olarak incitici davranışların sergilendiği ve çocuğun ihmalini içeren olumsuz bir boyutu ifade etmektedir (Rohner vd., 2003). Ebeveyn sıcaklık boyutu aşağıda Şekil 1.1’de gösterilmiştir.

Şekil 1. 1: Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu



Kaynak: (Rohner vd., 2005)

Şekil 1.1’de de görüldüğü üzere ebeveyn sevgisi sarılmak, öpmek, okşamak, rahatlatmak gibi fiziksel temaslarla; övgü ve iltifat içeren sözlerle veya kültürel olarak anlamı olan belirli jestlerle gösterilmektedir. Bu tür davranışlar çocuğun kendisini değerli hissetmesine, sevilmesine ve desteklendiğini hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Buna karşılık ebeveyn reddi; çocuğa karşı öfke, düşmanlık ve kızgınlıkla ortaya çıkan vurmak, itmek, bir şeyler fırlatmak gibi fiziksel; düşüncesiz, küçük düşürücü ve alaycı konuşmak, bağırarak, küfür etmek gibi sözel olarak veya alaycı ve aşağılayıcı sembolik jestler ile gösterilmektedir. Ayrıca reddetme ebeveyni tarafından çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsız kalarak, çocuğu ihmal ederek veya çocuğun sosyal ve duygusal ihtiyaçları ile gerektiği gibi ilgilenmeyerek kendini göstermektedir. Bazı durumlarda ebeveynlerin, çocuklarının kendilerine olan kızgınlıkları ile baş edebilmek için de ihmale yöneldikleri görülmektedir. İhmal eden ebeveynler çocukların ilgiye, teselliye veya yardıma ihtiyaç duydukları zamanda duyarsız kalabilir hatta ulaşılmaz olabilirler. Bu tür olumsuz davranışlar çocuğun kendisini değersiz hissetmesine, sevilmediği ve desteklenmediği hissine sebep olmaktadır (Rohner vd., 2005).

Ebeveyn reddi; soğukluk ve sevgisizlik, düşmanlık ve saldırganlık, kayıtsızlık ve ihmal ile farklılaşmamış reddetme şeklinde dört temel biçimde ortaya çıkmaktadır.

Ebeveynler çocuklarına karşı olumlu duygu ve davranışlar göstermediğinde veya sevmediklerini hissettirdiklerinde soğukluk ve sevilme; düşmanlık, öfke veya kızgınlık duygularıyla hareket ettiklerinde düşmanlık ve saldırganlık; çocuğun ihtiyaçlarına kayıtsız kalıp karşılamadıklarında kayıtsız ve ihmal etme boyutu ortaya çıkmaktadır. Farklılaşmamış reddetmede ise sevmeme, ihmal etme, saldırgan olma gibi açık davranışsal belirtiler olmasa da çocukların sevilmediğine veya önemsenmediğine dair inançları ön plana çıkmaktadır (Rohner vd., 2003). Sıcaklık ve sevginin gösterildiği aile ortamlarında bile çocuklar ebeveynlerinin kendilerine karşı tutumlarını farklı şekilde algılayabilir. Bu nedenle ebeveyn kabul ve reddi birey tarafından algılanan fenomenolojik bir bakış açısıyla ve dışarıdan gözlemlenen davranışsal bir bakış açısıyla değerlendirilmelidir. Aynı zamanda ebeveyn kabul reddini değerlendirirken, ebeveyn davranışlarını kendi kültürel bağlamları içinde anlamak gerekmektedir (Rohner vd., 2005). Sonuç olarak ebeveyn kabul ve reddini değerlendirirken, çocuğun bireysel algılarını, dışarıdan gözlemlenen davranışsal kanıtları ve kültürel faktörleri göz önünde bulundurmak, daha kapsamlı ve doğru anlayış geliştirmemize yardımcı olacaktır.

1.2.1.2. Ebeveynliğin Kontrol Boyutu

Ebeveynliğin diğer bir boyutu kontrol boyutudur. Kontrol, ebeveynlerin çocukların davranışlarını düzenlemeye yönelik uyguladığı sınırlama ve denetim düzeyidir. Davranışsal kontrol iki bileşenden oluşmaktadır. İlk bileşen, ebeveynlerin çocuklarının hangi davranışlarına ne kadar sınırlama veya kısıtlama getirdiğini içermektedir. Ebeveynin kontrol etme olasılığı bulunan alanlara, ebeveynin itaat gerektiren direktifleri, istek ve talepleri, oluşturduğu aile ya da ev kuralları, tuvalet eğitimi, alçakgönüllülük davranışı, saldırganlık, evdeki eşyaların bakımı, temizlik ve düzenlilik gibi konular örnek olarak verilebilir. İkinci bileşen ise bu sınırlama, kısıtlama veya kuralların ne kadar tutarlı ve ısrarcı şekilde uygulandığını içermektedir. Ebeveyn kontrolünün bir ucunda ebeveyn izin vericiliği diğer ucunda ise ebeveyn kısıtlayıcılığı bulunmaktadır. Ebeveynler yönlendirici olmadıklarında, çocukların davranışlarını nadiren denetleyip çoğunlukla serbest bıraktıklarında "izin verici" olarak tanımlanırlar ve çocuklar üzerinde düşük kontrol düzeyi sergilemiş olurlar. Öte yandan, çocukların davranışlarına anlık olarak müdahale eden, yönlendiren, değiştiren veya manipüle eden ebeveynler "kısıtlayıcı" olarak tanımlanırlar ve çocuklar üzerinde yüksek kontrol düzeyi sergilemiş olurlar (Rohner ve Rohner, 1981; Rohner, 2019).

1.2.2. Ebeveyn Reddinin Sonuçları

Ebeveyn Kabul Red kuramına göre ebeveynden olumlu tepkiler almaya yönelik ihtiyacın güçlü bir motivasyon kaynağı olduğu öne sürülmektedir. Bu ihtiyacın ebeveynler tarafından karşılanmaması doğrultusunda reddedildiğini hisseden bireylerin ileriki süreçlerde endişeli ve güvensiz oldukları ileri sürülmektedir. Reddedilen kişiler öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygular hissederler ve reddedilmenin verdiği acıdan korunmak için duygusal olarak içine kapanırlar. Reddedilme olumsuz öz saygı ve olumsuz öz yeterlilik geliştirmeye de sebep olmaktadır. Reddedilmiş bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için daha bağımlı bir hale gelmektedirler (Rohner vd., 2005).

Ebeveyn reddi ergen sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Ebeveyn kabulü psikolojik uyumla ilişkilendirilirken; ebeveyn reddi ergenlik dönemindeki psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (Dwairy, 2010). Çocukluktan başlayarak yetişkinliğe uzanan ebeveyn reddine maruz kalan bireylerde düşmanlık, olumsuz öz saygı, bağımlılık, duygusal dengesizlik, kaygı ve güvensizlik gibi durumlar görülmektedir ve reddedilen bireylerde bu eğilimler evrenseldir (Kourkoutas ve Erkman, 2011). Miranda ve arkadaşları (2016) çalışmalarında ebeveyn reddini ergenlik dönemindeki uyumsuzluk belirtileriyle ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca anne ve babaların kabul-redde yönelik tutumlarının tutarsızlık göstermesi de ergenin uyumsuz davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir. Çocuklukta algılanan anne ve baba tarafından kabul edilmenin genç yetişkinlikte daha iyi psikolojik uyum gösterme üzerinde önemli etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Khaleque, 2019). Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddinin duygu dışavurumu ve psikolojik sağlamlık ile arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada algılanan ebeveyn kabulü arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı, ebeveyn reddi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynden algılanan kabul düzeyi arttıkça duygu dışavurumu düzeyinin azaldığı görülmüştür (Özer ve Özden Yıldırım, 2023). Bostan'ın (2021), ergenlerin algıladıkları ebeveyn kabul reddi, yaşam doyumu ve akademik öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında algılanan ebeveyn kabulü arttıkça yaşam doyum düzeyinin ve akademik öz-yeterlilik düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan başka bir çalışmada ergenlik öncesi dönemde çocukların ebeveynleri ve akranları tarafından kabul edilme veya reddedilme durumlarının, erken yetişkinlikte ulaşılan eğitim düzeyiyle olan ilişkisi ve bu etkileşimlerin uzun vadeli

etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çocuklukta algılanan ebeveyn kabulünün erken yetişkinlikte ulaşılan eğitim düzeyiyle pozitif yönde; algılanan akran reddinin ise negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Lorijn vd., 2022).

Çocuklukta ebeveynle kurulan ilişkilerin ve algılanan ebeveyn kabul-reddinin kişinin benlik algısının gelişiminde önemli bir faktör olduğu gözlenmektedir. Algılanan ebeveyn kabulü ve sevgisi çocuğun benlik gelişimini olumlu etkilerken, algılanan ebeveyn reddi olumsuz bir benlik algısının oluşmasına yol açmaktadır (Ener ve Can, 2021; Turner vd., 2001). Çocuklukta algılanan ebeveyn kabul reddi ebeveyne yönelik bağlanma stilini etkilemektedir. Ebeveynleri tarafından ilgi ve kabul gören çocukların güvenli bağlanma stili gösterdiği ebeveyn tarafından ilgisiz bırakılan ve reddedilen çocukların güvensiz, kayıtsız, korkulu bağlanma stilleri geliştirdikleri görülmektedir (Bartholomew vd., 2001; Ener ve Can, 2021). Benzer şekilde çocuklukta ebeveynle kurulan ilişkiler ve algılanan ebeveyn kabul-reddi çocukta mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. Algılanan ebeveyn reddinin mükemmeliyetçiliği arttırdığı, özellikle de anneden algılanan kabul düzeyinin olumlu mükemmeliyetçilik düzeyini arttırdığı görülmektedir (Burns, 1980; Cenkseven Önder ve Kırdök, 2009; Ener ve Can, 2021). Yapılan bir araştırmada, ebeveyn sosyotelizminin ergenler üzerindeki olumsuz etkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ebeveyn sosyotelizmi ebeveyn reddine yol açmakta, ebeveyn reddi arttıkça ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki ihtiyacı azalmakta ve bu durum çocukların depresyon düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır. Bu bulgular ebeveyn reddinin depresyon riskini artırdığını doğrulamaktadır (Aydoğdu ve Koçtürk, 2023).

1.2.3. Ebeveyn Kabul Reddinin Duygusal Yeme ile İlişkisi

Yeme bozuklukları etiyojisi incelendiğinde aile dinamikleri kritik bir rol oynamaktadır. Çocuk ve ebeveynleri arasındaki ilişkide yaşanan olumsuzluklar yeme bozukluğu için yatkınlık oluşturmaktadır (Aydın, 2010). Ebeveyn-çocuk ilişkisi yeme bozuklukları için önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır. Ailenin çocuğa karşı kabullenici, sevgi dolu, destekleyici yaklaşımları çocuğun sağlıklı bir birey olarak yetiştirilmesinde önem arz etmektedir (Önder ve Gülay, 2007). Bireylerin yeme davranışları ebeveyn-çocuk ilişkisi ve duygusal durumlarıyla yakından ilişkilidir. Yeme bozukluklarının ortaya çıkma faktörlerinden biri aile ilişkileridir. Ailenin çocuğuna

yaklaşımları, aşırı koruyucu olmaları veya mesafeli ilişki içerisinde olanlar ve duygusal uzaklığı seçen ebeveynler çocuklarının yeme tutumlarını farklı şekilde etkilemektedir (Toker Ertuğ ve Hocaoglu, 2009). Yapılan bir araştırmada yemek reddi sorunlarının yalnızca çocuğun veya annenin bireysel özelliklerinden kaynaklanmadığını, aynı zamanda aile işlevlerindeki bozukluklarla da ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, yemek reddi sorunlarının temelinde yatan nedenlerin, aile içindeki genel dinamikler ile bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir (Ünlü vd., 2006). Topham ve arkadaşları (2011) tarafından ergenler üzerine yapılan araştırmaya göre düşük ebeveyn sıcaklığı, çocuğa yönelik psikolojik ve davranışsal olarak yüksek kontrol ve herhangi gerekçe olmaksızın cezalandırma duygusal yeme davranışını arttırmaktadır. Araştırma sonuçları çocuğun duygularını önemseyen ve duygusal açıdan çocuklarına daha duyarlı davranan ebeveynlerin çocuklarının duygusal yeme davranışının daha düşük olduğunu göstermektedir. Ebeveyn ve akran reddinin incelendiği bir çalışmada ebeveyn reddinin duygusal yeme davranışını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Vandewalle vd., 2017a). Dikkatli ebeveynliğin duygusal yeme davranışları üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada, ebeveynin farkındalıkla ve yargılamadan çocukla etkileşim kurmasının, ebeveynlik stresini azaltarak çocuk ve ergenlerde duygusal ve aşırı yeme davranışlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Gouveia vd., 2019). Yapılan başka bir araştırmada da bozulmuş yeme tutumunun hem annenin hem de babanın kabulü ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cirit, 2022). Yine çocuğun baba ile ilişkisinde algıladığı reddin incelendiği bir araştırmada, algılanan baba reddinin artmasıyla duygusal yeme davranışında da bir artışın gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır (Güçlü ve Buran, 2023).

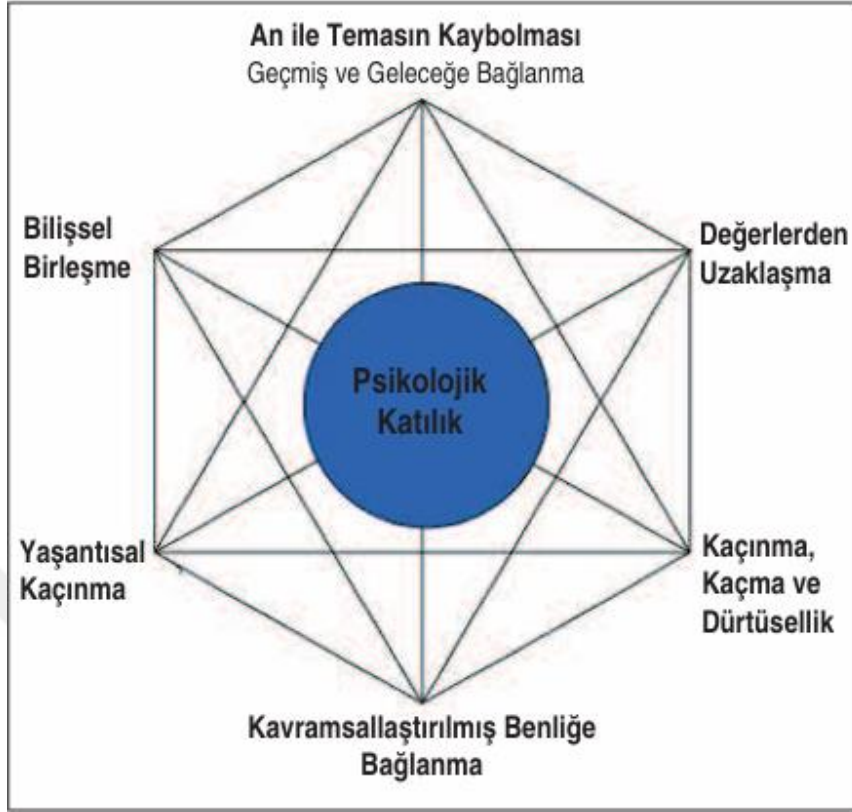
1.3. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık kavramı üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi kuramlarından biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) temel kavramları arasında yer almaktadır (Hayes vd., 2004). KKT ruhsal sıkıntıların yüzeydeki semptomlarına değil bu belirtileri ortaya çıkaran ve sürdüren temel psikolojik sürece odaklanır. Odak noktası olumsuz semptomları azaltmak ve içsel deneyimleri değiştirmek yerine, bu deneyimlerin üzerinde durarak daha sağlıklı ilişki kurulmasını sağlamaktır. Bu kuram bireyin değişen yaşam koşullarına etkili bir biçimde uyum sağlama yeteneğine odaklanmaktadır (Hayes vd., 2016).

KKT yaklaşımına göre sağlıklı bir psikolojik yaşam, yalnızca iyi hissetmek değil hem hoş hem de hoş olmayan her türlü duygu ve düşünceyi açıkça deneyimleyebilme kapasitesine sahip olmaktır. Olumlu ve olumsuz içsel yaşantılar, kişisel geçmişimizin birer parçasıdır ve içinde bulundukları bağlamda anlam kazanırlar. Düşünceler ya da duygular ne yapacağımıza dair dikte edici hale geldiğinde bu içsel yaşantılara aşırı bağlanma (füzyon) meydana gelir ve kişiler bu yaşantıları açıkça değerlendirmekten uzaklaşır böylece bu deneyimlerin öğretmeyi amaçladığı asıl dersleri kaçırabilir. KKT bu tür içsel yaşantıların yalnızca duygu ve düşünce olduğunu hatırlatarak, onlarla daha sağlıklı bir ilişki kurulmasını hedeflemektedir (Hayes, 2016). Bu noktada KKT'nin öğretilen ve geliştirilen süreçlerinden füzyona yapıcı bir alternatif olarak defüzyon ve kaçınmaya yapıcı bir alternatif olarak kabul karşımıza çıkmaktadır. Defüzyon kişinin düşünceleri olduğu anda bilinçli olarak farkında olmasını içerirken; kabul ise kişinin duygusal tepkileriyle temas kurmasını hatta bu tepkileri geliştirme sürecini içermektedir. Bu süreçler, kişinin dikkatini içinde bulunduğu ana odaklamasında yardımcı olur ve kişisel değerlerine uygun davranmasını kolaylaştırır. Bu da psikolojik esnekliği artırır dolayısıyla psikolojik katılığı azaltmış olur (Hayes, 2016). Diğer bir deyişle KKT, bireylerin psikolojik esnekliklerini arttırmak için kabul, farkındalık, bağlılık ve eylem süreçlerini kullanır (Cullen, 2008).

Psikolojik katılık, dil ve bilişin ürettiği, kişinin uzun vadeli anlamlı hedeflerine yönelik davranışlarını sürdürme veya değiştirme becerisindeki yetersizlik olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Diğer bir deyişle psikolojik katılık bireyin davranışlarının içinde bulunduğu koşullar veya kişisel değerlerinden çok, düşünceler, duygular ve dürtüler gibi içsel deneyimleri tarafından katı bir biçimde yönlendirilmesi ve esnek bir tutum sergileyememesi durumudur (Levin vd., 2016). Psikolojik katılık psikolojik esnekliğin tam tersi olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2006).

Şekil 1. 2: Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Katılık Modeli



Kaynak: (Yavuz, 2015)

1.3.1. Psikolojik Katılığın Boyutları

Şekil 1.2’de görüldüğü üzere psikolojik katılık altı temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar birbiriyle ilişkili olup, her bir boyutu bir köşede yer alan heksagram şeklinde sunulmuştur (Cullen, 2008). Aşağıda bu boyutlardan bahsedilmiştir

1.3.1.1. Bilişsel Birleşme

Psikolojik katılığın alt boyutlarından biri olan bilişsel birleşme, sözel olayların (düşüncelerin) diğer bağlamsal değişkenleri göz ardı ederek, tepki verme konusunda güçlü bir uyarı kontrolü uyguladığı bir süreçtir. Kişinin olaylar karşısında yalnızca kendi düşüncelerini gerçeklik olarak kabul edip eylemde bulunmasını sağlar. Başka bir deyişle davranışları düzenlemede bir tür sözel egemenliğin üstünlüğünü ifade etmektedir (Hayes vd., 2016). Bilişsel birleşme, düşüncelerin gerçekliği yansıttığı algısını oluşturur. Bu durum, bireyin düşüncelerine sıkı sıkıya bağlanmasına ve çevresel uyarıları fark edememesine neden olur. Böylece bireyin içinde bulunduğu duruma uygun tepki vermesini engellenebilir. Bu tür davranışların baskınlığının ve sıklığının artması, bireyin işlevselliğini bozabilir (Yavuz, 2015). Bilişsel birleşme gerçekleştiğinde

düşünce yalnızca bir düşünce olmaktan, kelimeler sadece seslerden ibaret olmaktan çıkar; kişi bunun yerine belirli olaylarla ilgili kelimeleri genel bir gerçeklik olarak algılar ve bu kelimelerin tanımlandığı olaya tepki veriliyormuş gibi tepki verilir (Eifert vd., 2009). Örneğin ‘Ben değersizim’ gibi bir düşünceye bağlı kalındığında bu düşünce kişi tarafından gerçeklik olarak algılanır ve bu düşünce doğrultusunda davranışları şekillenir, sosyal çevresinden veya kişisel zorluklardan uzaklaşabilir. Bu durum bireyin değer odaklı eylemlerinden uzaklaşmasına neden olabilir. ‘Ben değersizim’ düşüncesinden uzaklaşabilen kişi ise bu düşünceyi deneyimlerken dahi hedeflerinin peşinden gitmeye devam edebilir. Bireylerin düşüncelerle ilişkisini tanımlayan bilişsel birleşmenin, belirli bir duruma yönelik düşüncesini genele yaymasından dolayı davranış üzerinde büyük bir etkisi olması beklenmektedir (Krafft vd., 2018). KKT’ye göre bilişsel birleşmenin karşıtı bilişsel ayrışma olarak ele alınır ve bilişsel ayrışma becerisini öğretmek kuramın merkezinde yer alır. Bilişsel ayrışma, bireylerin düşüncelerini sadece zihinsel olaylar olarak kabul etmelerini ve duygu ve düşüncelere göre eylemde bulunmamalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Bu süreç duygu ve düşüncelerin içeriklerini değiştirmek yerine işlevselliği bozan etkilerini azaltmayı amaçlamaktadır (Hofmann ve Asmundson, 2008). Başka bir deyişle bu süreç düşünceleri sadece düşünce olarak gözlemlemeyi öğretmeyi amaçlar çünkü düşünceler daha az gerçek olarak algılandıkça bireyler değer odaklı davranışlarda bulunarak özgürleşmiş olurlar. Bu süreç psikolojik esnekliği arttırmayı hedeflemektedir (Eifert vd., 2009).

1.3.1.2. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma kişinin belirli içsel deneyimlerinden (duygular, düşünceler, bedensel duyumlar, anılar, davranışsal yatkınlıklar) temas halinde kalmaktan uzak durmaya yönelik bir tutum geliştirmesi ve bu deneyimlerin biçimini, sıklığını ve tetikleyici bağlamlarını değiştirmeye yönelik çaba göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1996). İçsel deneyimlerden kaçınma eğiliminin artmasının psikolojik sorunların artmasına yol açarak yaşam kalitesini düşürmesi muhtemeldir (Hayes vd., 2004). KKT’ye göre yaşantısal kaçınmanın karşıtı kabul olarak ele alınmaktadır ve kabul içsel yaşantıların bilinçli bir şekilde kucaklanmasıdır (Hayes vd., 2012). Yaşantısal kaçınma karşısında bireyler, rahatsız eden ve istenmeyen düşünce ve duyguları (örneğin kaygı, acı ve suçluluk) kabul etmeye yönlendirilir. Asıl amaç rahatsız eden duygu ve düşünceleri değiştirmeye ve ortadan kaldırmaya çalışmak yerine

mücadele etmeyi sonlandırmaktır (Hofman ve Asmundson, 2008). Kabullenme, bireyin yaşamındaki olumsuz deneyimleri pasif bir şekilde kabullenerek kadere boyun eğmesi değil, aktif bir şekilde bunları yargılamadan anlama ve kendini onaylama sürecidir (Wilson, 1996). Kabul, aktif ve bilinçli bir şekilde duyguların, düşüncelerin, anıların, bedensel duyuların keşfedilmesini içermektedir. Yaşantısal kaçınma içsel yaşantılardan kaçınmayı gerektirirken, kabul bu yaşantılarla daha fazla temas etmeyi sağlamaktadır. Böylece kaçınmanın daralttığı davranış repertuarına karşılık kabul, içsel yaşantılara karşı tepki verme esnekliğini artırır (Hayes vd., 2012). Sonuç olarak kabul, içsel yaşantılara karşı açık ve esnek olabilmeyi sağlar. Bu tutum içsel yaşantıları kaçınılan bir durum olmaktan çıkararak merak ve ilgiyle izlenen olaylar haline gelmesini sağlar. Böylece birey olumsuz deneyimleri zihninde tutmaz ve değerleri doğrultusunda davranışlar sergileyebilir (Yavuz, 2015).

1.3.1.3. An ile Temasın Kaybolması

Psikolojik katılığın alt boyutlarından bir diğeri bireyin kendini içinde bulunduğu durumdan soyutlaması doğrultusunda oluşan an ile temasının kaybolmasıdır. Bu durum bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte mevcut an ile olan bağ zayıflar, geçmişe veya geleceğe odaklanılır (Yavuz, 2015). KKT'ye göre an ile temasın kaybolmasının karşıtı temas etmektir. Bu süreçte bireyler, çevrelerindeki olayları yargılamadan temas halinde olmaya yönlendirilir ve temas halinde olmak psikolojik esnekliği arttırmış olur (Hofman ve Asmundson, 2008). Şu anda olmaksızın amaç bireylerin davranışlarının daha esnek olmasını, dünyayı daha gerçekçi bir şekilde deneyimlemelerini ve değerleri doğrultusunda davranmalarını sağlamaktır (Hayes vd., 2006). KKT tedavileri sırasında, nefes ve bedensel duyuların önemsendiği farkındalık egzersizleri ile şimdiki an ile temasa dikkat çekmeye çalışılır (Hayes vd., 2012).

1.3.1.4. Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma

Kavramsal benlik, kişilerin kendine yönelik oluşturduğu standartlaşmış ve yargılayıcı değerlendirmelerinden oluşmaktadır (Yavuz, 2015). Bireyler kendilerini rolleri, geçmiş yaşantıları, eğilimleri, özellikleri açısından tanımlarlar (örneğin ben iyi bir adamım, depresyondayım gibi). Birey belirli bir kavramsal benlik ile özdeşleştiğinde alternatif benlikleri görmek ve kabul etmek zorlaşabilir. Yaşanan tutarsızlıklar tehdit

olarak algılanır ve bu durum olayların çarpıtılmasına veya yeniden yorumlanmasına yol açarak kavramsallaştırılmış benliğin korunmasına neden olur. Örneğin bir kişi kendinin yetersiz biri olarak tanımlıyorsa becerilerini kabul etmek için daha az bir alan kalır ve değişime dirençli hale gelir (Hayes vd., 2016). Bireylerin kendilerini tanımlamaları hakkındaki haklı olma çabası, benlikle ilgili tutarsızlıkların reddedilmesine yol açar ve bu durum psikolojik esnekliğin azalmasına sebep olur (Hayes vd., 2012). KKT'ye göre kavramsallaştırılmış benliğe bağlanmanın karşıtı bağlamsal benliktir. KKT'nin amacı bireylerin içsel deneyimlerinin kendilerini tanımlamadığını ve bu deneyimlerin sadece geçici olarak ortaya çıkan olaylar olduğunu fark etmelerini sağlamaktır. Bu farkındalık kavramsal benliğin davranışlar için referans olmaktan çıkartılmasını ve bireylerin değerleri doğrultusunda eylemde bulunmalarını sağlamaktır (Yavuz, 2015). KKT tedavileri sırasında, bağlamsal benlik farkındalık egzersizleri, meteforlar ve deneyimsel süreçlerle oluşturulur (Hayes vd., 2006).

1.3.1.5. Değerlerden Uzaklaşma

KKT yaklaşımına göre değerler, birey tarafından seçilen, sözlü olarak ifade edilen ve zaman içinde değişebilen yaşama yönelik uzun vadeli hedeflerdir. Bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması ve kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma boyutları kişinin içsel deneyimlerine takılı kalmasına ve değerleri doğrultusunda davranışlar sergilemekten uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Yavuz, 2015). KKT'de bilişsel ayrışma, kabul, an ile temasta olma, bağlamsal benliğe yönelme gibi boyutlar tek başlarına bir amaç olmaktan ziyade bireylerin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesine olanak tanımaktadırlar (Hayes vd., 2006). KKT'ye göre değerlerden uzaklaşmanın karşıtı değerlerle temas etmektir ve değerlerle temas etme psikolojik esnekliği sağlama açısından önemlidir (Yavuz, 2015). Bu yaklaşım doğrultusunda kişiye, farklı alanlarda (örneğin aile, kariyer, maneviyet) toplum tarafından dayatılmayan ve özgürce seçebileceği değerlerini keşfetmesine yardımcı olmak amacıyla çeşitli egzersizler kullanılır (Hayes vd., 2006).

1.3.1.6. Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik

Psikolojik katılık düzeyi yüksek olan bireyler, değişen koşullar karşısında eylemleri başlatma ve sürdürmede zorluk yaşarlar (Hayes vd., 2016). Bireyler baş edemediği rahatsız edici içsel deneyimlerden uzaklaşmak veya bunların etkisini

azaltabilmek amacıyla kaçınma, kaçma veya dürtüsel davranışlara yönelebilmektedir. Bu davranış biçimi olumsuz pekiştirmeyi arttırarak değerler doğrultusunda eylemde bulunulan yaşamdan uzaklaştırır (Yavuz, 2015). Bu davranışların ortak amacı olumsuz durumları azaltmak veya ortadan kaldırmaktır. Bireyler rahatsız edici durumdan kaçınarak bu olumsuzlukları önleyebileceğine inanırken bazen durumu daha da kötüleştirecek dürtüsel eylemlere başvurabilirler. Bu yaşam tarzını benimseyen bireyler depresyon, anksiyete, bağımlılık gibi bir dizi psikolojik problemlerle karşılaşır (Hayes vd., 2016). KKT, maruz bırakma, beceri kazanımı, davranış şekillendirme, hedef belirleme gibi davranışsal yöntemleri kullanarak bireyleri değerler doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunmaya teşvik etmektedir (Hayes vd., 2006).

1.3.2. Psikolojik Katılığın Ebeveyn Kabul Reddi ile İlişkisi

Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları psikolojik esnekliğin gelişiminde etkilidir. Özellikle algılanan otoriter ebeveyn tutumları psikolojik esnekliğin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Bilgin, 2009). Algılanan anne ve baba reddi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin azaldığı görülmektedir (Hatipoğlu, 2022). Benzer şekilde daha az sıcaklığın ve daha fazla kontrol davranışlarının olduğu ebeveynlik tarzı da psikolojik esneklik düzeyini azaltmaktadır (Williams vd., 2012). Başka bir çalışmada ebeveynlik tarzlarının psikolojik esneklik üzerindeki etkileri incelenmiş ve otoriter ebeveynlik tarzının, ebeveynin psikolojik esnekliği ile çocuğun psikolojik esnekliği arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, ebeveynlerin çocuklarına yönelik otoriter tutumlarının, çocukların psikolojik esnekliklerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (An ve Zhang, 2023). Ailedeki iletişim ortamları da bireylerin psikolojik esnekliğinin gelişiminde etkili olmaktadır. Aile üyelerinin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade edebildikleri bir ortamda büyüyen bireylerin esnek düşünebilme yetenekleri olumlu yönde gelişim göstermektedir (Koesten vd., 2009). Çoşkuner'in (2019) ergenlerin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi, psikolojik uyumları ve bilişsel esnekliklerini incelediği araştırmasında, anne babası birlikte olan ergenlerin anne ve babadan algıladıkları reddin bilişsel esneklik düzeyinde bir azalmaya sebep olarak ergenlerin psikolojik uyum yeteneklerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar doğrultusunda olumsuz ebeveynlik tutumlarının psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyerek psikolojik katılığa yol açabileceği söylenebilir.

Ebeveynleri tarafından duygusal olarak reddedilen çocuklar, hayal kırıklığı yaşadıkları durumlarda davranışlarını seçme konusunda daha katı bir tutum sergilemektedir (Golubeva ve Istratova, 2018). Yavuz (2024) tarafından 18-30 yaş aralığındaki 526 genç yetişkin ile yapılan araştırmada algılanan ebeveyn kabul reddi, benliğin farklılaşması ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynleri tarafından algılanan reddedilme benlik farklılaşması düzeyini azaltarak psikolojik esneklik düzeyini de azaltmaktadır. Bulgular doğrultusunda algılanan ebeveyn reddinin psikolojik katılımı arttırdığı söylenebilir. Peng ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir araştırmada olumsuz ebeveynlik tarzlarının psikolojik katılım düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn reddi, psikolojik katılım düzeyini artırarak ergenlerde öz saygı düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır.

1.3.3. Psikolojik Katılımın Duygusal Yeme ile İlişkisi

Olumsuz duyguların duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Açar ve Sökölmez Kaya, 2022; Macht, 1999; Nguyen Rodriguez vd., 2009; Sevinçer ve Konuk, 2013). Bireyler fizyolojik bir açlık ihtiyacıyla değil olumsuz duygulardan kaçınmak için duygusal yeme davranışında bulunmaktadır (Canetti vd., 2002). Davranış repertuarındaki darlık olarak tanımlanan psikolojik katılım, olumsuz duygularla başa çıkamama nedeniyle kaçınma davranışlarına sebep olmaktadır (Hayes vd., 2006). Alanyazında birçok çalışmada psikolojik katılımın (psikolojik esneklik eksikliğinin) duygusal yeme davranışını arttırdığı ortaya konmuştur. Kiraz'ın (2024) duygusal yeme davranışları üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik düzeyinin artması duygusal yeme düzeyini azaltmaktadır. Guerrini Usubini ve arkadaşları (2022) obezite sorunu yaşayan yetişkin bireylerde anksiyete, depresyon, psikolojik katılım ve duygusal yeme arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik katılım düzeyi arttıkça duygusal yeme düzeyi de artmaktadır. Aynı zamanda olumsuz duyguların (anksiyete, depresyon) psikolojik katılım aracılığıyla duygusal yemeyi etkilediği görülmektedir.

1.4. Yaşantısal Kaçınma

Kaçınma, bir eylemden, kişiden düşünceden veya herhangi bir durumu gerçekleştirmekten sakınmak veya kaçmak olarak tanımlanmaktadır (Ottenbreit ve

Dobson, 2004). Ottenbreit ve Dobson'a (2008) göre kaçınma davranışı, kaygı bozuklukları ve depresyon tedavisi için önemli bir kavram olarak ele alınmıştır. Kaçınmanın işlevsiz bir baş etme becerisi olmasının yanında stres kaynaklı baskıyı ortadan kaldırmak veya azaltmak gibi bir işlevi de vardır (aktaran Yılmaz, 2021). Yaşantısal kaçınma kişinin belirli bedensel duyular, duygular, düşünceler ve anılar gibi deneyimleriyle temas halinde kalmaktan kaçınma eğiliminde olması ve bu deneyimlerinin sıklığını azaltmak için adımlar atmasını içermektedir. Kişinin istenmeyen olumsuz içsel deneyimlerinden, reddettiği duygu, düşünce anılarından istemli bir şekilde kaçınmasını içermektedir (Hayes vd., 1996). İçsel deneyimlerden kaçınma eğiliminin artması psikolojik sorunların artmasına yol açarak yaşam kalitesini düşürmesi muhtemeldir (Hayes vd., 2004). Bazı stratejilerde kaçınmanın tipik bir kaçış şeklinde eylem başlatmayı içerdiğini, bazı durumlarda ise kaçınmanın hiçbir şey yapmayarak eylemsizlik ve inkâr durumunu içerdiği ele alınmıştır (Ottenbreit ve Dobson, 2004). İnsanlar zorlayıcı yaşam değişiklikleriyle karşı karşıya kaldıklarında bu süreçten kaçınmayı tercih edebilirler çünkü değişim süreci genel olarak zorlayıcı ve korkutucu gelmektedir. Bu durum yaşantısal kaçınma ile açıklanır. Yaşantısal kaçınma daima zararlı değildir. Duygusal yoğunluğun düşük olduğu, dikkat dağıtma, rahatlamaya çalışma, fiziksel acıdan kaçınma gibi durumlarda kullanıldığında faydalı olabilir. Ancak daha ciddi ve yoğun duygusal durumlarda kullanılması etkisizdir. Sürekli olarak kullanılan ve kişinin işlevselliğini bozan yaşantısal kaçınma, patolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Hayes vd., 1996).

1.4.1. Yaşantısal Kaçınmanın Ebeveyn Kabul Reddi ile İlişkisi

Kaçınma stratejisi işlevsiz bir baş etme becerisi olarak ele alınmaktadır. Stres kaynaklı baskıyı ortadan kaldırmak veya azaltmak gibi işlevleri vardır. Johnson ve Pandina'nın (1991) araştırmasına göre ebeveynlerin düşmanlık ve sıcaklık eksikliğinden kaynaklanan davranış ve tutumları, çocuklarını işlevsiz baş etme becerilerine yönlentmektedir. Literatürde başka bir çalışmaya göre ebeveyn reddi arttıkça bireylerin bilişsel davranışsal kaçınma davranışları da artmaktadır. Anne babadan algılanan red düzeyinin artması bireyleri kaçınma stratejisine yönlendirmektedir (Hatipoğlu, 2022). Salahur'un (2010) çalışmasında anne-baba reddi ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve anneden algılanan red düzeyinin ve babadan algılanan ihmal düzeyinin, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutunu yordadığı

sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Kökdemir'in (2016)   alışmasında da çocuklukta algılanan ebeveyn kabul-reddi ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutu arasında anlamlı ilişkililer bulunmuştur. Kaygılı   ocukların kaçınma davranışlarında anne kabulünün rolünün incelendiği bir araştırmada anne kabulünün kaçınma davranışını düzenleyici bir rol üstlendiği ve düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Shimshoni vd., 2018).

1.4.2. Yaşantısal Kaçınmanın Psikolojik Katılık ile İlişkisi

Psikolojik katılık bireyin davranışlarının içinde bulunduğu koşullar veya kişisel değerlerinden çok, düşünceler, duygular ve dürtüler gibi içsel deneyimleri tarafından katı bir biçimde yönlendirilmesi ve esnek bir tutum sergileyememesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşantısal kaçınma psikolojik katılığı oluşturan boyutlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Bireyler rahatsızlık duyduğu içsel yaşantılardan katı bir şekilde kaçınma, yaşantıları bastırma veya başka şekillerde kontrol etmeye çalışmaktadır (Levin vd., 2016). Yaşantısal kaçınma düzeyi arttı  ca davranışsal esneklik azalmaktadır. Bu durum kaçınmacı başa çıkma davranışları, olumsuz beklentiler ve kişilerarası sorunlar arasındaki bağın güçlenmesine sebep olmaktadır (Gerhart vd., 2014). Burhan ve Karadere'nin (2021) yürüttüğü araştırmada psikotik belirtiler gösteren bireylerle psikolojik esneklik düzeyini arttırmayı hedefleyen kabul ve kararlılık terapisi temeli grup oturumları uygulanmış ve sürecin uzun vadedeki etkileri incelenmiştir. Süreç sonucunda bireylerin psikotik belirtilerinde ve yaşantısal kaçınma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmüştür. Bireylerin psikolojik katılık düzeyindeki artışın yaşantısal kaçınma düzeylerinde de artışa sebep olduğu görülmektedir (Fırat, 2022; Kahraman ve Koç, 2024). Yapılan bu araştırmalar doğrultusunda psikolojik esneklik ve katılık düzeylerinin yaşantısal kaçınma üzerinde etkisi olduğu ve psikolojik katılık düzeyinin artmasının yaşantısal kaçınmayı da arttırdığı söylenebilir.

1.4.3. Yaşantısal Kaçınmanın Duygusal Yeme ile İlişkisi

Birçok faktöre bağlı olarak karşımıza çıkan duygusal yeme insanların hayatlarını olumsuz etkilemektedir. Bireyler zaman zaman sıkıntı veren problemlerden kaçınmak için yemek yeme eylemine başvurmaktadırlar. Normalde yaşanan olumsuz duygular tokluğa benzeyen fizyolojik değişikliklere sebep olarak iştah kaybına yol açar fakat

duygusal yemek yiyen bireyler olumsuz duygularla karşı karşıya kaldıklarında bu duruma yemek yiyerek tepki verirler (Adriaanse vd., 2011; Bruch, 1964). Bireyler, rahatsız edici ruhsal durumlarla başa çıkmak amacıyla yeme davranışına başvurdıklarında kısa süreli bir rahatlama hissedebilmektedir. Ancak bu davranış uzun vadede suçluluk, utanç ve üzüntü gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Faraji ve Fırat, 2022). Kamış ve Karaaziz (2024) duygusal yeme davranışını KKT bağlamında açıklamış ve bu doğrultuda duygusal yeme davranışlarının genellikle olumsuz duygulardan kaçınma çabalarının bir sonucu olduğunu vurgulamıştır. Aşırı yeme davranışı, utanç, kilo ve şekil kaygıları, beden imajı gibi kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinden kaçınma stratejisi olarak da görülmektedir (Duarte vd., 2015). Palmeira ve arkadaşları (2018) tarafından aşırı kilolu ve obez kadınlarla yürütülen çalışmaya göre kilo ile kendini damgalama ve sağlıksız yeme davranışları arasındaki ilişkide, kiloyla ilgili istenmeyen duygu ve düşünceleri kontrol etme ve bunlardan kaçınma eğiliminin aracılık etkisi yaptığı bulunmuştur. Benzer şekilde Litwin ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygular ve duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Yeme bozukluğuna sahip bireylerde yapılan başka bir araştırmada da yemek saatlerinde oluşan suçluluk duygusu bir sonraki öğünde yaşantısal kaçınmayı anlamlı şekilde yordadığı ve yemek sırasında fiziksel rahatsızlık ve yaşantısal kaçınmanın arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cusack vd., 2024).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişimin derecesini araştıran bir tarama modelidir (Karasar, 2011). Bu araştırmada bağımlı değişken duygusal yeme, bağımsız değişkenler ise ebeveyn kabul-reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınmadır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan uygun (kolay) örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcılara ulaşma açısından avantaj sağladığı ve araştırmaya uygun olduğu için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcı 421 öğrencinin 253'ü kadın 168'i erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 16,13 (Ss=1,14) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların sosyodemografik istatistiklerine Tablo 2.1'de yer verilmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	253	60,1
	Erkek	168	39,9
Sınıf	9. Sınıf	58	13,8
	10. Sınıf	100	23,8
	11. Sınıf	141	33,5
	12. Sınıf	122	29
Anne- Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	382	90,7
	Boşanmış	29	6,9
	Anne Vefat Etmiş	5	1,2
	Baba Vefat Etmiş	5	1,2

Tablo 2.1: Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri (Devamı)

Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	7	1,7
	İlkokul Mezunu	106	25,2
	Ortaokul Mezunu	57	13,5
	Lise Mezunu	148	35,2
	Üniversite Mezunu	81	19,2
	Yüksek Lisans Mezunu	17	4
	Doktora Mezunu	4	1
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	1	0,2
	İlkokul Mezunu	56	13,3
	Ortaokul Mezunu	49	11,6
	Lise Mezunu	156	37,1
	Üniversite Mezunu	122	29
	Yüksek Lisans Mezunu	27	6,4
	Doktora Mezunu	8	1,9
Ekonomik Durum	0-20.000	30	7,1
	20.001-40.000	117	27,8
	40.001-60.000	112	26,6
	60.001-80.000	55	13,1
	80.001-100.000	39	9,3
	100.001-120.000	17	4
	120.001-140.000	11	2,6
	140.001 ve üzeri	16	3,8
Mevcut Kilo Memnuniyeti	Evet	229	54,4
	Hayır	190	45,1
Geçmiş Diyet Durumu	Evet	100	23,8
	Hayır	321	76,2
Mevcut Diyet Durumu	Evet	60	14,3
	Hayır	361	85,7
Kronik Hastalık	Var	32	7,6
	Yok	389	92,4
Yeme Bozukluğu Tanısı	Var	8	1,9
	Yok	413	98,1
Ailede Yeme Bozukluğu Tanısı	Var	9	2,1
	Yok	412	97,9
Psikolojik Tanı	Var	21	5
	Yok	400	95
Ailede Psikolojik Tanı	Var	20	4,8
	Yok	401	95,2
Antropometrik Ölçümler		Ortalama	Standart Sapma
	Kilo	60,858	12,41
	Boy	168,943	8,62

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8, Kabul ve Eylem Formu-2 ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ekonomik durum, yeme tutumları ve aileye ilişkin bilgi almayı amaçlayan sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği (TDYÖ)

Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Bilgen (2018) tarafından geliştirilmiştir ve bireylerde görülen yeme ve duygu ilişkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek 30 maddeden ve 4 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme, kendini kontrol edebilme ve uyaran karşısında kontroldür. Ölçekte maddeler 5'li likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (1= Asla, 5= Neredeyse her zaman). Ölçekten alınabilen puan 30-150 puan aralığındadır. Ölçekten 75 puan ve üzeri almak duygusal yeme olarak kabul edilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça duygusal yeme düzeyi artmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizinde iç tutarlık katsayısı 0,960 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bireylerin duygusal yeme düzeyini belirlemede ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alfa güvenirlik analizinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,929 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Baba ve Anne Formu (Kısa Form)

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (EKRO) Rohner ve arkadaşları (1978) tarafından ebeveyn kabul ve red durumlarını değerlendirmek için geliştirilmiş, çocuk/ergen ve yetişkin olarak iki ayrı yaş grubuna göre oluşturulmuştur. Ölçek 60 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sıcaklık-şefkat, düşmanlık-saldırganlık, kayıtsızlık-ihmal ve ayrışmamış red'dir. Tüm alt boyutlar korunmak üzere Rohner tarafından ölçeğin 24 maddelik 4 faktörlü kısa formu da tasarlanmıştır. Ölçek 4 dereceli likert tipinden oluşmaktadır. (1= Hiçbir zaman doğru değil, 4= Her zaman doğru). Ölçeğin sıcaklık-şefkat alt boyutundan alınan yüksek puanlar ebeveynle sıcaklığın yüksekliğini

göstermektedir. Toplam puan, sıcaklık-şefkat alt boyutunun ters bir şekilde puanlanarak tüm alt boyutların toplanması ile hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan puanlar 24 ile 96 arasında değişmekte, yüksek puan algılanan en yüksek ebeveyn reddini göstermektedir.

Yılmaz (2007) Çocuk Ebeveyn Kabul Reddi Kısa Formu'nun Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını gerçekleştirmiştir. 13-18 yaş aralığındaki öğrenciler ile yapılan bu çalışmada anne kısa formu sıcaklık-şefkat, düşmanlık-saldırganlık, kayıtsızlık-ihmal ve ayırtmamış red alt boyutları için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,88, 0,69, 0,66, 0,53 ve baba kısa formu için 0,88, 0,66, 0,70 ve 0,65 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alfa güvenilirlik analizinde ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla anne formu için 0,88, 0,81, 0,78, 0,81 ve baba formu için 0,90, 0,83, 0,82 ve 0,85 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca toplam puanda anne reddi için 0,93 ve baba reddi için 0,94 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8)

Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8), Greco ve diğerleri (2008) tarafından, gençlerin yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Ölçekte maddeler 5'li likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (0= Hiç doğru değil, 4= Tamamen doğru). Ölçekten alınan toplam puanlar 0-32 arasında değişmekte olup yüksek puan, yüksek yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmeyi göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Büyükoğuz ve Erözkan (2019) tarafından ölçeğin orijinal yapısı korunarak yapılmıştır. 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencileri ile yapılan bu çalışmada ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alfa güvenilirlik analizinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

Kabul ve Eylem Formu-2, Bond ve arkadaşları (2011) tarafından psikolojik esnekliği ve psikolojik katılığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (1=Hiçbir zaman doğru değil, 7=Her zaman doğru). Ölçekten

alınabilen puan 7-49 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar psikolojik katılığı, düşük puanlar ise psikolojik esnekliği göstermektedir.

Türkçe'ye Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmıştır. Psikolojik tanıya sahip olan ve olmayan toplam 474 kişi ile yapılan bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alfa güvenirlik analizinde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılması planlanan ölçekler için e-posta yoluyla iletişim kurularak ölçeği Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonra Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurulundan etik onay alınmıştır (bkz: Ek_1). Bir sonraki aşamada Erzincan'da bulunan liselerden yüz yüze veri toplayabilmek amacıyla Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırma uygulama izni alınmıştır. Araştırma uygulama izin belgesi ile birlikte izin çıkan liselere gidilmiş, okul müdürünün bilgisi dâhilinde okul psikolojik danışmanlarının desteğiyle birlikte lise öğrencilerinden veri toplanmıştır. Araştırma süreci bilgilendirilmiş onam formu doğrultusunda iletmiştir. Bu formda araştırmanın amacı, ölçeklerin yanıtlanma süresi, araştırmaya katılmada gönüllülük esası, kişisel bilgilerin gizliliği, katılımcıların araştırmaya dair hakları ile ilgili konulara değinilmiştir. Ayrıca formda araştırmacıyla iletişim kurulabilecek iletişim bilgilerine de yer verilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Yapılan araştırma kapsamında toplam 454 öğrenciye ulaşılabilmektedir. Araştırma doğrultusunda ölçek formlarında eksik veya yanlış cevaplanan 33 veri analiz dışı bırakılmıştır ve analiz yapılan ham veri sayısı 421 olmuştur. Verilerin analizinde öncelikle veri setinin parametrik istatistiksel analizler için uygun olup olmadığını belirlemek için, normallik testi yapılmış ve basıklık çarpıklık katsayılarının hesaplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi için çarpıklık (skewness) değerinin +/- 3 aralığında, basıklık (kurtosis) değerinin +/- 10 aralığında olması önerilmektedir ve veri setinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde yapısal eşitlik modellemesi için uygun olduğu belirlenmiştir (Kline, 2011; Tabachnick vd., 2013).

Ergenlerde duygusal yeme, ebeveyn kabul reddi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Korelasyon analizi yapıldıktan sonra oluşturulan hipotetik model, yapısal eşitlik modeli doğrultusunda iki aşamalı bir şekilde analiz sürdürülmüştür. İlk aşamada ölçme modeli test edilmiş ikinci aşamada ise önerilen model yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal eşitlik modellemesinde EKRÖ'nün Anne Reddi ve Baba Reddi alt boyutları, TDYÖ'nün alt boyutları, KEF ve KBÖ'nün maddeleri gözlenen değişkenler olarak ele alınmıştır. Daha sonra oluşturulan modelin dolaylı etkileri, 2000 ön-yükleme yöntemiyle hesaplanan %95 güven aralığı değerleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Model uyum iyiliği değerlendirilmesi için kay kare testi, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), yakınlık kareler ortalamalarının karekökü değeri (RMSEA) ve standardize edilmiş artık değerlerin kareler ortalamalarının karekökü değeri (SRMR), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri ve Tucker- Lewis indeksi (TLI) ilgili referans değer aralıkları ölçüt alınarak raporlaştırılmıştır. İyi uyum ölçütlerinin $0 \leq \chi^2/sd \leq 3$, $RMSEA \leq ,05$, $SRMR \leq ,05$, $TLI \geq 0,95$ ve $CFI \geq ,95$, kabul edilebilir uyum ölçütlerinin ise $3 \leq \chi^2/sd \leq 5$, $RMSEA \leq ,08$, $SRMR \leq ,10$, $TLI \geq 0,90$ ve $CFI \geq ,90$ değer aralığında olması önerilmektedir (Brown, 2015; Kline, 2011). Araştırma doğrultusunda elde edilen uyum değeri sonuçları referans verilen değer aralıkları göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Veri analizinde SPSS 22. Paket Programı'' ve M plus 8.4'' programlarından yararlanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular ele alınmıştır. İlk olarak, araştırmacı tarafından önerilen hipotetik modele ilişkin değişkenlerin betimsel istatistiklerine ve değişken grupları arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Ardından, araştırma için önerilen hipotetik model test edilerek elde edilen sonuçlar raporlanmıştır.

3.1. Betimleyici İstatistikler

Araştırma verilerine yönelik analiz ve yorumlamalara geçilmeden önce, mevcut durumu ortaya koymak amacıyla betimleyici analizler gerçekleştirilmiş ve elde edilen sayısal veriler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Değişkenlere Ait İstatistikler

Ölçek	Puan Aralığı	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
TDYÖ	30-150	65,217	20,5858	0,877	0,510	0,929
EKRÖ-Anne	24-96	37,391	13,3245	1,384	1,566	0,939
EKRÖ-Baba	24-96	39,762	15,1013	1,270	1,165	0,949
KEF	7-49	24,126	11,198	0,394	-0,623	0,900
KBÖ	0-32	12,443	8,2198	0,358	-0,856	0,873

Not: N=421, $\bar{x}$: Aritmetik Ortalama, **Ss:** Standart Sapma, α : Cronbach Alfa, **TDYÖ:** Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, **EKRÖ:** Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, **KEF:** Kabul ve Eylem Formu, **KBÖ:** Kaçınma ve Birleşme Ölçeği

Tablo 3.1’e göre Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği’nin aritmetik ortalaması 65,22 ve standart sapması 20,59’dur. Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Formu’nun aritmetik ortalaması 37,39 ve standart sapması 13,32’dir. Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Baba Formu’nun aritmetik ortalaması 39,76 ve standart sapması 15,10’dur. Kabul ve Eylem Formu’nun aritmetik ortalaması 24,13 ve standart sapması 11,20’dir. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği’nin aritmetik ortalaması 12,44 ve standart sapması 8,22’dir.

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırmada, test edilecek modele ilişkin değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentum korelasyon analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon bulguları aşağıda Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5
1.TDYÖ	1	0,287**	0,244**	0,345**	0,399**
2.EKRÖ-Anne		1	0,674**	0,383**	0,411**
3.EKRÖ-Baba			1	0,404**	0,447**
4.KEF				1	0,784**
5.KBÖ					1

Not: n=421, * = $p < 0,05$, ** = $p < 0,01$ Bütün ilişki katsayıları $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır. **TDYÖ:** Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, **EKRÖ:** Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, **KEF:** Kabul ve Eylem Formu, **KBÖ:** Kaçınma ve Birleşme Ölçeği

Yukarıda değişkenler arası korelasyon analizinin verildiği Tablo 3.2 verilerine göre, araştırma değişkenleri arasında düşük, orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Duygusal yeme eğilimi ile anneden algılanan red ($r=0,287$, $p<0,01$) ve babadan algılanan red ($r=0,244$, $p<0,01$) arasında pozitif düzeyde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme eğilimi ile psikolojik katılık ($r=0,345$, $p<0,01$) ve yaşantısal kaçınma ($r=0,399$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde anneden algılanan red ile babadan algılanan red ($r=0,674$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Anneden algılanan red ile psikolojik katılık ($r=0,383$, $p<0,01$) ve yaşantısal kaçınma ($r=0,411$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde babadan algılanan red ile psikolojik katılık ($r=0,404$, $p<0,01$) ve yaşantısal kaçınma ($r=0,447$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Son olarak psikolojik katılık ile yaşantısal kaçınma ($r=0,784$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

3.3. Ölçüm Model Testine Ait Bulgular

Bu bölümde, yapısal eşitlik modeli çerçevesinde, öncelikle araştırmadaki değişken grupları arasındaki ilişkiler serbest bırakılarak, değişkenler arasındaki ilişkiler doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla incelenmiştir. Bu doğrultuda ölçüm modeli test edilmiş ve değişkenler arasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen uyum indeksleri, ölçüm modelinin veriye kabul edilebilir

düzeyde uyum sağladığını ortaya koymuştur. Ölçüm modeline ait uyum değeri sonuçları aşağıda Tablo 3.3'te görülmektedir.

Tablo 3.3: Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değeri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Değerler
X ² /Sd	585,058 / 183
RMSEA	0,072
SRMR	0,047
CFI	0,917
TLI	0,905

Tablo 3.3'te belirtilen değerlere göre ölçüm modeline ilişkin uyum değeri sonuçları $\chi^2/sd= 3,20$, RMSEA= 0,072, CFI= 0,917, TLI= 0,905 ve SRMR değeri 0,047 olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum değeri sonuçlarına göre ölçüm modelinin önerilen hipotetik modeli test etmek için kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Tablo 3.4'te ölçüm modelinde yer alan gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki katsayılarla ilişkin değerler sunulmaktadır.

Tablo 3.4: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri

Gizil Değişken	Gözlenen Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar (B değeri)	Standardize Edilmiş (β değeri)	Standart Hata	t	p
Ebeveyn Reddi	Anne Reddi	1,000	0,803	0,035	22,632	0,000
	Baba Reddi	1,185	0,839	0,035	23,700	0,000
Duygusal Yeme	Gerginlik	1,000	0,978	0,013	74,591	0,000
	Olumsuz Duygular	0,865	0,911	0,014	63,493	0,000
	Kendini Kontrol	0,238	0,447	0,040	11,078	0,000
	Uyaran Kontrol	0,149	0,432	0,041	10,524	0,000
Psikolojik Katılık	KEF1	1,000	0,786	0,021	36,952	0,000
	KEF2	0,904	0,739	0,025	30,047	0,000
	KEF3	0,952	0,734	0,025	29,382	0,000
	KEF4	0,985	0,784	0,021	36,518	0,000
	KEF5	1,015	0,797	0,020	39,354	0,000
	KEF6	0,908	0,675	0,029	23,397	0,000
	KEF7	1,012	0,751	0,024	31,639	0,000
Yaşantısal Kaçınma	KBO1	1,000	0,663	0,030	22,222	0,000
	KBO2	1,171	0,799	0,021	38,745	0,000
	KBO3	0,901	0,665	0,030	22,358	0,000
	KBO4	0,977	0,595	0,034	17,507	0,000
	KBO5	1,124	0,686	0,029	24,039	0,000
	KBO6	1,179	0,713	0,027	26,664	0,000

Tablo 3.4: Ölçüm Modelinde Gözlenen ve Gizil Değişken Değerleri (Devamı)

Yaşantısal Kaçınma	KBO7	1,161	0,742	0,025	30,163	0,000
	KBO8	0,918	0,569	0,035	16,096	0,000
Gizil Değişkenler Arası İlişkiler						
Ebeveyn Reddi – Duygusal Yeme		31,101	0,337	0,050	6,697	0,000
Ebeveyn Reddi – Psikolojik Katılık		8,453	0,505	0,045	11,172	0,000
Ebeveyn Reddi – Yaşantısal Kaçınma		5,453	0,563	0,043	13,12	0,000
Duygusal Yeme – Psikolojik Katılık		5,126	0,379	0,045	8,361	0,000
Duygusal Yeme – Yaşantısal Kaçınma		3,409	0,436	0,044	9,957	0,000
Psikolojik Katılık – Yaşantısal Kaçınma		1,268	0,893	0,017	53,074	0,000

Tablo 3.4'te belirtilen değerlere göre ölçme modelinde gizil değişkenler ile alakalı oldukları gözlemlenen değişkenlerin katsayılarının $p < 0,001$ seviyesinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn reddi gizil değişkeni ile gözlenen diğer değişkenler arasındaki ilişki katsayısı 0,80 ve 0,83 değerleri aralığında değişmektedir. Duygusal yeme ile gözlemlenen değişken grupları arasında ilişki katsayısı 0,43 ve 0,97 aralığında değişmektedir. Psikolojik katılık ve gözlenen değişkenler arası ilişki katsayısı 0,67 ile 0,78 aralığında değişmektedir. Yaşantısal kaçınma ile gözlenen diğer değişkenler arası ilişkinin 0,56 ile 0,79 arasında değiştiği görülmektedir.

Ölçme modelinde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında ebeveyn reddi, duygusal yeme, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma gizil değişkenleri arasındaki oluşabilecek ilişkilerin tümünün $p < 0,001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre ebeveyn reddinin, psikolojik katılık ($\beta = 0,505$, $Sh = 0,04$, $p < 0,001$), yaşantısal kaçınma ($\beta = 0,563$, $Sh = 0,04$, $p < 0,001$) ve duygusal yeme ile ($\beta = 0,337$, $Sh = 0,05$, $p < 0,001$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda psikolojik katılık ile yaşantısal kaçınma ($\beta = 0,893$, $Sh = 0,01$, $p < 0,001$) ve duygusal yeme ($\beta = 0,379$, $Sh = 0,04$, $p < 0,001$) arasında anlamlı pozitif ilişkiler vardır. Son olarak yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($\beta = 0,436$, $Sh = 0,04$, $p < 0,001$).

3.4. Yapısal Modele Ait Bulgular

Ölçüm modelinin kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görüldükten sonra, araştırma kapsamında ileri sürülen yapısal model test edilmiştir. Yapısal modele ait uyum değeri sonuçları; χ^2 /sd oranı 3,18, RMSEA değeri 0,072, CFI değeri 0,917, TLI değeri 0,906 ve SRMR değeri 0,048 olarak hesaplanmıştır. Alınan uyum değeri sonuçlarına göre yapısal modelin iyi uyum değerlerine sahip olduğu sonucuna

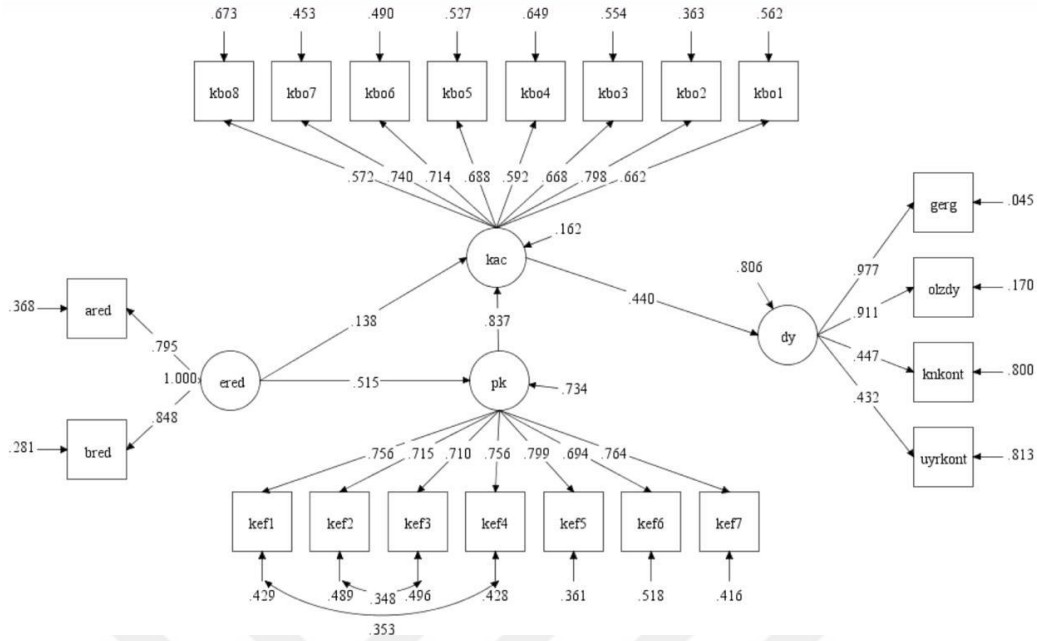
ulaşılmaktadır. Ancak modele ilişkin iyileştirme önerileri incelendiğinde KEF'in 2. ve 3. maddeleri ile 1. ve 4. maddelerine ait hata varyansları arasında oluşturulabilecek ilişkinin modeli iyileştireceği görülmektedir. Bu hata terimlerinin ilgili olduğu soru maddeleri incelendiğinde; Madde 2 (*Hislerimden korkarım*) ile Madde 3'ün (*Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim*) ve Madde 1 (*Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor*) ile Madde 4'ün (*Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor*) birbirinin yerine kullanabilir olduğu ve anlam bakımından benzer oldukları düşünülerek bu iki maddenin hata varyansları arasına kovaryans eklenmiştir. Bu işlemten sonra elde edilen yapısal modele ait uyum değerleri aşağıda Tablo 3.5'te yer almaktadır.

Tablo 3.5: Yapısal Modele İlişkin Uyum Değeri Sonuçları

Uyum İndeksleri	Değerler
X2/Sd	499,886 / 183
RMSEA	0,064
SRMR	0,046
CFI	0,935
TLI	0,925

Tablo 3.5'te görüldüğü üzere modelin uyum değeri sonuçları χ^2/sd 2,73, RMSEA= 0,064, CFI= 0,93, TLI= 0,92, SRMR= 0,046 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerden hareketle elde edilen yapısal modelin iyi düzeyde uyum değerlerinin olduğu görülmektedir. Yapısal modele ait elde edilen değişkenlere ait standardize edilmiş regresyon katsayılarına Şekil 3.1'de yer verilmiştir.

Şekil 3. 1: Yapısal Modele Ait Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları



Not: ered: Ebeveyn Reddi, ared: Anne Reddi, bred: Baba Reddi, kac: Yaşantısal Kaçınma, kbo: Kaçınma ve Birleşme Ölçeği, dy: Duygusal Yeme, gerg: Gerginlik Durumlarında Yeme, olzdy: Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme İçin Yeme, knkont: Kendini Kontrol Edebilme, uyrkont: Uyarın Karşısında Kontrol, pk: Psikolojik Katılık, kef: Kabul ve Eylem Formu

Yapısal modelde gözlenen değişkenler ile ait oldukları gizil değişkenler arasındaki yol katsayılarının 0,432 ile 0,977 arasında değiştiği Şekil 3.1’de gösterilmektedir. Ayrıca tüm yolların $p < 0,01$ seviyesinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapısal modelde yer verilen gizil değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik standardize edilmemiş ve standardize edilmiş yol katsayıları, standart hata, t değerleri ve p değerlerine Tablo 3.6’da yer verilmiştir.

Tablo 3.6: Yapısal Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Değerler

Yapısal İlişkiler	Standardize Edilmemiş Katsayılar (B değeri)	Standardize Edilmiş (β değeri)	Standart Hata	CR (t)	P
ERED → PK	0,073	0,515	0,052	9,976	0,000
ERED → KAC	0,012	0,138	0,046	3,013	0,003
PK → KAC	0,502	0,837	0,041	20,159	0,000
KAC → DY	4,202	0,440	0,043	10,145	0,000

Not: ERED: Ebeveyn Reddi, **PK:** Psikolojik Katılık, **KAC:** Yaşantısal Kaçınma, **DY:** Duygusal Yeme

Tablo 3.6’da belirtilen değerler incelendiğine, yapısal modele göre ebeveyn reddi psikolojik katılığı ($\beta = 0,51$; $p < 0,01$) pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Aynı zamanda ebeveyn reddinin, yaşantısal kaçınmayı ($\beta = 0,13$; $p < 0,01$) pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik

katılığın, yaşantısal kaçınmayı ($\beta = 0,83$; $p < 0,01$) pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Aynı zamanda yaşantısal kaçınma da duygusal yemeyi ($\beta = 0,44$; $p < 0,01$) pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Sonuç olarak modeldeki tüm doğrudan yolların anlamlı olduğu bulunmuştur.

3.5. Dolaylı Etkiler

Yapısal modelde yer alan değişkenler arasındaki dolaylı etkiler Preacher ve Hayes'in (2008) önerdiği 2000 önyükleme temelli yöntemin kullanılması doğrultusunda %95 güven aralığı katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Elde edilen standardize edilmemiş ve standardize edilmiş yol katsayıları ile bunlara ait %95 güven aralıkları değerlerine Tablo 3.7'de yer verilmiştir.

Tablo 3.7: Yapısal Modele Ait Dolaylı Etkiler

Dolaylı İlişkiler	Standardize Edilmemiş Katsayılar (B değeri)	% 95 Güven Aralığı		Standardize Edilmiş (β değeri)	P
		Alt	Üst		
ERED→KAC→ DY	0,050	0,019	0,102	0,061	0,004
ERED→PK→KAC→ DY	0,155	0,134	0,246	0,190	0,000

Not: **ERED:** Ebeveyn Reddi, **PK:** Psikolojik Katılık, **KAC:** Yaşantısal Kaçınma, **DY:** Duygusal Yeme

Tablo 3.7'de yer verilen dolaylı etkilere ilişkin standardize edilmiş değerler incelendiğinde ebeveyn reddi duygusal yemeyi yaşantısal kaçınma aracılığıyla anlamlı bir düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0,061$, %95 GA= 0,019-0,102, $p < 0,01$). Ebeveyn reddi duygusal yemeyi, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla da anlamlı bir düzeyde yordamaktadır ($\beta = ,190$, %95 GA= ,134-,246, $p < 0,001$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları alanyazındaki diğer araştırmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiş ve sonuçlarla ilgili öneriler geliştirilmiştir.

4.1. Tartışma

Araştırma bulgularına göre ebeveyn reddi psikolojik katılığı ve yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Psikolojik katılık yaşantısal kaçınmayı ve yaşantısal kaçınma duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasında yaşantısal kaçınma aracılığıyla gerçekleşen anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasında psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla da gerçekleşen anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında ebeveyn reddinin psikolojik katılığı pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn reddi arttıkça psikolojik katılık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bunun sebepleri arasında ebeveynlerin çocuklarına yönelik reddedici tutumlarının, olumsuz duygu ve davranış süreçlerini beraberinde getirmesi gösterilebilir. Alanyazında bu durumu destekleyecek çalışmalara rastlanmıştır. Meşe'nin (2021) 18-59 yaş aralığındaki 399 katılımcıyla yürüttüğü araştırmasında, duygusal ihmal ile psikolojik katılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda bulgular duygusal ihmalin psikolojik katılıkla en yüksek ilişkili değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, çocukluğunda duygusal olarak yeterince desteklenmemiş ve ihmal edilmiş bireylerin ilerleyen yıllarda içsel deneyimlerine karşı daha katı ve kaçınmacı bir tutum geliştirebileceğini, davranışlarının da kural güdümlü olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak ebeveyn reddinin boyutları arasında değerlendirilen duygusal ihmal bireyleri psikolojik esneklikten uzaklaştırarak psikolojik katılığa yönlendirmektedir. Peng ve arkadaşları (2021) ebeveynlik tarzlarının ergen ruh sağlığı ile ilişkisini, koruyucu bir faktör olarak değerlendirdiği öz saygı ve risk faktörü olarak değerlendirdiği psikolojik katılık aracılığıyla incelemiştir. Çinli 916 ergenin katıldığı bu araştırma bulgularına göre öz saygı ve psikolojik katılık bu ilişkiye aracılık etmektedir. Ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık öz saygıyı ve psikolojik esnekliği artırarak ergen sağlığını olumlu yönde desteklerken; algılanan ebeveyn reddi ve ebeveyn aşırı korumacılığı öz saygıyı düşürerek ve psikolojik esnekliği azaltarak başka bir deyişle psikolojik katılığı artırarak ergen ruh sağlığını olumsuz yönde desteklemektedir.

Ebeveyn reddinin psikolojik katılık düzeyini arttırmasının sebepleri arasında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik reddedici tutumlarının, çocuklarının duyguları üzerindeki kontrolünü zayıflatması da gösterilebilir. Ergenlerin duygularını düzenleme konusunda güçlük yaşamaları, olumsuz durumlarda esnek bir şekilde yanıt verebilme becerisini azaltarak psikolojik katılığının artmasına neden olmuş olabilir. Alanyazında bu durumu destekleyecek benzer çalışmalara rastlanmıştır. Di Giunta ve arkadaşları (2022) ebeveyn reddinin ergenlerin duygusal düzenleme becerilerini zayıflattığını ortaya konmuştur. Araştırma bulguları ebeveyn reddinin öfke, üzüntü gibi duyguları düzenleme konusundaki öz yeterliliği düşürerek depresyon ve saldırganlık gibi uyumsuz davranışları arttırdığını göstermektedir. Yapılan başka bir çalışmada Karaduman ve Şahin Zeteroğlu (2024) ebeveynlerin kabul-red düzeyleri ile çocukların duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 4-5 yaş aralığında bulunan 219 çocuk ve çocukların anne babaları ile yürütülmüştür. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre ebeveynlerden algılanan red düzeyi arttıkça çocukların duygu düzenleme becerilerinde azalma görülmüştür. Benzer şekilde ebeveyn kabul-reddinin duygu düzenleme ile ilişkisi 18-25 yaş aralığında 200 genç yetişkin ile yürütülen bir çalışmada incelenmiştir. Araştırma doğrultusunda ebeveynlerden algılanan red düzeyi arttıkça genç yetişkinlerin sosyal kaygı düzeylerinin arttığı ve duygu düzenleme becerilerinin zayıfladığı gözlemlenmiştir (Anwaar ve Qurat ul Ain, 2023).

Araştırmanın bulgularına bakıldığında ebeveyn reddinin yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn reddi arttıkça yaşantısal kaçınma düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bu durumun sebepleri arasında,

erken dönemde ebeveynleri tarafından reddedilmenin ve bu olumsuz deneyimlerin içselleştirilmesinin bireyleri kaçınma gibi işlevsiz baş etme stratejilerine yönlendirmesi gösterilebilir. Elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Rohner ve arkadaşları (2012) ebeveynleri tarafından reddedilen bireylerin, kendilerine, başkalarına ve çevrelerine dair çarpık zihinsel temsiller geliştirdiklerini ve bu temsillerle tutarlı deneyimleri arama ile tutarsız olanlardan kaçınma eğiliminde olduklarını belirtmektedirler. Hatipoğlu (2022) 18-58 yaş aralığındaki 350 kişinin ebeveyn reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerini incelemiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre ebeveyn reddi ile bilişsel davranışsal kaçınma arasında anlamlı ilişkiler vardır. Anne ve babadan algılanan red arttıkça bireylerin kaçınma düzeyleri de artmaktadır.

Ebeveyn reddi arttıkça yaşantısal kaçınma düzeyinin de artmasının bir diğer sebebi, ebeveynlerin reddedici tutumlarının çocuklarının başkalarıyla kuracağı ilişkileri olumsuz etkilemesi ve bu durumun duygusal yakınlıktan kaçınmaya yol açması olabilir. Alanyazında bu durumu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Deveci Şirin'in (2019) araştırmasında, çocukluk döneminde algılanan ebeveyn kabul-reddinin, yetişkinlikte görülen ayrılık kaygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre algılanan ebeveyn kabul-reddi ile ayrılık kaygısı arasındaki ilişkide güvensiz bağlanma boyutlarından olan bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutları tam aracılık etmektedir. Bu bulgular ebeveyn reddinin bağlanma stillerini etkileyerek bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde alanyazındaki araştırmalarda çocukluk döneminde algılanan ebeveyn reddinin bireylerin yetişkinlikteki bağlanma biçimlerini etkilediği, yakınlık kaygısı ve kaçınma yaşamalarına sebep olduğu ortaya konmuştur (Ferguson ve Zimmer Gembeck, 2014; Kahya ve Akbaş, 2025; Kökdemir, 2016; Salahur, 2010). Bu bağlamda ebeveyn reddinin güvensiz bağlanma stillerinin gelişimine katkıda bulunarak bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmalarına ve sosyal ilişkilerden uzak durmalarına neden olduğu görülmektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna bakıldığında psikolojik katılığın yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik katılık arttıkça yaşantısal kaçınma düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bunun sebepleri arasında psikolojik katılığın bireyin içsel yaşantılarını kontrol etmeye çalışması ve

kontrol edemediği takdirde bu yaşantılardan kaçınmaya yönelmesi gösterilebilir. Elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Kahraman ve Koç (2024) tarafından psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmada, psikolojik katılığın yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarıyla ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgularına göre psikolojik katılık düzeyi arttıkça kaçınma düzeyi de artmaktadır. Fırat'ın (2022) 528 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada psikolojik katılık düzeyleri ile yaşantısal kaçınma eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar psikolojik katılık düzeyi arttıkça yaşantısal kaçınmanın da arttığını göstermektedir. Benzer şekilde Kahraman'ın (2021) psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında psikolojik katılığın davranışsal kaçınmayı arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer araştırmalarda yaşantısal kaçınma psikolojik katılığın bir bileşeni olarak ele alınmış ve bu araştırmalar psikolojik katılık düzeyi yükseldikçe bireylerin yaşantısal kaçınmaya daha fazla başvurduğunu göstermektedir (Bond vd., 2011; Green, 2019; Lewis ve Naugle, 2017; Tyndall vd., 2018).

Araştırmanın diğer bir bulgusuna bakıldığında yaşantısal kaçınmanın duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşantısal kaçınma arttıkça duygusal yeme düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bu durumun sebepleri arasında, bireylerin sıkıntı veren yaşam deneyimleriyle başa çıkmakta zorlandıklarında, işlevsiz bir baş etme becerisi olarak yaşantısal kaçınmaya başvurmalarının, bireyi yeme davranışına yönelterek duygusal sıkıntılarını hafifletmesi ve geçici bir rahatlama sağlaması gösterilebilir. Bireylerin yemeği olumsuz duygulardan bir kaçış yolu olarak kullanması bu durumu pekiştirerek duygusal yemenin gelişmesinde önemli bir rol oynayabilir. Alanyazında bu durumu destekleyecek çalışmalara rastlanmaktadır. Kamış ve Karaaziz (2024) duygusal yeme davranışını genellikle olumsuz duygulardan kaçınma çabasının bir sonucu olduğunu ve yemek yemenin bir başa çıkma mekanizması olarak kullanıldığını vurgulamıştır. Yapılan başka bir araştırmada duygu odaklı başa çıkma ve dikkat dağıtarak kaçınmanın duygusal yeme düzeyini arttırdığı bulgulanmıştır (Sporer vd., 2007). Benzer olarak duygusal yemenin depresyon (van Strien, 2018), algılanan stres (Demiral, 2022) ve yalnızlık (Seki Öz ve Bayam, 2022) gibi olumsuz duygulara yanıt olarak ortaya çıktığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Fulton vd., 2012; Mendes vd., 2017; Young ve Limbers, 2017).

Yaşantısal kaçınma ile birlikte artış gösteren duygusal yeme süreci, duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikle de desteklenmiş olabilir. Bireyler duygularını yeterince düzenleyemediklerinde, bu duyguları bastırmak ya da geçici olarak unutmak amacıyla yeme davranışına yönelmiş olabilirler. Alanyazında bu durumu destekleyecek çalışmalara rastlanmaktadır. Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireyler sıklıkla olumsuz duyguları bastırmaya ya da bu duygulardan kaçınmaya dayalı başa çıkma stratejilerini tercih etmektedir (Aldao vd., 2010; Gratz ve Roemer, 2004). Akgün (2021) ortaöğretim kademesindeki 475 ergenle yaptığı çalışmada yaşantısal kaçınma, akademik mükemmelliyetçilik ve duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkiye duygu düzenlemenin bastırma boyutunun aracılık ettiği ortaya konmuştur. Crockett ve arkadaşları (2015) duygusal yeme düzeyi, can sıkıntısı eğilimi ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri 552 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri bir çalışmada incelemiştir. Araştırma bulgularına göre can sıkıntısına yatkınlık ve duygu düzenleme güçlükleri, duygusal yeme davranışına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca çalışmada, duygusal yemenin yeme bozuklukları ve obezite için bir risk faktörü olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde İşseven (2024) 334 katılımcı ile yürüttüğü araştırmasında katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü arttıkça duygusal yeme düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın son bulgularına bakıldığında ebeveyn reddinin duygusal yemeyi yaşantısal kaçınma aracılığıyla anlamlı bir düzeyde yordadığı ve ebeveyn reddinin duygusal yemeyi psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla da anlamlı bir düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn reddine maruz kalan ergenlerin psikolojik katılık düzeyi artmakta ve bu durum yaşantısal kaçınma eğilimini artırarak ergenlerin duygusal yeme davranışı sergilemelerine neden olmaktadır. Ergenlerin algıladıkları ebeveyn reddinin psikolojik katılığı artırmasıyla birlikte olumsuz durumlar karşısında daha katı bir tutum sergilemelerine ve bu durumlardan uzaklaşmak amacıyla kaçınma davranışlarına yönelmelerinin, ergenlerin duygusal yeme düzeylerinin yüksek olmasına ve geçici rahatlama sağlamalarına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda alanyazında benzer bir araştırmaya rastlanmasa da farklı araştırmaların incelenmesi doğrultusunda araştırmanın bulgularıyla benzer düzeyde sonuçların elde

edildiği ifade edilebilir. Vandewalle ve arkadaşları (2017b) 10-17 yaş aralığındaki 46 katılımcıyla yürüttüğü araştırmasında deneysel bir ortamda ebeveyn reddinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn reddinin özellikle olumsuz ruh halinin etkisiyle duygusal yemeyi artırdığı ve bu etkinin algılanan anne reddinde daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Bilim Baykan (2022) tarafından 18-65 yaş aralığındaki 858 katılımcıyla yapılan çalışmada algılanan ebeveyn reddi ile tıknırcasına yeme davranışları arasındaki ilişki ve bu ilişkiye aracılık eden değişkenler incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda algılanan ebeveyn reddi ile tıknırcasına yeme davranışı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık rolü üstlendiği görülmektedir. Yapılan başka bir çalışmada da algılanan ebeveynlik stillerinin kaçınma ve telafi başa çıkma biçimleri aracılığıyla duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Ay, 2020). Cella ve arkadaşları (2021) algılanan baba reddinin psikolojik uyumsuzluk aracılığıyla duygusal yeme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde duygusal yeme davranışının artmasında yaşantısal kaçınmanın aracılık rolünün olduğu birçok çalışmada görülmektedir (Fahrenkamp vd., 2019; Litwin vd., 2017).

Alanyazında psikolojik katılığın duygusal yeme ile ilişkisini ele alan ve araştırma bulgularıyla benzer düzeyde sonuçların elde edildiği çalışmalara rastlanmaktadır. Yüksek düzeyde duygusal yeme, yeme isteği ve düzensiz yeme davranışları, psikolojik katılık düzeyinin artması ile ilişkilendirilmektedir (Kauffman vd., 2022). Guerrini Usubini ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada olumsuz duygular ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı rolü incelenmiştir. Obezite sorunu yaşayan 123 yetişkin katılımcıyla yürütülen bu çalışmada anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumların psikolojik katılık aracılığıyla duygusal yemeyi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Sairanen ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada, KKT müdahalelerinin aşırı kilolu bireylerde sezgisel yeme davranışlarını nasıl iyileştirdiği ve bu iyileşmede psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları psikolojik esnekliğin, bireylerin kilo ile ilgili olumsuz içsel deneyimlerle karşılaştıklarında bile değerlerine uygun şekilde hareket etmelerini sağlayarak yeme davranışlarını iyileştirmede önemli bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Godfrey ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, depresif belirtiler ile tıknırcasına yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik

esnekliğin koruyucu rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha hafif depresif belirtilere sahip katılımcılar arasında daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip olanların tıknırcasına yeme davranışlarının şiddetinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bulgular psikolojik esnekliğin yeme krizlerini azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar doğrultusunda ebeveyn reddinin duygusal yeme üzerindeki etkisinin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma gibi faktörler aracılığıyla gerçekleşebileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları alanyazındaki benzer nitelikteki diğer çalışmaların sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde, ergenlerde duygusal yeme davranışına neden olan etmenlerin fark edilmesi, önleyici ve destekleyici müdahaleler için yol gösterici olacaktır. Bu çerçevede yürütülecek önleyici çalışmalar ergenlerde duygusal yeme eğilimlerinin azaltılmasına fayda sağlayacaktır.

4.2. Sonuçlar

Yapılan araştırmada ergenlerde duygusal yemenin yordayıcılarının ele alındığı hipotetik modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ebeveyn kabul reddi, psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilerek sonuçlandırılmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda açıklanmıştır.

Araştırma modelindeki doğrudan ilişkilere bakıldığında ebeveyn reddinin psikolojik katılığı ve yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Buna göre ebeveynlerin çocuklarına yönelik reddedici tutumları, ergenlerin esnek bir şekilde yanıt verebilme becerisini azaltarak psikolojik katılığını artırabilmektedir. Benzer şekilde ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan ergenlerin, istenmeyen olumsuz duygu, düşünce ve anılardan kaçınma eğilimine yönelebileceği görülmektedir. Psikolojik katılık yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre psikolojik katılığın artması, ergenlerin olumsuz içsel yaşantılarını esnek bir şekilde kabul ederek değerleri doğrultusunda hareke etme becerisini engelleyerek, bu yaşantılara karşı daha katı bir tutum benimsemelerine ve dolayısıyla bu deneyimlerden kaçınma davranışlarının artmasına neden olmaktadır. Yaşantısal kaçınma duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ergenlerin olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma çabaları,

duygusal yeme davranışlarını arttırmaktadır. Ergenlerin işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak yaşantısal kaçınmaya başvurmaları, duygusal rahatlama amacıyla yemek yemeye yönelebileceklerini göstermektedir.

Araştırma modelindeki dolaylı ilişkilere bakıldığında ebeveyn reddinin yaşantısal kaçınma aracılığıyla duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre ebeveynlerin reddedici tutumları, ergenlerin olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğilimlerini artırmakta ve bu da duygusal yeme davranışlarının artmasına yol açmaktadır. Araştırma modelindeki son dolaylı ilişkiye bakıldığında, ebeveyn reddinin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla da duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin reddedici tutumları ergenlerin psikolojik katılığını artırmakta ve bu durum yaşantısal kaçınma eğilimini güçlendirerek ergenlerin duygusal yeme davranışı sergilemelerine neden olmaktadır.

Araştırma sonuçları ergenlere ve ebeveynlerine yönelik geliştirilecek duygusal yeme davranışını önleyici müdahalelerde, ebeveynlerin reddedici tutumlarına, ergenlerin psikolojik katılıklarına ve yaşantısal kaçınmalarına yer verilmesinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveyn reddinin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla duygusal yemeyi yordaması dikkate alındığında, ebeveyn reddine maruz kalan ergenlere psikolojik esneklik kazandırmaya ve işlevsel baş etme becerileri öğretmeye yönelik müdahalelerin duygusal yeme davranışlarını azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Alanyazında ebeveynlerin reddedici tutumlarının, ergenlerin duygusal yeme düzeyleri ile ilişkisini psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma aracılığıyla ele alan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Araştırma sonuçları ebeveyn reddinin ergenlerin duygusal yeme davranışları üzerindeki etkilerini açıklayıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarının, duygusal yeme davranışını azaltmaya yönelik müdahalelerde, özellikle ergenlerle çalışan okul psikolojik danışmanları başta olmak üzere, ruh sağlığı profesyonellerine, diyetisyen ve beslenme uzmanlarına yol göstererek obezite riskinin önlenmesine ve sağlıklı yeme davranışlarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçları doğrultusunda sahada çalışan uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

4.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Ergenlerin karşılaştıkları olumsuz duygu ve düşünceler karşısında yaşantısal kaçınma gibi işlevsiz bir baş etme becerisini kullanmalarının duygusal yeme davranışı geliştirmelerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu doğrultuda ergenlere yönelik ruh sağlığı profesyonelleri tarafından stresle baş etme becerilerin kazandırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir. Ergenlere olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine bunlarla başa çıkmayı öğrenmelerini sağlayacak işlevsel baş etme becerilerine yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir ve farkındalık kazandırılabilir. İşlevsel baş etme becerileri duygusal yeme davranışının azalmasına veya ortadan kalkmasına katkı sağlayabilir.

2. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yeme sürecinde önemli rolü olduğu düşünülen ebeveynlere yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir. Ergenlerle çalışan okul psikolojik danışmanları tarafından velilere yönelik, ebeveynlerin çocuklarına karşı kabul edici ve reddedici tutumlarının ergenlerin psikolojik gelişimi üzerindeki etkileri konusunda farkındalık kazandırmak amacıyla seminer ve eğitim programları düzenlenebilir. Ebeveyn reddinin psikolojik katılımı ve yaşantısal kaçınmayı arttırdığı göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlere yönelik yapılan eğitim çalışmalarında ‘duygusal destek’, ‘kabul edici tutum geliştirme’, ‘ergenlerin duygusal ihtiyaçlarını tanıma’ ‘çocuk ve ergen psikolojisi’ ‘ebeveyn-ergen iletişimi’ gibi konular ele alınabilir. Böylece ebeveynlerin kabul edici tutumlarını geliştirerek ergenlerde psikolojik katılımın, yaşantısal kaçınmanın dolayısıyla duygusal yemenin önüne geçilebilir.

3. Araştırma sonuçlarına göre ebeveyn reddi ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik katılımın ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan ergenlerin psikolojik katılım geliştirmeleri doğrultusunda karşılaştıkları olumsuz duygu ve düşüncelerle işlevsel bir şekilde başa çıkamamaları ve yaşantısal kaçınma eğiliminde bulunmaları, bu durumun

da duygusal yeme davranışını arttırdığı göz önünde bulundurulduğunda ergenlere kazandırılacak psikolojik esneklik becerileri kaçınmayı engelleyerek duygusal yeme davranışının azalmasına veya ortadan kalkmasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda psikolojik katılık düzeyi yüksek olan ergenlerle çalışan ruh sağlığı çalışanları tarafından psikolojik esnekliğin arttırılmasına yönelik problem çözme becerileri, duygu düzenleme becerileri üzerine eğitim verilebilir. Bunun yanında psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik KKT ilkeleri ve tekniklerinden faydalanılarak farkındalık ve esneklik temelli çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca okul psikolojik danışmanları tarafından psikolojik katılık düzeyi yüksek olan öğrenciler tespit edilerek psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik psiko-eğitim çalışmaları yürütülebilir. Böylece ergenlerin psikolojik esneklik kazanması ile karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında kaçınarak duygusal yemeye başvurmalarının önüne geçilebilir.

4.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma yalnızca Erzincan iliyle sınırlı bir kapsamda gerçekleştirilmiştir. Daha genellenebilir ve kapsamı geniş sonuçlara ulaşabilmek için, farklı coğrafi bölgelerde ve daha geniş örneklem gruplarıyla araştırma yürütülerek bulguların geçerliliği artırılabilir.

2. Yalnızca ergenlik dönemindeki katılımcılar ile yürütülen bu araştırmanın değişkenleri (ebeveyn kabul reddi, psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme) farklı gelişim dönemlerinde ve farklı yaş aralıklarında bulunan katılımcılarla araştırılabilir.

3. Araştırma kapsamında incelenen yapısal modelin haricinde duygusal yeme düzeyiyle ilişkili ve aracılık etkisi olabilecek farklı aracı değişkenler ile (duygu düzenleme, problem çözme becerileri) araştırmalar yürütülebilir.

4. Araştırma kapsamındaki yapısal model üzerinden bir deneysel bir çalışma yürütülebilir ve böylece modelin etkinliği değerlendirilebilir. Bu bağlamda ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan ergenlerin anne ve babalarına yönelik ebeveyn kabulünü arttırmayı hedefleyen bir eğitim programı uygulanarak ergenlerin psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve duygusal yeme düzeylerinin nasıl etkilendiği incelenebilir.

5. Ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan ergenlerin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma düzeylerini hedef alan müdahale programlarının duygusal yeme üzerindeki etkisi deney ve kontrol grubu oluşturularak test edilebilir ve bu değişkenlerin etkileşimi elde edilen sonuçlar doğrultusunda kıyaslanabilir.

6. Araştırma sonuçlarını değerlendirmek için yapılan alanyazın taraması, psikolojik katılık kavramı üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede psikolojik katılık alanında araştırmalar çoğaltılabilir.

7. Bu araştırma kesitsel bir tasarım doğrultusunda yapılmıştır. Duygusal yeme düzeyini etkileyen faktörlerin ve diğer değişkenlerin zaman içindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek için boylamsal bir araştırma yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Acemioğlu, R., ve Malgaz Güçlü, D. (2024). Ergenlik döneminde akademik başarı ve yeme bozukluklarının sağlıklı beslenme perspektifinden değerlendirilmesi. In *III. International Korkut Ata Scientific Research Conference* (22–24 Kasım 2024, Osmaniye, Türkiye).
- Açar, Y., ve Sökülmez Kaya, P. (2022). 15–18 yaş arası adölesanlarda duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 141–152. <https://doi.org/10.47115/jshs.996322>
- Adelantado Renau, M., Beltran-Valls, M. R., Toledo-Bonifás, M., Bou-Sospedra, C., Pastor, M. C., ve Moliner-Urdiales, D. (2018). The risk of eating disorders and academic performance in adolescents: *DADOS study*. *Nutrición Hospitalaria*, 35(5), 1201–1207.
- Adriaanse, M. A., Ridder, D. T., ve Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/08870440903207627>
- Akgün, N. (2021). *Ortaöğretim Kademesindeki Ergenlerde Yaşantısal Kaçınma: Akademik Mükemmeliyetçilik ve Duygusal Yeme İlişkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amoako, M., Amoah-Agyei, F., Du, C., Fenton, J. I., ve Tucker, R. M. (2023). Emotional eating among Ghanaian university students: Associations with physical and mental health measures. *Nutrients*, 15(6), 1526. <https://doi.org/10.3390/nu15061526>
- An, D., ve Zhang, X. (2023). Intergenerational transmission of psychological flexibility: The mediating role of parenting style and the moderating role of teacher support. *Psychological Reports*, 0(0), 1-20. <https://doi.org/10.1177/00332941231206457>
- Anderson, J. C., ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Anwaar, A., ve Qurat ul Ain, A. (2023). Effect of parental acceptance/rejection on social anxiety and difficulty in emotion regulation: Considering resilience as moderator. *Journal of Asian Development Studies*, 12(3), 272–283.
- Ay, F. N. (2020). *Algılanan ebeveynlik biçimleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide başa çıkma biçimlerinin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydın, C. (2010). *Yeme tutumu, ortorektik belirtiler ve ana babaya bağlanma arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Aydoğdu, F., ve Koçtürk, N. (2023). Ebeveyn Sosyotelizminin Ergenlerdeki Olumsuz Yansımaları: Sistematik Bir Derleme. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 30(1), 11-19. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2022.05925>

- Aygül, I., Şahin, M., ve Ünübol, B. (2023). Madde kullanım bozukluğu tanılı bireylerde yeme bozuklukları, duygusal yeme ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 417–427. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1204297>
- Bartholomew, K., Henderson, A. J. Z., & Dutton, D. G. (2001). Insecure attachment and abusive intimate relationships. In C. Clulow (Ed.), *Adult attachment and couple psychotherapy: Applying the 'secure base' concept in research and practise* (pp. 43–61). London, UK: Routledge.
- Bayındır Gümüş, A., Yardımcı, H. (2020). Erken Ve Orta Adölesan Dönemdeki Bireylerin Ana Öğün Tüketim Durumları Ve Yeme Tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 176-184.
- 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. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15558635/>
- Beyhan, Y., ve Erkut, E. (2021). Pandemi Sürecinde Duygusal Yeme. Haliç Üniversitesi *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.
- Bilgen, Ş. Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilim Baykan, G. (2022). *Tıkınırcasına yeme davranışını anlamaya yönelik bütünlük bir model önerisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Blissett, J., Haycraft, E., ve Farrow, C. (2010). Inducing preschool children's emotional eating: Relations with parental feeding practices. *American Journal of Clinical Nutrition*, 92(2), 359–365. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29375>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bostan, M. (2021). Ergenlerde yaşam doyumu, akademik öz-yeterlilik ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://hdl.handle.net/20.500.12445/1580>
- Brown, T. A., (2015). *Methodology In The Social Sciences. Confirmatory Factor Analysis For Applied Research* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Bruch, H. (1955). Role of the emotions in hunger and appetite. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 63, 68–75. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1955.tb36546.x>
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5, 269 – 274. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(64)72385-7)
- Burhan, H. Ş., ve Karadere, E. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for patients with psychosis being monitored at a community mental health

- center: A six-month follow-up study. *Alpha Psychiatry*, 22(4), 206–211. <https://doi.org/10.5455/apd.93130>
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 41, 34-51
- Büyüköksüz, E., ve Erözkan, A. (2019). Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8): Türk kültüründe faktör yapısı ve güvenirlik çalışmaları. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*. 8 (Supplement 1): 3-7.
- Canetti, L., Bachar, E., ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioral Processes*, 60, 157-164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7)
- Cella, S., Costa, S., Cipriano, A., ve Cotrufo, P. (2021). Paternal rejection, psychological maladjustment, and child emotional eating: Path analysis in 8- to 11-year-old boys and girls. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 178–191. <https://doi.org/10.1177/1359104520964523>
- Cenkseven Önder, F., ve Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 263–274.
- Chew, H. S. J., Soong, R. Y., Ang, W. H. D., Ngooi, J. W., Park, J., Yong, J. Q. Y. O., ve Goh, Y. S. S. (2025). *The global prevalence of emotional eating in overweight and obese populations: A systematic review and meta-analysis*. *British Journal of Psychology*, 116(2), 484–498. <https://doi.org/10.1111/bjop.12768>
- Chua JL., Touyz, S., ve Hill AJ. (2004) Negative mood-induced overeating in obese binge eaters: an experimental study. *International Journal of Obesity*, 28(4): 606-610. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802595>
- Cirit, İ. (2022). *Yeme tutumu ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide öz-şefkat ile öz-yeterliliğin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cotter, E. W., ve Kelly, N. R. (2018). Stress-related eating, mindfulness, and obesity. *Health Psychol*, 37(6), 516.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., ve Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670–680. <https://doi.org/10.1177/1359105315573439>
- Croll, J., Neumark-Sztainer, D., Story, M. ve Ireland, M. (2002). Prevalence and risk and protective factors related to disordered eating behaviors among adolescents: Relationship to gender and ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 166-175.
- Cullen C. Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Third Wave Behaviour Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2008;36(6):667-673 <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Cusack, C. E., Hunt, R. A., Rae, J., Christian, C., ve Levinson, C. A. (2024). Experiential avoidance during mealtimes among individuals with eating disorders. *Behavior Therapy*, 55(5), 1084–1097. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.04.001>
- Çoşkuner, M. K. (2019). *Boşanmış ve evli ailelerden gelen ergenlerin algıladıkları anne-baba reddi, psikolojik uyumları ve bilişsel esneklikleri* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Demiral, Ü. (2022). *Çocuklarda Stresin Duygusal Yeme Davranışına Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Deveci Şirin, H. (2019). Parental Acceptance–Rejection and Adult Separation Anxiety: The Mediation of Adult Attachment Insecurity. *SAGE Open*, 9(4). <https://doi.org/10.1177/2158244019885138>
- Di Giunta, L., Lunetti, C., Gliozzo, G., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Eisenberg, N., Pastorelli, C., Basili, E., Fiasconaro, I., Thartori, E., Favini, A., ve Virzì, A. T. (2022). Negative parenting, adolescents' emotion regulation, self-efficacy in emotion regulation, and psychological adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2251. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042251>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., ve Ferreira, C. (2015). Ashamed and fused with body image and eating: Binge eating as an avoidance strategy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 195–202. <https://doi.org/10.1002/cpp.1996>
- Dwairy, M. (2010) Parental Acceptance–Rejection: a Fourth Cross-Cultural Research on Parenting and Psychological Adjustment of Children. *J Child Fam Stud* 19, 30–35. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9338-y>.
- Ebrahimi, E., Mardani-Hamooleh, M., Khezeli, M., Avatef-Fazeli, M., ve Habibi-Asgarabad, M. (2024). Traces of social culture in the lived experiences of emotional eating among Iranian obese women. *BMC Public Health*, 24(1), 1982. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19501-x>
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M. ve Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and behavioral practice*, 16(4), 368-385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Ener, T. G., ve Can, F. (2021). Yetişkinlerin Çocuklukta Algıladıkları Ebeveyn Kabul veya Reddinin Mükemmeliyetçilik, Benlik Algısı ve Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 58-73.
- Erikson, E. H. (1964). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Ersoy, N., Aslan Çin, N. N., ve Yardımcı, H. (2024). Emotional eating mediates the relationship between perceived stress and body appreciation in adult male and female: A cross-sectional study in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 52, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.016>
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., ve Sato, A. F. (2019). Food Cravings and Eating: The Role of Experiential Avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1181. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071181>
- Farajı, H., ve Fırat, B. (2022). Yeme Bozuklukları ve Duygular. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 153-174.
- Ferguson S, Zimmer-Gembeck MJ. (2014). Associations of Parental and Peer Rejection With Preadolescents' Loneliness: Emotional Sensitivities as Mediators. *Journal of Relationships Research*; 5:e9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.9>

- Fırat, A. (2022). *Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Frayn, M., ve Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: a review. *Curr Psychol*, 37(4), 924–933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Fulton, J. J., Lavender, J. M., Tull, M. T., Klein, A. S., Muehlenkamp, J. J., ve Gratz, K. L. (2012). The relationship between anxiety sensitivity and disordered eating: The mediating role of experiential avoidance. *Eating Behaviors*, 13(2), 166–169. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.01.007>
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. (1998). Çocuk ve Ergen Gelişimi (Yayına Hazırlayan: Bekir Onur), Ankara: İmge Kitabevi.
- Ganley RM. (1989) Emotion and eating in obesity: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders* 8(3): 343–361.
- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., ve Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>
- Girgin,E. (2018). *Obez Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Godfrey, K. M., Butryn, M. L., Forman, E. M., Martinez, M., Roberts, S. R., ve Sherwood, N. E. (2019, October). Depressive symptoms, psychological flexibility, and binge eating in individuals seeking behavioral weight loss treatment. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 50–54. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.005>
- Golubeva, E. V., ve Istratova, O. N. (2018). Study of frustration in children emotionally rejected by their parents. *Espacios*, 39(52).
- Goosens L, Braet C, Vlierberghe LV, Mels S. Loss of control over eating in overweight youngsters: The role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review*, 17(1), 68–78. <https://doi.org/10.1002/erv.892>
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C. ve Moreira, H. (2019). How can mindful parenting be related to emotional eating and overeating in childhood and adolescence? The mediating role of parenting stress and parental child-feeding practices. *Appetite*, 138, 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.021>
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greco, L.A., Lambert, W., ve Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment*, 20(2), 93-102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Green, A. (2019). Childhood trauma and early adult engagement in deviant behavior: a measure of experiential avoidance and impulsivity association. Honors Theses. Western Michigan University.

- Guerrini Usubini, A., Varallo, G., Giusti, E. M., Cattivelli, R., Granese, V., Consoli, S., Bastoni, I., Volpi, C., ve Castelnovo, G. (2022). The mediating role of psychological inflexibility in the relationship between anxiety, depression, and emotional eating in adult individuals with obesity. *Frontiers in Psychology*, 13, 861341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861341>
- Güçlü, E., ve Buran, A. (2023). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabulü ile ilişkisi. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(24), 177-201
- Hatipoğlu, F. N. (2022). *Kaygının yordayıcıları olarak ebeveyn kabul-reddi, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel davranışsal kaçınma* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2016). Acceptance and commitment therapy, second edition: *The process and practice of mindful change*. Guilford Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D. ve McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54(4), 553-578. <https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- 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, 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- He, J., Chen, G., Wu, S., Niu, R., ve Fan, X. (2020). *Patterns of negative emotional eating among Chinese young adults: A latent class analysis*. *Appetite*, 155, Article 104808. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104808>
- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86 108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herman, C. P., ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647–660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Hoek, H.W., ve Van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Hofmann, S. G., ve Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>

- İmam, N., ve Singh, S. K. (2019). Impact of perceived parental acceptance – rejection on self-esteem among college students of Ranchi University, Ranchi. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 730–736.
- İnalkaç, S ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- İnalkaç, S., ve Arslantaş, H. (2021). Depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *ADYÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 243–257. <https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.942978>
- İşseven, T. İ. (2024). *Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracılık Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S., ve Brook, J. S. (2002). Eating disorders during adolescence and the risk for physical and mental disorders during early adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 59(6), 545–552. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.6.545>
- Johnson, V., ve Pandina, R. J. (1991). Effects of the family environment on adolescent substance use, delinquency, and coping styles. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 17(1), 71–88. <https://doi.org/10.3109/00952999108992811>
- Kahraman, F. ve Koç, V. (2024). Psikolojik Katılık, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam: Rol Yapma Oyuncularına Yönelik Bir Vaka Kontrol Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 13(3): 279–290.
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Kahya, Y. ve Akbaş, D. (2025) Parental Rejection as a Developmental Vulnerability Factor for Mood Symptoms in Young Adulthood. *Journal of Child and Family Studies*. 34, 543–559 <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03008-z>
- Kamış, Ş. ve Karaaziz, M. (2024). Kabul ve Kararlılık Terapisi Perspektifinden Duygusal Yemenin Açıklanması. *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 153–171. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1369>
- Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-201.
- Karaduman, S., ve Şahin Zeteroğlu, E. (2024). 4-5 yaş çocukların duygu düzenleme becerileri ile anne-babalarının kabul-red düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(3), 2389–2422. <https://doi.org/10.17152/gefad.1465491>
- Karagöz, Ş., ve Saraçlı, S. (2022). Egzersiz, Duygusal Yeme Davranışlarına Karşı Koruyucu mu? Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Yetişkinler Arasında Bir İnceleme. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 98-105. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2022.22918>
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kauffman, B. Y., Garey, L., ve Zvolensky, M. J. (2022). Psychological inflexibility in terms of eating behaviors among individuals seeking treatment for comorbid affective vulnerabilities and weight-related behaviors. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 168–172. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.09.006>

- Keskitalo, K., Tuorila, H., Spector, T. D., Cherkas, L. F., Knaapila, A., Kaprio, J., Silventoinen, K., ve Perola, M. (2008). The Three-Factor Eating Questionnaire, body mass index, and responses to sweet and salty fatty foods: a twin study of genetic and environmental associations. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88(2), 263–271. <https://doi.org/10.1093/ajcn/88.2.263>
- Khaleque, A., Uddin, M.K., Hossain, K.N. *et al.* (2019) Perceived Parental Acceptance–Rejection in Childhood Predict Psychological Adjustment and Rejection Sensitivity in Adulthood. *Psychol Stud* 64, 447–454 <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00508-z>
- Kiraz, N. (2024). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının duygusal şemalar, bilişsel esneklik ve depresif belirtiler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Antalya Bilim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Klatzkin, R. R., Nolan, L. J., ve Kissileff, H. R. (2021). Self-reported emotional eaters consume more food under stress if they experience heightened stress reactivity and emotional relief from stress upon eating. *Physiology & Behavior*, 243, Article 113638. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113638>
- Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling (3. Baskı). New York, NY: Guilford, 14, 1497-1513.
- Koçak Uyaroglu, A., Ünal, E., ve Karabacak, M. (2024). Genç kadınlarda duygusal yeme ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.21763/tjfmprc.1276022>
- Koesten, J., Schrodtt, P. ve Ford, D. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24, 82-94.
- Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., ve Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption: A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473–479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
- Konttinen, H., van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., ve Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
- Kourkoutas, E. E., ve Erkman, F. (Eds.). (2011). *Interpersonal acceptance and rejection: Social, emotional, and educational contexts*. BrownWalker Press.
- Kökdemir, G. Y. (2016). *Anne-babadan algılanan kabul-red ile yetişkin duygusal bağlanma boyutlarının ilişkisi: Reddedilme duyarlılığının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Krafft, J., Haeger, J. A. ve Levin, M. E. (2018). Comparing cognitive fusion and cognitive reappraisal as predictors of college student mental health. *Cognitive behaviour therapy*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1513556>

- Kristo, A. S., Gültekin, B., Öztağ, M., ve Sikalidis, A. K. (2020). *The effect of eating habits' quality on scholastic performance in Turkish adolescents*. *Behavioral Sciences*, 10(1), Article 31. <https://doi.org/10.3390/bs10010031>
- Levin, M.E., Luoma, J.B., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R., ve Hayes, S.C. (2016). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 46(3), 180–191. <https://doi.org/10.1111/jasp.12355>
- Lewis, M., ve Naugle, A. (2017). Measuring Experiential Avoidance: Evidence toward Multidimensional Predictors of Trauma Sequelae. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 7(1), 9. <https://doi.org/10.3390/bs7010009>
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L., ve Gambrel, L. E. (2017). Negative emotions and emotional eating: The mediating role of experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 97–104. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0301-9>
- López-Gil, J. F., Mesas, A. E., Álvarez-Bueno, C., Pascual-Morena, C., Saz-Lara, A., ve Cavero-Redondo, I. (2022). Association between eating habits and perceived school performance: A cross-sectional study among 46,455 adolescents from 42 countries. *Frontiers in Nutrition*, 9, 797415. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.797415>
- Lorijn, S.J., Engels, M.C., Huisman, M. et al. (2022) Long-Term Effects of Acceptance and Rejection by Parents and Peers on Educational Attainment: A Study from Pre-Adolescence to Early Adulthood. *J Youth Adolescence* 51, 540–555. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01506-z>
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite*, 33, 129-139. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Mendes, A.L., Ferreira, C. ve Marta-Simões, J. (2017). Experiential avoidance versus decentering abilities: the role of different emotional processes on disordered eating. *Eat Weight Disord* 22, 467–474 <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0291-7>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Metin, Z. E., Bayrak, N., Çelik, Ö. M., ve Akkoca, M. (2024). The relationship between emotional eating, mindful eating, and depression in young adults. *Food Science & Nutrition*, 13(1), e4028. <https://doi.org/10.1002/fsn3.4028>
- Miranda, M.C., Affuso, G., Esposito, C. Ve Bacchini, D. (2016) Parental Acceptance–Rejection and Adolescent Maladjustment: Mothers’ and Fathers’ Combined Roles. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1352–1362 <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0305-5>
- Nater, U. M. (2013). Escape-avoidance coping. In M. D. Gellman ve J.R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 708–709). Springer.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N. I., Eisenberg, M. E., ve Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood:

- findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(7), 1004–1011. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.012>
- Oliver G., Wardle J., ve Gibson E.L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865. <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Ottenbreit, N. D., ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00140-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2)
- Önder, A., ve Gülay, H. (2007). Ebeveyn kabul-red teorisi ve bireyin gelişimi açısından önemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 20-28.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal Yemeyenin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Belirtileri İle Olan İlişkisi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, R., ve Özden Yıldırım, M. S. (2023). Ergenlik Döneminde Algılanan Ebeveyn Kabul Reddi, Duygu Dışavurum ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 372-386.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıklarını ve ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6: 98-105.
- Patterson, J.M., ve McCubbin, H.I. (1987). Adolescent Coping Style And Behaviors: Conceptualization And Measurement. *Journal Of Adolescence*. 10, 163-186.
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., ve Luo, J. (2021). Parenting style and adolescent mental health: The chain mediating effects of self-esteem and psychological inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 738170. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., ve Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195–201. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Contemporary approaches to assessing mediation in communication research. In A. F. Hayes, M. D. Slater, ve L. B. Snyder (Eds.), *The SAGE sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* (pp. 13–54). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452272054.n2>
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.
- Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance–rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P. (2019). Glossary of significant concepts used in Interpersonal Parental Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory).

- Rohner, R. P., ve Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20(3), 245-260. <https://doi.org/10.2307/3773230>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., ve Cournoyer, D. E. (2003). CrossNational Perspectives on Parental Acceptance-Rejection Theory, *Marriage & Family Review*, 35 (3-4), 85-105. https://doi.org/10.1300/J002v35n03_06
- Rohner, R. P., Khaleque, A., ve Cournoyer, D. E. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, Methods, Cross-Cultural Evidence, and Implications. *Ethos*, 33(3), 299–334. <https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299>
- Rohner, R. P., Khaleque, A., ve Cournoyer, D. E. (2012). Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 73–87.
- Rohner, R. P., Saavedra, J. M. ve Granum, E. O. (1978). Development and validation of the parental acceptance rejection questionnaire: Test-manual. *American Psychology*, 8, 17-48.
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä-Reijonen, E., Lindroos, S., Peuhkuri, K., Korpela, R., Ermes, M., Mattila, E., ve Lappalainen, R. (2017). Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. *Public Health Nutrition*, 20(9), 1681–1691. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000441>
- Salahur, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde algıladıkları ebeveyn kabul-reddi düzeylerinin yetişkin bağlanma stilleri ve depresif belirtilerle ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751-756. <https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751>
- Seki Öz, H., ve Bayam, H. (2022). Genç Yetişkinlerde Algılanan Stres Ve Yalnızlığın Duygusal Yeme İle İlişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915>
- Nguyen Rodriguez, S. T., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Sevinçer, G. M., ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Shimshoni, Y., Silverman, W. K., Byrne, S. P., ve Lebowitz, E. R. (2018). Maternal acceptance moderates fear ratings and avoidance behavior in children. *Child Psychiatry and Human Development*, 49(3), 460–467. <https://doi.org/10.1007/s10578-017-0765-5>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., ve Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), Article 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Smolak, L., ve Levine, M. P. (2001). A two-year follow-up of a primary prevention program for negative body image and unhealthy weight regulation. *Eating Disorders*, 9(4), 313–325.

- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542–549. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.957866>
- Soyumtürk, İ. (2021). *Yetişkin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumu İle Çocukluk Çağı Travmalarının Duygusal Yeme Üzerine Etkisinin İncelemesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T., ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., vd. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tholin, S., Rasmussen, F., Tynelius, P., ve Karlsson, J. (2005). Genetic and environmental influences on eating behavior: The Swedish Young Male Twins Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(3), 564–569. <https://doi.org/10.1093/ajcn/81.3.564>
- Toker Ertuğ, D., ve Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Topham, G. L., Hubbs-Tait, L., Rutledge, J. M., Page, M. C., Kennedy, T. S., Shriver, L. H., ve Harrist, A. W. (2011). Parenting styles, parental response to child emotion, and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite*, 56(2), 261–264. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.007>
- Trevino, S. D., Kelly, N. R., Budd, E. L., ve Giuliani, N. R. (2021). Parent gender affects the influence of parent emotional eating and feeding practices on child emotional eating. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654237>
- Tsitsika, A., Tzavela, E., Apostolidou, E., Antonogeorgos, G., Sakou, I. ve Bakoula, C. (2013). The career aspirations of adolescents with eating disorders: an exploratory study and suggested links to adolescent self-concept development. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(1), 85-92. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2012-0117>
- Turner, A. P., Sarason, I. G., ve Sarason, B. R. (2001). Exploring The Link Between Parental Acceptance And Young Adult Adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 185–199.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D., ve Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.001>
- Ünlü, G., Aras, Ş., Güvenir, T., Büyükgebiz, B., ve Bekem, Ö. (2006). Yeme reddi olan çocukların ailelerinde kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete belirtileri ve aile işlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*.

- van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35 <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Vandewalle J, Mabbe E, Debeuf T, Braet C and Moens E (2017a) The Daily Relation between Parental Rejection and Emotional Eating in Youngsters: A Diary Study. *Front Psychol*. 8:691. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00691>
- Vandewalle, J., Moens, E., Bosmans, G., ve Braet, C. (2017b). The effect of parental rejection on the emotional eating behaviour of youngsters: A laboratory-based study. *Appetite*, 108, 219–225. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.007>
- Vasileiou V, Abbott S. (2023) Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Nutrition Dietetics*.; 36: 1922–1930. <https://doi.org/10.1111/jhn.13176>
- Vlaeyen, J. W. S. (2014). Psychological flexibility: What theory and which predictions? *The Journal of Pain*, 15(3), 235–236. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.01.003>
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., ve Heaven, P. C. L. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: A 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053–1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Wilson, G. T. (1996). Acceptance and change in the treatment of eating disorders and obesity. *Behavior Therapy*, 27(3), 417–439. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(96\)80025-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(96)80025-6)
- Wiser, S., ve Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55(6), 755-768.
- Yavuz, B. (2024). *Ebeveyn kabul-reddi, benlik farklılaşması ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 329-444.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., ve Kalmık, S. (2024). Kendini eleştirme, ödüle duyarlılık ve yaşantısal kaçınmanın duygusal iştah üzerine etkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 65–76
- Yıldırım, E., Aktan, Z. D., ve Ülkümen, İ. (2022). İrrasyonel İnanışlar ve Sosyal Görünüş Kaygısının Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Aydın İnsan Ve Toplum Dergisi*, 8(1), 23-40.
- Yılmaz, B. (2007). *Understanding Social Anxiety Through Adolescents' Perceptions of Interparental Conflict and Parental Rejection* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, O. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma İle Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.

Young, D., Limbers, C.A. (2017). Avoidant coping moderates the relationship between stress and depressive emotional eating in adolescents. *Eat Weight Disord* 22, 683–691. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0396-7>



EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	28/08/2024
Protokol No	13/01
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Ebeveyn Kabul-Reddi, Kendini Kabul ve Yaşantısal Kaçınma
Araştırma Türü	Nicel- İlişki Arayıcı Araştırma
Araştırmacılar	Ecem DOĞAN (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin duygusal yeme düzeyleri ile ilişkili değişkenleri belirlemektir. Vereceğiniz içten cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına önemli katkı sağlayacaktır. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐
2. Yaşınız (Lütfen yazınız):.....
- 3- Araştırmaya katıldığınız il (Lütfen yazınız):.....
- 4- Okuduğunuz lise türü: Fen Lisesi ☐ Sosyal Bilimler Lisesi ☐ Anadolu Lisesi ☐ Meslek Lisesi ☐
Diğer ☐ (Yazınız):
- 5- Sınıfınız: 9.sınıf ☐ 10.sınıf ☐ 11.sınıf ☐ 12.sınıf ☐
- 6- Anne baba birliktelik durumu: Anne-Baba Birlikte ☐ Anne-Baba Boşanmış ☐
Anne-Baba Vefat Etmiş ☐ Anne Vefat Etmiş ☐ Baba Vefat Etmiş ☐
- 7- Annenizin eğitim düzeyi: Okuryazar değil ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐
Lise Mezunu ☐ Üniversite Mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu ☐ Doktora Mezunu ☐
- 8- Babanızın eğitim düzeyi: Okuryazar değil ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐
Lise Mezunu ☐ Üniversite Mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu ☐ Doktora Mezunu ☐
- 9- Ailenizin ekonomik durumu: 0-20.000 ☐ 20.001-40.000 ☐ 40.001-60.000 ☐ 60.001-80.000 ☐
80.001-100.000 ☐ 100.001-120.000 ☐ 120.001-140.000 ☐ 140.001 ve üzeri ☐
- 10- Fiziksel bilgileriniz: Boyunuz (cm):_____ Kilonuz(kg):_____
- 11- Kilonuzdan memnun musunuz? Evet ☐ Hayır ☐
- 12- Geçmişte diyet yaptınız mı? Evet ☐ Hayır ☐
- 13- Şimdi diyet yapıyor musunuz? Evet ☐ Hayır ☐
- 14-Tanı konulmuş bir kronik rahatsızlığınız: Var ☐ (belirtiniz): _____ Yok ☐
- 15- Tanı konulmuş bir yeme bozukluğunuz: Var ☐ (belirtiniz): _____ Yok ☐
- 16- Ailede yeme bozukluğu olan var mı? : Var ☐ (belirtiniz): _____ Yok ☐
- 17- Daha önce bir psikolojik tanı aldınız mı? Evet ☐ (belirtiniz): _____ Hayır ☐
- 18- Ailede psikolojik tanısı olan var mı? Var ☐ (belirtiniz): _____ Yok ☐

EK-3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği- Örnek Maddeler

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tikanırcasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz. Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
6.Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.					
8.Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim.					
12. Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım.					
16. Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
19. Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim.					
22.Korktuğum zaman yemek yemek isterim.					
24.Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim.					
28. Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum.					

EK-4. Ebeveyn Kabul Red Ölçeği-Anne (Kısa Form)- Örnek Maddeler

Bu sayfada anne/baba-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin annenizin ve babanızın size olan davranışlarına uygun olup olmadığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra o ifade annenizin/babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar doğruysa, “ Hemen hemen her zaman doğru“, “Bazen doğru“, “Nadiren doğru“ veya “Hiçbir zaman doğru değil“ şeklinde işaretleyiniz.

ANNEM	Hemen Her Zaman Doğru	Bazen Doğru	Nadiren Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil
1. Benim hakkımda güzel şeyler söyler.				
6. Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırır.				
9. Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenir.				
12.Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirir.				
16. Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirir.				
18. Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit eder.				
20. Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünür.				
24. Bana karşı yumuşak ve iyi kalplidir.				

EK-5. Ebeveyn Kabul Red Ölçeği-Baba (Kısa Form)- Örnek Maddeler

Bu sayfada anne/baba-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin annenizin ve babanızın size olan davranışlarına uygun olup olmadığını düşünün. Her ifadeyi okuduktan sonra o ifade annenizin/babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar doğruysa, “ Hemen hemen her zaman doğru“, “Bazen doğru“, “Nadiren doğru“ veya “Hiçbir zaman doğru değil“ şeklinde işaretleyiniz.

BABAM	Hemen Her Zaman Doğru	Bazen Doğru	Nadiren Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil
1. Benim hakkımda güzel şeyler söyler.				
6. Kızdığı zaman beni çok kötü cezalandırır.				
9. Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenir.				
12.Bana istenilen ve ihtiyaç duyulan biri olduğumu hissettirir.				
16. Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirir.				
18. Yanlış bir şey yaptığımda beni korkutur veya tehdit eder.				
20. Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünür.				
24. Bana karşı yumuşak ve iyi kalplidir.				

EK-6. Kabul ve Eylem Formu-2 - Örnek Maddeler

	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
2. Hislerimden korkarım.							
3.Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.							
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar							
7.Endişelerim başarılı olmamı engelliyor							

EK-7. Kaçınma ve Birleşme Ölçeği-Gençler 8 (KBÖ-G8) - Örnek Maddeler

	Hiç Doğru Değil	Biraz Doğru	Epeyce doğru	Doğru	Çok doğru
1. Kendimi mutlu hissedene kadar hayatım iyi olmayacak.					
3. Kendim hakkında düşündüğüm kötü şeyler gerçek olmalı.					
5. Ne zaman kendimi kötü hissetsem benim için önemli olan şeyleri yapmayı bırakıyorum.					
7. Duygularımdan korkuyorum.					

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Ecem Doğan	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Ankara Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	