

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI



TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE DUYGUSAL YEME:
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE DUYGU DÜZENLEME

DOKTORA TEZİ

FERİDE ÖZLEM ELAGÖZ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep Çenesiz

BOLU, OCAK - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Feride Özlem ELAGÖZ tarafından hazırlanan “**Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Duygusal Yeme: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı’nda Doktora Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir. 9/01/2023

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Hamit COŞKUN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Hatice KAFADAR
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Kerim Selvi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Ayşe Bikem HACİÖMEROĞLU
Hacettepe Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 06/12/2022 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %14 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun 15.11.2020 tarih ve 2020/11 sayılı toplantısında 2020/259 protokol sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....

FERİDE ÖZLEM ELAGÖZ

ÖZET

**TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE DUYGUSAL YEME:
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
DUYGU DÜZENLEME
DOKTORA TEZİ
FERİDE ÖZLEM ELAGÖZ
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ GAYE ZEYNEP ÇENESİZ
BOLU, OCAK - 2023
XIV + 203 SAYFA**

Duygusal yeme, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM 5) henüz yer almamasına rağmen yeme bozuklukları olmak üzere pek çok psikopatoloji ile ilişkilidir. Bu nedenle temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve tatmin edilmesi, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü gibi duygusal yeme davranışına yol açan değişkenlerin etkilerini belirlemek önemlidir. Bu çalışma kapsamında öncelikle Duygular ve Stresle Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonu yapılmış ve 1201 bireyin katıldığı adaptasyon çalışmasında ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ana çalışmaya 1015 birey katılmıştır. Korelasyon analizleri, bağımsız gruplar t-testi ve yol analizi yapılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesine ve tatmin edilmesine yönelik ayrı ayrı gerçekleştirilen yol analizleri sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği, belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme güçlüğü de duygusal yeme ve beden kitle indeksini yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi duygusal yeme ve beden kitle indeksi açısından risk teşkil etmektedir. Diğer taraftan, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve uyumlu mükemmeliyetçiliği; belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme güçlüğü de duygusal yeme ve beden kitle indeksini yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi duygusal yeme ve beden kitle indeksi açısından koruyucu faktör olarak görülmektedir. Çalışma bulguları, alanyazın ışığında tartışılmış, gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELE: Duygusal Yeme, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik

ABSTRACT

BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND EMOTIONAL EATING: UNCERTAINITY TOLERANCE, PERFECTIONISM AND EMOTIONAL REGULATION

PHD THESIS

FERİDE ÖZLEM ELAGÖZ

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. GAYE ZEYNEP ÇENESİZ)

BOLU, JANUARY 2023

XIV + 203 PAGES

Even though emotional eating is not included in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) as yet, it is associated with many psychopathologies, particularly eating disorders. Hence, it is important to determine the effects of the variables that may lead to emotional eating behaviour, such as basic psychological need satisfaction and thwarting, adaptive/maladaptive perfectionism, intolerance of uncertainty, and difficulties in emotional regulation. The present study first adapted the Eating and Appraisal due to Emotions and Stress questionnaire to Turkish, and the adapted questionnaire conducted on 1201 individuals was found to be valid and reliable. A total of 1015 individuals participated in the main study. Correlations, independent groups t-tests, and path analysis were conducted. The path analyses conducted individually on satisfaction and thwarting of basic emotional needs revealed that the latter served as a predictor of intolerance of uncertainty and maladaptive perfectionism, both predicted difficulties in emotional regulation, which, in turn, predicted emotional eating and body mass index (BMI), indicating that thwarting of basic emotional needs may serve as a risk factor for emotional eating and BMI. Satisfaction of basic emotional needs, on the other hand, was found to predict intolerance of uncertainty and adaptive perfectionism, both predicted difficulties in emotional regulation, which, in turn, served as the predictor of emotional eating and BMI, showing that satisfaction of basic emotional needs may function as a protective factor. Upon discussion of the findings of the present study in the light of the relevant literature, recommendations were made for future research.

KEYWORDS: Emotional Eating, Basic Psychological Emotional Needs, Intolerance of Uncertainty, Perfectionism

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
TABLO LİSTESİ	xii
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ.....	xiii
TEŞEKKÜR	xiv
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. İLGİLİ LİTERATÜR.....	5
1.1 Duygusal Yeme	5
1.1.1 Duygusal Yeme ile İlgili Risk Faktörleri.....	7
1.1.1.1 Duygular	8
1.1.1.2 Cinsiyet.....	9
1.1.1.3 Beden Kitle İndeksi (BKİ).....	10
1.1.2 Duygusal Yeme Kuramları	11
1.1.2.1 Psikosomatik Kuram	12
1.1.2.2 Dışsal Kuram	12
1.1.2.3 Kısıtlama Kuramı	12
1.1.2.4 Kaçış Kuramı	13
1.1.3 Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları İlişkisi	13
1.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	14
1.2.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Engellenmesi	18
1.2.2 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Temel Psikolojik İhtiyaçların İlişkisi	22
1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	24
1.3.1 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi	26
1.3.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi.....	28
1.4 Mükemmeliyetçilik.....	29
1.4.1 Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik.....	36
1.4.2 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi.....	38
1.4.3 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi	40
1.4.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi.....	43
1.5 Duygu Düzenleme	44
1.5.1 Duygu Düzenleme Güçlüğü	47
1.5.2 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi	48
1.5.3 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi	49

1.5.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi	51
1.5.5 Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi	52
1.6 Çalışmanın Amacı ve Önemi	53
1.7 Çalışma Soruları ve Hipotezler	55
İKİNCİ BÖLÜM	59
2. YÖNTEM	59
2.1 Adaptasyon Çalışması	59
2.1.1 Katılımcılar	59
2.1.2 Veri Toplama Araçları	60
2.1.2.1 Gönüllü Bilgilendirme Formu	60
2.1.2.2 Demografik Bilgilendirme Formu	60
2.1.2.3 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi.....	61
2.1.2.4 Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği	62
2.1.2.5 Hollanda Yeme Davranışları Anketi	62
2.1.2.6 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	62
2.1.2.7 Algılanan Stres Ölçeği	63
2.1.3 İşlem	63
2.1.3.1 Çeviri Çalışması	63
2.1.3.2 Ölçeklerin Uygulanması	64
2.2 Ana Çalışma.....	65
2.2.1 Katılımcılar	65
2.2.2 Veri Toplama Araçları	66
2.2.2.1 Gönüllü Bilgilendirme Formu	66
2.2.2.2 Demografik Bilgi Formu	66
2.2.2.3 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi.....	67
2.2.2.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği	67
2.2.2.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	68
2.2.2.6 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği.....	69
2.2.2.7 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	69
2.2.2.8 Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu	70
2.2.3 İşlem	70
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	72
3. BULGULAR	72
3.1 Adaptasyon Çalışmasının Bulguları	72
3.1.1 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	72
3.1.2 Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu	72
3.1.3 Geçerlik.....	73
3.1.3.1 Yapı Geçerliği.....	73
3.1.3.2 Birleşen Geçerlik	83
3.1.3.3 Ayrışan Geçerlik.....	84
3.1.4. Güvenirlik	84
3.2 Ana Çalışma Bulguları	86
3.2.1 Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu	86
3.2.2 Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	86
3.2.3 Cinsiyete Yönelik Grup Farklılıkları	89
3.2.4 Yol Analizi Modeline İlişkin Bulgular	89
3.2.4.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesine Yönelik Model	90
3.2.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinde Cinsiyete İlişkin Model	93

3.2.4.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesine Yönelik Model	96
3.2.4.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi Cinsiyete İlişkin Model	100
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	103
4.TARTIŞMA	103
4.1 Adaptasyon Çalışması Kapsamında Psikometrik Özellikleri İncelenen Ölçeğe İlişkin Değerlendirmeler.....	103
4.2 Ana Çalışma.....	108
4.2.1 Korelasyon Analizi	108
4.2.2 Cinsiyete Yönelik Grup Farklılıkları	110
4.2.3 Yol Analizine Yönelik Değerlendirmeler.....	111
4.2.3.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi Modeli	111
4.2.3.1.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki	112
4.2.3.1.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişki.....	120
4.2.3.1.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki	126
4.2.3.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinde Cinsiyete İlişkin Model	131
4.2.3.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi Genel Değerlendirme.....	132
4.2.3.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi Modeli	133
4.2.3.4.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki	134
4.2.3.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişki.....	137
4.2.3.4.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki	140
4.2.3.5 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesinde Cinsiyete İlişkin Model.....	143
4.2.3.6 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi Genel Değerlendirme.....	144
BEŞİNCİ BÖLÜM	146
5. SONUÇ.....	146
5.1 Klinik Doğurgular.....	148
5.1.1 Duygusal Yeme	149
5.1.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	150
5.1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	153
5.1.4 Mükemmeliyetçilik.....	154
5.1.5 Duygu Düzenleme	158
5.2 Sınırlılıklar ve Güçlü yanları	159
5.3 Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler	160
KAYNAKLAR	162
EKLER.....	182
EK 1 Gönüllü Bilgi Formu	182
EK 2 Demografik Bilgi Formu	183

EK 3 Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği	184
EK 4 Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği	185
EK 5 Stresle Baş etme Ölçeği.....	188
EK 6 Algılanan Stres Ölçeği.....	190
EK 7 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği.....	192
EK 8 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Tatmin Edilmesi Ölçeği	194
EK 9 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	196
EK 10 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	198
EK 11 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	201
EK 12 Koronaviris Anksiyete Ölçeği	203



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi modeli	57
Şekil 1.2: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi modeli.....	58
Şekil 3.1: Özdeğer grafiği.....	74
Şekil 3.2: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi modeli	91
Şekil 3.3: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi revize model.....	92
Şekil 3.4: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi kadınlar için	94
Şekil 3.5: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi erkekler için	96
Şekil 3.6: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi modeli.....	97
Şekil 3.7: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi revize model	98
Şekil 3.8: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi kadınlar için.....	100
Şekil 3.9: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi erkekler için.....	102

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1: Katılımcıların demografik özellikleri	60
Tablo 2.2: Ana çalışmadaki katılımcıların demografik özellikleri	66
Tablo 3.1: Tüm maddeler için gerçekleştirilen AFA	74
Tablo 3.2: 48 madde üzerinden gerçekleştirilen AFA	77
Tablo 3.3: Ölçeğin final versiyonunda standart faktör yükleri	79
Tablo 3.4: Ölçeğin final versiyonu ana çalışma standart faktör yükleri	80
Tablo 3.5: Ölçeğin ana çalışmada revize edilmiş standart faktör yükleri	81
Tablo 3.6: Adaptasyon çalışması korelasyon analizleri	85
Tablo 3.7: Ana çalışma korelasyon analizi	88
Tablo 3.8: Cinsiyete yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları.....	89

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
DFA	: Doğrulamalı Faktör Analizi
KMO	: Kaiser Meyer Olkin



TEŞEKKÜR

Zor zamanımda bana el uzatarak sürecimdeki önemli katkıları, emeği ve yaşadığım pek çok sıkıntıda önerdiği hızlı ve yapıcı çözümler için danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ'e, lisans ve lisansüstü eğitimim süresince verdiği destek ve tezime katkılarıyla çalışmamı zenginleştirdiği için Prof. Dr. Hamit COŞKUN'a çok teşekkür ederim. Bilgi ve birikimlerinin yanı sıra bu zorlu süreçte her zaman destek olan ve telefonun ucunda olduğunu bildiğim Doç. Dr. Hatice KAFADAR'a, ayrıntılı değerlendirmeleri ve değerli geribildirimleri ile tez çalışmamı geliştirmeme yardımcı olan anlayışlı ve nazik tavrı için Dr. Öğr. Üyesi Kerim SELVİ'ye ve tez jürimde yer almayı kabul edip önemli katkılar sunan Doç. Dr. Bikem HACİÖMEROĞLU'na çok teşekkür ederim. Desteği, öğretileri ve akademik duruşuyla örnek olan Prof. Dr. Nihal MAMATOĞLU'na da teşekkür ederim. Doktora süreci her öğrenci için şüphesiz zordur ancak bizim için akademik zorlukların yanı sıra pek çok başka zorluklar da mevcuttu. Süreçte birlikte yol aldığımız Emre ÖZDEMİR ve Ufuk KOCATEPE AVCI ile lisansüstü eğitim süresince yaşadıklarımızı düşününce duygu skalasındaki her şeyi nasıl deneyimlemiş nasıl mücadelelerden geçmiştik! Sürecin bana kazandırdığı önemlilerdensiniz, desteğiniz olmasa bu satırlar yazılamazdı. İkinize içtenlikle çok teşekkür ederim. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ne denli önemli olduğunun vurgulandığı bu çalışmada yokluğunun ne denli önemli olduğunu bir kez daha anladığım rahmetli annemin toprağı bol olsun. Kahrımı çeken, sürekli destek olan ve sürecimi kolaylaştırmaya çalışan babama ve süreçteki katkılarından dolayı tüm aileme teşekkür ederim. Bu zorlu yolda, beni ben yapan yoluma çıkan ve yolumdan çıkan herkesin iyi veya kötü katkısı vardır, onlara da teşekkürler... Son olarak, kırgın, kızgın, incinmiş, reddedilmiş, öfkeli, mutlu, tüm yanlarımla bu zorlu süreci bir şekilde tamamlamaya çalıştığım, zorlandığım, düşüp kalktığım her anımda yine yeniden başladığım ve noktaladığım için kendime de teşekkür ederim.

GİRİŞ

Duygusal yeme, tahammül edilemeyen duyguları bastırmak, düzenlemek ya da bu duygulardan kaçınmak için bile isteye ya da farkında olmadan kalorili, yağlı besinlerin aşırı şekilde tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yeme davranışı ile bireyler daha iyi hissettiklerini ve rahatladıklarını dile getirmektedirler (Dohle, Hartmann ve Keller, 2014; Elfhag, Tholin ve Rasmussen, 2008; Macht, Roth ve Ellgring, 2002; Macht ve Simons, 2000; Spoor, Bekker, Van Strien ve van Heck, 2007). Duygusal yeme; çocukluktan başlayıp yaşlılığa kadar cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerde farklılık göstermeksizin pek çok bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını önemli ölçüde etkilemekte ve bireylerin bu konuyla ilgili profesyonel yardıma başvurmalarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla, son yıllarda gittikçe artan öneme sahip olan duygusal yeme davranışı depresyon ve anksiyete gibi pek çok psikopatolojiye eşlik etmektedir (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009; Konttinen ve ark., 2010a; Konttinen, Van Strien, Männistö, Jousilahti ve Haukkala, 2019). Bununla birlikte, duygusal yeme davranışı yeme bozukluklarının etiyolojisi ve sürdürülmesinde risk faktörü olarak da ifade edilmektedir (Haedt-Matt ve ark., 2014; Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003; Ricca ve ark., 2009; Sultson ve Akkermann, 2019).

Yeme bozukluklarında yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktör olarak tanımlanan mükemmeliyetçiliğin (Boone, Soenens, Vansteenkiste ve Braet, 2012b) duygusal yeme davranışında önemli derecede rolü bulunmaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin duygusal yeme davranışıyla olan ilişkisi bu çalışmanın odak noktalarından birini oluşturmaktadır. Ayrıca, bu çalışma kapsamında mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik şeklinde ayrı ayrı incelenmesi duygusal yeme konusunu detaylıca açıklama noktasında önem teşkil etmektedir.

Bireylerin duygusal durumlarını düzenleyebilmek için aşırı yeme davranışı sergilediklerine dair alanyazında güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Konttinen ve ark., 2010a; Macht ve ark., 2002). İşlevsel yaşam sürdürebilmek için duyguları tanımlama, anlamlandırma, ifade etme ve düzenleme becerisine sahip olmanın gerekli olduğu ifade edilmektedir (Gross, Richards ve John, 2006). İşlevsel baş

etme yöntemi olmayan duygusal yeme davranışı mercek altına alınırken bir adım öncesi de göz önünde bulundurularak duygu düzenleme güçlüğüne odaklanmak önemlidir.

Alanyazında tanılarüstü (transdiagnostik) değişken olarak tanımlanan belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Kesby, Maguire, Brownlow ve Grisham, 2017) bireylerin yaşamında olumsuz etkileri olduğu açıkça belirtilmektedir. Belirsizlikleri tehdit olarak algılamak, bu gibi durumlardan kaçınmak ve harekete geçmekte sıkıntı yaşamakla karakterize olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve ark., 2005) duygusal yeme davranışınıyla olan ilişkisinin ele alınması yerinde bir yaklaşım olacaktır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin işlevsel olmayan baş etme stratejisi olan tıknırcasına yeme davranışına başvurmaları nedeniyle yeme bozukluklarının öncülü olan duygusal yeme davranışının bu kapsamda incelenmesinin alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yaşamın sürdürülmesinde temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve engellenmesinin bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığına etkisi yadsınamaz (Vansteenkiste, Niemiec ve Soenens, 2010). Temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilmediğinde ya da engellendiğinde işlevsel olmayan telafi davranışlarının ya da psikolojik sıkıntıların ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Dolayısıyla bu çalışma kapsamında, her insanda doğuştan var olduğu ve evrensel olduğu kabul edilen özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının (Deci ve Ryan, 2000) engellenmesi ve tatmin edilmesinin duygusal yeme davranışı ile ilişkisini araştırmak önemlidir.

Bu çalışma kapsamında daha önce bir arada incelenmemiş ve duygusal yeme davranışı ile ilişkili olan değişkenler tespit edilerek duygusal yeme davranışı ile ilişkileri model üzerinden açıklanmaktadır. Bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. İlk amaç; Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin test edilerek alanyazına kazandırılmasıdır. Çalışmanın ikinci amacı ise; duygusal yeme davranışının etiyojisi ve sürdürülmesinde rol oynayan yatkinlaştırıcı faktörlerin duygusal yeme davranışı ile ilişkisine odaklanmaktır. Bu doğrultuda, duygusal yeme davranışının belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve engellenmesi ile ilişkisi model aracılığıyla test edilmektedir. Temel psikolojik

ihtiyaçların tatmin edilmesi ve engellenmesinin ilgili değişkenlerle ilişkisi iki ayrı model aracılığıyla ve cinsiyet açısından da ayrıca incelenmektedir. Alanyazında bilindiği kadarıyla daha önce ilgili değişkenler üzerinden cinsiyet açısından test edilen model bulunmamaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların duygusal yeme davranışı gösteren bireylere yönelik sunulacak olan psikoterapötik yaklaşımlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin adaptasyonu Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir midir?
2. Araştırmanın değişkenleri (temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme davranışı) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Araştırmanın değişkenleri (temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme davranışı) cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen modelin (temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi) uyum indeks değerleri kabul edilebilir düzeyde midir?
5. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçiliği, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yemeyi ve beden kitle indeksini yordamakta mıdır? Bu yordama ilişkisi her iki cinsiyette de görülmekte midir?
6. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen modelin (temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi) uyum indeks değerleri kabul edilebilir düzeyde midir?

7. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçiliği, belirsizliğe tahammszlğ, duygu düzenleme güçlüğünü, duygusal yemeyi ve beden kitle indeksini yordamakta mıdır? Bu yordama ilişkisi her iki cinsiyette de görülmekte midir?



BİRİNCİ BÖLÜM

1. İLGİLİ LİTERATÜR

1.1 Duygusal Yeme

Duygusal yeme, duygularını düzenlemekte sıkıntı çeken bireylerin duygularını bastırmak ya da duygularından kaçmak için bile isteye ya da farkında olmadan bir anda aşırı kalorili ve enerji içerikli besinler tüketmesi olarak tanımlanmaktadır (Dohle ve ark., 2014; Macht, 2008; Macht ve ark., 2002). Daha iyi hissetmek, dikkati başka yöne kaydırmak ve rahatlamak için yeme davranışı araç olarak kullanılmaktadır (Dohle ve ark., 2014; Elfhag ve ark., 2008; Macht ve Simons, 2000). Başka deyişle tahammül edilemeyen duyguların aşırı yeme davranışıyla hafiflediği öğrenilmektedir (Spoon ve ark., 2007). Dolayısıyla duygusal yeme davranışında koşullu öğrenmenin etkili olduğu ve olumsuz duygulara yönelik koşullu tepki olarak yemek yemenin öğrenilen davranış olduğu belirtilmektedir (Bongers, van den Akker, Havermans ve Jansen, 2015; Wong ve Qian, 2016).

Çıkmaza girildiğinde, zorlanıldığında ya da kötü hissedildiğinde daha iyi hissedebilmek adına hazır ürünleri ve/veya donmuş gıdaları tüketme isteği artmaktadır (Adriaanse, de Ridder ve Evers, 2011; Macht ve Simons, 2000; Paans ve ark., 2019). Yaşamdaki duygusal uyaranlara tepki olarak kraker, kurabiye, çikolata, şeker, pasta gibi yiyecekleri yiyerek kısa süreliğine rahatlama sağlanmaktadır. Ayrıca duygusal yeme eğilimi olan bireyler çok sık atıştırma davranışı da sergilemektedirler (O'Connor, Jones, Conner, McMillan ve Ferguson, 2008). Sonuç olarak duygusal yeme eğilimi yüksek olan bireyler aşırı kalorili tatlılar ve enerji açısından yoğun yağlı yiyecekler tüketmektedirler (Camilleri ve ark., 2014; Konttinen ve ark., 2010). Yapılan nitel çalışmada, çok kısa sürede kontrolünü kaybederek bir paket cipsi tüketen ve hissettiği duygusal boşluğu yeme davranışı üzerinden telafi ettiğini bildiren bireyler bulunmaktadır (McNamara, Chur-Hansen ve Hay, 2008). Dolayısıyla durdurulamayan yeme davranışı zamanla fiziksel ve psikolojik açıdan birçok soruna davetiye çıkarmakta ve endişe konusu olmaktadır (Arnold, Kenardy ve Agras, 1995; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Günlük yaşamın zorluklarıyla mücadele edemeyerek dürtüsel yeme (amaçsızca hızlı ve düzensiz yeme) eğilimi gösteren ve duygusal durumu

düzenleyebilmek için sağlıklı besinler yerine abur cubur, aşırı yağlı, şekerli ya da karbonhidratlı yiyecekleri yiyen başka deyişle duygusal yeme eğiliminde bulunan (Kontinen ve ark., 2010; Macht ve ark., 2002) bireyler zamanla kilo almaktadır (Koenders ve van Strien, 2011; Nolan, Halperin ve Geliebter, 2010). Alınan kilolardan dolayı bireyler çoğunlukla pişmanlık, utanç ve suçluluk bildirmektedirler (Adriaanse, Prinsen, de Witt Huberts, de Ridder ve Evers, 2016; Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Ford, Lee ve Jeon, 2017; Frayn, Livshits ve Knäuper, 2018; McNamara ve ark., 2008; Wong ve Qian, 2016). Alanyazında duygusal yeme ile ilgili yapılan nitel araştırmada, yaptığı tek şeyin yemek yemek olduğunu bu durumda kendisini şişmanlattığını ve sonrasında kendisini kötü hissettiğini bildiren bireyler bulunmaktadır (Andrews, Lowe ve Clair, 2011). Sonuç olarak, kendilerine iyi gelmeyen kısır döngüde sıkışıp kaldıklarını ifade etmektedirler. Ayrıca, zamanla alınan kilolar obezite için risk faktörü oluşturarak artrit, kanser, yüksek tansiyon, kolesterol, şeker hastalığı, kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Bennett ve ark., 2013; Blair, Lewis ve Booth, 1990; Crockett, Myhre ve Rokke, 2015; Geliebter ve Aversa, 2003; Gibson, 2012). Bu nedenle, duygusal yeme konusu son yıllarda gittikçe artan öneme sahiptir (Bennett ve ark., 2013; Blair ve ark., 1990; Geliebter ve Aversa, 2003; Gibson, 2012; Malnick ve Knobler, 2006).

Alanyazında duygusal yeme kavramının yerine sıklıkla başka kavramların kullanıldığı görülmektedir. Çoğunlukla olumsuz duygulara tepki olarak tanımlanan duygusal yeme kavramı (Evers, Marijn Stok ve de Ridder, 2010), “stres kaynaklı yeme” şeklinde de tanımlanmaktadır (Gibson, 2012). Ayrıca, duygusal yeme örüntüsü bulunan bireyler yeme davranışlarına yönelik dikkatlerini arttırması ve yemelerine yönelik yüksek düzeyde endişe hissetmelerinden dolayı “endişeli yiyciler” olarak da adlandırılmaktadır (Adriaanse ve ark., 2011). Bunun yanı sıra, kalori açısından zengin yiyeceklerin bireylerde rahatlık sağladığı hatta azıcık miktardaki çikolatanın bile duygu durumunu yükselttiği belirtilmektedir (van Strien, Gibson, Baños, Cebolla ve Winkens, 2019; Macht ve Mueller, 2007). Bu nedenle fiziksel ihtiyaçların yanı sıra duygusal ihtiyaçları da doyurması nedeniyle “rahatlatıcı yiyecekler” deyimini de sıklıkla kullanılmaktadır (Comfort Food, 2010). Depresyonda olan duygusal yeme örüntüsündeki bireylerin “rahatlatıcı yiyecekler” olarak adlandırılan kalorisi yüksek yiyecekleri aşırı tüketme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Camilleri ve ark., 2014; Evers,

Dingemans, Junghans ve Boevé, 2018; Konttinen ve ark., 2010; van Strien ve ark., 2013). Rahatlatıcı yiyeceklerin bireyin değer verdiği kişileri (aile) ve özlenen geçmişi hatırlattığı, güvenlik hissi verdiği ve bireyin hissetmiş olduğu olumsuz duyguları (yalnızlık) azalttığı ifade edilmektedir. Bu yiyecekler üzerinden bireyler ait hissettikleri geçmişle bağ kurarak duygusal yoksunluklarını hafifletmeye çalışmaktadırlar (Troisi ve Gabriel, 2011).

Duygusal yeme örüntüsü pek çok patoloji ile ilişkilidir. Alanyazında yeme bozukluklarıyla komorbiditesi oldukça yüksektir (Eldredge ve Agras, 1996; Katterman, Kleinman, Hood, Nackers ve Corsica, 2014; Masheb ve Grilo, 2006; Pinaquy ve ark., 2003; Ricca ve ark., 2009; Spoor ve ark., 2007; Sultson, Kukk ve Akkermann, 2017). Bunun dışında duygusal yeme davranışının, depresyonla (Konttinen ve ark., 2010; Konttinen ve ark., 2019; Masheb ve Grilo, 2006; Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009; van Strien, Konttinen, Homberg, Engels ve Winkens, 2016), anksiyete ve depresyonla (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009), sürekli kaygıyla (Schneider, Appelhans, Whited, Oleski ve Pagoto, 2010), stres ve kaygıyla (Jayne ve ark., 2020; Levitan ve Davis, 2010; Oliver, Wardle ve Gibson, 2000; Tan ve Chow, 2014; Wallis ve Hetherington, 2004; Wang ve Li, 2017), çocukluk çağı travmasıyla (Michopoulos ve ark., 2015), travma sonrası stres bozukluğuyla (Echeverri-Alvarado, Pickett ve Gildner, 2020; Talbot, Maguen, Epel, Metzler ve Neylan, 2013), gece yeme sendromuyla (Nolan ve Geliebter, 2012), dürtüsellikle (Bekker, Van De Meerendonk ve Mollerus, 2004; Ebner, Latner, Rosewall ve Chisholm, 2012) ve aleksitimiyle (Pinaquy ve ark., 2003) ilişkili olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Yukarıda bahsedildiği üzere bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkileyen ve basite indirgenemeyecek kadar karmaşık bir konu olan (Bongers ve Jansen, 2016) duygusal yeme (Bennett ve ark., 2013; Bongers ve Jansen, 2016; Crockett ve ark., 2015; Gibson, 2012) davranışıyla etkili şekilde baş edebilmek için duygusal yemeyi tetikleyecek risk faktörlerinin belirlenmesi önemlidir.

1.1.1 Duygusal Yeme ile İlgili Risk Faktörleri

Bu bölümde duygusal yeme örüntüsünü netleştirebilmek amacıyla risk faktörü olabilecek hususlara değinilecektir, ancak bu risk faktörlerini tam olarak ayırtmak oldukça zordur. Duygusal yemeye zemin oluşturabilecek risk

faktörlerinin tespit edilmesi, oluşturulacak müdahale planı açısından da önem arz etmektedir (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Bu nedenle duygusal yeme örüntüsü ile yakından ilişkili olan duygular, cinsiyet ve beden kitle indeksi gibi önemli demografik değişkenler bu kısımda ele alınmaktadır.

1.1.1.1 Duygular

Duygusal yeme davranışının önemli risk faktörlerinden biri duygulardır; çünkü duyguların yeme davranışını tetikleyebileceği ifade edilmektedir (Herman ve Polivy, 1975). Duygular yeme davranışını, yeme davranışı da kısa süreliğine duyguları düzenlemektedir (Macht, 2008). Dolayısıyla duyguların yeme davranışı ve yiyecek tercihinde (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000), yiyecek tercihinin ve yeme davranışının da duygular üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır (Gibson, 2006; Levitan ve Davis, 2010). Sonuç olarak, duyguların yeme davranışı üzerindeki etkileri birçok çalışmanın odak noktasıdır (Braden, Musher-Eizenman, Watford ve Emley, 2018; de Oliveira Penaforte, Minelli, Anastácio ve Japur, 2019; Macht, 1999; Macht ve Simons, 2000; Meule, Reichenberger ve Blechert, 2018). Farklı durum ve duyguların yeme üzerinde farklı etkileri bulunmaktadır (Meule ve ark., 2018). Bununla birlikte, duygular bireyler arasında farklılık göstermektedir. Örneğin, depresif haldeyken hiç yemeyen bireylerin yanı sıra aşırı yeme davranışı gösteren bireyler de bulunmaktadır (Ouwens, van Strien ve van der Staak, 2003). Bireyin ihtiyaçlarına göre şekillenen duyguların karşılanıp karşılanmamasına göre yeme davranışlarında çeşitlilik söz konusudur (Meule ve ark., 2018). Başka deyişle duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte zorluk yaşayanların duygularına tepki olarak yeme eğilimlerinin olduğu belirtilmektedir (Pinaquy ve ark., 2003). Dolayısıyla, duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasında olumlu-olumsuz durum ve duyguların sebep olduğu bildirilmektedir (Bongers, Jansen, Havermans, Roefs ve Nederkoorn, 2013; Bongers, de Graaff ve Jansen, 2016; de Oliveira Penaforte ve ark., 2019; Evers, Adriaanse, de Ridder ve de Witt Huberts, 2013; Geliebter ve Aversa, 2003; Koball, Meers, Storfer-Isser, Domoff ve Musher-Eizenman, 2012; Macht ve Simons, 2000; Meule ve ark., 2018; Spangle, 2011). Olumsuz durumlara örnek olarak, maddi sorunlar, ilişki sorunları ile doğal felaketler verilmektedir. Bu durumlar bireylerin zorlu yaşam koşulları olarak tanımlanmaktadır. Olumlu durumlara örnek olarak ise; âşık olmak, hobiyle meşgul olmak, güzel haber almak ya da kaliteli vakit geçirmek gibi iyi hissetmeye neden olacak durumlar verilmektedir (Geliebter ve Aversa,

2003). Duygusal yeme davranışına neden olan olumsuz duygular; kıskançlık, öfke, üzüntü, can sıkıntısı kızgınlık, suçluluk, endişe, utanç, hayal kırıklığı, huzursuzluk, korku, stres, kaygı, gerginlik ve depresif hissetme şeklinde ifade edilmektedir (Andrews ve ark., 2011; Arnow, Kenardy ve Agras, 1995; Bennett ve ark., 2013; Braden ve ark., 2018; Crockett ve ark., 2015; Lazarevich, Camacho, del Consuelo Velázquez-Alva ve Zepeda, 2016; van Strien ve ark., 2013; Wong ve Qian, 2016). Duygusal yeme davranışına yol açan olumlu duygular ise; mutluluk, gurur, sevinç ve neşedir (Evers ve ark., 2013). Ayrıca alanyazında, sadece olumlu ya da olumsuz duygularla değil, ruminatif düşüncelerle de duygusal yeme örüntüsünün tetiklendiği bildirilmektedir (Kubiak, Vögele, Siering, Schiel ve Weber, 2008). Duygusal yeme çalışmalarında olumlu ve olumsuz duyguların ayrı iki yapı olduğunu savunan çalışmalar vardır (Meule ve ark., 2018; van Strien ve ark., 2013; van Strien, Donker ve Ouwers, 2016). Örneğin, olumsuz duygular karşısında daha çok yeme eğiliminin olduğu diğer taraftan olumlu duygular karşısında yeme örüntüsünde artış olmadığı bildirilmektedir (Bennett ve ark., 2013). Bu nedenle olumsuz duygular, duygusal yeme zemininde dikkat edilmesi gereken ve fazlaca araştırılan bir alan haline gelmektedir (Bekker ve ark., 2004). Diğer taraftan, olumlu ve olumsuz duyguların farklı olmadığını yani her iki duygunun varlığında da yemek yiyen bireylerin olduğunu savunan çalışmalar da mevcuttur (Sultson ve ark., 2017). Sonuç olarak yeme üzerinde duyguların etkisinin yadsınamayacağı (Evers ve ark., 2013) ve duygusal yeme konusunun basite indirgenemeyeceği belirtilmektedir (Bongers ve Jansen, 2016).

1.1.1.2 Cinsiyet

Cinsiyet açısından duygusal yeme davranışında farklı bulgular söz konusudur. Alanyazında, kadınların ve erkeklerin duygusal yeme davranışında bulunduklarına dair çalışmalar bulunmakla birlikte, kadınlarda duygusal yeme örüntüsü erkeklere oranla yüksek bulunmaktadır (Aoun ve ark., 2019; Konttinen, Silventoinen, Sarlio- Läähtenkorva, Mannisto ve Haukkala, 2010; Rasouli, Moludi, Foroumandi, Shahsavari ve Ebrahimi, 2019; Thompson, 2015).

Duygular özelinde duygusal yeme örüntüsünün cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan çalışmaların bulgularına göre, kadınlar yalnızlığa tepki olarak erkeklere oranla daha fazla aşırı yeme eğilimi göstermektedir (Masheb ve Grilo, 2006). Benzer şekilde, stresliyen kadınlar

erkeklerle göre kalorisi yüksek yiyecekleri tercih ederek duygusal yeme davranışında bulunmaktadır (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Alanyazında, erkeklerin şaşkınlık ve olumlu duygular (mutluluk), kadınların ise olumsuz duygular (üzgün, stresli, endişeli ve gerginken) esnasında fazla yemek yediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Meule ve ark., 2018; Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009).

1.1.1.3 Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Duygusal yeme örüntüsü olan bireylerde beden kitle indeksinin oldukça yüksek olduğu ifade edilmektedir (Andrews ve ark., 2011; Dohle ve ark., 2014; Meule ve ark., 2018). Obeziteye yol açması ve obezitenin sürdürülmesine katkı sağlaması ayrıca tedaviyi etkileyen önemli bir unsur olması nedeniyle duygusal yeme beden kitle indeksi açısından risk faktörü olarak nitelendirilmektedir (Andrews ve ark., 2011). Alanyazında obezitesi olan bireylerin duygusal yeme davranışına başvurdukları sıklıkla bildirilmesine rağmen (Rommel ve ark., 2012) duygusal yeme örüntüsü, aşırı ve normal kilolu bireylerde de gözlenmektedir. Duygusal yeme örüntüsü, kilo ile ilgili zorluklara neden olmaktadır. Bununla birlikte duygusal yeme örüntüsüne sahip ancak normal kilosunu koruyan bireyler de bulunmaktadır (Frayn ve ark., 2018). Bu bireyler henüz aşırı kilolu olmamasına rağmen duygusal yeme davranışları devam ettiği takdirde kilo probleminin yaşanması olasıdır (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz, 2008). Bu bulgular, duygusal yeme ile kilo arasındaki ilişkinin oldukça karmaşık olduğunu göstermektedir (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008). Fiziksel hareketin az olması ya da hiç olmaması, çok yağlı veya şekerli yiyeceklerle ulaşımın kolay olması ayrıca bu ürünlerin reklamına çok sık maruz kalınması da obezite açısından büyük risk oluşturmaktadır (Snoek, Van Strien, Janssens ve Engels, 2007; Wardle, 2007). Obezite etiyolojisinde duygusal yeme davranışı oldukça önemli rol üstlenmektedir (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009; Stapleton ve Mackay, 2015). Ayrıca, duygusal yeme davranışının sadece aşırı kilolu ve obezitesi olan yetişkinleri ilgilendiren bir sorun olmadığı artan obezite ve buna bağlı kronik hastalık riski taşıyan çocuk ve ergenlerde de görüldüğü bildirilmektedir. Söz konusu bu gençlerin strese karşı öğrenilmiş tepki olarak duygusal yeme davranışı sergiledikleri bildirilmektedir (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008). Sonuç itibarıyla, alanyazında, duygusal yeme davranışının, artan kilo (Koenders ve van Strien, 2011) ve beden kitle indeksi (Anglé ve ark., 2009; Aoun ve ark., 2019; Işık ve Cengi, 2021; Lazarevich ve

ark., 2016; Stapleton ve Mackay, 2015) daha geniş bel çevresi ve daha fazla vücut yağı ile ilişkili olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Braden ve ark., 2018). Alanyazındaki bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde, obezitesi olan ve aşırı kilolu bireylerin duygusal yeme davranışı açısından riskli grupta olduğu ifade edilmektedir (Ay ve Maçkalı, 2021).

Aşırı kilolu ve obezitesi olan bireylerin duygusal yeme deneyimlerini anlamak amacıyla yapılan nitel çalışma sonucunda, duygusal yeme davranışını tetikleyen beş temadan bahsedilmektedir. Bunlardan ilki; bireyleri yeme davranışına iten olumlu ve olumsuz duyguların varlığıdır. Bireylerin bu duygular nedeniyle yemeğe kayıtsız kalamadıkları ifade edilmektedir. İkinci tema; yeme isteğidir. Cips, çikolata, dondurma, kek, şeker, hamur işi gibi bol karbonhidratlı ve yağlı, tatlı, tuzlu tüm yiyecekler bu kategoriye girmektedir. Üçüncü tema; rahatlatan yiyeceklerdir. Var olan sıkıntılarla aktif olarak yüzleşmek ya da baş etmek yerine kalorisi ve enerjisi yüksek gıdalar tüketerek rahatlamanın ve sakinleşmenin sağlanmasıdır. Dördüncü tema; bilinçsiz yeme (mindless eating), gün içinde durmadan sürekli atıştırma davranışlarıdır. Bu davranışlar aracılığıyla dikkatin başka yöne kaydırılması söz konusudur. Bireylerin, yemek yerken “Hiçbir şey hissetmiyorum”, “Üzerine düşünmüyorum” gibi söylemleri bulunmaktadır. Böylelikle bireyler bir şeyler yiyerek sorunlarını düşünmekten kaçınmaktadırlar. Ayrıca ne kadar ve ne zaman yedikleri üzerinde kontrol hissetmediklerini ifade etmektedirler. Son tema ise erken dönem uyumsuz deneyimler ve aile kökenidir. Duygusal yeme davranışının gelişmesi ve sürdürülmesinde kök ailenin ve erken yaşam deneyimlerinin rolü üzerinde durulmaktadır. Bu dönemde yaşanan önemli birinin kaybı, yas ve terk edilme bireyde boşluk duygusunu tetiklemektedir. Birey de içindeki bu boşluğu yiyeceklerle doldurmaya çalışmaktadır. Başka bir katılımcı ailesi tarafından yalnız hissettirildiğinde kendini mutlu etmek için yemek yediğini ifade etmektedir. Benzer şekilde boşanma, işsizlik, reddedilme, yaşam değişiklikleri gibi önemli yaşam olaylarının hayal kırıklığı ve izolasyon gibi duygularla duygusal yeme davranışına yol açtığı bildirilmektedir (Ford ve ark., 2017).

1.1.2 Duygusal Yeme Kuramları

Bu kısımda duygusal yeme kavramını açıklamakta kullanılan dört temel kuramdan bahsedilmektedir. Bu kuramlar; psikosomatik kuram, dışsal kuram,

kısıtlama kuramı ve kaçış kuramıdır. Her bir kuram üzerinden duygusal yeme davranışının nasıl ortaya çıktığı açıklanmaktadır.

1.1.2.1 Psikosomatik Kuram

Psikosomatik Kuram temel olarak oluşturulan duygusal yeme kavramı, obezitesi olan bireylerle yapılan görüşmelerdeki klinik gözlemlere dayandırılarak oluşturulmuştur (Kaplan ve Kaplan, 1957; Van Strien ve Ouwens, 2003). Psikosomatik kurama göre, açlık tokluk hissi anlaşılmadığından yeme davranışı ortaya çıkmaktadır. Kaplan ve Kaplan'ın (1957) obezite teorisine göre, kendini depresif, yalnız hisseden ve obezitesi olan bireyler kaygılı ve stresli olduklarında açlık hissini endişeden ayırt edemedikleri için kendilerini yatıştırmak amacıyla aşırı yeme eğilimi göstermektedirler. Başka deyişle bu bireyler sıkıntılı zamanlara ve olumsuz duygulara tepki olarak öğrendikleri yeme davranışını sergilemektedirler.

1.1.2.2 Dışsal Kuram

Dışsal kurama göre, alanyazında kalorisi yüksek yiyeceklerin tercihinde dışsal uyaranların önemi göz ardı edilmemelidir (Elfhag ve ark.,2008). Yiyecek; görüntüsü, tadı ve kokusu gibi dışsal uyaranların cezbedici olması bakımından bireyleri etkilemektedir (van Strien, Schippers ve Cox, 1995). Açlık tokluk hissi önemli olmaksızın yiyecek beş temel duyuyu harekete geçirdiğinden yiyeceklerle ilgili uyaranlara kayıtsız kalınmamakta ve aşırı yeme eğilimi ortaya çıkmaktadır (Sultson ve ark., 2017). Yiyeceklerin bireyleri etkilemesi hususunda yazılı ve görsel medyadaki reklam ve pazarlamanın etkisi de oldukça fazladır. Dolayısıyla yiyeceklerle ilgili dışsal uyaranlar önemli tehdit unsuru olmaktadır. Alanyazında yapılan çalışmalarda dışsal yemeye yönelik farklı bulgular bulunmaktadır. Örneğin depresyonu olan bireylerin atıştırmalık tüketiminde dışsal yemenin aracılık ettiği belirtilirken (Paans ve ark., 2019), diğer taraftan depresyonun dışsal yeme ile ilişkili olmadığı ifade edilmektedir (Ouwens ve ark., 2009). Alanyazındaki bu tartışmalı sonuçlar dışsal yeme davranışına yönelik yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

1.1.2.3 Kısıtlama Kuramı

Kısıtlama kuramının çıkış noktası psikosomatik ve dışsal kuramdan oldukça farklıdır, çünkü aşırı yeme örüntüsü diyetle ilişkilendirilmektedir (Heatherton, Polivy ve Herman, 1990). Burada amaç, kiloyu düzenlemek için bireyin hür iradesiyle besin alımını sınırlandırmasıdır (Herman ve Polivy 1980;

akt. Stunkard ve Wadden, 1990). Diyet esnasında yaşanan olumsuz duygular ya da yeme isteğini tetikleyebilecek davranışa maruz kalmak, bireyin öz denetimini kaybetmesine ve diyetle ilişkin bilişlerin zayıflamasına, bu da diyetin yerini aşırı yeme davranışına bırakmasına sebep olmaktadır. Sürekli olarak kalori hesabı yapan ve her türlü gıdadan uzak duran bireyler, normalde tükettikleri miktardan fazla yiyerek süreçlerini sekteye uğratmaktadır (Herman ve Mack, 1975). Kısıtlama sonrası aşırı yeme örüntüsünün görüldüğü bu süreç karşı-düzenleme (counterregulation) olarak adlandırılmaktadır (Herman ve Mack, 1975; Polivy ve Herman, 1987). Dolayısıyla sıkı kısıtlamaların kısa süre sonra başarısızlıkla sonuçlanmasının kaçınılmaz olduğu ifade edilmektedir (van Strien, Kontinen, Ouwens, van de Laar ve Winkens, 2020). Alanyazında, kısıtlı yemeyi sağlayan bilişsel kontrolün devre dışı kalmasıyla duygusal yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Macht ve ark., 2002).

1.1.2.4 Kaçış Kuramı

Kaçış kuramına göre, bireyi zorlayan duygular karşısında dikkati dağıtmak suretiyle yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Bennett ve ark., 2013; Lindeman ve Stark, 2001; Macht, Haupt ve Ellgring, 2005). Egonun tehdit hissettiği uyaranlardan ve zorlu yaşantılardan dikkatin başka yöne kaydırılması hedeflenmektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991). Başka aktiviteler aracılığıyla acı verici duyguların temasından kaçınılmaktadır. Aşırı yeme davranışı aracılığıyla duygularını görmezden gelen bireyler aşırı yeme örüntüsüne başvurmakta (Wallis ve Hetherington, 2004) ve bu yeme eğiliminin de olumsuz duyguları azalttığını öğrenmektedirler (Spoon ve ark., 2007) bu da yeme davranışının sürmesine sebep olmaktadır.

1.1.3 Duygusal Yeme ve Yeme Bozuklukları İlişkisi

Duygusal yeme davranışı yeme bozukluklarının önemli yordayıcısı ve tetikleyici faktörü olarak tanımlanmaktadır (Pinaquy ve ark., 2003; Ricca ve ark., 2009). Klinik olmayan gruplarda yeme bozukluklarının erken tanısında duygusal yeme davranışı önemli bir belirleyici olarak ifade edilmektedir (Waller ve Osman, 1998). Yeme bozukluklarından tıknırcasına yeme bozukluğu ile duygusal yeme arasında da anlamlı ilişki bulunmaktadır (Eldredge ve Agras, 1996; Sultson ve ark., 2017; Van Strien, Engels, Van Leeuwe ve Snoek, 2005). Dolayısıyla duygusal yemenin yeme bozukluklarında risk faktörü olduğu vurgulanmaktadır (Haedt-Matt ve ark., 2014; Sultson ve Akkermann, 2019). Bu nedenle bu çalışma

kapsamında, yeme bozukluklarının öncülü olarak kabul edilen duygusal yeme davranışına odaklanılmaktadır.

1.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Kendini Belirleme Kuramı, Edward Deci ve Richard Ryan'ın uzun süren çalışmalarının sonucunda geliştirdiği insan motivasyonu, duygu ve kişiliği ele alan makro bir kuramdır. Kendini Belirleme Kuramında yer alan beş minik teoriden biri ise temel psikolojik ihtiyaçlardır (Vansteenkiste ve ark., 2010). Günlük hayatta sıklıkla dile getirilen “ihtiyaç” çocuklar için oyun ya da oyuncak, yetişkinler için hayatın yükünü atmak amacıyla o an için en çok arzu edilen gereksinimdir. Örneğin biraz uzaklaşmak ve kafa dinlemek amacıyla tatil yapmaktır. “İhtiyaç” terimi genellikle eksiklikten kaynaklanan belirli bir istek ya da tercihtir ve söz konusu bu ihtiyaçlar bireyler arasında farklılık göstermektedir (Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020). Buna karşılık, Kendini Belirleme Kuramında bahsedilen temel psikolojik ihtiyaçlar ise daha spesifik şekilde “bireylerin uyumu, bütünlüğü ve büyümesi için gerekli olan psikolojik besin” olarak tanımlanmaktadır (Ryan, 1995). Söz konusu kuram, ihtiyaçlara önem vermektedir çünkü temel psikolojik ihtiyaçların devam eden psikolojik büyüme ve bütünleşme sürecinde kritik rol oynadığı ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000a). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının önemi bitkinin büyümesi ya da çiçek açması için gerekli olan elverişli toprağa, güneşe ve suya olan ihtiyaca benzetilmektedir (Ryan, 1995). Bu besinlerden herhangi biri mevcut olmadığında ya da eksik olduğunda büyümenin, sağlığın ve bütünlüğün tehlikeye girdiğinin gözlemlenmesi gibi (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2018) bir canlının psikolojik açıdan sağlıklı büyümesi, işlevselliği ve bütünlüğü için de temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması oldukça önemlidir (Ryan, 1995). Başka deyişle, fiziksel olarak büyüme ve gelişmek için açlık, susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiği gibi, psikolojik ihtiyaçların tatmini de psikolojik büyümeyi, bütünlüğü ve sağlığı teşvik etmek için zorunlu ve gerekli görülmektedir (Vansteenkiste ve ark., 2020). Kendini Belirleme Kuramı tarihsel olarak sadece büyüme, bütünleşme ve uyuma değil aynı zamanda psikolojik ihtiyaçların görmezden gelindiği ve engellendiği bölünme, parçalanma, yabancılaşma ve patojenik etkilere de atıfta bulunmaktadır (Ryan, 1995; Ryan ve Deci, 2000b). Alanyazında psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin bireyin kişilik özelliğine bakılmaksızın olumsuz yönde etkisi olduğu ifade edilmektedir (Mabbe,

Soenens, Vansteenkiste ve Van Leeuwen, 2016). Bu bulgu, Kendini Belirleme Kuramı içinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçların evrensel olarak önemli olduğu ve bu ihtiyaçların engellenmesinin uyumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu varsayımı ile tutarlıdır (Deci ve Ryan, 2000). Son olarak doğuştan geldiği ileri sürülen temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bireyin yaşamı boyunca önemli olduğu vurgulanmaktadır (Vansteenkiste ve ark., 2010).

Kendini Belirleme Kuramının içinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar üç önemli boyuttan oluşmaktadır. Doğuştan gelen bu üç temel psikolojik ihtiyaç “yeterlilik”, “özerklik” ve “ilişkisellik”tir (Deci ve Ryan, 2000). Yeterlilik; bireyin yaşantısında yetkin hissetme, zorlukların üstesinden etkili şekilde gelme ve hedeflerine ulaşabilme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Birey yaşantısında bilgisini, becerisini ve uzmanlığını kullanma fırsatı yakaladığında tatmin duygusunu hissederken bu ihtiyacı engellendiğinde kendini yetersiz, başarısız ve çaresiz hissetmektedir (Vansteenkiste ve ark., 2020; Thøgersen-Ntoumani, Ntoumanis ve Nikitaras, 2010). Yeterlilik ihtiyacının optimal zorluklar, olumlu geri bildirimler ve büyüme fırsatı sağlayan iyi yapılandırılmış ortamda karşılanacağı ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2020). Dolayısıyla, bireylerin becerilerine en uygun ortamın sağlanması gerekmektedir (Ryan, Deci ve Vansteenkiste, 2016). Alanyazında yeterlilik ihtiyacı psikolojik ve fiziksel iyi oluşun önemli yordayıcısı olarak belirtilmektedir. Özellikle takım sporlarında ergenlerin psikolojik ve fiziksel refahı için algılanan yeterliliğin önemine yapılan vurgu (Reinboth, Duda, Ntoumanis, 2004) bu görüşü desteklemektedir.

Tüm insanların doğuştan gelen ve temel gereksinimi olan ilişkisellik ihtiyacı ise, bireyin yaşamında yakınlık, sıcaklık, bağlılık hissetmesi ve bu hissin sonucu olarak ortaya çıkan aidiyetlik duygusu olarak tanımlanmaktadır. Başka deyişle ilişkisellik, bireyin hayatındaki önemli kişilerden sağladığı saygı, sevgi, şefkat, ilgi ve bakım süreci olarak ifade edilmektedir (Baumeister ve Leary, 2017; Deci ve Ryan, 1985; Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2020). Bireye sunulan ilgi ve bakım sürecinde koşullu kabul davranışı sergilenmemelidir çünkü bu davranış, bireyleri kabul edilmek için belirli şekilde davranmaya zorlamaktadır. Belirli şekilde davranma baskısı bireyler tarafından ebeveyn reddi veya onaylanmadıklarının göstergesi olarak yorumlanmaktadır (Assor, Roth ve Deci, 2004). Dolayısıyla birey kabul edildiğini hissetmemektedir. Koşullu kabul

davranışı aracılığıyla ilişkisellik ve özerklik ihtiyaçlarının engellenmesi uyum ve iyi olma halinde azalmayla sonuçlanmaktadır (Assor ve ark., 2004). Koşullu kabul davranışı sergilendiğinde bireyler kendi oldukları haliyle değil de bakım verenlerinin taleplerini karşılayıp karşılamamalarına göre kabul almaktadırlar. Daha sağlıklı ilişki kurabilmek için bireyin kendi ilgili alanına, becerisine ve değerlerine hassasiyet göstermek önemlidir (Ryan ve ark., 2016). Sonuç olarak ilişkisellik ihtiyacının büyüme sürecinde kritik olduğu belirtilmektedir, çünkü doğumdan itibaren bakım verenlerin ilgi ve bakımına muhtaç olan birey kendisine sunulan bakım ve desteğin düzeyine göre fiziksel ve psikolojik açıdan kendine yetebilmeyi öğrenmektedir. Süreçte koşulsuz olumlu ilişkinin, müdahaleci olmayan tutumun ve merakın ön planda olduğu ilgili yaklaşımın güven ve bağlılığı destekleyeceği belirtilmektedir (Ryan, 1995). Ayrıca, bireylerin kaygı hissetmeyeceği ortamda tutarlı ve net beklentiler iletilmeli, davranışlar ve sonuçlar arasındaki beklenmedik durumlar hakkında yol gösterici olunmalı ve bireylere geri bildirimler verilmelidir (Ryan ve ark., 2016).

Özerklik ve yeterliliğin yanı sıra ilişkisellik ihtiyacının psikolojik tatminin içselleştirilmesinde oldukça önemli olduğu belirtilmektedir, çünkü bireyler kendilerini ait hissettikleri ve bağlı oldukları bağlamları daha kolay içselleştirme ve kabul etme eğilimindedirler (Niemi ve Ryan, 2009). Diğer taraftan ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi ile sosyal olarak yabancılaşma, dışlanma ve yalnızlık görülmektedir (Vansteenkiste ve ark., 2020). Sonuç olarak, yaşamda anlamlı ilişkilerin yokluğunda bireylerin ilişkisellik ihtiyacı engellenmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçların diğer boyutu olan özerklik ihtiyacı, bireyin davranışlarında irade, istek ve seçim duygusunun varlığına atıfta bulunmaktadır (Ryan, 1995). Hayatta bireyin eylemlerini seçmesi, koordine etmesi, sorumluluk alması büyümenin ve gelişmenin zorunluluğudur (Ryan, 1995). Dolayısıyla, özerklik ihtiyacı psikolojinin sağlıklı gelişimi ve işlevselliği için temel ihtiyaçlardan biridir (Ryan ve ark., 2016). Özerklik ihtiyacının karşılanması ile birey davranışlarından sorumlu olma ve seçim yapmasının sonucu olarak davranışlarını içselleştirebilmektedir (Ryan, 1995) ve bu içselleştirmenin, tedavi sona erdikten sonra bile sürdürülen değişimin temelini oluşturduğu belirtilmektedir (Ng ve ark., 2012). Örneğin özerklik ihtiyacı sağlık açısından ele alındığında, diyet yapmak bireyin kendi özgür seçimi olduğunda mı yoksa birey

baskı hissettiğinde mi kilo vermenin daha kolay olduğu araştırılmıştır. Çalışmada, özerkliğin desteklendiğı durumdaki katılımcıların, kontrollü ortamda diyet yapanlara göre kilo vermelerinin daha kolay olduğu ve var olan kiloyu korumada da daha başarılı oldukları ifade edilmektedir (Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996). Muraven, Gagné ve Rosman'ın (2008) yaptıkları deneysel çalışma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Çalışma sonuçlarına göre diyet yapmak, sigarayı bırakmak gibi eylemlerde bireye zorla dayatmak yerine birey bu eylemi kendisi yapmak istediğinde ve sonuçlarına gerçekten inandığında sürecin daha iyi işlediğı ifade edilmektedir. Bu bulguyu destekler nitelikteki diğerk çalışmada, özerkliğe sahip kadınların beden imajı üzerindeki baskılara ve toplumun zayıflık ve obezite hakkındaki inançlarının onaylanmasına karşı durabildiğı bildirilmektedir (Pelletier ve Dion, 2007). Sonuç itibariyle hayatın her alanında özerklik ihtiyacı bireyin yaşantısında önemlidir.

Özerkliğin gelişiminde ilk ilişkilerin niteliğı vurgulanmaktadır (Ryan, 2005). Örneğın aşırı kontrolcü ebeveynler, bakım verdikleri bireylerin özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını karşılamamaktadırlar (Ryan ve ark., 2016). Özerklik ihtiyacının engellemesinin genetik kırılganlıkla ilişkili olarak gelişim üzerinde olumsuz etkiler yaratarak kişilik bozukluğunun (sınır kişilik bozukluğu) başlamasına sebep olduğı da bildirilmektedir (Ryan, 2005). Dolayısıyla özerklik ihtiyacının dışarıdan kontrol edilmeye sekteye uğradığı ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2020). Özerklik ihtiyacı karşılandığında; düşünce, duygu ve davranışların onaylanmasıyla bütünlük hissi yaşanırken söz konusu ihtiyacın engellenmesi sebebiyle alınamayan onay karşısında yaşanan baskı sonucu çatışma yaşanmaktadır (Vansteenkiste ve ark., 2020). Sonuç itibariyle engellenen özerklik ihtiyacının psikopatolojinin gelişiminde rol oynadığı belirtilmektedir (Ryan ve ark., 2016). Diğerk taraftan özerklik ihtiyacının karşılanması ihtiyaç tatminin, ilişki kalitesinin (güvenli bağlanma ve çift uyumu) psikolojik iyilik halinin ve duyguları ifade etme isteğinin artmasına neden olmaktadır (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner ve Ryan, 2006). Ayrıca alanyazında özerklik desteğı almanın ve vermenin ihtiyaç tatmini ile ilgili olduğı belirtilmektedir (Deci ve ark., 2006).

Özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın evrensel olduğı, yaşamın tüm alanlarında (okul, iş, spor, ilişkiler vb) uygulanabilir olduğı ve optimal işleyiş için gerekli olduğı ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve ark., 2001; Milyavskaya ve Koestner, 2011).

Örneğin, eğitim alanında etkili öğrenme süreci için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Theis, Sauerwein ve Fischer, 2020). Yine benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin akademik motivasyonun içselleştirilmesi açısından kritik öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Niemic ve Ryan, 2009). Bireylerin yaşamındaki önemli alanlarda artan ihtiyaç tatmininin iyi olma haliyle ilişkili olduğu aşikârdır (Ryan ve Deci, 2000a). Bununla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların bireyler arasında farklılık gösterdiği ve bağlı bulunulan kültürden de etkilendiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Başka deyişle kolektivist toplumlarla bireysel toplumlar arasında yeterlilik, ilişkisellik ve özerklik ihtiyacının deneyimlenmesinde kültüre özgü farklılıkların olduğu ifade edilmektedir (Chen ve ark., 2015; Thøgersen-Ntoumani ve ark., 2010). Kùltürler arası psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının incelendiği çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin Belçika, Çin, ABD ve Peru gibi farklı ÷lkelerdeki katılımcılarda psikolojik iyi oluşu (yaşam doyumu) arttırdığı ifade edilmektedir. Çalışma bulguları doğrultusunda, üç temel psikolojik ihtiyacın tatmininin bireysel ve kültürel farklılıklara rağmen işlevsel yaşam için temel gereksinimler olduğu vurgulanmaktadır (Chen ve ark., 2015).

1.2.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Engellenmesi

Yaşamda bireylerin çok çeşitli rolleri vardır ve bu rollerin gereği olarak sürekli amaç peşinde koşmaktadırlar. Her birey bu süreci çok farklı şekilde deneyimlemektedir. Bazıları süreç sonunda daha çok tatmin elde ederken diğçerleri için bu durum söz konusu değildir. Bireye iyi hissettirenin ya da hissettirmeyenin ne olduğu da önemli bir sorudur. Bu sorunun cevabı Kendini Belirleme Kuramı çerçevesinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasına dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2008; Reis ve ark., 2018). Sözlük anlamına bakıldığında, “tatmin etmemek” bir şeyin olması gerektiği kadar iyi ya da yeterli olmadığı anlamına gelmekte ve bir duyguya tekabül etmektedir. Diğçer taraftan “engellemek” ise, bir şeyin yapılmasını ya da gerçekleşmesini önlemek anlamına gelmektedir. Dolayısıyla ihtiyacın tatminine benzer şekilde engellenmesi de deneyimin yaşantılanmasıdır. Psikolojik ihtiyacı engellenen birey baskı altında, reddedilmiş ve yetersiz hissetmektedir. İhtiyaçların engellenmesi ihtiyaç tatmininin düşük olmasıyla aynı anlama gelmemektedir. Aksine ihtiyaçların engellenmesi söz konusu ihtiyacın az karşılanması değil hiç

karşılanmaması olarak değerlendirilmektedir (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan ve Thøgersen-Ntoumani, 2011a). Alanyazında, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkinin, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğu ifade edilmektedir. Bu bulgu, ihtiyaç tatmini ve engellenmesinin kavramsal olarak farklı olduğunun ispatı olarak yorumlanmaktadır (Bartholomew ve ark., 2011a). Bir önceki çalışmayı destekler şekilde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumunun ihtiyaçların karşılanmaması (doyumsuzluk) durumu ile aynı olmadığı ayrıca ihtiyaçların engellenmesinin olumsuz sonuçları yordamada daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Costa, Ntoumanis ve Bartholomew, 2015). Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin ve engellenmesinin ayrı yapılar olduğu ifade edilmektedir (Bartholomew ve ark., 2011a; Cordeiro, Paixão, Lens, Lacante ve Luyckx, 2016; Costa ve ark., 2015). Temel Psikolojik İhtiyaçlar kuramında, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğundan “karanlık (dark)” kısım, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ise olumlu sonuçlarla ilişkili olduğundan “aydınlık (light)” kısım olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew ve ark., 2011a; Deci ve Ryan, 2000; Herrera, Matos, Gargurevich, Lira ve Valenzuela, 2021). Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve engellenmesi durumunun birey üzerinde yarattığı etki de farklılaşmaktadır. Örneğin, iş yaşamında arkadaşları tarafından daha az destek gören birey (ilişkisel ihtiyaçının düşük düzeyde karşılanması durumu; düşük tatmin) iş ortamına yönelik daha az heyecan ve istek duymaktadır. Diğer taraftan, arkadaşları tarafından tamamen reddedilen ve görmezden gelinen birey (engellenme durumu) aktif olarak dışlandığı için depresyon ve aşırı stres yaşamaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Dolayısıyla, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, bireylerin yaşamındaki “karanlık” ve “aydınlık” tarafı büyük ölçüde açıklamaktadır (Ryan ve Deci, 2000b). Sonuç olarak alanyazında temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi durumunun olumlu sonuçlarla, engellenmesi durumunun da olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Bartholomew ve ark., 2011a; Deci ve Ryan, 2000).

Ayrıca ihtiyaçlar daha spesifik şekilde ele alındığında özerklik, yeterlilik ve ilişkisel ihtiyaçlarının engellenmesinin de farklı sonuçlara yol açtığı ifade edilmektedir. Yeterlilik ihtiyacının engellenmesi bireylerde aşağılık ve

başarısızlık duygusuna, özerklik ihtiyacının engellenmesi baskıya ve son olarak ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi mesafeli olma ve yabancılaşma duygusuna yol açmaktadır (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch ve Thøgersen-Ntoumani, 2011b; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Kontrol edici davranışlar yerine teşvik etmenin özerklik ihtiyacını, kaotik ve küçük düşüren ortam yerine iyi yapılandırılmış bir bağlamın yeterlilik ihtiyacını, son olarak soğuk ve ihmalkâr tutum yerine sıcak ve duyarlı bir yapının ilişkisellik ihtiyacını destekleyeceği bildirilmektedir (Vansteenkiste ve ark., 2010). Bireyler sevgiyi tatmadıklarında ya da yetersizlikleri nedeniyle sürekli eleştirilere maruz kaldıklarında savunmacı bir tutum geliştirme ve engellenen ihtiyaçlarını telafi etme girişimlerinde bulunabilirler (Deci ve Vansteenkiste, 2003). Süreci daha etkili şekilde araştırmak amacıyla her bir ihtiyacın engellenmesinin ve tatmin edilmesinin ayrı ayrı incelenmesinin gerektiği vurgulanmaktadır (Haraldsen, Solstad, Ivarsson, Halvari ve Abrahamsen, 2020). İstisnasız üç psikolojik ihtiyacın karşılanmasının önemine değinilen alanyazında; özerklik, ilişkisellik veya yeterlilik ihtiyacının ihmal edildiği yerde optimal ve sağlıklı gelişimden bahsedilemeyeceği dolayısıyla psikolojik sağlık için bir veya iki ihtiyacın karşılanmasının yetmeyeceği her üç ihtiyacın da karşılanmasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Araştırmalar, her üç ihtiyacın da temel olduğunu ve ihtiyaçlardan biri engellendiğinde bireyler için olumsuz sonuçların ortaya çıkacağını savunmaktadırlar. Özellikle bir veya daha fazla ihtiyacın engellenmesi durumunda bireylerin kötü hissedebileceği ve psikopatolojiye karşı savunmasız hale gelebileceği bildirilmektedir (Bartholomew ve ark., 2011b). Özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın tatmini ve engellenmesi göz önünde bulundurulduğunda psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin daha önemli ve tehditkâr olduğu bildirilmektedir (Vansteenkiste ve ark., 2020). Örneğin spor alanında psikolojik ihtiyaçları engellenen sporcuların olumsuz duygulanım ve fiziksel belirtiler yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu bulgular, psikofizyolojik stres tepkilerine neden olduğu için temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin ya da tatmin edilmesinin birey üzerindeki etkisine dikkat çekilmektedir (Bartholomew ve ark., 2011b). Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesindeki farklılıklar, psikolojik ve fiziksel iyilik halindeki farklılıkları yordamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bununla birlikte temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesine dair çalışmaların daha az olduğu ifade edilmektedir

(Boone, Vansteenkiste, Soenens, der Kaap-Deeder ve Verstuyf, 2014). Ayrıca, ihtiyaçların karşılanmasından ziyade engellenmesinin telafi edici davranışlara yol açıp açmadığının araştırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Schüler ve Kuster, 2011).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasının günlük yaşamdaki işlevsellik ve iyi oluş açısından belirleyici olduğu belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Hayatta kalabilmek için açlık gibi fizyolojik ihtiyaçların tatmini ne kadar önemli ise temel psikolojik ihtiyaçların tatmini de psikolojik büyüme ve iyi oluş için aynı seviyede önemlidir (Deci ve Ryan, 2000). Alanyazında ihtiyaçların psikolojik sağlık ve iyilik hali için gerekli koşullar olduğu ve bu ihtiyaçların tatmin edilmesinin etkili işlevsellikle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Benzer şekilde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin psikolojik (düşük depresyon, kaygı, somatizasyon ve daha yüksek yaşam kalitesi) ve fiziksel sağlığa (sigara içmemek, egzersiz yapmak, kilo kaybı, sağlıklı diyet) oldukça iyi geldiği ifade edilmektedir (Ryan, Patrick, Deci ve Williams, 2008). Diğer taraftan psikolojik ihtiyaçları engellenen bireylerde motivasyon kaybı, kas algı bozukluğu, sıkıntı ve rahatsızlık gibi durumlar göze çarpmaktadır (Selvi, 2018; Vansteenkiste ve ark., 2020). Ayrıca, ihtiyaçların engellenmesinin stres (Weinstein ve Ryan, 2011), depresyon ve kaygı gibi iyi olmama halinin güçlü yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir (Cordeiro ve ark., 2016). Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi depresif semptomlarla sonuçlanırken bu ihtiyaçların tatmini yaşam doyumu ve canlılığı (vitality) arttırmaktadır (Chen ve ark., 2015). Canlılık, fiziksel ve zihinsel enerjiye sahip olmak olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2008). Bireyler ihtiyaçlarının karşılandığı günlerde daha fazla olumlu duygu, canlılık ve iyi olma hali bildirmektedir (Ryan, Bernstein ve Brown, 2010; Reis ve ark., 2018). Benzer şekilde koçları tarafından sporculara sunulan özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların (yeterlilik, özerklik ve ilişkisellik) karşılanması ve optimal işleyişin sağlanması açısından önemli olduğu bildirilmektedir. Ayrıca sporla uğraşan gençlerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bireyleri canlı tuttuğu ifade edilmektedir (Adie, Duda ve Ntoumanis, 2008). Sonuç itibarıyla, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireyler kendilerini daha enerjik ve canlı hissettiklerini beyan etmektedir (Ryan ve Deci, 2008). Alanyazında, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması sonucunda büyüme ve psikolojik iyilik halinin arttığı ve

bireylerin yetişkin olduklarında karşılaştıkları zorluklarla daha iyi başa çıkabilecekleri beceriler ile içsel kaynaklar geliştirdikleri belirtilmektedir (Ryan ve ark., 2016).

1.2.2 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Temel Psikolojik İhtiyaçların İlişkisi

Kendini Belirleme Kuramı sağlıklı beslenmenin ve problemli yeme davranışının altında yatan mekanizmaları daha iyi anlamak için önemli teorilerden biridir (Pelletier, Dion, Slovinec-D'Angelo ve Reid, 2004). Yediklerimizi neden düzenleme ihtiyacı hissediyoruz sorusunun araştırıldığı çalışmada, özerk düzenleme becerisinin sağlıklı yeme davranışı ile ilişkili olduğu diğer taraftan kontrollü düzenleme becerisinin tıknırcasına yeme semptomlar ve yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Doğal olarak kontrollü düzenleme sağlıklı yeme davranışı ile, özerk düzenleme ise tıknırcasına yeme davranışı ile olumsuz yönde ilişkilidir (Pelletier ve ark., 2004). Başka çalışmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir. Örneğin Pelletier ve Dion'un (2007) yaptığı çalışmaya göre özerk düzenleme, sağlıklı yeme davranışlarıyla pozitif ilişkiliyken sağlıksız yeme davranışlarıyla negatif ilişkilidir.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi sonucunda bireyler kısa vadede tatmin sağlayan ancak uzun vadede getirisi olmayan başatme yollarına başvurmakta (Verstuyf, Vansteenkiste, Soenens, Boone ve Mouratidis, 2013) ve tıknırcasına yeme eğilimi göstermektedirler (Verstuyf, Vansteenkiste ve Soenens, 2012b). Yeme bozukluklarının, ihtiyaçların engellenmesinden kaynaklanan (Verstuyf, Patrick, Vansteenkiste ve Teixeira, 2012a) katı davranışları temsil ettiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Benzer şekilde, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmediğini bildiren bireyler baş etme yöntemi olarak daha güçlü yemek yeme dürtüsü ve daha fazla tıknırcasına yeme davranışı sergilemektedirler (Ryan ve ark., 2016; Schüeler ve Kuster, 2011). Alanyazında, psikolojik ihtiyaçları engellenen bireylerin enerjilerinin tükendiği dolayısıyla yemeye ilişkin kontrolü kaybettikleri belirtilmektedir. İhtiyaçlar yeterince karşılanmadığı ya da engellendiğinde gerginlikten kurtulmak amacıyla yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Verstuyf ve ark., 2013). Yine başka bir çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya çıkan olumsuz duygunun üstesinden gelmek için bireyler aşırı ve kontrolsüz yiyerek bu durumu telafi etmeye çalışmaktadırlar (Andrews ve ark., 2011; Verstuyf ve ark., 2012a). Diğer

tarafından, Thøgersen-Ntoumani ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan ergenlerin sağlıklı kilo kontrol davranışlarına (öğün atlama, aralıklı oruç tutma (fasting), diyet hapları, müshil kullanma, kusma) girme olasılıklarının daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Başka deyişle tatmin edilmemiş temel ihtiyaçların düzensiz yeme davranışlarının etiolojisinde rol oynayabileceği ileri sürülmektedir (Ryan ve ark., 2008).

Duygusal yeme ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından alanyazındaki çalışmada günlük tutma yöntemi ile kişilerin gün içerisinde engellenen ihtiyaçları ve yeme davranışları kaydedilmiştir. Yeterlilik, ilişkisellik ve özerklik olmak üzere temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin tıknırcasına yeme davranışı ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ve duygusal yeme davranışının da sonuçlar üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. İhtiyaçların sürekli engellenmesinin yanı sıra günlük engellenme deneyimlerinde de adaptif olmayan yeme davranışının ön plana çıktığı vurgulanmaktadır. Böylece temel psikolojik ihtiyaçların görmezden gelinmesinin bireyin yaşantısında önemli stres faktörü olduğu görülmektedir (Verstuyf ve ark., 2013). Maslow'un hiyerarşisine göre de temel ihtiyaçların eksikliği stresör olarak işlev gördüğünden, bireyler temel ihtiyaçlarından ne kadar yoksun olursa, bozulan dengesini yeniden oluşturmak (homeostasis) ve stresle baş edebilmek için aynı derecede duygusal yeme davranışına baş vurmaktadır (Timmerman ve Acton, 2001). İhtiyaçların engellenmesi ve tıknırcasına yeme semptomları arasındaki ilişkide duygusal yemenin düzenleyici rolünün olduğu ifade edilmektedir. Tıknırcasına yeme semptomlarına neden olan ihtiyaçların engellenmesi durumunun olumsuz duyguları tetiklediği ve ortaya çıkan bu zorlayıcı duygularla baş edebilmenin bir yolu olarak yeme eğiliminin özellikle kadınlarda fazla olduğu bildirilmektedir (Verstuyf ve ark., 2013). Üst düzey temel ihtiyaçlar olarak adlandırılan benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme (self-esteem and self-actualization) ile tekrarlayan aşırı yeme davranışı arasındaki ilişkide duygusal yeme davranışının aracılık ettiği sonucuna varılmıştır (Cleary ve Crafti, 2007). Obezitesi olan bireylerde temel ihtiyaçlar ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin araştırıldığı nitel çalışmada, kiloya ilişkin memnuniyetsizlik ve aile sorunları gibi ortaya çıkan temaların, tatmin edilmeyen temel ihtiyaçları temsil ettiği ve duygusal yemeyi tetiklediği belirtilmektedir (Andrews ve ark., 2011). Kilo verme ve sonrasında mevcut kilonun korunmasının oldukça zor bir süreç olduğu ve obezite tedavisini

zorlaştırdığı bilinmektedir. Bu nedenle uzun vadeli ve etkili müdahalelerin geliştirilmesi için aşırı yeme davranışına neden olan bu süreçlerin ele alınması önem teşkil etmektedir. Bu noktada duygusal yeme davranışıyla ve obeziteyle ilişkili olduğu belirtilen temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilme düzeyinin (Timmerman ve Acton, 2001) incelenmesi obezite tedavisinde uygulanabilecek müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, alanyazında temel ihtiyaç tatmini düştükçe duygusal yeme davranışının arttığı bildirilmektedir (Andrews ve ark., 2011; Timmerman ve Acton, 2001).

1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük boyutunun değerlendirilmesi ve diğer kavramlarla ilişkisinin anlaşılması amacıyla yapılan çalışmada, özellikle yetersiz yönlendirme, ekstra bilgi gereksinimi, olumsuz olayların riskini abartma eğilimi ve yetersiz problem çözme becerisinin üzerinde durulmaktadır (Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsiz durumları stresli ve üzücü bulma, beklenmedik olayların olumsuz olduğuna ve bunlardan kaçınılması gerektiğine inanma, geleceği ön görememenin rahatsız edici ve haksızlık olduğunu düşünme ve belirsizlik yaratan durumun harekete geçmeyi engellemesi ile karakterize olan değişkendir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve ark., 2005). Başka deyişle, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz durum ve olayları nasıl algıladığını, yorumladığını ve tepki verdiğini etkileyen bilişsel süreç olarak tanımlanmaktadır (Dugas ve ark., 2005; Kesby ve ark., 2017). Bu tanımlı destekler şekilde alanyazında herhangi durumun gerçekleşme olasılığına ve sonucuna ilişkin duruma özgü belirsizliğin değerlendirilmesinde farklılıklar olduğu vurgulanmaktadır. Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler söz konusu durumu rahatsız edici, hatta kabul edilemez olarak değerlendirirken belirsizliğe tahammül edebilen bireyler durumu daha az rahatsız edici olarak değerlendirmektedirler (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Alanyazında, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça endişe hissi de artmaktadır (Buhr ve Dugas, 2009). Ladouceur ve arkadaşlarının (2000) yürütmüş oldukları deneysel çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün manipüle edilmesiyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyinin endişenin düşük düzeyi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Dugas ve ark., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasındaki yüksek ilişkinin nedeni olarak günlük yaşamdaki belirsizliğin yaygın olması gösterilmektedir. Yüksek düzeyde belirsizliğin var olduğu durumda

kontrol eksikliğinin hissedilmesinin endişeyle sonuçlandığına yönelik yorumlar bulunmaktadır (Buhr ve Dugas, 2006). Günlük hayatın belirsizliklerle dolu olduğu göz önünde bulundurulduğunda belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, meydana gelme olasılığı ne kadar düşük olursa olsun hayatın birçok yönünü dayanılmaz, kabul edilemez ve rahatsız edici olarak algılamaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Bu nedenle belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin var olan duruma yönelik olumsuz tepkiler verme eğilimi de artmaktadır. Dolayısıyla belirsizlik, çok fazla endişeye, strese, kontrol kaybına neden olabilecek ve ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken olumsuz bir deneyim olarak görülmektedir (Sternheim, Konstantellou, Startup ve Schmidt, 2011). Anksiyete bozukluklarının temelini oluşturan ve belirsiz durumlar karşısında aşırı sıkıntı yaşamak olarak tanımlanan belirsizliğe tahammülsüzlük (Reilly, Perry, Brown, Wierenga ve Kaye, 2021) birçok psikopatolojide bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün pek çok psikopatolojinin temelini oluşturması bakımından patolojilere özgü belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğasını anlamak ve tedavide izlenecek rolü belirlemek önemlidir (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün genel anksiyete bozukluğu semptomları ve endişe ile güçlü şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dugas ve ark., 2001; Freeston, Rhe'aume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Bununla birlikte, alanyazında, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal anksiyete bozukluğunun, yaygın anksiyete bozukluğunun, depresyonun, obsesif kompulsif bozukluğun (Boelen ve Reijntjes, 2009; Carleton ve ark., 2012; Holaway ve ark., 2006; Miranda, Fontes ve Marroquín, 2008; Pinciotti, Riemann ve Abramowitz, 2021) ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Sosyal anksiyete, panik, yaygın anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluğuna sahip bireylerin bu bozukluğa sahip olmayan bireylere göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin önemli ölçüde yüksek olduğu belirtilmektedir (Carleton ve ark., 2012). Dolayısıyla, kaygı zemininde yer alan belirsizliğe tahammülsüzlük (Einstein, 2014) tanılarüstü (transdiagnostik) süreç olarak adlandırılmaktadır (Kesby ve ark., 2017).

Yaşamın kaçınılmaz şekilde belirsiz durumları içerdiği düşünüldüğünde belirsizliğe tahammülü olmayan ya da belirsizliğe tahammülü düşük olan bireyler günlük yaşamlarında pek çok tehlike kaynağı algılamaktadır (Ladouceur ve ark., 2000). Alanyazında, belirsizliğe tahammülsüzlük hem belirsizliği ifade eden

uyaranların daha fazla hatırlanmasıyla hem de belirsiz bilgilerin tehdit edici yorumlanmasıyla ilişkili bulunmuştur (Dugas ve ark., 2005). Bireylerin gelecekteki olayların sonucuna ilişkin yorumlamalarının psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Depresyonda (karamsarlığın) ve anksiyetede (tehdit algısının) bireylerin geleceği tahmin ederken önyargılarının devreye girdiği belirtilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün hem olumsuz sonuçların tahmin edilmesindeki kesinlik ile hem de depresyonla pozitif şekilde anlamlı ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Miranda ve ark., 2008). Belirsizlik çoğu zaman kontrolden çıkmış gibi hissetmeye yol açtığından belirsizlikle başa çıkmak için çeşitli başa çıkma mekanizmaları kullanılmaktadır. Bu başa çıkma davranışları; kendi içine çekilme, tanıdık ve sevilen kişilerle zaman geçirme, aşinalık arayışı, hayattaki her şeyi planlama ve organize etme, rutinelere bağlı kalma, her şeyi iki kez kontrol etme yoluyla kesinliği en üst düzeye çıkarma olarak bildirilmektedir (Sternheim ve ark., 2011). Yaşadıkları olumsuz deneyimlerle etkili şekilde baş etmek için bilgi edinme yoluyla bireyler tahmin ve kontrol etme becerisini geliştirerek belirsizliği azaltmanın yollarını öğrenmektedirler (Einstein, 2014). Sonuç itibarıyla yaşamda belirsizliğin kaçınılmaz olduğu ve bu belirsizliği tolere edebilmenin ve bununla baş etmenin hayati derecede önemli olduğu belirtilmektedir (Sternheim ve ark., 2011).

1.3.1 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlük yeme bozukluğunda kırılganlık faktörü olduğundan (Carleton ve ark., 2012; Renjan, McEvoy, Handley ve Fursland, 2016) yeme bozukluklarının anlaşılması ve tedavisi açısından oldukça önemli bir konudur (Kesby ve ark., 2017; Reilly ve ark., 2021; Sternheim, Startup ve Schmidt, 2011). Bireyler takıntılı şekilde yemeğe, kiloya ve vücut şekline odaklandığı ve yaşamlarında elde edemedikleri kesinliği elde etmek için uygun olmayan şekilde katı diyet kuralları ile bu eksikliği telafi etmeye çalıştıkları için belirsizliğe tahammülsüzlük yeme bozukluklarında risk faktörü olarak görülmektedir (Kesby ve ark., 2017). Yeme bozukluğunun merkezinde yemek yeme, kilo ve vücut şekli ile ilgili patolojik korku ve kaygı bulunmaktadır. Yeme bozukluklarındaki kaygı ve korkunun temelini oluşturan bilişsel süreçler tam olarak net değildir (Kesby ve ark., 2017). Anoreksiya Nervozası bulunan katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda belirsizliği tehdit olarak

algıladıklarını ve kontrolün de kendilerinde olmadığını ifade etmektedirler. Katılımcılar, belirsizliğe ve bu durumun olası olumsuz çıktılarına ilişkin sürekli tetikte bulunma halinden ve bir sonraki aşamada ne olacağı endişesinden dolayı eğlenemediklerini ifade etmektedirler (Sternheim ve ark., 2011). Kısıtlı yeme bozukluğu olan gençlerin belirsizlikle karşılaştıklarında görüşlerini, deneyimlerini ve başa çıkma stratejilerini incelemek için yapılan çalışmada da tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada yapılan yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda beş tema elde edilmiştir (Konstantellou, Hale, Sternheim, Simic ve Eisler, 2019). Bu temalar; belirsizlikle ilgili deneyimler, belirsizliğe yönelik verilen tepkiler, belirsizlik ve anoreksiya, kontrol ve son olarak belirsizlikle baş etmedir. Araştırma sonuçlarına göre; bu gençlerde belirsizliğin olumsuz olarak algılandığı, belirsizlik karşısında yüksek düzeyde kaygı ve stres tepkilerinin gösterildiği, belirsizliği azaltmada yeme davranışının işlevsel olduğu ve belirsizlikle baş etmede zorlandıkları ifade edilmektedir. Kontrol ihtiyacına yönelik iki farklı alt tema bulunmuştur. Bunlardan ilki kilonun kontrol edilmesi ihtiyacı ve başkalarının onları nasıl algıladığı ve olumsuz sonuçların önlenmesi ihtiyacıdır. İkincisi ise, yaşamın farklı alanlarında kontrolü elinde tutma ihtiyacının hissedilmesidir. Gençlerde stres yaratan faktör diğerlerinin onlar hakkında ne düşündüğüne ilişkin belirsizliğin yüksek olması ve bir durum üzerinde algılanan düşük kontrol algısıdır (Konstantellou ve ark., 2019). Belirsizliğe ilişkin kaygıyı azaltmada yeme bozukluklarının rolü olduğundan yeme bozukluğunun etkili şekilde tedavi edilmesinde belirsizliği tolere etme becerisinin kazandırılması ya da belirsizlikle ilgili kaygıyı yönetmek için etkili başa çıkma becerilerinin kazandırılması hedeflenmelidir (Reilly ve ark., 2021).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve yeme bozukluklarına ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde; yeme bozukluğu olan grubun yeme bozukluğu olmayan gruba oranla belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Yapılan deneysel çalışmada yeme bozukluğu olan bireyler yeme bozukluğu olmayan bireylere göre çeşitli zorluk ve belirsizlik seviyeleri içeren göreve maruz kaldıklarında çok fazla sıkıntı hissettiklerini ifade etmektedirler. Bu nedenle yapacakları göreve ilişkin daha fazla bilgi talep etmektedirler. Ayrıca zor ve belirsizlik koşulunda vermeleri gereken kararlara ilişkin kendilerine güvenemediklerini eklemektedirler (Sternheim ve ark., 2011). Anoreksiya nervozası bulunan kadınların belirsizliğe tahammülsüzlüğü nasıl deneyimlediğini

incelemek için Sternheim ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen nitel çalışmada, yorumlayıcı fenomenolojik analizi yapılmıştır. Dokuz kadınla yürütülen çalışmada, katılımcılar belirsizliği stresli olarak deneyimlediklerini ve bu durumdan kaçınmak için çabaladıklarını bildirmektedirler. Belirsizliğe ilişkin sıkıntı yaşanan alanlar; başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ve kusurlu olma duygularıdır. Belirsiz durumlar, katılımcıların endişeli ve kontrolden çıkmış hissetmelerine neden olduğundan aşırı organizasyon ve planlamaya dayalı güçlü kontrol etme davranışı görülmektedir. Alanyazında yüksek düzeyde yeme bozukluğu patolojisi bildiren kadınların daha düşük düzeyde yeme bozukluğu patolojisi bildiren kadınlara göre, belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin yüksek olduğu, daha kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları ve dışadönüklük ve deneyime açıklıklarının daha düşük seviyede olduğu bildirilmektedir (Sternheim, Fisher, Harrison ve Watling, 2017). Yakın zamanda yapılan çalışmaya göre, COVID-19 kaygısı ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün yeme davranışı patolojisi ile güçlü şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Scharmer ve ark., 2020).

Alanyazında duygusal yeme ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili çalışmalar oldukça azdır. Sınırlı sayıdaki çalışma belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Covid-19 salgın döneminde Türkiye’de yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha yüksek Covid-19 korkusuna yol açtığı, bu durumun da depresif belirtileri arttırdığı ve sonuç olarak duygusal yeme davranışının arttığı ifade edilmektedir (Pak, Süsen, Denizci Nazlıgül ve Griffiths, 2022). Alanyazındaki bu boşluktan yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme davranışının ele alınması bu çalışmanın temel amaçlarından ve özgün taraflarından birini oluşturmaktadır.

1.3.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Temel psikolojik ihtiyaçlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde temel psikolojik ihtiyaçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendini geliştirme, kendini koruma ve benlik saygısı arasındaki ilişkilere odaklanılmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre kendini koruma, belirsizliğe tahammülsüzlük ile olumlu yönde ilişkiliyken kendini geliştirme olumsuz yönde ilişkilidir. Belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin, kendini geliştirme stratejilerinden ziyade kendini koruma

stratejilerini kullandıkları belirtilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin, olumsuz benlik algılarına sahip olabilecekleri ve belirsizlikleri daha fazla tehditkâr algılayacakları dolayısıyla da kendini koruma stratejileri ile benlik saygısını arttırmaya çalıştıkları ifade edilmektedir. Bireylerin, belirsizliğe karşı tahammülsüz olduğundan geliştirici stratejiler yerine kendini koruma stratejilerine başvurma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Benlikle ilgili belirsiz durumları veya olayları tehdit olarak yorumladıkları için benlik saygılarına yönelik olası bilinmeyen tehditlere karşı savunmacı davranmaya yatkın oldukları bildirilmektedir. Diğer taraftan, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin, benlik saygılarına katkı sunan olumlu yaşam deneyimleri aracılığıyla durumları tehdit olarak algılamadıkları dolayısıyla da kendilerini geliştirme stratejilerine başvurdukları belirtilmektedir (Yıldırım, 2021).

Alanyazındaki sınırlı sayıdaki çalışmalardan bir diğerinde, bağlanma stilleri, irrasyonel inançlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişkisine odaklanılmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı ilişkinin olmadığı belirtilmektedir. Orijinal ölçeğin tüm maddelerinin kullanılması yerine temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına odaklanan ilişkilere yönelik dokuz sorudan oluşan kişilerarası ilişkiler formunun kullanılmasından dolayı bu sonucun ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. İlgili çalışmada, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'ndeki tüm soruların kullanıldığı çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Kasap, 2020). Alanyazındaki incelemeler sonucunda bilindiği kadarıyla başka çalışma olmaması nedeniyle ilgili boşluktan yola çıkarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin birlikte ele alınması bu çalışmanın amaçlarından birini ve özgün tarafını oluşturmaktadır.

1.4 Mükemmeliyetçilik

1990'lardan önce, mükemmeliyetçiliğin değerlendirme ölçütleri tek boyutlu olarak kavramsallaştırılmaktayken (Lilenfeld, Wonderlich, Riso, Crosby ve Mitchell, 2006), 1990'ların başında, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu şekilde karakterize edildiğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır (Egan, Wade ve Shafran, 2011; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990). Mükemmeliyetçilik, performansa yönelik aşırı yüksek standartlarla karakterize ve bireyin davranışlarına yönelik aşırı eleştirel öz değerlendirme eğilimlerinin olduğu süreç olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002; Pacht, 1984). Diğer taraftan

alanyazında yüksek standartlar belirlemenin ve bu standartlar için çabalamanın kesinlikle patolojik olmadığı belirtilmektedir (Franco-Paredes, Mancilla-Díaz, Vázquez-Arévalo, López-Aguilar ve Álvarez-Rayón, 2005). Bununla birlikte bireyin kendisi için yüksek standartlar hedeflediği günlerde belirlediği yüksek standartlara ulaşamama endişesi yaşayabileceği ve başarısızlığını eleştirebileceği bildirilmektedir (Boone ve ark., 2012a). Dolayısıyla, işlevsellikten uzak yüksek standartlar belirlemenin mükemmeliyetçilik için temel özellik olduğu görüşü zamanla yerini bu standartlara eşlik eden benliğin katı şekilde eleştirilmesine bırakmıştır (Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006). Sonuç itibarıyla mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için aşırı yüksek standartlar belirlemesi, bunlara ulaşmaya çabalaması ve performansına yönelik aşırı eleştirel öz değerlendirme eğilimlerinin olduğu farklı psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturan kişilik değişkeni olarak kavramsallaştırılmaktadır (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Flett ve Hewitt, 2002; Frost ve ark., 1990).

Mükemmeliyetçilik, kişisel ve sosyal yönleri olan çok boyutlu yapı olarak da tanımlanmaktadır (Frost ve ark., 1990). Örneğin, Hewitt ve Flett'e (1991a) göre çok boyutlu mükemmeliyetçilik; kendine yönelik mükemmeliyetçilik (benlik yönelimli), diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (kişilerarası) ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olarak boyutlandırılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları özelinde kendine yönelik (benlik yönelimli) mükemmeliyetçilik, mükemmel olmak için aşırı motivasyonla karakterize olma, gerçeklikten uzak standartlar oluşturma, söz konusu standartlara ulaşmak için çok çabalama, gösterilen çabada performansı çok katı şekilde değerlendirme, süreçte hatalara aşırı odaklanma ve başarısızlıktan kaçınmak için çabalamak olarak tanımlanmaktadır. Birey, performansına yönelik mükemmelliğe ulaşma çabasının yanı sıra aynı zamanda başarısızlıktan kaçınma çabası içinde yoğun mücadele sarf etmektedir. Dolayısıyla kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin özeleştiriyeye ve kendini cezalandırmaya yol açtığı düşünülmektedir. Kısacası, kendisi için katı standartlara sahip olma eğilimi ve mükemmelliğe ulaşmak ve başarısızlıktan kaçınmak için güçlü motivasyona sahip olmak olarak tanımlanmaktadır.

Diğerlerine yönelik (kişilerarası) mükemmeliyetçilik, benzer davranışları içermektedir ancak bu davranışlar kendine değil diğerlerine yöneliktir. Diğerlerinin yetenekleri hakkındaki inanç ve beklentilerine ilişkin gerçekçi olmayan standartlar belirleme eğilimini içermektedir. "Diğerlerinin yapması

gereken işler en iyisi olmalıdır” ifadesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Bireyin diğer insanlardan nasıl davranmasını beklediğine ilişkin mükemmeliyetçilik türüdür. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin suçlamaya, güven eksikliğine ve başkalarına karşı düşmanlık duygularına yol açtığı düşünülmektedir. Kısacası, diğer insanlar için gerçekçi olmayan standartlara sahip olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Son olarak, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ise, diğerlerinin kendi performansına yönelik gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olduğunu, diğerlerinin kendilerini katı şekilde değerlendirdiklerini düşünmektedir. “İnsanlar her zaman için olağanüstü ve kusursuz performans beklerler.” ifadesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Önemli kişiler tarafından dayatılan standartlar aşırı ve kontrol edilemez olarak algılandığından başkalarının standartlarını karşılamakla yoğun şekilde ilgili olan bu bireylerde kaygı, öfke ve depresyonun kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bireyler, başkalarını memnun edemeyeceğini düşünmekte ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik inanca sahip olmaktadırlar. Kısacası, sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutu, önemli atfedilen bireyler tarafından belirlenen standartlara ve beklentilere ulaşma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır.

Bu üç boyut arasındaki temel fark, mükemmeliyetçi düşüncelerin yönlendirildiği kişilerdir. Bu boyutlar oluşturulurken mükemmeliyetçi davranış örüntüsünün kendisine odaklanılmamıştır. Başka deyişle, mükemmeliyetçi davranışın kime (kendine, diğerlerine ya da sosyal olarak yönlendirilmiş mükemmeliyetçilik) atfedildiği ve yönlendirildiği ile ilgilidir (Franco-Paredes ve ark., 2005; Hewitt ve Flett, 1991a; Hewitt ve Flett, 1991b; Slade ve Owens, 1998).

Frost ve arkadaşları (1990) ise mükemmeliyetçiliği, kişinin performansının aşırı eleştirel değerlendirmeleriyle birlikte en yüksek performans standartlarına ulaşma arzusu olarak tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra yüksek performans standartları ve eleştirel öz değerlendirmeye ek olarak, mükemmeliyetçiliğe birkaç boyut daha eklenmiştir. Bunlar; obsesif-kompulsif bozuklukla ilgili alanyazından gelen görevlerin düzgün şekilde tamamlanıp tamamlanmadığına dair kesin kanıtın yokluğunda belirsiz olma eğilimidir. Başka deyişle bireyin performansı ve başarısı hakkında tam bilgi elde edilinceye kadar belirsizlik eğilimi sürmektedir. Diğer boyut, kişinin ebeveynlerinin beklentilerini karşılamadığı hissi ve ebeveynlerini

aşırı eleştirel olarak algılama eğilimidir. Bu boyut, mükemmeliyetçiliğin sevgi ve onaylanmanın şartlı olduğu çocukluk ortamlarından kaynaklandığına dair iddialardan türetilmiştir. Bireyler, ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamadıklarını hissetmekte, performansları ya da başarıları hakkında aşırı eleştiri bekleme eğilimindedirler. Ebeveyn eleştirisi ve ebeveyn beklentileri boyutları, ebeveynlik tarzlarıyla ilişkilidir. “Çocukken mükemmel olmayan şeyleri yaptığım için cezalandırıldım” ve “Anne babamın beklentilerini karşılayabileceğimi hiç hissetmedim” şeklindeki ifadeler ilgili boyutta yer almaktadır. Son olarak kesinlik, düzen ve organizasyona aşırı vurgu yapılmaktadır. Bu boyutunda kişinin mükemmeliyetçi standartları nasıl karşılayacağıyla ilgili olduğu açıklanmaktadır. Bu nedenle, Frost ve ark., (1990) mükemmeliyetçiliği “aşırı eleştirel öz değerlendirmenin eşlik ettiği performans için aşırı yüksek standartlar belirleme” olarak tanımlamaktadırlar. Aynı zamanda, etiyolojik faktörler (ebeveyn standartları) ve mükemmeliyetçi ideallere (kesinlik, organizasyon) ulaşılmasını kolaylaştıran stratejiler, mükemmeliyetçiliğin genel yapısının önemli yönleri olarak ifade edilmektedir. Sonuç olarak, mükemmeliyetçiliğin başlıca teması aşırı yüksek performans standartları belirlemeyi vurgulasa da ilerleyen çalışmalar hatalara yönelik endişe duyma kavramının daha merkezi olduğunu, diğer mükemmeliyetçilik ölçümlerinde de ana bileşen olduğunu göstermektedir. Ayrıca psikopatoloji belirtileriyle yakından ilişkili boyut olarak da bulgulanmaktadır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991b). Kişisel standartlar ve mükemmeliyetçiliğe yönelik endişeler, bireyin mükemmeliyetçilik düzeylerinin düşük veya yüksek olmasına bakılmaksızın günlük olarak iç içedir (Boone ve ark., 2012a). Bu nedenle mükemmeliyetçi çaba ve endişeler, mükemmeliyetçilik yap-bozunun farklı parçalarını oluşturan bütünü temsil etmektedir (Stoeber ve Gaudreau, 2017). Moore ve arkadaşlarının (2018), altı çalışmadan çıkardıkları sonuca göre, öz eleştirel mükemmeliyetçilik hedefe yönelik ilerlemeyi engellemekte, kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçilik ise bireyi desteklemektedir. Bu çalışmayı destekler nitelikte mükemmeliyetçilikle ilişkili psikolojik sorunlar eleştirel değerlendirme eğilimleriyle yüksek ilişkili bulunmaktadır (Frost ve ark., 1990). Sonuç olarak, öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin terapideki ilerlemeyi sekteye uğrattığı ileri sürüldüğünden (Moore ve ark., 2018) mükemmeliyetçiliğe yönelik yapılacak müdahalelerde

bireyin öz eleştirel değerlendirmelerine yönelik dikkatli olunmasının gerektiği vurgulanmaktadır (Dunkley ve ark., 2006).

Yukarıda da belirtildiği gibi, mükemmeliyetçiliğin oluşmasında ve sürdürülmesinde önemli faktörlerden biri ebeveyn davranış ve tutumlarıdır. Bireyin yaşantısında asla tatmin duygusu hissetmemesinin nedeni davranışlarının ebeveynlerinin onayı için asla yeterince iyi olmaması ve ebeveynleri tarafından onaylanmak yerine sürekli daha iyisi ve en iyisini yapmaları konusunda yönlendirilmeleridir. Dolayısıyla mükemmeliyetçi ebeveynlerin çocukları hayat boyu başarılarını küçümseme eğiliminde olup ebeveynlerinin beklentilerini hiçbir zaman tam olarak karşılayamadıklarını düşünmektedirler (Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991). Alanyazında boylamsal olarak yürütülen çalışmada, mükemmeliyetçilik üç kuşak açısından incelendiğinde kendi ebeveynlerini aşırı eleştirel olarak algılayan ve annelerinin kendilerinden yüksek beklentileri olduğunu vurgulayan annelerin kızlarının da mükemmeliyetçilik puanlarının oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla da mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan annelerin kızları hataları konusunda daha fazla endişe duymaktadır. Sonuç olarak ebeveynlerinin kendilerinden beklentilerinin yüksek olduğunu algılamaktadırlar. Mükemmeliyetçiliğin kökeninin, mükemmeliyetçi ve talepkar ebeveynlerle etkileşimlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Frost ve ark., 1991). Mükemmeliyetçi ebeveynlerin, çocuklarının davranışlarını onaylamadıkları ve bunun yerine onları daha iyisini yapmaya teşvik ettikleri öne sürülmektedir. Ebeveyn eleştirisi ve ebeveyn beklentileri, mükemmeliyetçiliğin önemli bileşenleri olarak kabul edilmektedir (Frost ve ark., 1990).

Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli faktörlerden bir diğeri ise aileden açık ve örtük şekilde alınan mesajlardır. Örneğin babası başarılı bir spor koçu olan çocuk, spor müsabakalarında başarılı olmak zorunda olduğunu hissettiğini ve “İyi performans göstermezsem babamın imajı sarsılır” şeklinde düşüncesini dile getirmektedir (Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçilik örüntüleri olan ebeveynlerin üstün performansın ödülü olarak sevgi ve onayı kullandıkları belirtilmektedir. Ebeveynler, hata veya başarısızlıklara yönelik olumsuz duygular (kaygı, hayal kırıklığı) göstermektedir. Birey, bu durumu reddedilme olarak algılamakta ve mükemmel olmaya çalışarak bundan kaçınmaya çabalamaktadır (Burns, 1980). Sonuç itibarıyla hatalar ve başarısızlıklar korkulması ve kaçınılması gereken durumlar haline gelmektedir.

Böylelikle ebeveyn tarafından kabul edilmek ve sevilme için mükemmel performans göstermenin ve hatalardan kaçınmanın gerekli olduğuna inanılmaktadır. Bu davranış örüntüsü bir kez öğrenildiğinde hayat boyu devam etmektedir. Sonuç olarak, mükemmel ve talepkar ebeveynlerle olan etkileşimlerin mükemmeliyetçiliğin kökenini oluşturduğuna (Frost ve ark., 1990; Frost ve ark., 1991) ve mükemmeliyetçiliğin ebeveyn-çocuk ilişkisinden öğrenilmiş olduğuna dair fikir birliği bulunmaktadır (Pacht, 1984). Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli olduğu öne sürülen aşırı talepkar ebeveyn davranışlarına ek olarak suçluluk uyandıran, daha az sevecen, daha az destekleyici ve daha az hoşgörülü olma eğilimleri de örnek olarak verilmektedir (Frost ve Marten, 1990). Aşırı eleştirel ve talepkar ebeveynlik tarzıyla bağlantılı olarak ortaya çıkan mükemmeliyetçiliğin çocuk üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Frost ve ark., 1991). Düşük bakım, aşırı koruma, mükemmeliyetçilik ve eleştirelilik ile karakterize edilen ebeveynliğin işlevsel olmayan tutumlar aracılığıyla bireyleri depresyona yatkınlaştırdığı belirtilmektedir (Randolph ve Dykman, 1998). Dolayısıyla bireylerle kurulacak ilişkinin niteliği oldukça önemlidir. Ayrıca alanyazında ebeveyn eleştirisinin ebeveyn beklentilerinden daha zararlı olabileceğine dair görüşler bulunmaktadır (Sassaroli ve ark., 2008). Sonuç olarak, ebeveynliğin mükemmeliyetçiliğin gelişiminde önemli rolü bulunmaktadır (Burgess, Frost ve DiBartolo, 2016).

Mükemmeliyetçilik, mantıksız ve çarpık düşünce kalıplarıyla varlığını sürdürmektedir. Mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireylerde görülen en yaygın zihinsel çarpıtma “ya hep ya hiç” düşüncesidir. Durum veya olaylar tamamen siyah ya da beyaz olarak görülmekte ve bireyler, deneyimlerini ikili şekilde değerlendirmektedirler. Başka deyişle aradaki gri tonları görmezden gelmektedirler. İkili düşünme biçiminin aktif olması bireylerde hata yapmaktan korkmaya ve olay ya da durumlara aşırı tepki vermeye neden olmaktadır. Pacht’e göre (1984) mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireyler orta yolu kabul etmekte güçlük yaşamakta ve sürecin uç noktalarına odaklanmaktadırlar. Hedeflerinin %95’ine, hatta %99’una ulaşmaları gerekir aksi halde mükemmel olmadıkları için genellikle sonucu başarısızlık olarak görme eğilimindedirler (Pacht, 1984). Mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireylerde görülen diğer en yaygın zihinsel çarpıtma aşırı genellemelerden kaynaklanmaktadır. Söz konusu bu bireyler sürecin olumsuz yanlarını abartma eğiliminde olduklarından kendilerine aşırı

şekilde yüklenmektedirler. Aşırı genelleştirilmiş düşünce yapıları nedeniyle “-meli, -malı” ifadelerini sıklıkla kullanmaktadırlar. Örneğin, “Her zaman en iyisi olmalıyım” şeklindeki düşünceleri nedeniyle hayatı kendileri için zorlaştırmaktadırlar (Burns, 1980). Dolayısıyla mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireyler kendileri için belirlemiş oldukları aşırı katı standarda ulaşmak için sürekli olarak performanslarını iyileştirmeye çalışmaktadırlar (Frost ve Marten, 1990).

Mükemmeliyetçiliğin neye hizmet ettiği merak konusudur. Başka deyişle mükemmeliyetçiliğin olması iyi mi, kötü mü, yoksa her ikisi midir? Alanyazında mükemmeliyetçilik konusu kemer benzetmesi üzerinden açıklanmaktadır. Turkuaz ve gümüşten iki kemerin olduğu bunlardan birinin mükemmel olduğu ama diğerinin mükemmel olmadığı, mükemmel olmayan kemerin başka deyişle kusurlu olan kemerin mükemmel olan kemerden şaşırtıcı şekilde daha pahalı olduğu bildirilmektedir. Mükemmel olan kemerin makine yapımı olduğu ve her parçasının aynı olduğu, diğer taraftan pahalı olanın el yapımı olduğu ve onu değerli kılanın da bu farklılıklar olduğu bildirilmektedir. Sonuç olarak, kemere güzelliğini ve değerini verenin bu kusurlar olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla insanlar için de durumun böyle olduğu değerinin kusurlu öğretilerden geldiği ifade edilmektedir. Başka deyişle bu kusurlardan ders alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Pacht, 1984). Mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz, işlevsiz ve hatta patolojik olarak görmemek gerektiği ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireylerin hatalar hakkında endişelenmek yerine ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaya, yetersiz kalmaktan korkmak yerine iyisini yapmak için çabalamaya ve başarılarının tadını çıkarmaya odaklanmalarının gerektiği belirtilmektedir. Bu şekildeki mükemmeliyetçiliğin kişiyi işlevselliğe ulaştıracağı vurgulanmaktadır (Stoeber ve Otto, 2006). Aksi takdirde, mükemmeliyetçi benlik standartları ile buna eşlik eden başarısızlık deneyimlerinin, bireyin kendini suçlamamasına, sıkıntı ve depreyona yol açtığı ifade edilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991a). Başka çalışmada, kendini değerlendirmenin sonucunda başarısız olduğu sonucuna varan bireylerde utanç ve mahcubiyet duygusunun ortaya çıktığı bildirilmektedir. Mükemmeliyetçi kaygıları yüksek olan bireyler, kendilerini acımasızca değerlendirdiğinden utanç ve mahcubiyet gibi olumsuz duygulara yönelik savunmasız oldukları bildirilmektedir. Hatalara ve başarısızlıklara yönelik attettikleri yorumlamalar bireylerde utanç ve mahcubiyet duygusuna yol açmaktadır (Sagar ve Stoeber, 2009). Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik bireyin

yaşamının tüm alanlarındaki çabalarını etkilemektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Bu nedenle mükemmel olmaya çalışarak telafi etme eğiliminin yaygın bir tema olduğu ve mükemmeliyetçiliğin, kusurlu duruma karşı akıl almaz başa çıkma tepkisi olarak görülebileceği ifade edilmektedir (Flett ve Hewitt, 2002), ancak kimsenin mükemmel hayata sahip olmadığı ve mükemmel performansın mutluluğu garanti etmediği vurgulanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2006). Başka deyişle mükemmeliyetçiliğin gerçek hayatta imkânsız olmakla birlikte, mükemmele ulaşmaya çabalamanın yüksek bedeller ödemeye sebep olacağı belirtilmektedir (Pacht, 1984).

DSM-III'de başlıca tanı kriteri olan mükemmeliyetçiliğin pek çok psikopatolojinin gelişiminde rolü olduğu belirtilmektedir (Frost ve ark., 1990). Mükemmeliyetçiliği yüksek bireyler düşük olanlara göre daha sık ve fazla psikopatolojik belirti göstermektedirler. Mükemmeliyetçiliğe sıklıkla depresyon ve erteleme davranışı eşlik etmektedir (Frost ve ark., 1990). Ayrıca, mükemmeliyetçilik, majör depresyon, anksiyete bozuklukları ve yeme bozukluklarının etiyolojisinde ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Rukmini, Sudhir ve Math, 2014; Sassaroli ve ark., 2008). Shafran ve Mansell (2001), mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji arasında ilişki olduğunu ve kontrol grubuna kıyasla birçok bozuklukta mükemmeliyetçiliğin yükseldiğini bildirmektedirler. Mükemmeliyetçilik ve tıknırcasına yeme bozukluğu arasında da ilişki bulunmaktadır (Bardone-Cone ve ark., 2007; Boone, Soenens ve Braet, 2011; Boone ve ark., 2012a; Boone ve ark., 2012b; Egan ve ark., 2011; Mackinnon ve ark., 2011; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002; Terry-Short, Owens, Slade ve Dewey, 1995). Birçok patolojinin etiyolojisinde ve sürdürülmesinde rolü olduğundan mükemmeliyetçilik tanılarüstü (transdiagnostik) ve kırılabilirlik faktörü olarak tanımlanmaktadır (Egan ve ark., 2011; Sassaroli ve ark., 2008). Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik psikolojik bozuklukların başarılı şekilde tedavi edilmesini sekteye uğrattığından (Shafran ve Mansell, 2001) etkili müdahale programı oluşturmak için mükemmeliyetçiliğin dikkatli şekilde ele alınması gerekmektedir.

1.4.1 Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik

Alanyazında mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz çıktılarla ilişkisi referans alınarak mükemmeliyetçilik kavramının uyumlu ve uyumsuz olmak üzere daha üst düzey iki alt boyutta değerlendirilebileceği önerilmektedir (Cox, Enns ve

Clara, 2002). Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik alanyazında işlevsel olan ve işlevsel olmayan ya da olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak da adlandırılmaktadır (Slade ve Owens, 1998). Bununla birlikte her iki mükemmeliyetçilikte yüksek standartlar belirlemek ortak özelliiktir. Ayrıca alanyazında ilk çalışmalarda, uyumlu mükemmeliyetçilik, “normal mükemmeliyetçilik” olarak ve uyumsuz mükemmeliyetçilik “nevrotik mükemmeliyetçilik” olarak tanımlanmaktadır (Hamachek, 1978; akt. Slade ve Owens, 1998). “Normal mükemmeliyetçiliği” ve “nevrotik mükemmeliyetçiliği” birbirinden ayıran kritik nokta ise normal mükemmeliyetçilerin belirledikleri standartlara ulaştıklarında tatmin hissetmeleri ve memnun olmalarıdır. Diğer taraftan nevrotik mükemmeliyetçiler, performanslarına ilişkin hiçbir zaman tatmin duygusu yaşamamaktadırlar (Slade ve Owens, 1998).

Yaşamlarında ulaşabilecekleri hedefler belirleyen hedefe doğru ilerlerken karşılaştıkları engellerle hedeflerini yeniden gözden geçiren ve yolun sonunda başarılarının tadını çıkaran bireylerin mükemmeliyetçiliği olumlu şekilde deneyimledikleri belirtilmektedir. Diğer taraftan ulaşılması imkânsız yüksek standartlar belirleyen, en küçük hataya bile tahammül edemeyen bireylerin hata yapmaya ilişkin aşırı korkuları nedeniyle yaptıkları işi hiçbir şekilde tam ve yeterince iyi yapamadıkları belirtilmektedir (Frost ve ark., 1990). Söz konusu bireyler, kendilerinden ve ortaya çıkardıkları işlerden hiçbir zaman tatmin olmamakta ve sürekli olumsuz sonuçlara odaklanmaktadırlar (Slade ve Owens, 1998). Uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler, kişisel standartlarına ulaşmaya çalışırken hata yapma konusunda aşırı endişe duymakta, davranışlarından ve kararlarından yaygın olarak şüphe duymaktadırlar (Soenens ve ark., 2008b). Uyumlu mükemmeliyetçiler, kişisel olarak tatmin edici hedefler için daha fazla çabalarken başarı arzusu tarafından yönlendirilmektedirler. Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçiler, ulaşmak zorunda hissettikleri hedeflere odaklanmakta ve yoğun şekilde başarısızlık korkusu yaşamaktadırlar (Moore ve ark., 2018). Uyumlu mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin ideal benliğine mümkün olduğunca yaklaşma arzusuyla motive olduğu diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin, benliğinden mümkün olduğunca uzaklaşma arzusuyla hareket ettiği belirtilmektedir (Slade ve Owens, 1998). Dolayısıyla da mükemmeliyetçiliği olumsuz şekilde deneyimledikleri ifade edilmektedir. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikolojik değişkenlerle

ilişkinine bakıldığında “uyumsuz mükemmeliyetçilik” olarak adlandırılan mükemmeliyetçiliğe yönelik endişelerin olumsuz sonuçlarla (anksiyete, depresyon gibi patolojilerle) pozitif yönde ilişkili olduğu, diğer taraftan olumlu sonuçlarla negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde “uyumlu mükemmeliyetçilik” olarak adlandırılan mükemmeliyetçiliğe yönelik çabalama davranışı olumlu sonuçlarla pozitif yönde ilişkiler gösterirken olumsuz sonuçlarla negatif yönde ilişkiler göstermektedir (Stoeber ve Gaudreau, 2017).

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki önemli fark bireylerin performanslarına yönelik standartlarına eşlik eden aşırı eleştirel değerlendirme eğilimlerinin var olup olmamasıdır (Frost ve ark., 1990). Uyumlu mükemmeliyetçilik bireye fayda sağladığından ve işlevselliği arttırdığından teşvik edilmelidir. Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçilik, dezavantajları bulunan kaçınılması veya düzeltilmesi gereken patolojik veya sağlıksız bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Slade ve Owens, 1998). Alanyazında, klinik ve kontrol grubunda yürütülen çalışmada ebeveynlerin çocukları üzerinde oluşturmuş olduğu psikolojik kontrolle uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında olumlu yönde ilişki olduğu bildirilmektedir (Soenens ve ark., 2008b). Sonuç olarak, mükemmeliyetçilik çok boyutlu yapıdır ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (DiBartolo, Li ve Frost, 2008).

1.4.2 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Yeme bozuklukları kapsamında mükemmeliyetçilik yatkınlaştırıcı ve sürdürücü risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Boone ve ark., 2012b; Shafran ve ark., 2002). Alanyazında, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik, genç kızları aşırı yemek yeme riskine iten kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Mushquash ve Sherry, 2013). Aşırı eleştirel öz değerlendirmenin eşlik ettiği performansa yönelik aşırı yüksek standartlar belirleme olarak tanımlanan çok boyutlu mükemmeliyetçilik, (Frost ve ark., 1990) yeme bozukluklarında önemli rol oynamaktadır (Bardone-Cone ve ark., 2007; Boone ve ark., 2012a; Egan ve ark., 2011). Soenens ve arkadaşlarının (2008b) yapmış oldukları çalışmada, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapı olduğunu destekler nitelikte bulgular bulunmaktadır. Alanyazında yeme bozukluğu olan bireylerin hata yapma konusunda endişeye karşı hassas oldukları bildirilmektedir (Sassaroli ve ark., 2008). Benzer şekilde, hataları yüzünden yüksek düzeyde endişe duyan kadınların

depresif duygularla baş edebilmek için tıknırcasına yeme eğilimi gösterdiği ve bu yeme davranışının da uzun vadede sağlık sorun oluşturan kısa vadeli başa çıkma mekanizmasını temsil ettiği bildirilmektedir (Mackinnon ve ark., 2011). Ayrıca, yeme bozukluğu olan ve olmayan grup arasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin farklılık gösterdiği (Soenens ve ark., 2008b), yeme bozukluklarında uyumsuz mükemmeliyetçilik eğiliminin daha fazla bulunduğu bildirilmektedir (Terry-Short ve ark., 1995).

Yeme bozukluğunun yatıklaştırıcı faktörlerinden biri olan mükemmeliyetçiliğin oluşmasında ve sürdürülmesinde önemli faktörlerden biri olan ebeveynlik tarzına yönelik alan yazında çalışmalar bulunmaktadır. Bu alandaki araştırmalar, annelerin ebeveynlik tarzları ile kızlarının mükemmeliyetçiliğini ilişkilendirmektedir (Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2002). Kızların mükemmeliyetçiliği ve annelerinin psikolojik kontrolü (talepkar ve kontrol edici ebeveynlik tarzı) tıknırcasına yeme davranışına yol açmaktadır. Annelerini talepkar ve kontrol edici bulan gençler için tıknırcasına yemenin nedeni sağlıksız, tatmin edici olmayan anne-kız ilişkisiyle baş etmenin ya da bu ilişkiden kurtulmanın yolu olarak yorumlanmaktadır (Mushquash ve Sherry, 2013). Alanyazında ebeveynlik tarzlarına ilişkin psikolojik kontrol değişkeni incelenmiş ve anneler yerine babalarla çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre, baba tarafından algılanan psikolojik kontrol, yeme bozukluğu semptomları ve tanısı ile önemli ölçüde ilişkilidir. Müdahaleci ve koşullu olarak onaylayan ebeveynliğin mükemmeliyetçi öz değerlendirme süreçlerinin geliştirilmesi yoluyla yeme bozukluğu semptomlarına yol açtığı ileri sürülmektedir (Soenens ve ark., 2008b). Bu nedenle yeme bozukluklarını mükemmeliyetçilik kapsamında ölçmek için daha uygun ölçüm araçlarının geliştirilmesine yönelik çalışmaların ihtiyacı doğmuştur. Sonuç olarak, Garner, Olmstead ve Polivy'nin (1983) geliştirmiş olduğu Yeme Bozuklukları Envanteri, kişisel standartların yanı sıra ebeveyn beklentilerini içeren mükemmeliyetçilik alt ölçeğini de içermektedir. Yeme bozuklukları, majör depresyon ve anksiyete bozukluklarının kontrol grubuyla karşılaştırıldığı çalışmada ebeveyn beklentileri ve eleştirisi puanlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Sassaroli ve ark., 2008). Bir taraftan aşırı kontrolcülüğün ve katılığın bulunduğu kişilik boyutu olan eleştirel mükemmeliyetçilik, diğer tarafta ise kontrolün neredeyse tamamen kaybedildiği dürtüsel semptomlarla ilgili olan tıknırcasına yeme bozukluğu; bu

iki değişken arasındaki ilişki oldukça ilginçtir (Boone ve ark., 2014). Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar gözden geçirildiğinde, mükemmeliyetçiliğin neden tıkınırcasına yeme davranışına yol açtığı hakkında bilginin kısıtlı olduğu ve mükemmeliyetçilik ile tıkınırcasına yeme ilişkisinde aracı modellerin çok az olduğu belirtilmektedir (Mackinnon ve ark., 2011).

Mükemmeliyetçilik ve yeme davranışının araştırıldığı başka bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin günlük yaşantıyı nasıl etkilediği açıkça görülmektedir. Yapılan çalışmada, “Bazı günler çok fazla pozitif enerji ve motivasyonla çalıştığını ama gün geçtikçe standartlarının çok yüksek olması sebebiyle günün sonunda beklentilerini karşılayamadığı için sık sık kendini eleştirdiğini ve olumsuz düşünceleriyle baş edebilmek için şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekleri yeme eğiliminde” olduğunu belirten bireyler bulunmaktadır. Dolayısıyla, mükemmeliyetçiliğin sadece bireyler arasında farklılık göstermediği, aynı bireyde gün içinde ve günden güne de farklılık gösterdiği ve bu durumunda yeme örüntüsünü etkilediği bildirilmektedir (Boone ve ark., 2012a).

Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarının önemli yordayıcısı olan duygusal yeme davranışını nasıl etkilediğinin araştırıldığı çalışmada, olumlu mükemmeliyetçiliğin duygusal yeme ile negatif ilişkili; olumsuz mükemmeliyetçiliğin ise duygusal yeme ile pozitif ilişkili olduğu bildirilmektedir. Ayrıca stres olumsuz mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Çalışma sonucuna göre, ulaşılması zor ve yüksek standartlar belirleyen olumsuz mükemmeliyetçi bireylerin stres düzeylerinin artmasının duygusal yeme davranışıyla ilişkili olabileceği bildirilmektedir (Wang ve Li, 2017).

1.4.3 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Temel psikolojik ihtiyaçlar ve mükemmeliyetçilik ilişkisi mercek altına alındığında, ebeveynlerin tutum ve davranışlarının önemli rolü bulunduğu görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin gelişiminde rol oynayan önemli faktörlerden biri ebeveyn davranışlarındaki tutarsızlıklardır. Ebeveynlerinden ne zaman ne şekilde pekiştireç alacağını kestiremeyen bireyin mükemmelden daha az performans gösterdiğinde muhtemel olumsuz sonuçlardan kaçınmak için mükemmel olmaya çalışarak güvende olmayı öğrendiği ifade edilmektedir (Slade ve Owens, 1998). Bu durum Kendini Belirleme Kuramı içinde yer alan temel psikolojik ihtiyaçlar perspektifinden ilişkisellik ihtiyacının sağlıklı şekilde

karşılanmamasına atıfta bulunmaktadır. Sevgi ve onayın koşullu şekilde verildiği ilişkilerde başarısızlık ve hata yapma algısından kaçınmak amacıyla bireylerin mükemmeliyetçi davranış örüntüleri sergiledikleri alanyazında açıkça belirtilmektedir (Burns, 1980). Sonuç olarak, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişmesine katkı sağlayan ortamlar; pekiştireç yokluğu ya da bireyin performansına bağlı olarak verilen pekiştireçler olarak tanımlanmaktadır (Slade ve Owens, 1998).

Mükemmeliyetçilik örüntüsü olan bireylerin ilgi ve kabulün şartlı olduğu ortamlarda büyüdüleri varsayılmaktadır. Bireyler, sevgi ve onay almak için, mükemmel derecede performans göstermeleri gerektiği mesajını algılamaktadırlar, çünkü başarısızlık veya hata deneyimlediklerinde ebeveynleri tarafından reddedilme ve sevgi kaybı riskiyle karşılaşacaklarını düşünmektedirler. Sergiledikleri performansa yönelik öz değerlendirmeleri tamamen ebeveyn beklentileri ve onayına bağlıdır. Ebeveynlerinin kendileri için karşılayamayacakları standartlar koyduğunu düşünmektedirler. Söz konusu bu standartları karşılayamama ebeveyn sevgisinin, ilgisinin ve kabulünün olası kaybı anlamına gelmektedir (Frost ve ark., 1990). İlginin koşullu şekilde karşılanması ilişkisellik ihtiyacının, kimsenin onayına gerek duymadan davranışları başlatma ve sürdürmede özgürlük deneyimi özerklik ihtiyacının, hata ve başarısızlığa karşı korku nedeniyle bir işi başlatabilme ve sürdürebilme deneyimi yeterlilik ihtiyacının engellenmesine yol açmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin uyumsuz mükemmeliyetçiliği yordadığı, diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesinin ihtiyaç tatminini, ihtiyaç tatminin de psikolojik iyilik ve uyumlu mükemmeliyetçiliği yordadığı ifade edilmektedir (Herrera ve ark., 2021).

Sevgi ve onayın koşullu şekilde verildiği ilişkilerde her bireyin evrensel ve temel ihtiyacı olan sevgi görme, kabul alma, başka deyişle ilişkisellik ihtiyacının engellenmesine yol açan diğer örüntü ebeveynin neden olduğu öz eleştiriselliktir (Brenning, Soenens, Mabbe ve Vansteenkiste, 2019). Başka deyişle ebeveynin ilişkiyi bozacak nitelikte eleştiri yapmasıdır. Sevgi ve onay alma ihtiyacı nedeniyle ebeveynlerinin onayını almadan kendi başına seçim yapma hakkının olmadığını düşünme özerklik ihtiyacının, hata ve başarısızlığa karşı korku nedeniyle bir işi başlatma ve sürdürmeye çekinme yeterlilik ihtiyacının sağlıklı şekilde karşılanmamasına yol açmaktadır. Yeterlilik, özerklik ve ilişkisellik

ihtiyaçları doğru ve net şekilde karşılanmayan hatta ihtiyaçları sürekli engellenen bireyler, kendilerini kabul ettirmek için mükemmeliyetçi standartlar benimsemektedirler (Verstuyf ve ark., 2012a). Dolayısıyla ebeveyleerin sağlamış olduğu özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyacının bireyin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin oluşmasında oldukça önemli katkısının olduğu açıktır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini proaktifliğe, bütünleşmeye ve esenliğe katkıda bulunurken temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi (özellikle de bakım verenler tarafından) bireyi pasifliğe, parçalanmaya ve rahatsızlığa eğilimli bırakmaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Tekrarlı biçimde ihtiyaçların engellenmesine maruz kalan birey, değerini kanıtlamak için mükemmeliyetçi standartlar benimsemektedir. Bu yüksek standartlar katı şekilde takip edilir ve tipik olarak siyah beyaz düşünce ile birlikte görülür (Shafran ve Mansell, 2001). Katı davranış kalıplarına örnek olarak öz eleştirel standartlar belirlemek gösterilebilir.

Alanyazında öz eleştirel mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireyleerin, başarılarını benlik saygılarına bağladıkları en ufak başarısızlıkta bile özerkliklerinin engellendiği ve dolayısıyla mükemmel performansa ulaşmak için esnekliğe çok az yer verdikleri belirtilmektedir. Öz eleştirel mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireyleerin, sadece başarılı olduklarında kendilerini iyi hissettikleri ve en iyi performansı gösterebilmek için sürekli kendilerine baskı yaptıkları (Shafran ve ark., 2002) ve bu baskı sonucu yaşamlarında kendi seçimleri yerine yaşadıkları dayatma nedeniyle özerklik ihtiyaçlarının engellendiği bildirilmektedir (Boone ve ark., 2014). Ayrıca, işlevsellikten uzak yüksek standartlar belirleyen ve bu standartlara ulaşamayınca benliğini katı şekilde eleştiren (Boone ve ark., 2012a; Dunkley ve ark., 2006; Shafran ve ark., 2002) ve performanslarını hiçbir şekilde yeterli görmeyen bireyleerin yeterlilik duygusu hissetmedikleri belirtilmektedir (Frost ve Marten, 1990).

Kendini başkalarının beklentilerinin gerisinde kalmış olarak gören (yeterlilik ihtiyacı) ve diğlerleri tarafından kabul edilmediğini, sevilmediğini, etrafta huzursuzluk olduğunu (ilişkisellik ihtiyacı) hisseden bireyleerde depresif duygulanım, mükemmeliyetçi davranış örüntüsü ve tıknırcasına yeme davranışı ortaya çıkmaktadır (Mushquash ve Sherry, 2013). Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin tıknırcasına yeme semptomlarıyla ilgili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma olmasına rağmen bu iki değişken arasındaki durumun neden

böyle olduğuna odaklanan çalışma sayısının az olduğu görülmektedir. Kendini Belirleme Kuramına dayanarak öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik gibi temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesine yol açarak tıknırcasına yeme semptomları açısından risk faktörü olabileceği ileri sürülmektedir (Boone ve ark., 2014). Yeme bozukluklarının öncülü olan duygusal yeme davranışı, alanyazındaki bu bilgilerden yola çıkılarak bu çalışmanın odak noktasını oluşturmaktadır.

1.4.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik İlişkisi

Aşırı endişenin oluşmasında ve sürdürülmesinde kilit rol oynayan belirsizliğe tahammülsüzlük (Buhr ve Dugas, 2002; Ladouceur ve ark., 2000), ayırt edici bireysel farklılık olarak kabul edilmektedir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile baş edebilmek için bireylerin söz konusu durumla ilgili olarak ek bilgiye ihtiyaç duyduğu ve bunun mükemmeliyetçi kişilik özelliği ile bağlantılı olabileceği ileri sürülmektedir (Pratt, Tallis ve Eysenck, 1997). Mükemmeliyetçilik örüntüsü olan bireyler, en iyi ve kusursuz sonuçlara ulaşmak için kararlarında ve eylemlerinde “mükemmele” ulaşmak istediklerinden belirsizliğin doğasından kaynaklanan bilgi eksikliğini tolere etmekte zorlanmaktadırlar (Buhr ve Dugas, 2006; Pratt ve ark., 1997; Reuther ve ark., 2013). Yarın işlerin nasıl olacağına dair belirsizliğin olduğu ve bu belirsizliğin doğası gereği net cevabın veya “mükemmel” çözümün olmadığı durumlarda bireylerin yüksek düzeyde sıkıntı yaşamasının mümkün olduğu ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve mükemmeliyetçiliğin obsesif kompulsif bozukluğun belirtilerine ve şiddetine nasıl katkıda bulunduğunun araştırıldığı çalışmaya göre, belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik ile OKB belirtileri arasındaki ilişkiye tam aracılık etmektedir. Söz konusu bireyler, bilinmeyene tahammül edememekte ve belirsizliklerini hafifletmek için “mükemmel” sonuç üzerinde çabalayarak sonucu bilinir hale getirmek istemektedirler. Böylece bu mükemmeliyetçi eğilimler, gelecekteki koşulları daha “bilinir” hale getirmeye hizmet etmektedir. Buradan hareketle, mükemmeliyetçiliğin tedavisinde öncelikle günlük yaşamdaki belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik bilişlerin ele alınmasının gerektiği vurgulanmaktadır (Reuther ve ark., 2013).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik (yüksek standartlar ve mükemmeliyetçilikle ilgili endişeler) ve yeme bozukluğunun birlikte incelendiği çalışmada, yüksek standartları yani mükemmeliyetçiliği ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde yeme bozukluğu olduğu bildirilmektedir. Yaşamın çeşitli alanlarında yüksek standartlar (görünüş odaklı ya da akademik alanda) peşinde koşmanın belirsiz durumlara maruz kalmaya neden olduğu ve bireylerin bu durumu kontrol etmek için mücadele içinde oldukları ifade edilmektedir. Her iki kişilik boyutunda da (mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük) yüksek puan alan bireylerin, belirsiz durumlardan kaçmak veya rahatsızlıktan kurtulmak için yeme bozukluğuna sebep olan davranışa başvurdukları belirtilmektedir (Brososki ve ark., 2019). Yeme bozukluğu örnekleminde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin rolünü araştıran çalışmaların önemine dikkat çekilmektedir (Renjan ve ark., 2016). Dolayısıyla bu çalışmanın odak noktası yeme bozukluklarının yatıklaştırıcı ve sürdüren faktörü olan duygusal yeme davranışında mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü araştırmaktır.

1.5 Duygu Düzenleme

Yaşamda karşılaşılan çeşitli uyaranlar olumlu ve/veya olumsuz duyguları tetiklemektedir. Tetiklenen duygular da bireylerin düşünce ve davranışlarını etkilemektedir. Olumlu-olumsuz her duygunun bireyin yaşamında işlevi bulunmaktadır (Gross, 2014; Koole, 2009). Tehdit edildiğinde korkmak, sevilen birinin kaybında üzülme ve hedefler engellendiğinde öfkelenme işlevsel sürecin parçasıdır (Cole, Michel ve Teti, 1994), ancak bazen bu duyguların yoğunluğu ve sıklığı işlevselliği olumsuz etkilemektedir. Olumsuz etkilenmemek için bazı bireyler hoş olmayan uyaranlara yönelik dikkatlerini başka yöne çevirebilmekte bazıları da bunu yapamadığından duygularına yenik düşmektedir. Başka deyişle bazı insanlar duygularını düzenleyebilmekte bazıları da düzenleyememektedir.

Alanyazında duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara ne zaman sahip olduğu ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiklerini öngördükleri süreç olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998b; Gross, 2014; Gross ve ark., 2006). Ayrıca, duygu düzenleme, bireyin amaca ulaşmasında duygunun izlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesindeki içsel ve dışsal süreçler olarak da tanımlanmaktadır (Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Bireyin duygu

durumunu izlemesi ve tepki verme yeteneği üstbilişsel sürecin parçasıdır. Örneğin, birine çok kızdığında birey kendi öfkesini görebilir, neden böyle davrandığını anlamlandırmaya çalışabilir ve onu affetmeyi seçebilir (Cole ve ark., 1994). Dolayısıyla deneyimlenen duygunun nasıl ve ne zaman hissedileceği ve nasıl ifade edileceğinin değişimlenebileceği vurgulanmaktadır (Gross, 1999b). Böylelikle duygu düzenleme aracılığıyla duygusal yoğunluğun stabilize edilmesi, arttırılması, azaltılması ya da ortadan kaldırılması hedeflenmektedir. Buna göre, duygu düzenleme genellikle duygusal tepkideki değişiklikleri içermektedir (Gross, 1999a; Gross, 1999b). Ayrıca, duygu düzenleme, sadece duyguların yoğunluğunun ve sıklığının azaltılması değildir, gündelik hayatta eylemleri başlatmak, iletişim kurmak ve diğer insanları etkilemek için duyguların oluşturulması ve sürdürülmesi gibi uyumu destekleyen pek çok düzenlemeyi de içermektedir (Cole ve ark., 1994). Sonuç olarak duygu dinamiklerinin değişmesi olarak tanımlanan duygu düzenleme bireyin duygu, davranış ve fizyolojik tepkilerinde değişime sebep olmaktadır (Gross, 1998b; Koole, 2009). Duygu düzenleme süreci bilinçli veya bilinçsiz şekilde yapılmaktadır (Gross, 1998b; Gross ve ark., 2006). Aldığı hediyeyle yönelik hayal kırıklığı yaşayan bireyin bu durumu dile getirmemesi bilinçdışı duygu düzenleme sürecine örnek olarak verilebilir. Diğer taraftan tartışma esnasında daha fazla uzatmamak adına bir süre konunun ertelenmesi ve o an için konuşulmaması ise bilinçli şekilde yapılan duygu düzenleme sürecine örnek teşkil etmektedir (Gross, 1998b; Gross, 1999b; Gross ve ark., 2006). Duygu düzenleme süreci, belirli bağlam içinde anlaşılıp değerlendirilebileceğinden bireyin içinde bulunduğu durumun taleplerini ve amaçlarını göz önünde bulundurması önemlidir (Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996).

Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeline (1998b, 1999a, 2001) göre, duyguların düzenlenmesinde bazı stratejiler kullanılmaktadır. Durum seçimi, durum değişikliği ya da düzenlenmesi, dikkatin dağılması, bilişsel değişim ve son olarak tepkinin ayarlanması olmak üzere toplamda beş stratejiden bahsedilmektedir. Bu stratejilerden ilki olan durum seçimi, duyguları tetikleyen ortama gönderme yapmaktadır ve bireyin maruz kalacağı durumların seçimi olarak tanımlanmaktadır. Duyguları düzenlemek için istenmeyen bireylere ya da ortamlara tahammül edilecek mi yoksa ilgili yer ve bireylerden uzaklaşılacak mı bunun belirlenmesi gerekmektedir. Görmek istenilmeyen biriyle karşılaşmamak

için farklı yoldan gitmek bu duruma örnek olarak verilebilir. Durum seçimi yapılırken duygu düzenlemenin kısa ve uzun süreli faydaları karşılaştırılmalıdır (Gross, 1998b). Örneğin, olumsuz duygudan kaçınmak amacıyla aşırı şekilde yemek yemek kısa süreli rahatlama sağlamasına rağmen uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Durum değişikliği ya da düzenlenme stratejisi, rahatsızlık veren duruma yönelik koşulların değiştirilmesi yoluyla olumsuz duygunun hafifletilmesi olarak tanımlanmaktadır. Özel hayatla ilgili sürekli sorular soran bireye bunların özel konular olduğunun ve konuşmak istenmediğinin söylenmesi bu stratejiye örnektir. Böylelikle olumsuz duygularla baş etmek zorunda kalınmayacaktır (Gross, 1998b). Dikkatin dağılması stratejisi ise, içinde bulunulan bağlamda neye dikkat edileceği başka deyişle durumun hangi yönleriyle ilgilenileceğinin seçimi olarak tanımlanmaktadır. Rahatsız olunan ortamdaki uzaklaşmanın mümkün olmadığı durumda dikkatin başka yöne kaydırılması, ortamda bulunan nesneye odaklanılması bu stratejiye örnek olarak verilebilir. Bilişsel değişim olarak adlandırılan dördüncü strateji ise, bireyin duruma atfettiği anlama gönderme yapmaktadır. Duruma ilişkin değerlendirmenin değişmesiyle bireyin duygu, düşünce ve davranışı da değişmektedir. Atfedilen kişisel anlam oldukça önemlidir çünkü bu anlama göre birey davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepkilerini belirlemektedir (Gross, 1998b). Örneğin çıkarları nedeniyle haksız yere arkadaşları tarafından reddedilen birey “Reddedilmem değersiz ya da sevilmez olduğum anlamına gelmez” şeklinde durumu yeniden değerlendirerek yaşayacağı olumsuz duygu durumdan kendini önemli ölçüde koruyacaktır. Son strateji olan tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi ise, hissedilen duyguya yöneliktir. Kart oyununda oldukça harika ele sahipken heyecanı bastırarak poker yüzü korumak, ya da yıl sonu gösterisinde heyecanını göstermemek tepki odaklı duygu düzenleme stratejisine örnek olarak verilebilir. Burada bastırılan duygu kaybolmamakta ancak yoğunluğu değişmektedir. Başka deyişle duygunun ifade edilişi artmakta ya da azalmakta, duyguyla ilgili tepkiler değişmektedir (Gross, 1998b). Duygusal etkileri değiştirmek için koşullar her zaman değerlendirilmelidir (Gross, 1998a). Gross’un önermiş olduğu Duygu Düzenleme Süreç Modelindeki (1998b) ilk dört duygu düzenleme stratejisi, duygu henüz ortaya çıkmadan önce kullanılan öncü odaklı stratejilerdir. Başka deyişle duygunun ortaya çıkışını etkileyen faktörleri

düzenlemek için kullanılan stratejilerdir. Son strateji olan tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi ise ortaya çıkan duygunun düzenlenmesine yöneliktir.

Duygu düzenleme becerisine sahip olmak bireye yaşantısında önemli avantajlar sağlamaktadır. Uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilen bireyler kişilerarası ilişkilerini işlevsel şekilde sürdürebilme becerisine sahip olduğundan anlamlı ve doyumlu ilişkilerin içinde var olabilmektedirler (Kring ve Sloan, 2009). Diğer taraftan, duygular işlevsel şekilde düzenlenmediğinde bireyin yaşantısında olumsuz sonuçların yaşanması kaçınılmazdır. Bu nedenle duygu düzenleme stratejisine sahip olmanın oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir.

Duygu düzenlemenin psikopatolojide merkezi rol oynadığı belirtilmektedir (Gross, 2014; Gross ve Levenson, 1997; Gross ve Munoz, 1995; Koole, 2009). Duygu düzenlemenin farklı psikopatolojilerin etiyolojisinde ve sürdürülmesinde rolü olduğundan alanyazında duygu düzenleme tanılarüstü değişken olarak kabul edilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Brockmeyer ve ark., 2014; Calkins, 2010; Sloan ve ark., 2017). Sonuç olarak, diğer insanlarla iyi geçinmenin şartı olarak, bireyin sahip olduğu duyguyu tanıması ve ilgili duyguyu nasıl deneyimlediğini ve ifade ettiğini düzenleyebilmesi gerekmektedir (Gross ve ark., 2006). Böylelikle, bireyler duygularını düzenlemenin yeni ve daha güçlü yollarını öğrendiğinde duygusal yaşamları zenginleşecektir (Koole, 2009).

1.5.1 Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü kavramı Gratz ve Roemer (2004) tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Duyguların işlevsel şekilde düzenlenmediği durumlarda duygu düzenleme güçlüğü yaşanmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, “duyguların fark edilmemesi, anlamlandırılmaması, kabul edilmemesi, dürtülerin kontrol edilmemesi, istenen hedef ve amaca yönelik hareket edilmemesi ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaması” gibi bileşenler üzerinden tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygunun düzenlenmesinde kullanılan bileşenler duygular, davranışlar ve kişinin fizyolojik tepkilerinden oluşmaktadır (Gross, 2001). Duygu düzenleme güçlüğü olan bireylerin psikolojik iyilik halleri, sağlıkları, yaşam kaliteleri, iş yaşamları ve kişiler arası ilişkileri olumsuz etkilenmekte, ayrıca psikolojik rahatsızlıklara yatkın oldukları belirtilmektedir (Cole ve ark., 1994; Gross ve Munoz, 1995).

Duygu düzenleme güçlüğüne birçok psikopatolojinin etiyolojisinde ve sürdürülmesinde rolü bulunmaktadır. Duygulanımın uygunsuzluğu, kronik kaygı,

gerginlik, duygulardan kaçınma ya da duyguyu hissetmeme, bir duygunun baskınlığı ve diğerinin görece yokluğu ve sürekli olumsuz duygular, klinik bozukluklarla ilişkili duygu özelliklerinin yaygın örnekleridir (Cole ve ark., 1994). Çeşitli psikopatolojilerle birlikte görülen duygu düzenleme güçlüğünün, yeme bozuklukları (Brockmeyer ve ark., 2014; Gupta, Rosenthal, Mancini, Cheavens ve Lynch, 2008; Harrison, Sullivan, Tchanturia ve Treasure; 2009; Haynos, Roberto ve Attia, 2015; Whiteside, Chen, Neighbors, Hunter ve Larimer, 2007), anksiyete bozuklukları (Roemer ve ark., 2009), depresyon (Markarian, Pickett, Deveson ve Kanona, 2013), travma sonrası stres bozukluğu (Tull, Barrett, McMillan ve Roemer, 2007) ve sınır kişilik bozukluğu (Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018; Salsman ve Linehan, 2012) ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

1.5.2 Yeme Bozuklukları, Duygusal Yeme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Duygularıyla baş edemeyen ya da duygularını düzenleyemeyen bireylerin yeme bozukluğu davranışlarına başvurdukları sıklıkla bildirilmektedir (Braden ve ark., 2018; Brockmeyer ve ark., 2014; Gianini, White ve Masheb, 2013; Harrison ve ark., 2009; Haynos ve ark., 2015; Whiteside ve ark., 2007). Alanyazında yapılan meta analiz çalışmasında; duygularının farkında olmayan, duygularını kabul etmeyen ve yeniden değerlendiremeyen, başka deyişle duygu düzenleme güçlüğü bulunan bireylerde yeme bozukluğunun arttığı ifade edilmektedir (Prefit, Candea ve Szentagotai-Tătar, 2019).

Yeme bozukluklarının önemli tetikleyicisi ve sürdüren faktörü olan duygusal yeme davranışı (Pinaquy ve ark., 2009; Waller ve Osman, 1998) olumsuz duygulanımla başa çıkmak ya da duyguları düzenlemek için sıklıkla kullanılan işlevsel olmayan bir örüntüdür (Gianini ve ark., 2013). Duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki çalışmalar gözden geçirildiğinde can sıkıntısı ve duygu düzenleme güçlüğünün duygusal yeme davranışını yordadığı ifade edilmektedir (Crockett ve ark., 2015). Benzer şekilde başka çalışmada, depresyondayken duygusal yeme örüntüsündeki bireylerin psikolojik iyi olma halinin düştüğü ve yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bildirilmektedir (Braden ve ark., 2018). Tıkınırcasına yeme bozukluğu ve obezitesi olan bireylerde duygu düzenleme güçlüğünün duygusal aşırı yeme ve yeme patolojisinin sürdürülmesinde etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Spesifik

olarak, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal netliğin olmaması, duygusal aşırı yeme davranışı ile güçlü şekilde ilişkilendirilen duygu düzenleme güçlüğü olarak belirtilmektedir. Ayrıca duyguların kabul edilmemesi ve hedefe yönelik davranışlarda bulunma zorlukları yeme patolojisini yordamaktadır (Gianini ve ark., 2013). Alanyazında, kronik utanma duygusunun ve olumsuz duyguların yeme bozukluğunu yordadığı belirtilmektedir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü kronik utanç ve yeme semptomları arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Çalışma bulguları, bütünüyle değerlendirildiğinde duygu düzenleme becerilerinin iyileştirilmesinin bireylere iyi geleceği bildirilmektedir (Gupta ve ark., 2008). Benzer şekilde başka çalışmada, bariatrik cerrahi (obezite cerrahisi) hastalarında bağlanma ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolünün olduğu bildirilmektedir. Yapılan yol analizi sonucunda, duygu düzenleme güçlüğüne bariatrik hastalarda problemlili yeme davranışını yordadığı, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğüne dikkate alınmasının gerektiği vurgulanmaktadır (Taube-Schiff, Van Exan, Tanaka, Wnuk, Hawa ve Sockalingam, 2015).

1.5.3 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Erken dönem yaşantılar pek çok becerinin kazanılmasının temelini oluşturduğu için oldukça önemli yıllardır (Cole ve ark., 1994). Duygu düzenleme stratejilerinin kazanılmasında da bireyin yaşantısındaki ebeveynleri ya da bakım verenleri ile kurduğu ilk ilişkiler ve yaşantıların önemi yadsınamaz (Gross, 1998; Gross, 1999b). Yaşamın ilk yıllarında ihtiyaçlar genellikle ebeveyn tarafından karşılanmakta ve duygusal tepkiler ebeveyn kontrolü altında gelişmektedir. Ebeveynin bu rolü, çocuğun duygu düzenleme becerileri ve sosyal bağlamda oluşacak beklentileri açısından büyük öneme sahiptir (Lamb ve Malkin, 1986; Kring ve Sloan, 2009). Gelişimin en önemli ve kritik evresi olan yaşamın ilk yedi yılında bireylerin gerçekleştirmesi gereken duygu temelli becerilerin kazanılması gerekmektedir. Hayal kırıklığını tolere etme, tehlikenin farkında olma, korku, kaygı gibi olumsuz duygularda yatışma, ilgi üzerinden çekildiğinde yalnızlıkla baş etme, öğrenmeye yönelik ilgi ve hevesi sürdürme ve arkadaşlık kurma gibi hususlar bu becerilere örnek olarak verilmektedir. Bu gelişimsel görevler duygu düzenleme becerileri sayesinde var olmaktadır (Cole ve ark., 1994). Çocukluk ve

ergenlik döneminde çocuğun sahip olduğu duyguları anlaması duygu düzenlemenin oluşmasında yeterli değildir. Diğer taraftan, 4 yaşındaki çocuğun öfke nöbetini dizginleyememesi duygu düzenleme bozukluğuna işaret etmektedir, ancak bu durum her zaman psikopatolojinin belirtisi olarak görülmemelidir (Cole ve ark., 1994). Böyle durumlarda çocuk, duygu düzenleme konusunda ebeveyn tarafından desteklenmelidir. Çocuğun duygusal tepkilerinin eleştirilmesi veya ihmal edilmesi yerine anlayış gösteren ve gelişimi destekleyen ebeveyn tutumu, çocuktaki duygu düzenleme becerilerinin olumlu yönde gelişimine katkı sağlayacaktır (Eisenberg, Cumberland ve Spinrad, 1998; Kring ve Sloan, 2009). Duygu düzenleme becerisi, özellikle ebeveyn-çocuk etkileşiminde içsel ve dışsal sosyal-duygusal ipuçlarıyla kazanılan özelliktir. Kişilerarası etkileşimler aracılığıyla bireyler duygularını ifade etmeyi ve duygusal uyarılmayı yönetmeyi, uygun duygusal tepkiler vermeyi öğrenmektedirler (Greenberg, Kusche ve Speltz, 1991). Dolayısıyla yaşamın oldukça önemli olan ilk yedi yılında uygun duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması bireyin yaşamında kilometre taşlarından birini temsil etmektedir (Calkins, 2010; Cole ve ark., 1994).

Erken dönem yaşantılarda duyarlı ve ilgili bakımın etkili duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde merkezi rol oynadığı bildirilmektedir (Thompson, 1990). Ebeveynlerin, çocuklarının duygu düzenleme becerilerindeki rolüne odaklanan çalışmada, duyguların yönetimine yönelik iki yaklaşımdan bahsedilmektedir. İlk yaklaşımda ebeveynler, çocukların duygularıyla ilgilenmekte ve çocuklarının duygularını en iyi nasıl yönetebilecekleri konusunda rehberlik sunmaktadırlar. Diğer yaklaşımda ise, duyguları tehlikeli olarak gören ve onlardan kaçınmaya çalışan ebeveynlerden bahsedilmektedir. İlk yaklaşımı benimseyen ebeveynlerin çocuklarının duygusal olarak zorlayıcı durumlarda daha az stres gösterdikleri, duygu düzenleme becerilerinden bastırma yerine yeniden değerlendirmeyi kullandıkları ve psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları bulunmuştur (Gottman, Katz ve Hooven, 1996). Bu çalışma ile erken dönem yaşantılarda ebeveynler tarafından sunulan iyi rehberliğin ve sağlıklı ilişkinin bireylerin duygu düzenleme becerilerini zenginleştirdiği görülmektedir. Erken dönemde kötü aile yaşantısının (aile içi çatışma, çocuk ihmal ve istismarının) geliştirmekte olan duygu düzenleme becerisini olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Dolayısıyla ebeveyn-çocuk arasındaki kurulan sağlam ve iyi ilişkinin oldukça önemli olduğu aşikardır.

Benzer şekilde; sosyal ilişkilerin duygu düzenleme ve dürtü kontrolünü sağlama konusunda olumlu etkisinin bulunduğu bildirilmektedir (Thompson, 1994). Çocuğun kendisini ifade etmesine izin vermeyen, duygusunu açıklayan bireyi engelleyen ve hatta onu cezalandıran ebeveynlerin, çocukları kendilerinin ve diğer insanların duygularını olumsuz veya tehdit edici olarak görmeyi öğrenmektedirler. Dolayısıyla duyguların ifade edilmesi ve anlamlandırılması yetisinden mahrum büyümektedirler (Eisenberg ve ark., 1998). Bu durum ise bireyin yaşantısında pek çok alanda olumsuz sonuçlara davetiye çıkarmaktadır. Diğer taraftan destekleyici ve iyi ilişki kuran ebeveynler çocuklarının etkili başa çıkma becerilerinin oluşmasına, başka deyişle yeterlilik hissinin oluşmasına, başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını anlamalarına olanak tanımaktadırlar. Böylelikle bu bireyler hayatta karşılaşacakları stresli durumlara hazırlanırken güven duygularını da beslemektedirler (Eisenberg ve ark., 1998). Sonuç olarak, bebeklik ve erken çocukluk döneminde başka deyişle erken dönem yaşantılarda ebeveyn tarafından sunulan ilgili, hassas, ihtiyacı karşılamaya yönelik ilişkiler; duyguları deneyimleme, duyguların nasıl ifade edildiğini gözlemleme, duygu durumlarının sonuçlarını öğrenme, duyguları ifade etme ve duyguyu düzenleme konusunda ilk stratejileri edinme fırsatı sağlamaktadır. Bireyler arası öfkeye maruz kalma, ebeveynler arasındaki anlaşmazlıklar ve ihtiyaçların karşılanmasını engelleyen ebeveynlik yapısının bireylerin gelişen duygu düzenleme kalıplarını olumsuz etkilediği bildirilmektedir (Cole ve ark., 1994). Dolayısıyla, duygu düzenleme becerilerinin kazanılması, erken çocukluk döneminin önemli bir başarısı olarak kabul edilmektedir (Sroufe, 1996).

1.5.4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü pek çok psikopatolojinin sürdüren ve yatkınlaştıran faktörü olmaları sebebiyle tanılarüstü (transdiagnostik) değişkenler olarak tanımlanmaktadır (Kesby ve ark., 2017; Kring ve Sloan, 2009; Mahoney ve McEvoy, 2012; Shihata, McEvoy, Mullan ve Carleton, 2016; Sloan ve ark., 2017).

Treanor, Erisman, Salters-Pedneault, Roemer ve Orsillo'nun (2011) yapmış oldukları çalışmada, kabul temelli davranışçı terapinin yaygın kaygı bozukluğu olan ve olmayan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı üzerinde algılanan kontrolün etkisi incelenmiştir. Kabul

temelli davranışçı terapi alan grubun kontrol grubuna göre anlamlı şekilde duygu düzenleme güçlüğünün ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı ve kaygı üzerinde algılanan kontrolün arttığı bildirilmektedir. Belirsizliğe toleransı düşük olan bireylerin, durumları tehdit edici olarak algıladıkları ve ilgili durumların üstesinden gelmek için hareket edemedikleri ifade edilmektedir. Başka deyişle duygu düzenleme stratejilerini etkili şekilde kullanamadıkları belirtilmektedir. Duyguları tanımak, kaynakları aramak ve seçenekleri belirlemekten kaçındıkları dile getirilmektedir (Ouellet, Langlois, Provencher ve Gosselin, 2019). Alanyazında, sınır kişilik bozukluğu olan bireyler olmayanlara göre daha yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygulanım bildirmektedirler. Belirsizliğe tahammül edemeyen ve duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin belirsizlik yaratan durum ve olumsuz duygudan kurtulabilmek amacıyla dürtüsel davranma eğilimlerinin olduğu ifade edilmektedir (Bottesi ve ark., 2018).

1.5.5 Mükemmeliyetçilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi

Mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü pek çok psikopatolojinin sürdüren ve yatkinlaştıran faktörü olmaları sebebiyle tanılarüstü (transdiagnostik) değişkenler olarak tanımlanmaktadır (Egan ve ark., 2011; Kring ve Sloan, 2009; Sassaroli ve ark., 2008; Sloan ve ark., 2017).

Alanyazında mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü kombinasyonunun yeme bozukluğu için yüksek risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Byrne, Eichen, Fitzsimmons-Craft, Taylor ve Wilfley, 2016). Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yalnızca duygu düzenleme stratejilerinde eksiklikleri olan bireyler arasında yeme bozukluğu semptomlarında önemli bir varyansı açıkladığı belirtilmektedir. Dolayısıyla yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik ve yeme patolojisi olan bireylerde duygu düzenleme stratejilerinin dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Donahue, Reilly, Anderson, Scharmer ve Anderson, 2018). Etkili duygu düzenleme becerilerine erişimin olmaması ya da kısıtlı erişimin olması, sağlıklı yeme davranışlarının kullanılmasına neden olmaktadır. Bu durumda özellikle bu tür davranışlara yatkin olan bireyler için risk faktörüdür.

Sosyal fobisi olan bireylerde mükemmeliyetçilik, ruminasyon, duygu düzenleme stratejileri ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, sosyal fobisi olan bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik (hata

yapmaya yönelik endişe, eyleme geçmeye yönelik şüphe ve ebeveyn eleştiriselliği) puanlarının oldukça yüksek olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle, sosyal fobisi olan bireylerle çalışırken mükemmeliyetçilik konusunun ele alınması gerektiği ifade edilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin önemli iki bileşeni olan hata yapmaya yönelik endişe ve eyleme geçmeye yönelik şüpheyile ilgili olarak sosyal fobisi olan bireyler, sosyal durumdaki çaba ve performanslarına ilişkin olarak kendine daha fazla odaklanmaktadır. Endişe ve memnuniyetsizliğe yol açan sosyal etkileşimlerdeki hatalar konusunda aşırı uyanık olma eğiliminde oldukları bildirilmektedir. Ayrıca sosyal fobiye sahip bireylerde ebeveyn eleştiriselliğinin yüksek düzeyde olması uyumsuz mükemmeliyetçiliğin gelişimine katkıda bulunan ebeveynliğin rolünü desteklemektedir. Bu bireyler daha fazla ruminasyon ve daha az yeniden değerlendirme yapma eğiliminde olduklarından duygu düzenleme stratejilerinin eksik olduğu belirtilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde olması ve duygu düzenlemenin yapılamaması sosyal fobisi olan bireylerde depresyonun önemli bir yordayıcısı olarak ifade edilmektedir (Rukmini ve ark., 2014).

Başkalarının kendisi için aşırı yüksek standartlara sahip olduğuna ve başkaları tarafından kabulün bu standartları yerine getirme şartına bağlı olduğuna inanan başka deyişle sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliği yüksek olan ergenlerin, duygusal tepkilerini giderek daha fazla inkâr etme eğiliminde oldukları, dürtüsel davranışlarını kontrol edemedikleri ve etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanamadıkları belirtilmektedir. Araştırma sonucunda, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile uyumsuz duygu düzenleme ve uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında olumlu ilişkiler bildirilmektedir. Bu nedenle, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin ergenlerin duygu düzenleme güçlüğünde olumsuz rol oynadığı ifade edilmektedir (Vois ve Damian, 2020).

1.6 Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin psikometik özelliklerinin test edilmesidir. Alanyazında duygusal yeme ölçekleri incelendiğinde daha kapsamlı ve tutarlı ölçüm aracına ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda duygusal yeme ölçeğinin bireyin baş etme becerilerini ve algılanan stresini de değerlendirmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Sapmaz-Yurtsever ve Tekinsav-

Sütçü, 2022). Alanyazındaki bu boşluktan yola çıkılarak ilgili ölçeğin Türkçe standardizasyon çalışması yapılmıştır.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında çalışmanın diğer amacı ise psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin, uyumlu mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi ile ilişkisinin ve diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi ile ilişkisinin ayrı iki model çerçevesinde açıklanmasıdır. Ayrıca her iki modele ilişkin cinsiyete yönelik analizlerin incelenmesi de çalışmanın amaçları arasındadır.

Alanyazında algılanan stres (Tan ve Chow, 2014; Yılmaztürk, Demir ve Çelik-Örücü, 2022), olumlu-olumsuz duygular (Bongers ve ark., 2016; de Oliveira Penaforte ve ark., 2019; Evers ve ark., 2013; Geliebter ve Aversa, 2003; Macht ve Simons, 2000; Meule ve ark., 2018), aleksitimi (Pink, Lee, Price ve Williams, 2019) gibi değişkenlerle duygusal yeme konusunun ele alındığı görülmektedir. Bilindiği kadarıyla alanyazında, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı çerçevesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, duygu düzenleme güçlüğüne ve beden kitle indeksinin bir arada incelendiği bir çalışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla, daha önceki bölümlerde ayrıntılı olarak bahsedildiği üzere, evrensel olduğu ve her insanda olması gereken temel psikolojik ihtiyaçların bireyin yaşamındaki yeri ve önemi yadsınamaz. Bu nedenle, Kendini Belirleme Kuramı içinde yer alan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı çerçevesinde duygusal yeme davranışıyla ilgili olabileceği alanyazında tespit edilen tanılarıüstü faktör olarak birçok patolojinin ortaya çıkmasında, prognozunda önemli rol oynayan ve tedavi sürecini olumsuz şekilde etkileyen belirsizliğe tahammülsüzlük (Kesby ve ark., 2017) ve mükemmeliyetçilik (Egan ve ark., 2011; Sassaroli ve ark., 2008) gibi değişkenlerin duygusal yeme zemininde anlaşılması ve klinik ortamda dikkate alınması önemli görünmektedir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı özelinde ihtiyaçları tatmin edilen bireylerin olumlu yaşam deneyimlerine (yaşam doyum, iyi olma hali) sahip oldukları bildirilirken diğer taraftan ihtiyaçları engellenen bireylerin olumsuz yaşantılar deneyimledikleri ifade edilmektedir (Bartholomew ve ark., 2011a; Costa ve ark., 2015; Deci ve Ryan, 2000; Reinboth

ve ark., 2004; Selvi, 2018). Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı çerçevesinde uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammlszl göz önünde bulundururken duyguların fark edilmesi, anlamlandırılması ve aktarılması sürecinin hesaba katılmasının da kayda değer olduğu (Gross ve ark., 2006) düşünüldüğünden işlevsel baş etme yöntemi olmayan duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisinin belirlenmesi çalışmanın özgün yanını oluşturmaktadır.

Çalışmanın nemi, daha önce bir arada ele alınmayan değişkenlerin kuramsal model kapsamında test edilmesidir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı çerçevesinde bilişsel (belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik), duygusal (duygu düzenleme güçlüğü) ve davranışsal (duygusal yeme davranışı) açıdan ele alınan değişkenlerin sonuç değişkeni olarak beden kitle indeksi ile ilişkisinin de hesaba katılması çalışmanın diğer önemli yanını oluşturmaktadır. Bu alışma bulgularının duygusal yeme eğilimi gösteren bireylerle çalışan klinisyenlere yol göstermesi hedeflenmektedir.

1.7 Çalışma Soruları ve Hipotezler

Alanyazın ışığında ana çalışmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur:

1. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

2. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme davranışı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

3. Birinci modelde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen model şekil 1.1’de sunulmuştur. Önerilen model kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

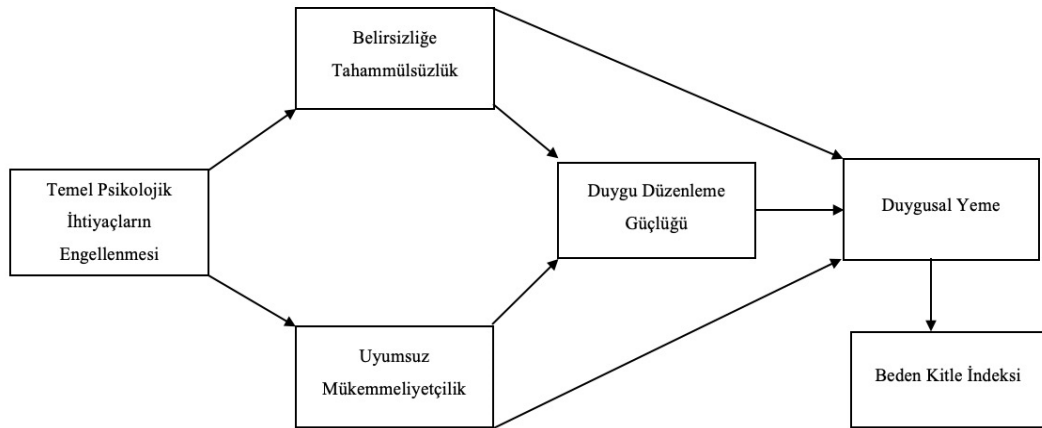
a. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme

davranışı ve beden kitle indeksini anlamlı ve olumlu yönde yordayacaktır.

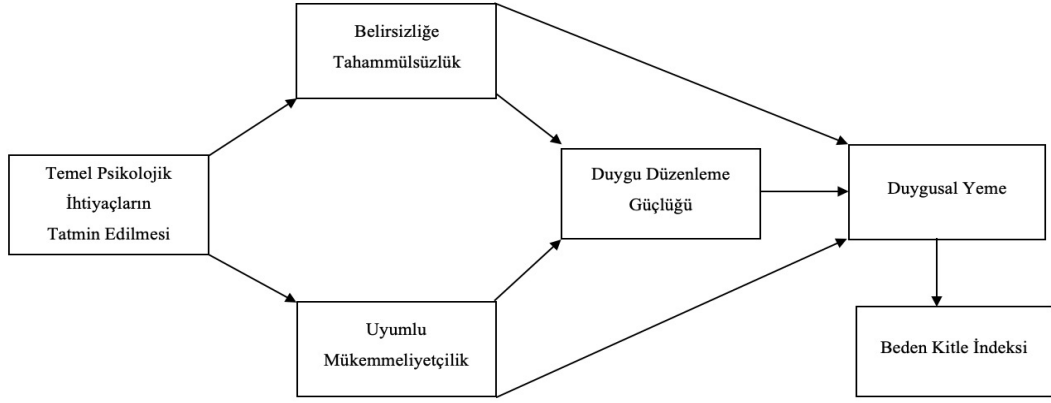
- b. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksini anlamlı ve olumlu yönde yordayacaktır.
 - c. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik) aracılık edecektir. Burada tekli aracılık etki söz konusudur.
 - d. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik) ve ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) aracılık edecektir. Burada ikili aracılık etki bulunmaktadır.
 - e. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiye birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik), ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) ve üçüncü düzey aracı değişken (duygusal yeme davranışı) aracılık edecektir. Burada üçlü aracılık etki söz konusudur.
4. İkinci modelde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen model Şekil 1.2’de sunulmuştur. Önerilen model kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.
- a. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksini anlamlı ve olumsuz yönde yordayacaktır.
 - b. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme

davranışı ve beden kitle indeksini anlamlı ve olumsuz yönde yordayacaktır.

- c. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik) aracılık edecektir. Burada tekli aracılık etki söz konusudur.
- d. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiye birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik) ve ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) aracılık edecektir. Burada ikili aracılık etki bulunmaktadır.
- e. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiye birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik), ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) ve üçüncü düzey aracı değişken (duygusal yeme davranışı) aracılık edecektir. Burada üçlü aracılık etki söz konusudur.



Şekil 1.1: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi modeli



Şekil 1.2: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi modeli

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Yöntem, adaptasyon çalışması ve ana çalışma olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda adaptasyonu gerçekleştirilen ölçek çalışmasına ilişkin bilgilere, ikinci kısımda ise ana çalışmayla ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1 Adaptasyon Çalışması

Adaptasyon çalışması kapsamında ana çalışmanın temelini oluşturan Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Bu kısımda adaptasyonu yapılan ölçekle ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1.1 Katılımcılar

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin adaptasyon çalışmasında, 18 ile 50 yaş aralığında ($\bar{x} = 26.38$ $ss = 7.82$), 846'sı (%70.4) kadın toplam 1201 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireyler medeni durumları açısından incelendiğinde katılımcıların %75.7'si bekar ($n = 909$), %24.3'ü evli ($n = 292$) olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde %1.1'i ilk öğretim mezunu ($n = 13$), %54.5'i lise mezunu ($n = 655$), %31.1'i üniversite mezunu ($n = 373$), %13.3'ü lisansüstü ($n = 160$) mezunudur. Katılımcılar, ruhsal rahatsızlık yaşama durumu açısından incelendiğinde %87.7'si hayır ($n = 1053$), %12.3'ü evet ($n = 148$) cevabını vermiştir. Fiziksel rahatsızlık yaşama durumu açısından incelendiğinde %88.2'si hayır ($n = 1059$), %11.8'i evet ($n = 142$) cevabını vermiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgiler Tablo 2.1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1: Katılımcıların demografik özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	846	70.4
Erkek	355	29.6
Medeni Durum		
Bekar	909	75.7
Evli	292	24.3
Eğitim Durumu		
İlköğretim	13	1.1
Lise	655	54.5
Üniversite	373	31.1
Lisansüstü	160	13.3
Ruhsal Rahatsızlık Durumu		
Hayır	1053	87.7
Evet	148	12.3
Fiziksel Rahatsızlık Durumu		
Hayır	1059	88.2
Evet	142	11.8

2.1.2 Veri Toplama Araçları

Duygular ve strese dayalı yeme ve değerlendirme ölçeğinin birleşen (convergent) ve ayrışan (discriminant) geçerliğini değerlendirmek için Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek adaptasyon çalışmasında; Gönüllü Bilgilendirme Formu, Demografik Bilgi Formu, Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi, Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği olmak üzere toplamda yedi anket katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeklere ilişkin detaylı bilgiler aşağıda açıklanmaktadır.

2.1.2.1 Gönüllü Bilgilendirme Formu

Bu formda, çalışmanın kimler tarafından hangi kuruma bağlı olarak yapıldığı bilgisi verilmiştir. Çalışma hakkında kısa bir açıklamanın yer aldığı formda katılımcılar gizlilik ve gönüllülüğe ilişkin bilgilendirilmiştir. Çalışmayla ilgili bilgilere vâkıf olduğunu bildiren ve çalışmaya kendi rızası ile katıldığını beyan eden bireylerin vermiş oldukları onay sonrasında araştırmaya dair sorular katılımcılara sunulmuştur. Adaptasyon çalışmasında kullanılan gönüllü bilgilendirme formu Ek 1’de sunulmuştur.

2.1.2.2 Demografik Bilgilendirme Formu

Ölçek adaptasyonu çalışmasında, katılımcıların özelliklerini tanımlayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan formda, araştırma açısından önemli olduğu

düşünülen cinsiyet, yaş, medeni durum, boy ve kilo gibi temel demografik bilgiler sorulmuştur. Bunun yanı sıra ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklarının olup olmadığını öğrenmek amacıyla katılımcılara sorular yöneltilmiştir. Adaptasyon çalışmasında katılımcılara sunulan Demografik Bilgi Formu Ek 2’de verilmiştir.

2.1.2.3 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi, bireylerin stres ve duygularla başa çıkmak için yiyecekleri nasıl kullandığını ölçmek amacıyla Ozier ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, başa çıkma ve uyum konularındaki bireysel stratejilerle birlikte, yeme davranışını ele aldığı için bütüncü bir değerlendirme yaklaşımı sunmaktadır. Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği 49 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; duygular ve stresle ilişkili yeme, başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi ve son olarak dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesidir. Ölçek 5’li Likert (1, kesinlikle katılmıyorum ve 5, kesinlikle katılıyorum) şeklinde derecelendirilmektedir. Her faktör kendi puanlama aralığını kullanmaktadır. 24 maddeden oluşan duygu ve stresle ilgili yeme faktöründen alınabilecek en düşük puan 24 en yüksek puan ise 120’dir. Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi olarak adlandırılan ikinci faktörde (20 madde) alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100’dür. Dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi olarak adlandırılan ve beş maddeden oluşan son faktör için puanlar 5 ile 25 arasında değişmektedir. Duygu ve stresle ilgili yeme faktöründen alınan düşük puan daha fazla duygu ve strese bağlı yemek yemeyi göstermektedir. Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründen alınan düşük puan, değerlendirme becerilerinin ve baş etme mekanizmalarının düşüklüğüne işaret etmektedir. Son olarak dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktöründen alınan düşük puan kişinin stresörleri algılama yeteneğindeki yetersizliğe işaret etmektedir. Ölçekten düşük puan almak ilgili faktöre yönelik işlevsel olmayan davranışı göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı duygu ve stresle ilgili yeme faktörü için .95, başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörü için .87, dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörü için .65 olarak bildirilmiştir.

Duygular ve Strese Dayalı Deme ve Değerlendirme Ölçeğinin psikometrik özellikleri bu çalışma kapsamında test edilmektedir. Türkçe adaptasyon çalışmasının geçerlik ve güvenirlik sonuçları da bulgular kısmında 3.1’de aktarılmaktadır.

2.1.2.4 Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği

Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği, kendinden farklı görüşte olduğu düşünülen bireylerin varlığında bireyin kendi düşüncesini saklaması olarak tanımlanan kendini sansürleme durumuna ilişkin bilgi toplayan bir ölçektir. Hayes, Glynn ve Shanahan (2005) tarafından geliştirilen ve 8 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Coşkun, Durak ve Elgin (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçek, Ek 3’te bulunmaktadır.

2.1.2.5 Hollanda Yeme Davranışları Anketi

Van Strien, Frijters, Jan, Bergers ve Defares (1986) tarafından geliştirilen Hollanda Yeme Davranışları Anketi duygusal, dışsal ve kısıtlı yeme davranışlarını ölçmektedir. Toplamda 33 soru ve üç faktörden oluşan ölçekte 31. soru ters puanlanmaktadır. Dışsal yeme davranışı 10 maddeden, kısıtlı yeme davranışı 10 maddeden ve duygusal yeme davranışı 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li Likert (1, hiçbir zaman ve 5, çok sık) şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Bozan, Baş ve Aşçı (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekle tutarlı şekilde üç faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin alt faktörler için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı duygusal yeme için .92, kısıtlı yeme için .96 ve dışsal yeme için .90 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada alt faktörlerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı duygusal yeme için .96, kısıtlı yeme için .91 ve dışsal yeme için .87 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 4’tedir.

2.1.2.6 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında alanyazına kazandırılmış ve 1985’te revize edilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. 4’lü Likert (% 0 ve % 100) şeklinde derecelendirilen ölçek, stresli yaşam olaylarına yönelik başa çıkma tarzlarını değerlendirmektedir. Adaptasyon çalışmasında ölçek kısaltılarak 30 madde ve 5 alt faktöre indirgenmiştir. Bu alt faktörler; kendine

güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama. Ölçeğin alt faktörleri için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .47 ile .80 arasında değişmektedir. Bu çalışmada, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı kendine güvenli yaklaşım için .84, çaresiz yaklaşım için .77, boyun eğici yaklaşım için .62, iyimser yaklaşım için .76 ve sosyal destek arama için .62 olarak bulunmuştur. İlgili ölçek Ek 5'te bulunmaktadır.

2.1.2.7 Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin içinde bulundukları durumu ne kadar stresli algıladıklarını ölçen ve on sorudan oluşan ölçek, 5'li Likert (0, hiç ve 4, çok sık) şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çelik-Örücü ve Demir (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Bu faktörler; algılanan çaresizlik ve algılanan öz-yeterlilik. Algılanan Öz-yeterlilik faktöründe toplam dört madde (4, 5, 7 ve 8) ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan aşırı strese vurgu yapmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı algılanan çaresizlik faktörü için .83, algılanan öz-yeterlilik faktörü için .71 ve toplam ölçek için .84 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı algılanan çaresizlik faktörü için .87, algılanan öz-yeterlilik faktörü için .77 ve toplam ölçek için .85 olarak bulunmuştur. Ek 6'da sunulmuştur.

2.1.3 İşlem

Çalışmaya başlamadan önce etik izin için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuştur. 2020/259 protokol no'lu başvuru, ilgili kurul tarafından 15.11.2020 tarihli ve 2020/11 no'lu toplantıda değerlendirilerek etik olarak uygun görülmüştür. Kuruldan alınan etik belgesi Ek 13'te sunulmuştur.

2.1.3.1 Çeviri Çalışması

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alındıktan sonra adapte edilecek ölçek çeviri-geri çeviri yöntemi ile Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin çevirisi, biri araştırmacının kendisi olmak üzere üç klinik psikolog tarafından yapılmıştır. Yapılan çeviri, dil alanında uzman kişi tarafından kontrol edilmiştir. Daha sonra psikoloji alanında profesör, doçent ve doktor öğretim üyesi olmak üzere üç kişiden oluşan ekip

tarafından çeviri değerlendirilmiştir. Ekipten gelen geribildirimler doğrultusunda ilgili değişiklikler yapılmıştır. Oluşturulan soruların açık, net ve anlaşılır olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla ölçek 10 kişilik küçük bir gruba uygulanmıştır. Katılımcılardan gelen önerilerle ilgili değişiklikler yapılarak ölçek son halini almıştır.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin yazarları, son faktör olan dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi alt faktörünün güvenilirliğini artırmak ve daha fazla açıklanan varyans elde etmek için ek soruların oluşturulmasının ve doğrulanmasının gerektiğini belirtmektedirler. Dolayısıyla dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörünün güvenilirliğinin düşük olması nedeniyle bu faktöre 40 madde eklenmiştir. Orijinal ölçek maddeleri ve yazılan maddelerle birlikte toplamda 89 maddeden oluşan ölçek üzerinden analizler yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu yapılırken puanlamada algı açısından kolaylık oluşturmak amacıyla orijinal ölçekte ters olarak kodlanan maddeler düz, düz belirtilen maddeler de ters olarak kodlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar işlevsel olmayan davranışlara atıfta bulunmaktadır. Başka deyişle ilgili faktörden alınan yüksek puanlar bireylerin duygu ve stresle ilgili yeme davranışlarının arttığına, başa çıkma yeteneklerinde ve kaynaklarında güçlük yaşadıklarına ve son olarak dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesinde yetersizliklerinin olduğuna vurgu yapmaktadır.

2.1.3.2 Ölçeklerin Uygulanması

Etik iznin alınmasından sonra anketin basılı formu katılımcılara dağıtılmıştır. Formlar dağıtılırken katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, gönüllü bilgilendirme formu imzalatılmış ve sonrasında anketler toplanmıştır. Çok kısa bir süre sonra Covid-19 salgını nedeniyle ülke çapında yasakların başlamasıyla basılı anket uygulanamadığından SurveyMonkey adlı çevrim içi veri toplama platformunda ölçeğin çevrim içi formu oluşturulmuştur. Böylelikle daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılmıştır. Çevrim içi platformda oluşturulan çalışmanın ilanı çevrim içi platformlar aracılığıyla yapılmıştır. Uygulama sonunda katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür edilmiştir. Kalem-kâğıt formunun ve çevrim içi ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Sıra etkisini kontrol etmek amacıyla katılımcılara iki farklı şekilde ölçek bataryası sunulmuştur. Ölçek adaptasyonu kapsamında katılımcılardan toplanan veriler SPSS ve Jamovi programı ile analiz edilmiştir.

2.2 Ana Çalışma

Adaptasyon çalışması kapsamında Türkçeye çevrilen Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'nin de içinde bulunduğu Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Ayrıca, Covid-19 salgın döneminde veri toplandığından bu durumun sürece olan etkisini kontrol etmek için Koronavirüs Anksiyete Ölçeği de katılımcılara verilmiştir.

2.2.1 Katılımcılar

Ana çalışmadaki katılımcıların yaş aralığı 18-50 yaş arasında olup yaş ortalaması 30.27'dir ($SS = 9.92$). Çalışmanın örneklemi %70'i kadın ($n = 711$) ve %30'u erkek ($n = 304$) olmak üzere 1015 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler medeni durumları açısından incelendiğinde katılımcıların %65.5'i bekar ($n = 665$), %34.5'i evli ($n = 350$) olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların eğitim durumuna ilişkin bilgilere bakıldığında %40'ı lise mezunu ($n = 407$), %28'i üniversite mezunu ($n = 284$), %32'si lisansüstü ($n = 324$) mezunudur. Katılımcılar, beden kitle indeksi açısından incelendiğinde %8.2'si zayıf ($n = 83$), %56.5'i normal ($n = 573$), %25.2'i fazla kilolu ($n = 256$) ve %10.1'i obez ($n = 103$) olduğunu beyan etmiştir. Katılımcılar, ruhsal rahatsızlık yaşama durumu açısından incelendiğinde %80'ni hayır ($n = 812$), %20'si evet ($n = 203$) cevabını vermiştir. Fiziksel rahatsızlık yaşama durumu açısından incelendiğinde %81.1'i hayır ($n = 823$), %18.9'u evet ($n = 192$) cevabını vermiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgiler Tablo 2.2'de sunulmuştur.

Tablo 2.2: Ana çalışmadaki katılımcıların demografik özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	711	70
Erkek	304	30
Medeni Durum		
Bekar	665	65.5
Evli	350	34.5
Eğitim Durumu		
Lise	407	40
Üniversite	284	28
Lisansüstü	324	32
Beden Kitle İndeksi*		
Zayıf	83	8.2
Normal	573	56.5
Fazla Kilolu	256	25.2
Obez	103	10.1
Ruhsal Rahatsızlık Durumu		
Hayır	812	80
Evet	203	20
Fiziksel Rahatsızlık Durumu		
Hayır	823	81.1
Evet	192	18.9

*(Dünya Sağlık Örgütü, 2020).

2.2.2 Veri Toplama Araçları

Ana çalışma kısmında, Gönüllü Bilgilendirme Formu, Demografik Bilgi Formu, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu olmak üzere toplamda sekiz anket katılımcılara uygulanmıştır.

2.2.2.1 Gönüllü Bilgilendirme Formu

Çalışmanın kimler tarafından, nasıl yürütüldüğüne dair bilgilerin yer aldığı bu formda gizlilik ve gönüllülük konusunda katılımcılar bilgilendirilmiştir. Çalışmayla ilgili bilgileri anladığını ve kendi rızası ile çalışmaya katıldığını beyan eden bireylere araştırma soruları yöneltilmiştir. Ana çalışma kapsamında kullanılan Gönüllü Bilgilendirme Formu Ek 1’de sunulmuştur.

2.2.2.2 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcılara yönelik oluşturulan demografik bilgi formunda araştırma açısından önemli olduğu düşünülen temel demografik bilgiler (cinsiyet, yaş, boy, kilo gibi) katılımcılara sorulmuştur. Bireyin beyan ettiği boy (m) ve ağırlık (kg) üzerinden beden kitle indeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Dünya

Sağlık Örgütü (WHO, 2000) kesme noktalarına göre kategorize edilmiştir. Kişilerin beden kitle indeksinin hesaplanması için kilo boyun karesine (kg/m²) bölünmüştür. Yaygın olarak kabul edilen BMI aralıkları şunlardır: Zayıf kilo (BKİ, < 18.49); normal kilo (BKİ, 18.50 ile 24.99); fazla kilolu (25.00 ile 29.99); obez (BKİ, ≥ 30). Bunun yanı sıra katılımcıların ruhsal rahatsızlık yaşıyıp yaşamadıklarının da bilgisi istenmiştir. Demografik Bilgi Formu Ek 2’de sunulmuştur.

2.2.2.3 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi

Ozier ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ölçek, 49 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; duygu ve stresle ilgili yeme, başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi ve son olarak dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesidir. Ölçek 5’li Likert (1, kesinlikle katılmıyorum ve 5, kesinlikle katılıyorum) şeklinde derecelendirilmektedir. Her faktör kendi puanlama aralığını kullanmaktadır. Araştırmanın ilk aşaması olan adaptasyon çalışması kapsamında, ana çalışmada kullanılmak üzere Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi’nin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik sonuçları da bulgular kısmında 3.1’de detaylandırılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutu için .96, baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutu için .89 ve dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt boyutu için .91 olarak bulunmuştur. Adaptasyonu yapılan ölçek Ek 7’de bulunmaktadır.

2.2.2.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi ölçeği, Chen ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve engellenmesini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Selvi ve Bozo (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 24 madde 6 faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; özerklik tatmini, ilişkisellik tatmini, yeterlilik tatmini, özerkliğin engellenmesi, ilişkiselliğin engellenmesi ve yeterliliğin engellenmesidir. Ölçek 5’li Likert (1, tamamen yanlış ve 5, tamamen doğru) şeklinde derecelendirilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi alt başlığında bulunan ihtiyaçlar toplanıp tatmin faktörünü, engellenme

alt başlığında bulunan ihtiyaçlar da toplanıp engellenme faktörünü oluşturmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması ilgili boyuttaki yükselmeye vurgu yapmaktadır. Başka deyişle, tatmin faktöründe alınan yüksek puanlar yüksek ihtiyaç tatminini, engellenme faktöründe alınan yüksek puanlar da ihtiyaçların engellenmesindeki artışı ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı özerklik tatmini alt faktörü için .82, yeterlilik tatmini alt faktörü için .75 ve ilişkisellik tatmini alt faktörü için .88 olarak bildirilmiştir. Diğer taraftan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ilişkisellik engellenmesi faktörü için .84, özerklik engellenmesi alt faktörü için .74 ve yeterlilik engellenmesi alt faktörü için .79 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı temel psikolojik ihtiyaçların tatmin alt faktörü için .88 ve engellenme alt faktörü için .87 olarak bulunmuştur. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Ek 8'dedir.

2.2.2.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsiz durumlara yönelik davranışsal ve duygusal tepkileri ölçmek amacıyla geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Freeston ve arkadaşları (1994) tarafından Fransızca olarak alanyazına kazandırılmıştır. Daha sonra Buhr ve Dugas tarafından (2002) İngilizceye uyarlanmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Orijinalinde 27 madde bulunan ölçeğin Türkçe adaptasyonunda 21. madde hiçbir alt faktöre yüklenmediğinden analiz dışı bırakılmıştır. Ayrıca 10. maddenin kullanılmadığı belirtildiğinden analiz dışı bırakılmıştır. Ölçeğin adaptasyon çalışmasında dört alt faktör elde edilmiştir. Bu alt faktörler; belirsizliğin üzücü ve stres verici olduğu, belirsizliğin eyleme geçmeyi engellediği, belirsiz eylemlerin olumsuz olduğu ve kaçınılması gerektiği ve son olarak belirsizliğin adil olmadığı üzerinedir. Ölçek 5'li Likert (1, beni hiç tanımlamıyor ve 5, beni tam olarak tanımlıyor) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan belirsizliğe tahammülsüzlüğe vurgu yapmaktadır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları yansıttığı ifade edilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Ek 9'da sunulmuştur.

2.2.2.6 Duygu Düzenleme G  l        

Duygu Düzenleme G  l        , Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Duygu düzenleme g  l         belirlemek amacıyla geliştirilen    ek, 36 madde ve 5 alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; farkındalık (duygusal tepkiyle ilgili farkındalığın olmaması), açıklık (duygusal tepkinin anla ılmaması), kabul etmeme (duygusal tepkinin kabul edilmemesi), stratejiler (etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim), dürtü (olumsuz duygular esnasında dürtüleri kontrol edememe) ve son olarak amaçlardır (olumsuz duygular esnasında amaca uygun hareket edememe).    ek 5’li Likert (1, neredeyse hiçbir zaman ve 5, neredeyse her zaman)  eklinde derecelendirilmektedir.    ekten alınan yüksek puan duygu düzenleme g  l         vurgu yapmaktadır. Duygu Düzenleme G  l        ’nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik  alı ması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Orijinal    ekle tutarlı olacak şekilde faktör yapısı elde edilmiştir.    e in Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı .93 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada    e in Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Duygu düzenleme g  l              Ek 10’dadır.

2.2.2.7 Frost  ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik      

Frost ve arkadaşları (1990) tarafından çok boyutlu mükemmeliyetçiliği değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.    ek 5’li Likert (1, hiç katılmıyorum ve 5, tamamen katılıyorum)  eklinde derecelendirilmektedir. Frost  ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik      , 36 madde ve 6 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; hatalara aşırı dikkat, davranışlardan şüphe duyma, organizasyon/düzen, kişisel standartlar, ebeveyn ele tiriselli i ve ebeveyn beklentisidir. Alt faktörlerden alınan puan arttıkça ilgili faktörün özelliğine yönelik puanın arttığı vurgulanmaktadır. Frost  ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik      ’nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik  alı ması Sayıl ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Türkiye  rnekleminde 35 madde ve be  faktörlü yapı do rulanmı tır.    ek alt faktörlerinin toplamıyla elde edilen ve “uyumlu mükemmeliyetçilik” ve “uyumsuz mükemmeliyetçilik” olarak adlandırılan üst düzey iki alt faktör de toplam puan olarak kullanılmaktadır. 34. maddenin uyumsuz mükemmeliyetçilik üst düzey faktörü kullanıldığında dahil edilmesi, alt boyutlar kullanılacaksa analiz dışı bırakılması gerektiği belirtilmektedir. Adaptasyon çalışmasında uyumlu mükemmeliyetçilik alt faktöründe yer alan kişisel standartlar faktörü ve organizasyon faktörü aynı faktör altında y k aldığından tek faktör altında

toplanmıştır. Ölçekten alınan toplam puanın artması ilgili mükemmeliyetçilik (uyumlu-uyumsuz) yapısının artmasına vurgu yapmaktadır. Ölçeğin kadın örnekleminde Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı alt faktörler için .68 ile .82; erkek örnekleminde Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı alt faktörler için .63 ile .82 arasında değişmektedir. Bu tez çalışması kapsamında 5 alt faktör üzerinden üst faktör analizi yapılarak üst düzey iki alt boyut elde edilmiştir. Bu boyutlar uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırılmıştır. Uyumlu mükemmeliyetçilik faktöründe, kişisel standartlar ve organizasyon boyutu bulunmaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçilik faktöründe; hatalara aşırı dikkat, davranışlardan şüphe duyma, ebeveyn beklentisi ve ebeveyn eleştirisi alt faktörleri bulunmaktadır. Elde edilen bu üst düzey faktörler alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Toroslu, 2020). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı uyumlu mükemmeliyetçilik için .88 ve uyumsuz mükemmeliyetçilik için .93 olarak bulunmuştur. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Ek 11'dedir.

2.2.2.8 Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu

Lee (2020) tarafından COVID-19 kriziyle ilişkili olası işlevsel olmayan kaygıyı tanımlamak için geliştirilmiştir. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği 5 soru ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt (2020) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekle tutarlı şekilde tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçek 4'lü Likert (1, hiçbir zaman ve 4, son iki hafta da neredeyse her gün) şeklinde derecelendirilmektedir. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek 12'dedir.

2.2.3 İşlem

Ana çalışma için alınan etik izin çalışmaya başlamadan önce alınan etik izinle aynıdır. Çalışma için tek seferde izin alınmıştır. Etik izin için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuştur. 2020/259 protokol no'lu başvuru, ilgili kurul tarafından 15.11.2020 tarihli ve 2020/11 no'lu toplantıda değerlendirilerek etik olarak uygun görülmüştür. Kuruldan alınan etik belge Ek 13'te sunulmuştur.

Covid-19 salgınının ve karantina sürecinin devam etmesi nedeniyle katılımcılara ulaşabilmek için SurveyMonkey adlı çevrim içi programa yüklenen

ölçekler katılımcılara sosyal medya platformları aracılığıyla duyurulmuştur. Ayrıca Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) nezdinde tüm üniversite öğrencilerine ve personeline anketin ulaştırılması için izin istenmiş ve kurumlar arası elektronik bilgi sistemi üzerinden anket linki gönderilmiştir. Çevrim içi anketlerin doldurulması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

Ana çalışma kısmında, sıra etkisini kontrol etmek amacıyla katılımcılara iki farklı şekilde ölçekler sunulmuştur. Her iki sırada da Gönüllü Bilgilendirme Formu ve Demografik Bilgi Formu en başta ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu en sonda olacak şekilde ölçek bataryası oluşturulmuştur. İlk sunulan sıra şu şekildedir: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği. İkinci sunulan sıra ise şu şekildedir: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Anketi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği. Ana çalışma kapsamında katılımcılardan elde edilen veriler SPSS ve Mplus programı ile analiz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1 Adaptasyon Çalışmasının Bulguları

Araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerden oluşan bu bölümde toplanan veriler; SPSS ve Jamovi programları kullanılarak analiz edilmiştir. Bu bölümde Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin sonuçlarına yer verilmiştir. Basılı olarak toplanan veriler ile çevrim içi toplanan veriler arasında fark olup olmadığına dair karşılaştırma yapılmış ve veriler arasında anlamlı fark olmadığından tek veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

3.1.1 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin psikometrik özelliklerini test etmek için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi için Jamovi programı kullanılmıştır.

3.1.2 Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin adaptasyon çalışmasına toplamda 1312 kişi katılmıştır. Verilerin incelenmesinden sonra soruların %5'inden fazlasına cevap vermeyen 111 katılımcı analiz dışı bırakılmıştır. Araştırma verilerini analize hazır hale getirebilmek amacıyla veri temizliği yapılmış ve kayıp değerler ve uç puanlar gibi verilerin uygunluğu kontrol edilmiştir. Veriler uç değerler (outliers) açısından incelenmiş; tek değişkenli uç değerleri saptamak için z-skorları hesaplanmış, çok değişkenli uç değerleri saptamak için ise Mahalanobis ölçütüne bakılmıştır. Çok değişkenli analiz (multivariate analyze) sonucunda kritik değer olan 34.528'in üzerinde toplamda 26 katılımcı bulunmaktadır, ancak bu katılımcıların aldığı puanlar 34.796 ile 57.726 arasında olduğundan ve sayıları örneklem büyüklüğüne oranla oldukça düşük olduğundan analiz dışı bırakılmamıştır. Araştırma kapsamındaki sürekli değişkenlerin normallik sayıltıları da incelenmiştir. Normal dağılım sayıltıları için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiş ve

tüm değişkenlerin normal dağılım için kabul edilebilir düzeyde (-1.50 / +1.50) olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonuç olarak, ölçek adaptasyonu çalışmasının örneklemini 1201 birey oluşturmaktadır.

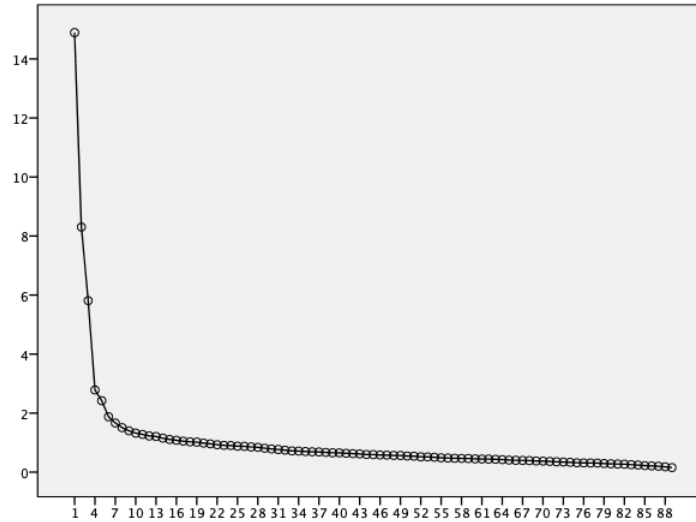
3.1.3 Geçerlik

Bu çalışma kapsamında Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin yapı geçerliğini test edebilmek amacıyla temel bileşenler analizi yapılmıştır. Ardından da doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca, ölçeğin birleşen ve ayrışan geçerlik analizleri de yapılmıştır.

3.1.3.1 Yapı Geçerliği

Temel bileşenler analizi yapılırken alt ölçekler arasında ilişki olması, madde ve katılımcı sayısının çok olması sebebiyle promax rotasyonu kullanılmıştır. Faktör analizi için madde sayısının fazla olması nedeniyle daha güçlü yapı elde etmek amacıyla faktör yük değerinin .50'nin altında olan maddeler hariç bırakılmıştır. Örneklemin analize uygunluğunun değerlendirilmesi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri üzerinden gerçekleştirilmiştir. KMO değeri .93 olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla veri faktör analizi yapabilmek için uygundur. Temel bileşenler analizi sonucunda, özdeğeri 1'den büyük olan ve varyansın %58.57'sini açıklayan on dokuz faktör elde edilmiştir.

Temel bileşenler analizi sonucunda özdeğer grafiği incelendiğinde üç faktörlü yapının daha uygun olduğu tespit edilmiştir (Bkz: Şekil 3.1). Bu üç faktörlü yapının orijinal ölçekle de uygunluk göstermesi nedeniyle ölçek maddeleri Promax rotasyonu kullanılarak üç faktöre zorlanmıştır. Yapılan analiz sonucunda üç faktörlü yapının toplam varyansın %32.59'unu açıkladığı bulgulanmıştır. Bu faktörlerin özdeğerleri sırasıyla; 12.22, 10.77, 9.89'dur. Ölçek maddeleri ve faktör yükleri Tablo 3.1'de gösterilmiştir.



Tablo 3.1: Tüm maddeler için gerçekleştirilen AFA

Madde	F1	F2	F3
64.Duygularımla başa çıkmak için kendimi yemeğe veririm	.84		
83.Kaygılı olduğumda yemek yerim	.84		
74.Üzgün olduğumda bir şeyler yerim	.82		
23.Kendime kızdığımda bir şeyler yerim	.82		
72.Sinirli olduğumda yemek yerim	.81		
44.Sorunlarımdan kaçınmak için yemek yerim	.79		
7.Stresli olduğumda aşırı yerim	.74		
55.Engellendiğimde yemek yerim	.73		
88.Ne kadar çok yediğimi kontrol edemem	.71		
17.Bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatırım	.71		
13.Yemek yerken kontrolümü kaybederim	.70		
41.Üzgün olduğumda yememi kontrol edebileceğime eminim	.70		
53.Kızgın hissettiğimde yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.66		
48.Kendime kızdığımda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.65		
78.Kaygılı olduğumda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.63		
66.Yorgun olduğumda bir şeyler yerim	.62		
33.Sinirli olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.61		
37.Doyduğumda yemeyi durdurmak benim için zordur	.61		
59.Engellendiğimde yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.59		
20.Sosyalleştiğimde aşırı yemek yerim.			
81.Rahatladığımda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum			
30.Yorgun olduğumda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum			
85.Rahatladığımda yemek yerim			
4.Mutlu olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum			
31.Yapmam gerekenlerle başa çıkamadığımda endişelenirim			.67
21.İnsanlar hakkımda olumsuz şeyler söylediğinde üzülürüm			.64
89.Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korkarım			.63
82.İnsanların tutarsız davranışları beni endişelendirir			.63
14.Benim için önemli olan insanların söylemleri endişelenmeme sebep olur			.58
36.Belirsizlik beni etkiler.			.56
6.İş/okul ortamının gerginliği beni olumsuz etkiler			.56
1.İnsanların hakkımda söylediklerine takılırım			.56
26.İnsanların benim hakkımda ne düşündüğü konusunda endişelenirim			.55
56.Baskaları tarafından onaylanmamak beni endişelendirir			.55

Tablo 3.1 (devamı): Tüm maddeler için gerçekleştirilen AFA

Madde	F1	F2	F3
79.Takdir edilmemek beni rahatsız eder			.55
75.Hatırlanmamak beni üzer			.54
87.Saygısız insanlar hayatımı zorlaştırır			.54
22.İnsanların görünüşümle ilgili olumlu olumsuz söylemleri beni rahatsız eder			.52
40.Eleştirilmek beni endişelendirir			.52
38.Başkalarıyla kıyaslanmak beni rahatsız eder			.52
49.Karar alırken başkalarından etkilenirim			
63.Hoşlanmadığım insanlarla karşılaştığımda kötü hissederim			
77.İnsanların sürekli olarak aynı hatayı yapmasına tahammül edemem			
11.İnsanların kurallara uymaması beni strese sokar			
47.Başkaları sorunlarla nasıl baş ettiğini etkiler			
42.İnsanların beklentilerini karşılama ihtiyacı hissederim			
34.Kendi istediğinin olması için direten insanlarla geçinemem			
69.Olumsuz olayları stres kaynağı olarak görmem			
52.Başkaları tarafından engellenmek benim için bir sorundur			
58.Birisinden hemen cevap almamak bir sorundur			
24.İnsanların hakkını aramaması beni strese sokar			
29.İnsanları mutlu etme ihtiyacı hissederim			
32.Çoğunlukla kendimi üzgün hissederim			
61.Günlük planımın aksaması beni rahatsız eder			
73.Zorlukları stres kaynağı olarak görmem			
65.Hayatımdaki yeni başlangıçlarda zorlanırım			
8.Neyi yapıp neyi yapmamam gerektiğinin söylenmesi beni olumsuz etkiler			
10.İnsanların beni dışlamasından rahatsız olmam			
80.İnsanların sürekli yardım talep etmeleri stres vericidir			
3.Kendi işini başkalarına yaptıran insanlarla geçinmek zordur			
45.Yaşamımda üstesinden gelemeyeceğim zorluklar vardır			
84.Kalabalık ve gürültülü ortamlarda kendimi rahat hissetmem			
5.Özel hayatımla ilgili sorular beni sinirlendirir			
67.İnsanların fikrimi değiştirmesine izin vermem			
60.Hayatımda bir şeyin yanlış gittiğini bildiğimde sorunu çözmeye çalışırım		.67	
12.Kendi sorunlarımın üstesinden gelebilirim		.67	
19.Sorunlarıma alternatifler çözümler bulmaya çalışırım		.66	
9.Sorunlarıma çoğunlukla bir çözüm bulabilirim		.64	
62.Stresli durumlarla başa çıkabilirim		.59	
86.Bir sorunu daha iyi anlamak için analiz etmeye çalışırım		.59	
54.Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir		.57	
76.Hayatımın kontrolü bendedir		.55	
35.Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilirim		.54	
57.Sorunlarımla geciktirmeden başa çıkarırım		.54	
68.Manevi ihtiyaçlarımı karşılayabilirim		.52	
25.Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun artılarını ve eksilerini tartarım		.51	
43.Zor zamanlarda olumlu düşünmeye çalışırım		.50	
51.Duygularımı ifade ederim			
46.Duygularımı kontrol edebilirim			
39.Gerektiğinde hayır diyebilirim			
70.Bir sorun olduğunda plan yapmak ve onu takip etmek benim için zordur			
50.Kendiminkinden farklı görüşlere tahammül edebilirim			
16.Olayların sonucunu düşünmeden hareket ederim			
18.Başkasına haksızlık yapılmasına dayanamam			
2.Sorunlarım olduğunda ailem bana destek olur			
15.Kendimi güvende hissetmiyorum			
28.Sorunlarım olduğunda arkadaşlarım bana destek olur			

Tablo 3.1 (devamı): Tüm maddeler için gerçekleştirilen AFA

Madde	F1	F2	F3
27.Sosyal ortamlar beni endişelendirir			
71.Yalnız kalmak benim için zordur			
Öz Değeri	12.22	10.77	9.89
Açıkladığı Varyans (%)	16.73	9.33	6.53
Toplam Açıklanan Varyans (%)			32.592

Not: Faktör 1: Duygu ve stresle ilişkili yeme, Faktör 2: Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi, Faktör 3: Dış stresörlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi

Temel bileşenler analizi sonucunda, duygu ve stresle ilişkili yeme faktöründeki 24 maddeden 5 maddenin faktör yükleri .50'nin altında kaldığından bu maddeler analiz dışı bırakılmıştır. Analiz dışı bırakılan maddeler 20. madde “Sosyalleştiğimde aşırı yemek yerim”, 81. madde “Rahatladığımda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum”, 30. madde “Yorgun olduğumda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum”, 85. madde “Rahatladığımda yemek yerim” ve 4. madde “Mutlu olduğumda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum” şeklindedir. 5 maddenin çıkmasıyla duygu ve stresle ilişkili yeme faktöründe toplam on dokuz madde kalmıştır.

Faktör 2 olarak adlandırılan başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe bulunan yirmi maddeden (2., 15., 28., 32., 39., 46., 51. ve 70.) toplamda 8 maddenin faktör yükleri .50'nin altında kaldığından bu maddeler analiz dışı bırakılmıştır. Analiz dışı bırakılan maddelere örnek olarak, 2. “Sorunlarım olduğunda ailem bana destek olur”, 70. “Bir sorun olduğunda plan yapmak ve onu takip etmek benim için zordur” verilebilir. Ayrıca üçüncü faktör olan dış stresörlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörü için yazılmış olan 54. maddenin “Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir” başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe yüklendiği tespit edilmiştir. Bu maddenin ikinci boyutta yer almasının anlamsal olarak daha uygun olduğu düşünüldüğünden yüklenmiş olduğu başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe kalmasına karar verilmiştir. Sonuç itibarıyla başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe toplam on üç madde bulunmaktadır.

Son olarak, orijinal ölçekteki dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi faktöründe yalnızca 5 sorunun bulunması, diğer faktörlere göre en düşük güvenilirliğe (Cronbach Alfa = .652) sahip olması ve orijinal ölçeğin yazarlarının bu alt boyutla ilgili çalışılması gerektiğini vurgulamasından dolayı bu

alt faktör için kırk madde yazılmıştır. Orijinal maddelerle birlikte dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt faktöründe toplam 45 madde bulunmaktadır. Temel bileşenler analizi sonucunda toplamda 29 maddenin faktör yükü .50'nin altında kaldığından bu maddeler analiz dışı bırakılmıştır. Sonuç itibariyle dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörü 16 maddeye düşmüştür. Maddeler Tablo 3.2'de belirtilmektedir.

Orijinal ölçekteki maddeler ile dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt faktörüne yazılan maddelerle birlikte ölçekte toplamda 89 madde bulunmaktadır. Yapılan temel bileşenler faktör analizi sonucunda 48 madde kalmıştır. Temel bileşenler analizi Promax rotasyonu ile yapılan nihai analiz sonucunda üç faktörlü yapının toplam varyansın % 44.44'ünü açıkladığı görülmüştür. Temel bileşenler analizi sonucunda elde edilen ölçeğin son maddeleri ve faktör yükleri Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2: 48 madde üzerinden gerçekleştirilen AFA

Madde	F1	F2	F3
83.Kaygılı olduğumda yemek yerim	.86		
64.Duygularımla başa çıkmak için kendimi yemeğe veririm	.85		
74.Üzgün olduğumda bir şeyler yerim	.83		
23.Kendime kızdığımda bir şeyler yerim	.82		
72.Sinirli olduğumda yemek yerim	.82		
44.Sorunlarımdan kaçınmak için yemek yerim	.81		
7.Stresli olduğumda aşırı yerim	.75		
55.Engellendiğimde yemek yerim	.74		
88.Ne kadar çok yediğimi kontrol edemem	.71		
17.Bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatırım	.71		
41.Üzgün olduğumda yememi kontrol edebileceğime eminim	.70		
13.Yemek yerken kontrolümü kaybederim	.69		
53.Kızgın hissettiğimde yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.64		
48.Kendime kızdığımda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.63		
66.Yorgun olduğumda bir şeyler yerim	.63		
37.Doyduğumda yemeyi durdurmak benim için zordur	.62		
78.Kaygılı olduğumda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.59		
33.Sinirli olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.59		
59.Engellendiğimde yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.56		
19.Sorunlarıma alternatifler çözümler bulmaya çalışırım		.69	
12.Kendi sorunlarımdan üstesinden gelebilirim		.68	
60.Hayatımda bir şeyin yanlış gittiğini bildiğimde sorunu çözmeye çalışırım		.68	
9.Sorunlarıma çoğunlukla bir çözüm bulabilirim		.67	
86.Bir sorunu daha iyi anlamak için analiz etmeye çalışırım		.61	
62.Stresli durumlarla başa çıkabilirim		.60	
54.Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir		.59	
35.Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilirim		.56	
57.Sorunlarımla geciktirmeden başa çıkarırım		.55	
76.Hayatımın kontrolü bendedir		.55	
68.Manevi ihtiyaçlarımı karşılayabilirim		.54	

Tablo 3.2 (devamı): 48 madde üzerinden gerçekleştirilen AFA

Madde	F1	F2	F3
43.Zor zamanlarda olumlu düşünmeye çalışırım		.53	
25.Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun artılarını ve eksilerini tartarım		.51	
21.İnsanlar hakkımda olumsuz şeyler söylediğinde üzülürüm			.64
89.Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korkarım			.63
31.Yapmam gerekenlerle başa çıkamadığımda endişelenirim			.67
1.İnsanların hakkımda söylediklerine takılırım			.56
26.İnsanların benim hakkında ne düşündüğü konusunda endişelenirim			.55
14.Benim için önemli olan insanların söylemleri endişelenmeme sebep olur			.58
56.Başkaları tarafından onaylanmamak beni endişelendirir			.55
22.İnsanların görünüşümle ilgili olumlu olumsuz söylemleri beni rahatsız eder			.52
82.İnsanların tutarsız davranışları beni endişelendirir			.63
40.Eleştirilmek beni endişelendirir			.52
79.Takdir edilmemek beni rahatsız eder			.55
6.İş/okul ortamımın gerginliği beni olumsuz etkiler			.56
75.Hatırlanmamak beni üzer			.54
36.Belirsizlik beni etkiler.			.56
38.Başkalarıyla kıyaslanmak beni rahatsız eder			.52
87.Saygısız insanlar hayatımı zorlaştırır			.54
Öz Değeri	10.66	6.62	6.45
Açıkladığı Varyans (%)	23.91	11.54	8.99
Toplam Açıklanan Varyans (%)			44.441

Not: Faktör 1: Duygu ve stresle ilişkili yeme, Faktör 2: Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi, Faktör 3: Dış stresörlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi

Yapı geçerliğini test etmek amacıyla temel bileşenler faktör analizinden sonra doğrulayıcı faktör analizi de (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulanabilirliğini kanıtlamak için Jamovi (1.6) programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Üç alt faktör ve toplamda 48 madde ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda test edilen ilk modelin veriye uyum göstermediği görülmüştür, χ^2 (1077, N = 1201) = 6.146, $p < 0.001$, $CFI = .79$, $TLI = .78$, $RMSEA = .065$ 90% CI (.064 –.067), $SRMR = .069$.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modeldeki göstergeler doğrultusunda toplamda 12 madde (48, 53, 59, 78, 88, 68, 86, 31, 36, 38, 82 ve 87) atılmıştır. Ayrıca, 41. madde ile 33. madde arasında hata kovaryansı ilişkilendirmesi yapılmıştır. Elde edilen üç faktörlü yapının veriye iyi düzeyde uyum sağladığı bulgulanmıştır, χ^2 (590, N = 1201) = 3.871, $p < 0.001$, $CFI = .91$, $TLI = .90$, $RMSEA = .049$ 90% CI (.047–.051), $SRMR = .046$. Hu ve Bentler'in (1999) ikili indeks sunum stratejisi takip edilmiştir. Sonuç olarak doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek madde sayısı 36 olmuştur. Faktör yükleri Tablo 3.3'de verilmiştir.

Tablo 3.3: Ölçeğin final versiyonunda standart faktör yükleri

Madde	Faktör Yükü	Standart Hata
Faktör 1		
7.Stresli olduğumda aşırı yerim	.97	.033
13.Yemek yerken kontrolümü kaybederim	.76	.030
17.Bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatırım	.86	.031
23.Kendime kızdığımda bir şeyler yerim	.96	.028
33.Sinirli olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.55	.033
37.Doyduğumda yemeyi durdurmak benim için zordur	.67	.031
41.Üzgün olduğumda yememi kontrol edebileceğime eminim	.68	.032
44.Sorunlarımdan kaçınmak için yemek yerim	.94	.028
55.Engellendiğimde yemek yerim	.79	.027
64.Duygularımla başa çıkmak için kendimi yemeğe veririm	.93	.026
66.Yorgun olduğumda bir şeyler yerim	.65	.027
72.Sinirli olduğumda yemek yerim	.92	.027
74.Üzgün olduğumda bir şeyler yerim	.99	.028
83.Kaygılı olduğumda yemek yerim	.97	.027
Faktör 2		
9.Sorunlarıma çoğunlukla bir çözüm bulabilirim	.59	.022
12.Kendi sorunlarımın üstesinden gelebilirim	.56	.023
19.Sorunlarıma alternatifler çözümler bulmaya çalışırım	.50	.021
25.Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun artılarını ve eksilerini tartarım	.37	.026
35.Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilirim	.47	.026
43.Zor zamanlarda olumlu düşünmeye çalışırım	.54	.030
54.Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir	.45	.026
57.Sorunlarımla geciktirmeden başa çıkarım	.53	.027
60.Hayatımda bir şeyin yanlış gittiğini bildiğimde sorunu çözmeye çalışırım	.47	.022
62.Stresli durumlarla başa çıkabilirim	.52	.025
76.Hayatımın kontrolü bendedir	.47	.027
Faktör 3		
1.İnsanların hakkımda söylediklerine takılırım	.72	.030
6.İş/okul ortamımın gerginliği beni olumsuz etkiler	.45	.029
14.Benim için önemli olan insanların söylemleri endişelenmeme sebep olur	.55	.029
21.İnsanlar hakkımda olumsuz şeyler söylediğinde üzülürüm	.79	.027
22.İnsanların görünüşümle ilgili olumlu olumsuz söylemleri beni rahatsız eder	.77	.030
26.İnsanların benim hakkında ne düşündüğü konusunda endişelenirim	.78	.027
40.Eleştirilmek beni endişelendirir	.73	.029
56.Başkaları tarafından onaylanmamak beni endişelendirir	.72	.028
75.Hatırlanmamak beni üzer	.43	.029
79.Takdir edilmemek beni rahatsız eder	.52	.029
89.Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korkarım	.63	.030

Not: Faktör 1: Duygu ve stresle ilişkili yeme, Faktör 2: Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi, Faktör 3: Dış stresörlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi

*** p < .001

Adaptasyon çalışmasının yanı sıra ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulanabilirliğini test etmek için ana çalışmanın verisini oluşturan 1015 kişilik ayrı bir örnekleme de doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Üç faktör ve 36 madde ile gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda test edilen

modelin iyi düzeyde uyuma sahip olduğu tespit edilmiştir, χ^2 (591, $N = 1033$) = 3.622, $p < 0.001$, $CFI = .93$, $TLI = .93$, $RMSEA = .053$ 90% CI (.050 –.055), $SRMR = .044$. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin faktör yükleri Tablo 3.4’de sunulmuştur.

Tablo 3.4: Ölçeğin final versiyonu ana çalışma standart faktör yükleri

Madde	Faktör Yüğü	Standart Hata
Faktör 1		
3.Stresli olduğumda aşırı yerim	1.09	.036
5.Yemek yerken kontrolümü kaybederim	.89	.032
8.Bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatırım	1.08	.034
11.Kendime kızdığımda bir şeyler yerim	1.08	.031
14.Sinirli olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.66	.033
17.Duygularımla başa çıkmak için kendimi yemeğe veririm	1.12	.030
19.Doyduğumda yemeyi durdurmak benim için zordur	.74	.032
22.Yorgun olduğumda bir şeyler yerim	.75	.034
25.Engellendiğimde yemek yerim	.89	.029
28.Sorunlarımdan kaçınmak için yemek yerim	1.06	.030
30.Üzgün olduğumda yememi kontrol edebileceğime eminim	.68	.034
32.Sinirli olduğumda yemek yerim	1.06	.031
34.Üzgün olduğumda bir şeyler yerim	1.11	.032
36. Kaygılı olduğumda yemek yerim	1.16	.032
Faktör 2		
2.Sorunlarıma çoğunlukla bir çözüm bulabilirim	.57	.021
6.Kendi sorunlarımla üstesinden gelebilirim	.65	.022
9.Sorunlarıma alternatifler çözümler bulmaya çalışırım	.50	.020
12.Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun artılarını ve eksilerini tartarım	.42	.025
15.Sorunlarımla geciktirmeden başa çıkarım	.71	.029
18.Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilirim	.59	.027
21.Zor zamanlarda olumlu düşünmeye çalışırım	.61	.032
24.Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir	.54	.028
27.Hayatımın kontrolü bendedir	.60	.027
29.Stresli durumlarla başa çıkabilirim	.67	.024
33.Hayatımda bir şeyin yanlış gittiğini bildiğimde sorunu çözmeye çalışırım	.52	.019
Faktör 3		
1.İnsanların hakkımda söylediklerine takılırım	.81	.030
4.İş/okul ortamımın gerginliği beni olumsuz etkiler	.48	.028
7.Benim için önemli olan insanların söylemleri endişelenmeme sebep olur	.67	.029
10.İnsanlar hakkımda olumsuz şeyler söylediğinde üzülürüm	.79	.029
13.İnsanların görünüşümle ilgili olumlu olumsuz söylemleri beni rahatsız eder	.86	.035
16.İnsanların benim hakkında ne düşündüğü konusunda endişelenirim	1.02	.031
20.Eleştirilmek beni endişelendirir	.94	.031
23.Hatırlanmamak beni üzer	.51	.033
26.Başkaları tarafından onaylanmamak beni endişelendirir	.87	.031
31.Takdir edilmemek beni rahatsız eder	.64	.033
35.Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korkarım	.73	.030

Not: Faktör 1: Duygu ve stresle ilişkili yeme, Faktör 2: Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi, Faktör 3: Dış stresörlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi

*** $p < .001$

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda, modeldeki göstergeler doğrultusunda duygusal yeme alt boyutundaki 30. madde ile 14. madde ve 19. madde ile 5. madde arasında hata kovaryansı ilişkilendirmesi yapılmıştır. Elde edilen üç faktörlü yapının veriye mükemmel düzeyde uyum sağladığı bulgulanmıştır, χ^2 (589, $N = 1033$) = 3.139, $p < 0.001$, $CFI = .95$, $TLI = .94$, $RMSEA = .047$ 90% CI (.045 –.050), $SRMR = .043$. Doğrulamalı faktör analizine ilişkin faktör yükleri Tablo 3.5’te verilmiştir. Hu ve Bentler’in (1999) ikili uyum sunum stratejisi kullanılarak karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index, CFI), Tucker-Lewis İndeksi (the Tucker-Lewis index, TLI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü İndeksi (the root mean square error of approximation, RMSEA) değerleri raporlanmıştır. Örneklem büyüklüğünden bağımsız olarak hesaplamalar gerçekleştirildiğinden, TLI ve RMSEA değerleri kullanılmıştır (Brown, 2015). TLI değeri .90’dan büyük olunca kabul edilebilir, .95 üzeri olunca mükemmel uyum söz konusudur. RMSEA değerleri için .08’den küçük olduğunda kabul edilebilir, .06’dan küçük olunca mükemmel uyum olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 3.5: Ölçeğin ana çalışmada revize edilmiş standart faktör yükleri

Madde	Faktör Yükü	Standart Hata
Faktör 1		
3. Stresli olduğumda aşırı yerim	1.09	.036
5. Yemek yerken kontrolümü kaybederim	.88	.032
8. Bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatırım	1.08	.034
11. Kendime kızdığım da bir şeyler yerim	1.09	.031
14. Sinirli olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum	.66	.033
17. Duygularım la başa çıkmak için kendimi yemeğe veririm	1.12	.029
19. Doyduğumda yemeyi durdurmak benim için zordur	.73	.032
22. Yorgun olduğumda bir şeyler yerim	.75	.033
25. Engellendiğimde yemek yerim	.89	.028
28. Sorunlarımdan kaçınmak için yemek yerim	1.06	.029
30. Üzgün olduğumda yememi kontrol edebileceğime eminim	.67	.033
32. Sinirli olduğumda yemek yerim	1.06	.030
34. Üzgün olduğumda bir şeyler yerim	1.12	.031
36. Kaygılı olduğumda yemek yerim	1.16	.031
Faktör 2		
2. Sorunlarıma çoğunlukla bir çözüm bulabilirim	.57	.021
6. Kendi sorunlarımdan üstesinden gelebilirim	.65	.022
9. Sorunlarıma alternatifler çözümler bulmaya çalışırım	.50	.020
12. Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun artılarını ve eksilerini tartarım	.42	.025
15. Sorunlarımla geciktirmeden başa çıkarım	.71	.029
18. Duygusal ihtiyaçlarımla karşılayabilirim	.59	.027
21. Zor zamanlarda olumlu düşünmeye çalışırım	.61	.032
24. Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir	.54	.028
27. Hayatımın kontrolü bendedir	.60	.027

Tablo 3.5 (devamı): Ölçeğin ana çalışmada revize edilmiş standart faktör yükleri

Madde	Faktör Yükü	Standart Hata
Faktör 2		
29.Stresli durumlarla başa çıkabilirim	.67	.024
33.Hayatımda bir şeyin yanlış gittiğini bildiğimde sorunu çözmeye çalışırım	.52	.019
Faktör 3		
1.İnsanların hakkımda söylediklerine takılırım	.81	.030
4.İş/okul ortamının gerginliği beni olumsuz etkiler	.48	.028
7.Benim için önemli olan insanların söylemleri endişelenmeme sebep olur	.67	.029
10.İnsanlar hakkımda olumsuz şeyler söylediğinde üzülürüm	.79	.029
13.İnsanların görünüşümlle ilgili olumlu olumsuz söylemleri beni rahatsız eder	.86	.035
16.İnsanların benim hakkında ne düşündüğü konusunda endişelenirim	1.02	.031
20.Eleştirilmek beni endişelendirir	.94	.031
23.Hatırlanmamak beni üzer	.51	.033
26.Başkaları tarafından onaylanmamak beni endişelendirir	.87	.031
31.Takdir edilmemek beni rahatsız eder	.64	.033
35.Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korkarım	.73	.030

Not: Faktör 1: Duygu ve stresle ilişkili yeme, Faktör 2: Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi, Faktör 3: Dış stresörlerinin ve etkilerinin değerlendirilmesi

*** p < .001

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin son hali 36 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Faktörler arasında madde sayısının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak, duygu ve stresle ilgili yeme faktörü 14 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 3, 5, 8, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 32, 34 ve 36. maddelerdir. Bu faktörde 14. ve 30. maddeler ters madde olarak kodlanmaktadır. Bu faktörden en düşük 0 en yüksek 70 puan alınmaktadır. Bu faktörden alınan yüksek puanlar duygu ve stresle ilgili yeme davranışında artışa işaret etmektedir. Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörü 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 29 ve 33. maddelerdir. Bu faktördeki bütün maddeler ölçeğin genel yapısında puanlardaki artışın o faktördeki olumsuzluğa/güçlüğe işaret etmesine uygun olması amacıyla ters madde olarak kodlanmaktadır. Bu faktörden en düşük 0 en yüksek 55 puan alınmaktadır. Bu faktörden alınan yüksek puanlar başa çıkma yeteneklerinde ve kaynaklarındaki güçlüğe işaret etmektedir. Dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörü ise 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 1, 4, 7, 10, 13, 16, 20, 23, 26, 31 ve 35. maddelerdir. Bu faktörde ters madde bulunmamaktadır. Bu faktörden en düşük 0 en yüksek 55 puan alınmaktadır. Bu

faktörden alınan yüksek puanlar dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesindeki güçlüklerle işaret etmektedir.

3.1.3.2 Birleşen Geçerlik

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin birleşen (convergent) geçerliğini değerlendirmek için Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği'nin toplam puanları ile korelasyon bulgularına yer verilmiştir. Korelasyon değerleri Tablo 3.6'da verilmiştir.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutunun Hollanda Yeme Davranışları Anketinin duygusal yeme alt boyutu ile ($r = .78, p < .001$) güçlü düzey korelasyon ve Hollanda Yeme Davranışları Anketinin dışsal yeme alt boyutu ile ($r = .36, p < .001$) arasında orta düzey korelasyon değerleri birleşen geçerliliğinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutunun Hollanda Yeme Davranışları Anketinin kısıtlı yeme alt boyutu ile arasında ($r = .17, p < .001$) düşük düzey korelasyon bulunmuştur.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutunun Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile ($r = -.64, p < .001$), iyimser yaklaşım alt boyutu ile ($r = -.50, p < .001$) ile arasında güçlü korelasyon değerleri, sosyal destek arama alt boyutu ile ($r = -.08, p < .01$) arasında düşük korelasyon değerleri birleşen geçerliliğinin olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, duygular ve strese dayalı yeme ve değerlendirme ölçeğinin başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutunun stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt boyutu ile ($r = .42, p < .001$) ve boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($r = .24, p < .001$) ile arasındaki korelasyon değerleri birleşen geçerliliğinin olduğunu göstermiştir.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt boyutunun Algılanan Stres Ölçeğinin algılanan çaresizlik alt boyutu ile ($r = .39, p < .001$), algılanan öz yeterlik alt boyutu ile ($r = .25, p < .001$) arasındaki orta düzey korelasyon değerleri birleşen geçerliliğinin olduğunu göstermiştir.

3.1.3.3 Ayırışan Geçerlik

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin ayırışan (discriminant) geçerliliğini değerlendirmek için Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği'nin puanları ile korelasyon bulgularına yer verilmiştir. Korelasyon değerleri Tablo 3.6'da verilmiştir.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutunun Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği ile ($r = .19, p < .001$) arasındaki zayıf ilişki ile ayırışan geçerliği olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği ile Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin, baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutu ($r = .33, p < .001$) ve dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt boyutu arasında ($r = .45, p < .001$) orta düzey ilişkinin ayırışan geçerliğin olduğunu göstermiştir.

3.1.4. Güvenirlik

Araştırmanın adaptasyon çalışmasında Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutu için .94, baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutu için .84 ve dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 15 gün arayla 96 kişiyle gerçekleştirilen test tekrar test güvenirliliği duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutu için .70, baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutu için .77 ve dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur ($p < .01$).

Ayrıca, ana çalışmada Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı duygular ve stresle ilişkili yeme alt boyutu için .96, baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi alt boyutu için .89 ve dış stresörlerin ve etkilerinin değerlendirilmesi alt boyutu için .91 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.6: Adaptasyon çalışması korelasyon analizleri

	Duygu ve stresle ilişkili yeme	Baş etme yetenekleri ve kaynakları	Dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi	Hollanda duygusal yeme	Hollanda kısıtlı yeme	Hollanda dışsal yeme	Kendine güvenli yaklaşım	Çaresiz yaklaşım	Boyun eğici yaklaşım	İyimser yaklaşım	Sosyal destek	Algılanan çaresizlik	Algılanan öz yeterlik	Kendini sınırlama
1	1													
2	.29***	1												
3	.24***	.28***	1											
4	.78***	.28***	.20***	1										
5	.17***	-.06*	.00	.16***	1									
6	.36***	.08**	.27***	.42***	-.12***	1								
7	-.22***	-.64***	-.31***	-.20***	.04	-.05	1							
8	.23***	.42***	.49***	.24***	-.01	.25***	-.32***	1						
9	.20***	.24***	.14***	.23***	.08**	.13***	-.13***	.50***	1					
10	-.11***	-.50***	-.34***	-.10***	.07*	-.09**	.67***	-.32***	.04	1				
11	-.05	-.08**	.10	-.01	.04	.11***	.09**	-.034	-.12***	.00	1			
12	.20***	.29***	.39***	.23***	-.03	.25**	-.24***	.47***	.18***	-.30***	-.01	1		
13	.11***	.43***	.25***	.11***	-.09**	.09**	-.43***	.29***	.13***	-.38***	-.08**	.36***	1	
14	.19***	.33***	.45***	.19***	.05	.07*	-.29***	.31***	.24***	-.14***	-.02	.18***	.18***	1

*** p < .001, **p < .01, *p < .05.

3.2 Ana Çalışma Bulguları

Ana çalışma bulgularının test edildiği istatistiksel analizlerden oluşan bu bölümde toplanan veriler; SPSS ve Mplus programında analiz edilmiştir. Öncelikle, değişkenler arası ilişkileri ele alan Pearson korelasyon analizi ve cinsiyete yönelik bağımsız gruplar t-testi analizi bulgularına yer verilmiştir. Son olarak, araştırmanın amacı ve önemi kısmında detaylı şekilde bahsedilen modeli test etmek için Mplus 6.12 programı kullanılarak yol analizi sonuçları sunulmuştur.

3.2.1 Veri Temizleme ve Veri Setinin Uygunluğu

Araştırmanın ana çalışmasına 1033 kişi katılmıştır. Araştırma verilerini analize hazır hale getirebilmek amacıyla veri temizliği yapılmış ve verilerin (kayıp değerler ve uç puanlar) uygunluğu kontrol edilmiştir. Veri seti uç değerler (outliers) açısından incelenmiş; tek değişkenli uç değerleri saptamak için z-skorları hesaplanmış, çok değişkenli uç değerleri saptamak için ise Mahalanobis ölçütüne bakılmıştır. Çok değişkenli analiz (multivariate analyze) sonucunda kritik değer olan 48.268'in üzerindeki toplam 18 katılımcı analiz dışı bırakılmıştır. Sürekli değişkenlerin normallik sayıltıları da incelenmiştir. Ayrıca, normal dağılım sayıltılarını değerlendirmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve tüm değişkenlerin normal dağılım için kabul edilebilir düzeyde (-1.50 / +1.50) olduğu bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonuç itibarıyla, asıl çalışma bulguları 1015 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.2.2 Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Ana çalışma kapsamında Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeğinin toplam puanlarına ilişkin korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Korelasyon değerleri Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve duygusal yeme arasında ($r = -.32$, $p < 0.001$) negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin alt boyutları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiler tek tek ele alındığında; özerklik tatmini ($r = -.28$, $p < 0.001$), ilişkisellik tatmini ($r = -.24$, $p < 0.001$) ve yeterlik tatmini ($r = -.28$, $p < 0.001$) ile duygusal yeme arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde

ilişkiler bulunmaktadır. Diğer taraftan, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygusal yeme arasında ($r = .35, p < 0.001$) pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki vardır. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin alt boyutları ile duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiler tek tek ele alındığında; özerkliğin engellenmesi ($r = .28, p < 0.001$), ilişkiselliğin engellenmesi ($r = .27, p < 0.001$) ve yeterliliğin engellenmesi ($r = .30, p < 0.001$) ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı, düşük ve orta düzeyde ilişkiler bulunmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme arasında ($r = .32, p < 0.001$), duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme arasında ($r = .36, p < 0.001$), uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme arasında ($r = .35, p < 0.001$) pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki vardır. Diğer taraftan, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme arasında ($r = -.07, p < 0.05$) negatif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişki bulunmaktadır. Son olarak koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme arasında ($r = .12, p < 0.001$) pozitif yönde anlamlı ve zayıf düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3.7: Ana çalışma korelasyon analizi

	Özerklik tatmini	İlişkisellik tatmini	Yeterlilik tatmini	Özerklik engellenmesi	İlişkisellik engellenmesi	Yeterlilik engellenmesi	Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi	Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi	Duygu ve stresle ilişkili yeme	Belirsizliğe tahammülsüzlük	Duygu düzenleme güçlüğü	Uyumlu mükemmeliyetçilik	Uyumsuz mükemmeliyetçilik	Koronavirüs Anksiyete
1	1													
2	.51***	1												
3	.63***	.44***	1											
4	-.56***	-.37***	-.40***	1										
5	-.46***	-.67***	-.43***	.45***	1									
6	-.54***	-.38***	-.76***	.54***	.53***	1								
7	.86***	.77***	.85***	-.54***	-.62***	-.69***	1							
8	-.64***	-.57***	-.65***	.81***	.79***	.85***	-.75***	1						
9	-.28***	-.24***	-.28***	.28***	.27***	.30***	-.32***	.35***	1					
10	-.37***	-.28***	-.40***	.48***	.40***	.51***	-.43***	.57***	.32***	1				
11	-.51***	-.41***	-.57***	.47***	.50***	.62***	-.60***	.65***	.36***	.64***	1			
12	.27***	.10**	.24***	-.05	-.10**	-.14***	.25***	-.12***	-.07*	.13***	-.15***	1		
13	-.39***	-.34***	-.44***	.47***	.45***	.56***	-.48***	.61***	.35***	.61***	.62***	.90**	1	
14	.07*	-.10**	-.10**	.08**	.10**	.10**	-.11**	.11***	.12***	.16***	.17***	-.05	.18***	1

1: Özerklik tatmini, 2: İlişkisellik tatmini, 3:Yeterlilik tatmini, 4: Özerklik engellenmesi, 5: İlişkisellik engellenmesi, 6:Yeterlilik engellenmesi, 7: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, 8: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi 9: Duygu ve stresle ilişkili yeme, 10: Belirsizliğe tahammülsüzlük, 11: Duygu düzenleme güçlüğü, 12: Uyumlu mükemmeliyetçilik, 13: Uyumsuz mükemmeliyetçilik, 14: Koronavirüs Anksiyete *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0,05$.

3.2.3 Cinsiyete Yönelik Grup Farklılıkları

Asıl çalışmada yer alan temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü ve duygusal yeme değişkenlerinin cinsiyete ilişkin anlamlı fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ikili karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t-testi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonucuna göre duygusal yeme [$t(1013) = 5.274; p < .001$], uyumlu mükemmeliyetçilik [$t(1013) = 2.065; p = .039$] ve belirsizliğe tahammülsüzlük [$t(1013) = 2.780; p = .006$] puanlarının cinsiyet açısından değişiklik gösterdiği bulgulanmıştır. Buna göre, kadınlar ($Ort. = 33,66$) erkeklere ($Ort. = 28,73$) göre daha fazla duygusal yeme davranışı bildirmiştir. Kadınların ($Ort. = 34,49$) erkeklere ($Ort. = 33,49$) göre uyumlu mükemmeliyetçilik puanları daha yüksektir. Kadınlar ($Ort. = 76,77$) erkeklere ($Ort. = 72,51$) göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Bulgular Tablo 3.8’de sunulmuştur.

Tablo 3.8: Cinsiyete yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları

	KADIN (Ort±SS)	ERKEK (Ort±SS)	t	df	p
Temel Psikolojik İhtiyaç Tatmin	44.52±8.40	45.08±7.69	-.994	1013	.321
Temel Psikolojik İhtiyaç Engellenme	30.59±9.55	29.66±8.92	1.450	1013	.147
Uyumlu Mükemmeliyetçilik	34.49±6.89	33.49±7.45	2.065	1013	.039
Uyumsuz Mükemmeliyetçilik	55.38±17.90	54.54±16.65	.705	1013	.481
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	76.77±22.34	72.51±22.43	2.780	1013	.006
Duygu Düzenleme Gücü	88.46±25.88	87.36±24.97	.630	1013	.529
Duygusal Yeme	33.66 ±14.19	28.73±12.29	5.274	1013	.000
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	6.20±2.367	6.29±2.89	-.474	1013	.636

3.2.4 Yol Analizi Modeline İlişkin Bulgular

Bu çalışma kapsamında, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile tatmin edilmesinin duygusal yeme ve beden kitle indeksi (BKİ) arasındaki ilişkide üçlü, ikili ve tekli aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve tatmin edilmesi iki ayrı modelle test edilmiştir. Ayrıca her iki model kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı olarak da incelenmiştir. Her iki modelde koronavirüs anksiyete ölçeği bütün eşitliklerde kontrol değişkeni olarak analize eklenmiştir. Modeli test etmek için Mplus 6.12 programı kullanılarak yol analizi gerçekleştirilmiştir. Test edilen modeller aşağıda detaylıca açıklanmıştır.

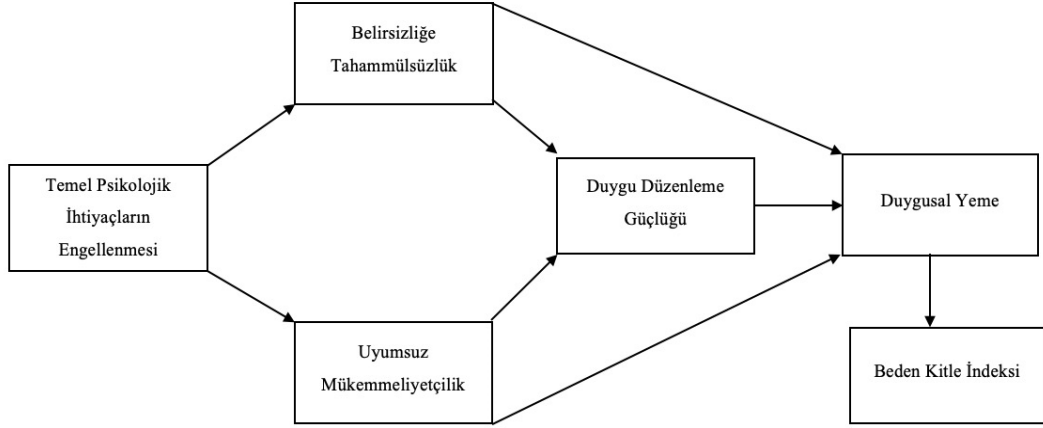
3.2.4.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesine Yönelik Model

Test edilen ilk modelde; temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkide birinci düzey aracı değişkenler olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik daha sonra ikinci düzey aracı değişken olan duygu düzenleme gücü ve en sona üçüncü düzey aracı değişken duygusal yeme davranışı eşitliğe dahil edilmiştir.

Öncelikle, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolü test edilmiştir. Modelin ilk aşamasında bağımsız değişken temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesidir. Birinci düzey aracı değişkenler (tekli aracılık etki), belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçiliktir. Yordanan değişken ise duygu düzenleme gücüdür.

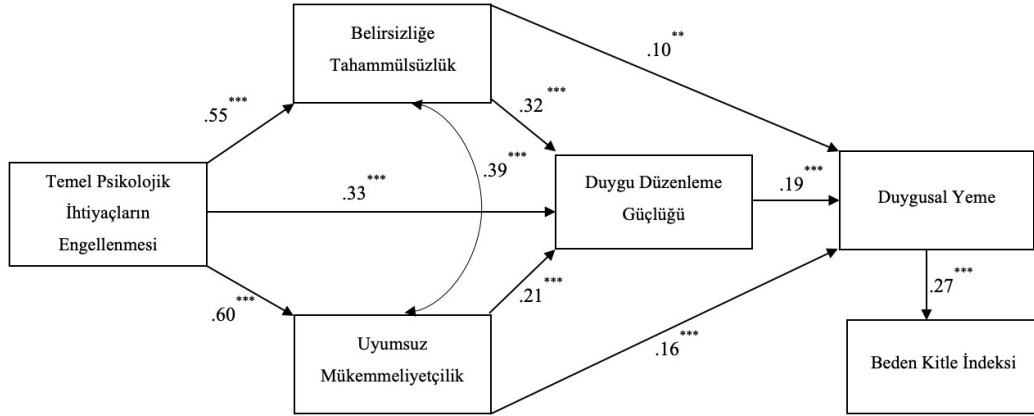
Daha sonra, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide; belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme gücünün aracı rolü incelenmiştir. Modelin bu aşamasında bağımsız değişken temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesidir. Aracı değişkenler ise (ikili aracılık etki), belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme gücüdür. Yordanan değişken ise duygusal yeme davranışdır.

Son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkide; belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme gücü ve duygusal yemenin aracı rolü test edilmiştir. Modelin son aşamasında bağımsız değişken yine temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesidir. Aracı değişkenler (üçlü aracılık etki); belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme gücü ve duygusal yeme davranışdır. Yordanan değişken ise beden kitle indeksidir. Test edilen model Şekil 3.2’de gösterilmiştir.



Şekil 3.2: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi modeli

Hipotez edilen modelin uyum indeksleri verinin önerilen modele yeterince uymadığını göstermiştir. İlk modelde önerilen modifikasyonlardan teorik olarak uygulanabilir olan yollar modele eklenerek yeni model test edilmiştir. Bunlardan biri temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden duygu düzenleme güçlüğüne doğrudan giden okun eklenmesidir. Diğer öneri de birinci düzey aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin hatalarının ilişkilendirilmesidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = .39$ $p < .001$). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik değişkenlerinin korelasyonu yüksek olduğundan bu düzeltme modele eklenmiştir. İlgili düzeltmeler Şekil 3.3'te görselleştirilmiştir. İlgili düzeltmelerin yapılmasından sonra modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği görülmüştür, $\chi^2 (5, N = 1015) = 25.98$, $p < .001$, $RMSEA = 0.064$, $CFI = 0.990$, $TLI = 0.961$, $SRMR = 0.031$.



Şekil 3.3: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi revize model

Yol analizi sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ($\beta = .55$, $SH = .02$, $p < .001$) ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .60$, $SH = .02$, $p < .001$) yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ($\beta = .32$, $SH = .03$, $p < .001$), uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .21$, $SH = .03$, $p < .001$) ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin ($\beta = .33$, $SH = .03$, $p < .001$) yüksek düzeyleri, duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .18$, $SH = .02$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .13$, $SH = .02$, $p < .001$). Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğüne yordadığından burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur.

Duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .19$, $SH = .04$, $p < .001$), belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = .10$, $SH = .04$, $p < .05$) ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ($\beta = .16$, $SH = .04$, $p < .001$) duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .034$, $SH = .01$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü

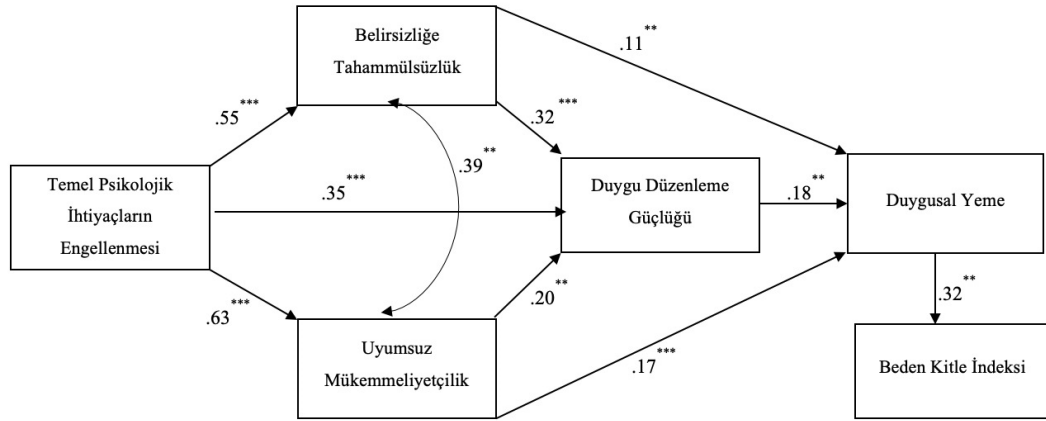
üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .024$, $SH = .01$, $p < .001$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden duygusal yeme davranışına ikili aracılık etkisi söz konusudur. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (birinci düzey aracı değişkenler) belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ile (ikinci düzey aracı değişken) duygu düzenleme gücü üzerinden duygusal yeme davranışını yordadığından başka deyişle temel psikolojik ihtiyaçlar duygusal yeme davranışını doğrudan yordamadığından tam aracılık etkisi söz konusudur.

Son olarak, duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksini yordamaktadır ($\beta = .27$, $SH = .03$, $p < .001$). Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .009$, $SH = .00$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, aracı değişkenler olan uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme gücü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .006$, $SH = .00$, $p < .001$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden BKİ'ye üçlü aracılık etki bulunmaktadır ve bu etki tam aracı etkidir.

3.2.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinde Cinsiyete İlişkin Model

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin test edildiği yol analizi modelinin veriyle iyi uyum göstermesinin ardından modeli farklı cinsiyetlerde değerlendirmek amacıyla analizler yeniden yapılmıştır. Her iki cinsiyet için modelde Koronavirüs Anksiyete Ölçeği bütün eşitliklerde kontrol değişkeni olarak analize eklenmiştir.

Kadınlar için yapılan yol analizi sonucunda, modelin mükemmel düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. $\chi^2 (5, N = 711) = 17.99$, $p < .001$, $RMSEA = 0.060$, $CFI = 0.992$, $TLI = 0.967$, $SRMR = 0.032$. Test edilen model Şekil 3.4'te gösterilmiştir.



Şekil 3.4: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi kadınlar için

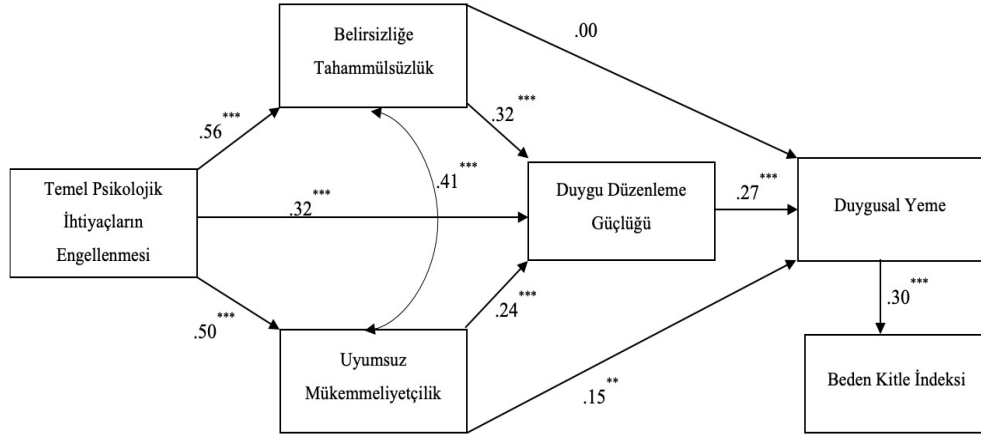
Yol analizi sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ($\beta = .55$, $SH = .03$, $p < .001$) ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .63$, $SH = .02$, $p < .001$) yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ($\beta = .32$, $SH = .03$, $p < .001$), uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .20$, $SH = .04$, $p < .001$) ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin ($\beta = .35$, $SH = .03$, $p < .001$) yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Kadınlara yönelik test edilen modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .18$, $SH = .02$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .13$, $SH = .02$, $p < .001$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında tekli aracılık etki vardır. Ayrıca, burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = .11$, $SH = .05$, $p < .05$), uyumsuz mükemmeliyetçilik ($\beta = .17$, $SH = .05$, $p < .001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .18$, $SH = .05$, $p < .001$) duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Kadınlara yönelik test edilen modelin aracılık analizi sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde

yordamaktadır ($\beta = .32$, $SH = .01$, $p < .01$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .23$, $SH = .01$, $p < .01$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden duygusal yeme davranışına ikili aracılık etki söz konusudur. Ayrıca burada tam aracılık etkisi vardır çünkü temel psikolojik ihtiyacın engellenmesi duygusal yeme davranışını doğrudan yordamamakta, birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik) ve ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) üzerinden yordamaktadır.

Son olarak, duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksini yordamaktadır ($\beta = .32$, $SH = .03$, $p < .001$). Kadınlara yönelik test edilen modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .01$, $SH = .00$, $p < .01$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi aracı değişkenler olan uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = .01$, $SH = .00$, $p < .01$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden BKİ'ye üçlü aracılık etki bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik), ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) ve üçüncü düzey aracı değişken (duygusal yeme) üzerinden dolaylı olarak BKİ'yi yordadığından tam aracılık etki söz konusudur.

Erkekler için yapılan yol analizi sonucunda, modelin yeterli düzeyde uyum göstermediği bulunmuştur. $\chi^2 (5, N = 304) = 21.435$, $p < .001$, $RMSEA = 0.104$, $CFI = 0.974$, $TLI = 0.894$, $SRMR = 0.039$. Test edilen model Şekil 3.5'te gösterilmiştir.



Şekil 3.5: Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi erkekler için

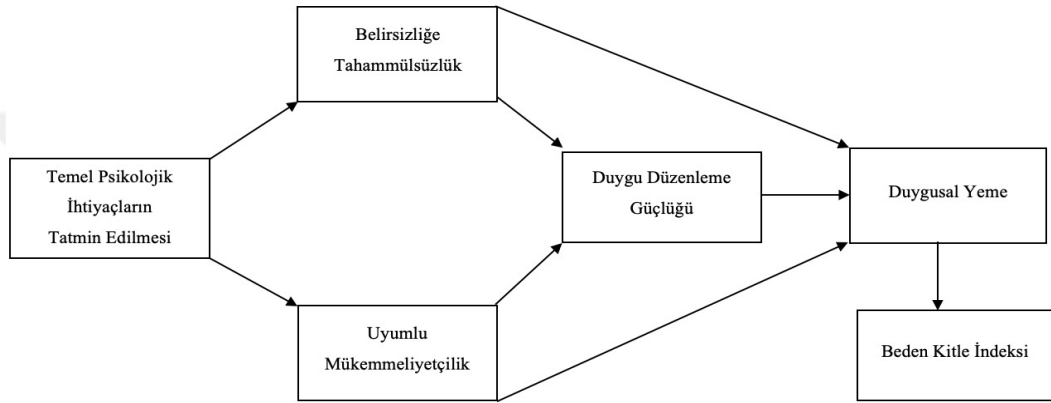
3.2.4.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesine Yönelik Model

Test edilen ikinci modelde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi (BKİ) arasındaki ilişkide birinci düzey aracı değişkenler olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik daha sonra ikinci düzey aracı değişken duygu düzenleme güçlüğü ve en son üçüncü düzey aracı değişken duygusal yeme davranışı eşitliğe dâhil edilmiştir. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği bütün eşitliklerde kontrol değişkeni olarak analize eklenmiştir.

Öncelikle, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçiliğin aracı rolü test edilmiştir. Modelin ilk aşamasında bağımsız değişken temel psikolojik ihtiyaçların tatminidir. Birinci düzey aracı değişkenler (tekli aracılık), belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçiliktir. Yordanan değişken ise duygu düzenleme güçlüğüdür.

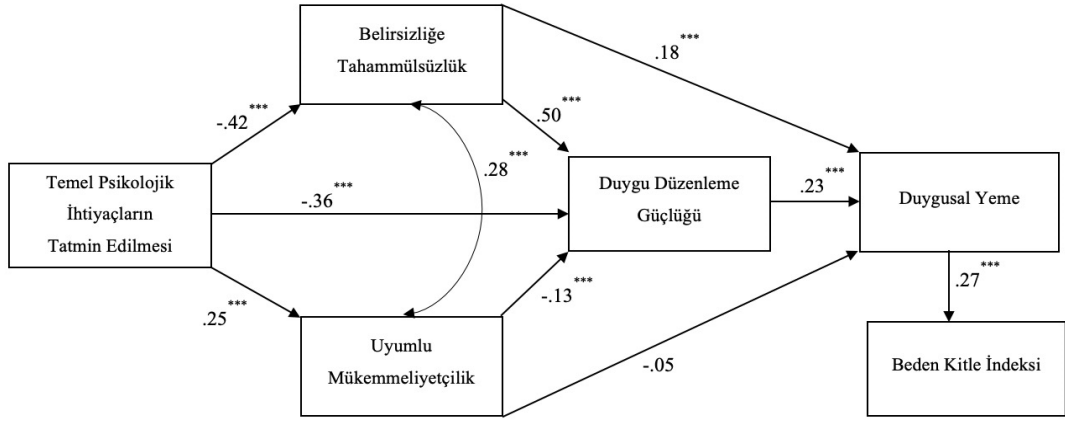
Daha sonra, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmiştir. Modelin bu aşamasında bağımsız değişken temel psikolojik ihtiyaçların tatminidir. Aracı değişkenler ise (ikili aracılık), belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğüdür. Yordanan değişken ise duygusal yeme davranışdır.

Son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışının aracı rolü test edilmiştir. Modelin son aşamasında bağımsız değişken temel psikolojik ihtiyaçların tatminidir. Aracı değişkenler ise (l aracılık) belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışıdır. Yordanan değişken ise beden kitle indeksidir. Test edilen model şekil 3.6’da gösterilmiştir.



şekil 3.6: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi modeli

Birinci modele benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçların tatmininden duygu düzenleme güçlüğüne doğrudan giden ok tanımlanmıştır. Ayrıca birinci düzey aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik değişkenlerinin hataları ilişkilendirilmiştir. Böylelikle modellerin de simetrik olması sağlanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik arasında olumlu yönde anlamlı ilişki vardır ($r = .28, p < .001$). Yapılan düzeltmeler şekil 3.7’de görselleştirilmiştir. İlgili düzeltmelerin yapılmasından sonra modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği grlmştir. $\chi^2 (5, N = 1015) = 33.47, p < .001, RMSEA = 0.075, CFI = 0.98, TLI = 0.92, SRMR = 0.031$.



Şekil 3.7: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi revize model

Yol analizi sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ($\beta = -.42$, $SH = .03$, $p < .001$) düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri ($\beta = .50$, $SH = .02$, $p < .001$) duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin ($\beta = -.36$, $SH = .03$, $p < .001$) düşük düzeyleri duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Diğer taraftan, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi uyumlu mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .25$, $SH = .03$, $p < .001$) yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin ($\beta = -.13$, $SH = .02$, $p < .001$) yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = -.21$, $SH = .02$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı şekilde yordamaktadır. ($\beta = -.03$, $SH = .01$, $p < .001$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında tekli aracılık etki vardır. Ayrıca, burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğü'nü yordamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = .18$, $SH = .04$, $p < .001$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .23$, $SH = .04$, $p < .001$) duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.048$, $SH = .01$, $p < .001$).

Diğer taraftan uyumlu mükemmeliyetçilik duygusal yeme davranışını yordamamaktadır ($\beta = -.05$, $SH = .03$, $p = .080$). Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.01$, $SH = .00$, $p < .001$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinden duygusal yeme davranışına ikili aracılık etki söz konusudur. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik) ile ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) üzerinden duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini doğrudan duygusal yeme davranışını yordamamakta dolaylı olarak yordamaktadır. Dolayısıyla burada tam aracılık etkisi söz konusudur.

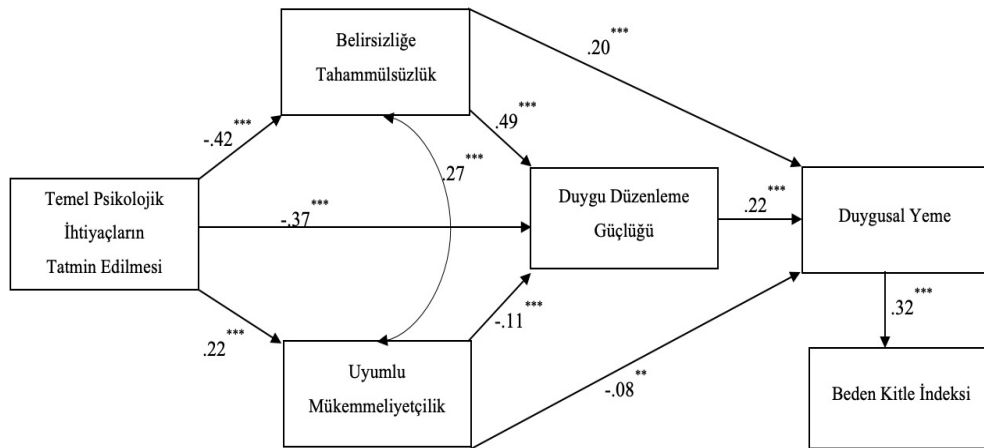
Son olarak, duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksini (BKİ) yordamaktadır ($\beta = .27$, $SH = .03$, $p < .001$). Modelin aracılık analizleri sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.013$, $SH = .00$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.002$, $SH = .00$, $p < .01$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinden BKİ'ye üçlü aracılık etki bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik), ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) ve üçüncü düzey aracı değişken (duygusal yeme davranışı) üzerinden dolaylı olarak BKİ'yi yordadığından tam aracılık etki söz konusudur. Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri duygusal

yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkilidir, duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri de BKİ'nin düşük düzeyleri ile ilişkilidir.

3.2.4.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi Cinsiyete İlişkin Model

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin test edildiği yol analizi modelinin veriyle iyi uyum göstermesinin ardından modeli farklı cinsiyetlerde değerlendirmek amacıyla analizler yeniden yapılmıştır. Her iki cinsiyet için modelde Koronavirüs Anksiyete Ölçeği bütün eşitliklerde kontrol değişkeni olarak analize eklenmiştir. Hata ilişkilendirilmesi yapılan belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik değişkenleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişki vardır ($r = .28, p < .001$).

Kadınlar için yapılan yol analizi sonucunda, modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. $\chi^2 (5, N = 711) = 23.658, p < .001, RMSEA = 0.072, CFI = 0.982, TLI = 0.927, SRMR = 0.032$. Test edilen model Şekil 3.8'de gösterilmiştir.



Şekil 3.8: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi kadınlar için

Yol analizi sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ($\beta = -.42, SH = .03, p < .001$) düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri ($\beta = .49, SH = .03, p < .001$) duygu düzenleme güçlüğü'nün de düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ($\beta = -.37, SH = .03, p < .001$) duygu

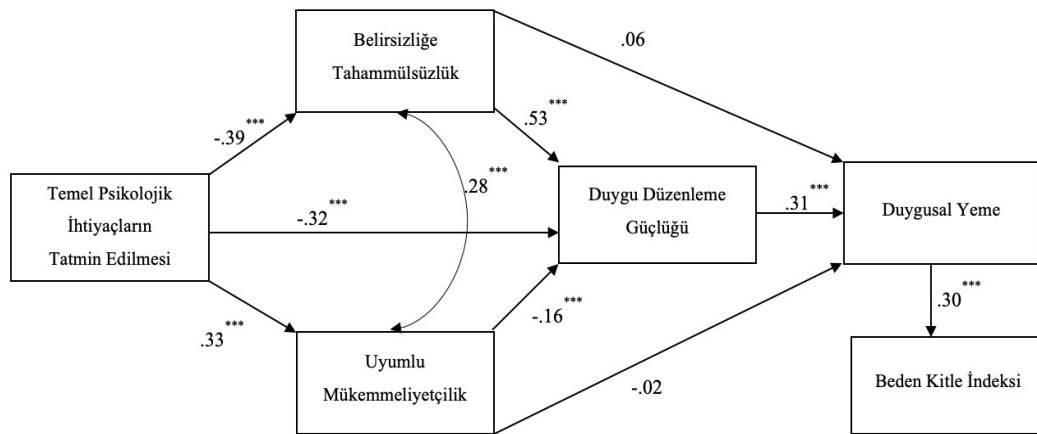
düzenleme güçlüğünün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Diğer taraftan, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi uyumlu mükemmeliyetçiliğin ($\beta = .22$, $SH = .04$, $p < .001$) yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin ($\beta = -.11$, $SH = .03$, $p < .001$) yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğünün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Kadınlara yönelik test edilen modelin aracılık analizleri incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.207$, $SH = .02$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik aracı değişkeni üzerinden duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.023$, $SH = .01$, $p < .01$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında tekli aracılık etki vardır. Burada kısmi aracılık etki söz konusudur çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik) üzerinden duygu düzenleme güçlüğünü yordamaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .22$, $SH = .05$, $p < .001$), uyumlu mükemmeliyetçilik ($\beta = -.08$, $SH = .04$, $p < .05$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($\beta = .20$, $SH = .05$, $p < .001$) duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Kadınlara yönelik test edilen modelin aracılık analizleri incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.05$, $SH = .01$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.01$, $SH = .00$, $p < .01$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinden duygusal yeme davranışına ikili aracılık etki söz konusudur. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak birinci ve ikinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü) üzerinden duygusal yeme davranışını yordadığı için başka deyişle temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi duygusal yeme davranışını doğrudan yordamadığından tam aracılık etki söz konusudur.

Son olarak, duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksini (BKİ) yordamaktadır ($\beta = .32$, $SH = .03$, $p < .001$). Kadınlara yönelik test edilen modelin

aracılık analizleri incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.02$, $SH = .00$, $p < .001$). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi aracı değişkenler olan uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden BKİ'yi anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır ($\beta = -.00$, $SH = .00$, $p < .01$). Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinden BKİ'ye üçlü aracılık etki bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, birinci düzey aracı değişkenler (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik), ikinci düzey aracı değişken (duygu düzenleme güçlüğü) ve üçüncü düzey aracı değişken (duygusal yeme) üzerinden BKİ'yi yordamaktadır ve tam aracılık etkisi bulunmaktadır. Sonuç olarak, kadınlarda duygu düzenleme güçlüğüne düşük düzeyleri duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkilidir, duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri de BKİ'nin düşük düzeyleri ile ilişkilidir.

Erkekler için yapılan yol analizi sonucunda, modelin yeterli düzeyde uyum göstermediği bulunmuştur. $\chi^2 (5, N = 304) = 17.981$, $p < .001$, $RMSEA = 0.92$, $CFI = 0.972$, $TLI = 0.888$, $SRMR = 0.033$. Test edilen model Şekil 3.9'da gösterilmiştir.



Şekil 3.9: Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi erkekler için

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.TARTIŞMA

Bu bölümde öncelikli olarak adaptasyon çalışması kapsamında psikometrik özellikleri test edilen Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği'ne ilişkin bulgular ilgili alanyazın kapsamında tartışılmıştır. Daha sonra, temel psikolojik ihtiyaçların (engellenmesi ve tatmin edilmesi), belirsizliğe tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik (uyumlu ve uyumsuz), duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi ile ilişkisinin önerilen model çerçevesinde elde edilen bulguları ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

4.1 Adaptasyon Çalışması Kapsamında Psikometrik Özellikleri İncelenen Ölçeğe İlişkin Değerlendirmeler

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği, Ozier ve arkadaşları (2007) tarafından bireylerin stres ve duygularla başa çıkmak için yiyecekleri nasıl kullandığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Adaptasyon çalışmasında yapılan analizler sonucunda, ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe ve geçerliğe sahip olduğu görülmektedir.

Yapı geçerliğine ilişkin bulgular kapsamında Türk örnekleminde üç faktörlü yapı doğrulanmıştır. Bu faktörler; duygular ve stresle ilişkili yeme, baş etme kaynaklarının ve yeteneklerinin değerlendirilmesi ve dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesidir. İlgili faktörlerdeki maddeler genel olarak ölçeğin özgün formu ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte, ölçeğin özgün formunda duygu ve stresle ilişkili yeme faktörü 24 maddeden oluşmaktadır, ancak yapı geçerliliği sonucunda bu faktörden toplam 5 madde .50 faktör yükünün altında kaldığından geçerliğin sağlanması ve güçlü bir ölçek yapısı oluşturmak amacıyla ilgili faktörden çıkarılmıştır. Çıkarılan üç madde; 4. Madde: “Mutlu olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum.”, 30. Madde: “Yorgun olduğumda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum” ve 81. Madde: “Rahatladığımda yemek yememi kontrol edebileceğime inanıyorum” şeklindedir. Ölçeğin özgün formunda bu üç madde ilgili faktörde öz yeterlilik kapsamında ele alınan maddelerdir. Bu faktördeki öz yeterliliğe ilişkin maddeler duygusal yemenin kontrolüne ilişkin öz yeterliliği vurgulamaktadır (Ozier ve ark., 2007).

Başka deyişle ölçeğin özgün formunda sadece duygular ve stresle ilgili değil, aynı zamanda bireyin duygu durumundaki işlevsel başa çıkma güçlüğüne kontrolüne yönelik maddeler de bulunmaktadır; ancak adaptasyon çalışmasında duygular ve strese yönelik öz yeterlilik maddelerinin çalışmadığı görülmektedir. Ayrıca temel bileşenler analizinde ölçekten çıkarılan iki madde daha bulunmaktadır. Bu maddeler; 20. Madde: “Sosyalleştiğimde aşırı yemek yerim” ve 85. Madde: “Rahatladığımda yemek yerim”dir. Çıkarılan iki maddenin içeriğine bakıldığında sosyalleşmek ve rahatlamakla ilgili temalar olduğu görülmektedir. Alanyazında bilindiği üzere duygusal yeme davranışı, genellikle can sıkıntısı, yalnızlık, kaygı gibi olumsuz duygusal durumlara tepki olarak ortaya çıkan yiyecek tüketimi olarak tanımlanmaktadır (Andrews ve ark., 2011; Arnow, Kenardy ve Agras, 1995; Bennett ve ark., 2013; Braden ve ark., 2018; Lazarevich ve ark., 2016; Timmerman ve Acton, 2001; Wong ve Qian, 2016). Bu nedenle Türk örnekleminde duygusal yeme davranışının genellikle olumsuz duygudurumla ilişkili olabileceği ve olumlu duyguduruma ilişkin yeme davranışlarının göz ardı edilmiş olabileceği düşünülmektedir.

Ölçeğin özgün formunda baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörü 20 maddeden oluşmaktadır, ancak yapı geçerliği sonucunda bu faktörden toplam 8 madde .50 faktör yükünün altında kaldığından ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarılan maddelerden ikisi, 2. Madde: “Sorunlarım olduğunda ailem bana destek olur” ve 28. Madde: “Sorunlarım olduğunda arkadaşlarım bana destek olur” şeklindedir. Çıkarılan maddelerin içeriğine bakıldığında iki maddenin de sosyal destek arama faktörü ile ilgili olduğu görülmektedir. Sosyal destek aramak da bir tür baş etme yöntemi (Frayn ve ark., 2018; Şahin ve Durak, 1995) olmasına rağmen ilgili maddeler baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe yeterli yük almamasından dolayı çıkarılmıştır. Sosyal destek baş etme kaynakları içerisinde bu alt faktörde bulunan diğer maddelerle bağlantılı olarak değerlendirilmediği için faktör yükleri düşük çıkmış olabilir. Analiz dışı bırakılan diğer maddeler ise 15. Madde: “Kendimi güvende hissetmiyorum” ve 32. Madde: “Çoğunlukla kendimi üzgün hissederim” şeklindedir. Bu maddelerin, duygunun kendisiyle ilgili maddeler olmasından ve direkt bireyin baş etme yetenekleri ve kaynaklarıyla ilgili olmamasından dolayı Türk örnekleminde çalışmadığı düşünülmektedir. Yapılan analizler sonucunda analiz dışı kalan diğer iki madde; 46. Madde: “Duygularımı

kontrol edebilirim” ve 51. Maddedir: “Duygularımı ifade edebilirim”. Bu maddelerin içeriğine bakıldığında ise duygu düzenlemeyle ilgili maddeler olduğu görülmektedir. Alanyazında bilindiği üzere duyguları ifade etme ve anlamlandırma, duygu düzenlemenin önemli bileşenleri arasında yer almaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). “Duygularımı kontrol edebilirim” ifadesi birinci faktörde öz yeterlilik kontrol sorularıyla örtüşen bir ifadedir. Duygular ve stresle ilişkili yeme faktöründe olduğu gibi duyguların kontrolüne yönelik öz yeterlilik algısının Türk kültüründe çalışmadığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, duygularla ilgili ifadelere yönelik baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi boyutunda problem odaklı baş etme kanalının kullanıldığı duygu odaklı baş etme eğiliminin olmadığı düşünülmektedir.

Baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe 39. Madde: “Gerektiğinde hayır diyebilirim” ifadesinin bireyi koruyan şekilde sınır çizme kavramı olarak algılanmaması nedeniyle çalışmadığı düşünülmektedir. Türk örnekleminde “hayır” kelimesinin olumsuz davranışla eşleştirilmiş olabileceği düşüncesiyle maddenin anlaşılmamış olabileceği düşünülmektedir. Bireyi korumak ve sınırlarını çizmek için sağlıklı şekilde hayır demenin işlevsel yaşantı için gerekli olduğu düşüncesi Türk örnekleminde henüz tam karşılığını bulamamış bir kavram olabilir. Son olarak, analiz dışı kalan 70. Madde: “Bir sorun olduğunda plan yapmak ve onu takip etmek benim için zordur” ifadesi anlam olarak iki farklı ifadeyi barındırdığından kafa karışıklığına sebep olmuş olabilir. Bu cümlede iki ayrı ifade bulunmaktadır. Bunlardan biri bir soruna ilişkin plan yapmak diğeri ise bu plana sadık kalmak ve planı sürdürmektir. İyi ölçek maddesinin tek bir ifadede bir eylemi ölçmesi gerektiğinden ilgili ifade de bireylerin kafalarının karışmış olabileceği ve hangi davranışı puanlamaları gerektiği noktasında zorluk yaşamış olabilecekleri düşünülmektedir. Örneğin plan yapmakta zorluk yaşamak sorun olabilir de olmayabilir de. Benzer şekilde, plana sadık kalmak sorun yaratabilir de yaratmayabilir de. Birey, bu iki farklı davranış örüntüsünden birinde sıkıntı yaşayıp diğerinde sıkıntı yaşamamış da olabilir. Sonuç olarak, ilgili maddenin anlaşılır olmaması nedeniyle faktör yükünün altında kalmış olabileceği düşünülmektedir.

Baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe .50 faktör yükünün altında kaldığı için çıkan maddelerin yanı sıra dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörü için yazılan 54. Madde’nin: “Hayatımdaki

zorluklar beni güçlendirir” ikinci faktör altında yüklendiği görülmüştür. Bu maddenin anlamsal açıdan baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörüne daha uygun olduğu kabul edildiğinden yüklendiği faktörde kalması uygun görülmüştür. İlgili madde zorlukların, baş etme becerilerine yönelik algılandığı ve zorluğa ilişkin mücadeleye hazırladığı düşüncesini oluşturduğu şeklinde yorumlanmış olabilir.

Ölçeğin dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi olarak adlandırılan son faktörün geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra ölçeğin özgün formunda bu faktörün Cronbach Alfa katsayısının düşük olması nedeniyle araştırmacı tarafından yazılan sorularla birlikte ilgili faktörde 45 madde bulunmaktadır. Analiz sonucunda, ölçeğin özgün formunda bulunan beş maddeden dördü çıkarılmıştır ve toplamda bu faktörde 24 madde .50 faktör yükünün altında kaldığından çıkarılmıştır. Ölçeğin özgün formundan çıkarılan maddeler; 29, 47, 67 ve 53’tür. Çıkarılan maddelerin içeriğine bakıldığında 29. Madde: “İnsanları mutlu etme ihtiyacı hissederim”, 47. Madde: “Başkaları sorunlarla nasıl baş ettiğimi etkiler”, 67. Madde: “İnsanların fikrimi değiştirmesine izin vermem” ve 73. Madde: “Zorlukları stres kaynağı olarak görmem” şeklindedir. Ayrıca araştırmacı tarafından yazılan 40 maddeden 20’si de .50 faktör yükünün altında kaldığından ilgili faktörden çıkarılmıştır.

Adaptasyon çalışmasında ölçekten elde edilen üç faktörlü yapının doğrulanmasını test etmek amacıyla yapılan DFA sonucunda duygular ve stresle ilişkili yeme faktöründe beş maddenin daha çıkarılmasına karar verilmiştir. Ölçekten çıkarılan maddeler, AFA kapsamında çıkarılan maddelerle tutarlıdır. Duygular ve stresle ilgili yeme faktöründe yine öz yeterliliğe yönelik oluşturulan maddelerin ölçekten çıkarıldığı görülmektedir. Bu maddeler 48, 53, 59 ve 78’dir. Maddelerin içerikleri de şu şekildedir: “Kendime kızdığımda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum”, “Kızgın hissettiğimde yememi kontrol edebileceğime inanıyorum”, “Engellendiğimde yememi kontrol edebileceğime inanıyorum” ve “Kaygılı olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum”. Benzer şekilde 88. Madde’nin: “Ne kadar çok yediğimi kontrol edemem” ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir.

Duygular ve stresle ilişkili yeme faktörünün geçerlik analizleri bütün olarak değerlendirildiğinde yapılan AFA ve DFA sonucunda ölçekten çıkarılan maddelerin anlamsal bütünlük oluşturduğu ve hepsinin duygular ve stresle ilgili

yeme faktöründe genellikle öz yeterlilikle ilgili maddeler olduğu görülmektedir. Ölçekten çıkarılan maddeler kendi içinde tutarlılık göstermektedir.

DFA sonucunda, baş etme yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktöründe iki madde (68 ve 86) ölçekten çıkarılmıştır. Bu maddeler “Manevi ihtiyaçlarımı karşılayabilirim” ve “Bir sorunu daha iyi anlamak için analiz etmeye çalışırım”. Son olarak DFA sonucunda, dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktöründe 5 madde (31, 36, 38, 82 ve 87) faktör yükleri nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği üç ayrı faktörden oluştuğundan ölçeğin birleşen (convergent) geçerliğini değerlendirmek amacıyla ölçeğin Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile olan korelasyon değerleri karşılaştırılmıştır.

Korelasyon sonuçları incelendiğinde Hollanda Yeme Davranışları Anketinin duygusal, dışsal ve kısıtlı yeme faktörleri ile adaptasyonu yapılan ölçeğin ilk faktörü olan duygu ve strese yönelik yeme faktörü arasında istatistiksel yönden anlamlı ve alanyazınla tutarlı bulgular tespit edilmiştir. Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin ikinci faktörü olan başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörünün Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt faktörleri ile arasında istatistiksel yönden anlamlı ve alanyazınla tutarlı bulgular tespit edilmiştir. Başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörünün Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğindeki çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile olumlu yönde anlamlı ilişkiler göstermesi, diğer taraftan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama faktörleri ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiler göstermesi ölçeğin birleşen geçerliğinin olduğunu göstermektedir. Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin sosyal destek arama boyutu ile başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının değerlendirilmesi faktörü arasında negatif korelasyon çıkmasının sebebi ölçek maddelerinin sosyal desteğin başa çıkma yetenekleri ve kaynaklarının içinde değerlendirilmediğinden olabilir. Son olarak, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin dış stresör ve etkilerinin değerlendirilmesi faktörü ile Algılanan Stres Ölçeğinin algılanan çaresizlik ve algılanan öz yeterlik faktörleri arasında istatistiksel yönden anlamlı ve alanyazınla tutarlı ilişkileri olduğu bulunmuştur.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin ayrışan (divergent) geçerliğini değerlendirmek amacıyla Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği ile korelasyon değerleri incelenmiştir. Ölçek faktörleri ile Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği arasındaki zayıf korelasyon değerlerinin olması ayrışan geçerliğin olduğunun göstergesi olarak yorumlanmaktadır. Sonuç olarak, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin genel olarak birleşen ve ayrışan geçerliğini destekler nitelikte beklendik yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin güvenilirlik sonuçları incelendiğinde her faktörün iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu ve ölçeğin özgün formuyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçeğin 15 gün arayla 96 kişiyle gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirliğinin de kabul edilebilir düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin kabul edilebilir düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu ve Türk örnekleminde kullanılabilir bir öz bildirim aracı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin faktör yapısının farklı bir örnekleme değerlendirilmesi ve 3 faktörlü yapının doğrulanması uyarlanan ölçüm aracının geçerli olduğuna dair kanıt niteliğindedir.

4.2 Ana Çalışma

Ana çalışma kapsamında, ele alınan değişkenlere yönelik analizlerin tartışması yer almaktadır. Bu doğrultuda, korelasyon analizi, bağımsız gruplar t-testi ve yol analizi sonuçlarına göre bulgular alanyazın ışığında tartışılmaktadır.

4.2.1 Korelasyon Analizi

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve tatmin edilmesinin ayrı yapılar olması (Bartholomew ve ark., 2011a; Cordeiro ve ark., 2016; Costa ve ark., 2015) nedeniyle sonuçların alanyazınla tutarlı şekilde çıktığı düşünülmektedir.

Duygusal yeme ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin her bir alt boyutu (özerklik, ilişkisellik ve

yeterlilik) ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Alanyazında bu bulguları destekler şekilde temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin sağlıklı kilo kontrol davranışlarına girme olasılıklarının daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Thøgersen-Ntoumani ve ark., 2010). Diğer taraftan duygusal yeme ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin her bir alt boyutu (özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik) ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Alanyazında da belirtildiği üzere temel psikolojik ihtiyaçları engellenen bireyler ihtiyaçlarını karşılayabilmek için işlevsel olmayan yeme davranışlarına başka deyişle duygusal yemeye başvurmaktadırlar (Andrews ve ark., 2011; Verstuyf ve ark., 2012a). Bireyler yiyecekler üzerinden alamadıkları güvenlik hissini ya da duygusal yoksunluklarını hafifletmeye çalışmaktadırlar (Troisi ve Gabriel, 2011).

Değişkenler arası ilişkilerin incelendiği korelasyon analizi sonucunda, duygusal yeme davranışı ve duygu düzenleme gücü arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Duygu düzenleme gücü arttıkça bireyler duygusal yeme davranışı sergilemektedirler. Alanyazında bu bulgunun desteklendiği çalışmalar mevcuttur (Braden ve ark., 2018; Guerrini-Usubini ve ark., 2023; Sultson ve Akkerman, 2019). Duygu düzenleme gücü yaşayan bireyler işlevsel olmayan baş etme davranışı olan duygusal yeme eğilimine yatkın olmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulunmaktadır. Belirsizlikle baş etmekte güçlük yaşayan kontrol hissini elinde bulundurmak isteyen bireyler olumsuzlukla baş edemediklerinde işlevsel baş etme yöntemi olmayan duygusal yeme eğilimine başvuruyor olabilirler. Alanyazında belirsizlik karşısında duygularını düzenleyemeyen bireylerin olumsuz duygulara yönelik yiyecekler üzerinden duygularını düzenlemeye çalıştıkları bildirilmektedir (Pak ve ark., 2022; Treanor ve ark., 2011).

Uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki bulunmaktadır. Ebeveyn eleştiriselliği, ebeveynin beklentileri, hatalara aşırı dikkat ve davranışlardan şüphe duyma olarak adlandırılan uyumsuz mükemmeliyetçilik üst faktöründen yüksek puan alan bireylerin işlevsel olmayan duygusal yeme davranışı da artmaktadır. Çalışma

bulgusunu destekler nitelikte duygusal yeme ve yeme bozukluklarının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu çalışmalar alanyazında bulunmaktadır (Terry-Short ve ark.,1995; Wang ve Li, 2017). Diğer taraftan uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme arasında anlamlı ve olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır. Başka deyişle uyumlu mükemmeliyetçilik arttıkça duygusal yeme davranışı düşmektedir. Uyumlu mükemmeliyetçilik üst faktöründe bireyler bilişsel ve gelişimsel kapasitelerine yönelik standartlar belirlemekte ve bu standartlara ulaşabilmek için performans sergileme eğiliminde olabilirler. Başarısızlık karşısında amaç ve hedeflerini gözden geçirmeleri olumsuz duygulara yönelik koruyucu bir faktör olduğundan bu bireyler işlevsel olmayan baş etme yöntemlerine başvurmama eğiliminde olabilirler. Çalışma sonucunda elde edilen bu bulgu alanyazınla tutarlılık göstermektedir (Wang ve Li, 2017).

4.2.2 Cinsiyete Yönelik Grup Farklılıkları

Duygusal yeme davranışı açısından kadın ve erkekler arasında fark olup olmadığı incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal yeme davranışı sergilediği görülmektedir. Bu bulgu salgın döneminde yapılan çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Pak ve ark., 2022). Ayrıca alanyazında diğer çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir (Larsen, van Strien, Eisinga ve Engels, 2006; Rasouli ve ark., 2019).

Uyumlu mükemmeliyetçilik açısından kadın ve erkekler arasında fark olup olmadığı incelendiğinde kadınların erkeklere göre uyumlu mükemmeliyetçilik puanı yüksek bulunmuştur. Uyumlu mükemmeliyetçilik faktörü organizasyon/kişisel standartlar gibi alt boyutlardan oluşmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik üst faktörünün bileşenleri düzen, tertip organizasyon, plan program ve amaca yönelik çabadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik üst faktöründe kadınların erkeklere göre yüksek puan almasının nedeni cinsiyete yönelik atfedilen roller ve tutumlarla ilgili olabilir. Cinsiyet açısından kadınların erkeklere göre daha düzenli, tertipli ve planlı hareket etmesi beklenmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bu bulgu uyumlu mükemmeliyetçiliğin cinsiyet açısından farklılaşmadığını bildiren (Bekil, 2021) bulgusundan farklılık göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından kadın ve erkek arasında fark olup olmadığı araştırıldığında, kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kadınlar olay ve durumları belirsiz olarak algılayabilir ve bu algılanan

belirsizlik bireyin tehdit algısını tetikleyebilir. Belirsizlik bireyde stres oluşturmakta ve bireyi rahatsız etmektedir. Belirsizliğin doğası gereği geleceğin bilinmemesi ya da tahmin edilememesi sıkıntıya yol açmaktadır. Bunlara bağlı olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük eğilimi yüksek kadınlar harekete geçmekte de zorlanmakta olabilirler. Cinsiyet açısından belirsizliğe tahammülsüzlüğün incelendiği çalışmalarda bu çalışma bulguları ile benzerlik gösteren bulgular bulunmaktadır. Başka deyişle, alanyazında kadınların erkeklere göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanları yüksek bulunmuştur (Karataş ve Uzun, 2018). Diğer taraftan çalışmadan elde edilen bulgu, alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet açısından farklılaşmadığını (Armutlu, 2019; Belge, 2019; Tantan Ulu, 2019) söyleyen çalışmalardan farklı bir sonuç göstermektedir.

Salgın döneminde veri toplandığı için bu durumun sürece olan etkisini değerlendirmek amacıyla ölçek bataryasına Koronavirüs Anksiyete Ölçeği eklenmiştir ancak cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yakın zamanda yapılan çalışmada da benzer bulgu elde edilmiştir (Kocatepe Avcı, 2022).

4.2.3 Yol Analizine Yönelik Değerlendirmeler

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve tatmin edilmesine yönelik modellerden elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmaktadır. Öncelikle, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen birinci modele ilişkin tartışmaya yer verilmektedir. Daha sonra, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen ikinci modele ilişkin tartışma sunulmaktadır.

4.2.3.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi Modeli

Model 1 olarak adlandırılan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi modelinde üç farklı bağımlı değişken üzerinden aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Her bir bağımlı değişkenin eşitliğe eklenmesine bağlı olarak tekli, ikili ve üçlü aracılık etkisi incelenmiştir. Her bir modelde doğrudan ve dolaylı etkiler ele alınmıştır.

Modelin yol analizi sonucuna göre, ilk aracılık analizi, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasındadır. İkinci aracılık analizi, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygusal yeme davranışı arasındadır. Üçüncü ve son aracılık analizi ise temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasındadır. İlişkiler arasındaki aracılık analizleri ayrı ayrı ele alınmaktadır.

4.2.3.1.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve uyumsuz mkemmeliyetiliğn aracı rolü incelenmiştir. Birinci düzey ve paralel aracı değışkenler belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçiliktir. Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında kısmi aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğünü yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında iki tane aracı etki bulunmaktadır. Bunların ilkinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden duygu düzenleme güçlüğünü yordamaktadır. İkincisinde ise; temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinden duygu düzenleme güçlüğünü yordamaktadır. Modelin doğrudan etkilerine bakıldığında, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü, uyumsuz mkemmeliyetiliğ ve duygu düzenleme güçlüğünü doğrudan yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin yüksek düzeyleri belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün erken çocukluk döneminde geliştiğ ve ergenlikte belirli bilişsel yeteneklerin kazanılması ile ortaya çıktığı ne sürülmektedir. Ergenlikte aşırı ve kontrol edilemeyen endişe yaratan durumlarla karşılaşıldığında yeni ve öngörülemez durumların belirsizliğe tahammülsüzlüğü tetikleyebileceğ ne sürülmektedir (Vasey, 1993; akt., Laugesen ve ark., 2003). Dolayısıyla, belirsizliğe

tahammülsüzlüğün gelişiminde erken dönem yaşantıların önemine vurgu yapılmaktadır. Diğer taraftan belirsizliğe tahammülsüzlük duygu düzenleme güçlüğünü doğrudan yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Yaşamın birçok belirsizliği içermesi nedeniyle, belirsizliğe toleransı düşük bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadırlar (Bottesi ve ark., 2018).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi uyumsuz mükemmeliyetçiliği doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin yüksek düzeyleri uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliği oluşturan yapılara bakıldığında yine erken dönem yaşantıların yani ebeveynlerin (temel bakım verenlerin) tutum ve davranışlarındaki tutarsızlıklarının rolü çok önemlidir. Ebeveynlerine kendilerini kabul ettirmek için mükemmel olmaya çalışan bireylerin olumsuzluklardan kaçınmak ve onlardan pekiştireç almak için sürekli çabaladıkları ifade edilmektedir (Slade ve Owens, 1998). Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikteki çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin uyumsuz mükemmeliyetçiliği yordadığı bildirilmektedir (Herrera ve ark., 2021). Diğer taraftan uyumsuz mükemmeliyetçilik duygu düzenleme güçlüğünü doğrudan yordamaktadır. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri de duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Konuya ilişkin diğer çalışmalarda da uyumsuz mükemmeliyetçilik duygu düzenleme becerileriyle ilişkili bulunmuştur (Donahue ve ark., 2018).

Son olarak, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi duygu düzenleme güçlüğünü doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin yüksek düzeylerinin duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme becerilerinin kazanımında erken dönem yaşantıların önemi alanyazında açıkça belirtilmektedir (Cole ve ark., 1994; Gross, 1998; Gross, 1999b). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'nda (1970) da belirtildiği üzere fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı, sevgi, ait olma ve saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı karşılanmayan bireylerin sağlıksız davranışlar gösterdiği, endişe ve stres gibi olumsuz duygular yaşadığı bildirilmektedir (Acton ve Malathum, 2000). Ebeveynler tarafından güvenlik, bakım gibi temel ihtiyaçların yanı sıra duygusal ihtiyaçların da gözetilmesi ve karşılanması gerekmektedir. Örneğin bireyler

hırçınlaştıklarında sakinleşebilmeleri için hayal kırıklığı ya da öfke nöbetlerini atlatabilmeleri için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duymaktadırlar (Cole ve ark., 1994). Dolayısıyla duygusal ihtiyaçların karşılanmasında ve bu stratejilerin doğru şekilde aktarılmasında erken dönem yaşantıların oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Lamb ve Malkin, 1986; Kring ve Sloan, 2009). Bu dönemde bireyin bilişsel gelişim dönemlerine uygun olacak şekilde duyguların ebeveynler tarafından tanıtılması ve anlamlandırılması kıymetlidir. Temel bakım veren bireyler (ebeveynler) çocuklarına uygun duygusal tepkilerin nasıl verileceğini öğretmelidir (Greenberg ve ark., 1991). Sonuç olarak, uygun duygu düzenleme becerileri erken yaşta oluşturulması önemli bir kazanım olarak değerlendirilmektedir (Calkins, 2010; Cole ve ark., 1994). Bu noktada, duyguların tehlikeli olduğunu düşünen ve duygulardan kaçınan ebeveynlerin çocuklarıyla yürütülen çalışmada, duygusal olarak zorlayıcı durumlarda çocukların daha fazla stres gösterdikleri, duygularını bastırdıkları başka deyişle bu çocukların duygu düzenleme becerilerini etkili şekilde kullanamadıkları ve psikolojik açıdan sağlıklı olmadıkları görülmektedir (Gottman ve ark., 1996). Sonuç olarak bu bireyler duygu düzenleme becerilerinin kazanımından mahrum edilmektedirler (Eisenberg ve ark., 1998). Erken dönemde iyi aile yaşantısına sahip olmamanın (ihmal ve istismarın), ebeveynler arasındaki tartışmalara ve olumsuz duygulara maruz kalmanın, olumsuz duyguları doğru şekilde düzenleyememenin duygu düzenleme becerilerinin gelişimine zarar vereceği bildirilmektedir (Cole ve ark., 1994; Thompson ve Calkins, 1996).

Modelin ilk aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden) duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün erken dönemde nasıl gelişmiş olabileceğine dair açıklamalar için temel psikolojik ihtiyaçlar kuramının ileri sürdüğü ve her insanda olması gereken temel psikolojik ihtiyaçlar mercek altına alınmaktadır. Kuramın vurgulamış olduğu üç temel psikolojik ihtiyaç; yeterlilik, ilişkisellik ve özerklidir. Yeterlilik ihtiyacı, yaşamda yetkin hissetme, hedefler için zorluklarla baş edebilmektir (Deci ve Ryan, 1985). Yeterlilik ihtiyacının

bireyin bilişsel ve gelişimsel kapasitesine uygun şekilde optimal zorluklar ve olumlu geri bildirimlerle gelişebileceği bildirilmektedir. Büyümek ve olgunlaşmak için iyi yapılandırılmış ortamda bireye fırsat tanınmalıdır (Ryan ve Deci, 2020). Bilgi, beceri ve uzmanlığını kullanma ihtiyacı engellenen birey kendini yetersiz, başarısız ve çaresiz hissetmektedir (Thøgersen-Ntoumani ve ark., 2010; Vansteenkiste ve ark., 2020). Temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisellik ihtiyacı bireyin hayatındaki önemli kişilerle kurduğu ilişkilerde saygı, sevgi, şefkat, ilgi, bakım yakınlık, sıcaklık, bağlılığı hissetmesi ve bu hissin sonucu olarak ortaya çıkan aidiyetlik duygusudur (Baumeister ve Leary, 2017; Deci ve Ryan, 1985; Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2020). Büyüme sürecinde kritik olduğu belirtilen ilişkisellik ihtiyacının, koşullu kabul davranışı aracılığıyla yapılmaması gerektiği vurgulanmaktadır, çünkü böyle bir durumda bireyler kendi oldukları haliyle değil de bakım verenlerinin taleplerine yönelik kabule göre şekillenmektedirler. İlişkisellik ihtiyacının engellenmesi ile sosyal olarak yabancılaşma, dışlanma ve yalnızlık yaşanmaktadır (Vansteenkiste ve ark., 2020). Son olarak özerklik ihtiyacı ise, bireyin eylemlerini seçmesi, koordine etmesi, sorumluluk alması gibi irade, istek ve seçim duygusundan oluşur (Ryan, 1995). Erken dönem yaşantılarda aşırı kontrolcü ebeveynlerin temel psikolojik ihtiyaçları engellediği belirtilmektedir (Ryan ve ark., 2016).

Yukarıdaki bilgiler ışığında, özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyacının erken dönemde bakım veren bireyler tarafından koşullu şekilde sunulması bireylerin ilerleyen yaşantılarını önemli ölçüde etkilemektedir. Erken dönem yaşantılarda özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyacını destekleyen ortamın sunulmaması, ebeveynlerin net, tutarlı ve açık olmamaları süreci olumsuz şekilde etkilemektedir. Ebeveynlerin bu tutumları sonucunda, erken dönem yaşantılarda öngörülemezlikle ilişkili yaşantıların belirsizliğe tahammülsüzlüğü tetikleyebilmektedir (Vasey, 1993 akt., Laugesen ve ark., 2003).

Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçların sürekli şekilde engellenmesi bireyleri gelecek yaşantılarında belirsizliğe tahammülsüzlük noktasında savunmasız kılmaktadır, çünkü belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğasında meydana gelme olasılığı ne kadar küçük olursa olsun, olayın kabul edilemez olduğu düşünülmektedir (Dugas ve ark., 2001). Yaşamın belirsiz durumlarla dolu olduğu göz önünde bulundurulduğunda belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler gün içinde hayatın birçok yönünü dayanılmaz, kabul edilemez ve rahatsız edici

olarak algılayabilmektedirler (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve ark., 2001). Hayatta belirsizliğin ve bu belirsizlikle nasıl mücadele edileceğinin bilinmemesi üstelik temel psikolojik ihtiyaçların engellenmiş olması tabloyu daha da karmaşık hale getirmektedir. Belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler, gelecekteki olası durumlar için olabildiğince erken öngöründe bulunmayı ve hazırlıklı olmayı istemektedirler. Belli bir durumun sonucunu bilmemek o duruma ilişkin ne yapılacağını bilmemek anlamına geldiği için bireyler zorlandıklarını dile getirmektedirler. Bu durumun tüm yaşantılarını kapsadığını ve gündelik yaşamdaki basit işlerde bile sürecin her detayını düşünmek ve ona göre hazırlanmak istediklerini ifade etmektedirler (Sternheim ve ark., 2011). Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçları engellenen bireyler belirsizliğe tahammülsüzlük algıları nedeniyle karmaşık ve kaotik yaşam döngüsüne girmektedirler.

Alanyazın incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçlar ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yönelik çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu sınırlı çalışmalardan birinde temel psikolojik ihtiyaçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendini geliştirme, kendini koruma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışma sonucunda kendini koruma davranışı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin, olumsuz benlik algıları nedeniyle belirsizlikleri aşırı tehditkâr olarak değerlendirdikleri bulunmuştur. Sonuç olarak bu bireylerin kendini geliştirme stratejilerinden ziyade kendini koruma stratejilerine başvurdukları belirtilmektedir. Benlikle ilgili belirsiz durumları veya olayları tehdit olarak yorumladıkları sebebiyle benlik saygılarına yönelik olası bilinmeyen tehditlere karşı savunmacı davranmaya yatkın oldukları böylelikle benlik saygılarını arttırmaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Yıldırım, 2021). Sonuç olarak, alanyazında bilindiği kadarıyla temel psikolojik ihtiyaçlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmanın olmaması nedeniyle ilgili çalışma kapsamında bu iki değişkenin birlikte ele alınması çalışmanın özgün tarafını oluşturmakta ve alanyazına katkı sağlamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçları engellenen ve belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, güçlüklerle mücadelede kendilerini yeterli hissetmekten, anlamlı ve doyurucu ilişkiler içerisinde olmamaktan ve seçtikleri kararların arkasında durmamaktan dolayı güçlük yaşıyor olabilirler. Dolayısıyla söz konusu bu bireylerin duyguları da alt üst olmaktadır. Alanyazında hayatın kaçınılmaz parçası

olan maddi zorluklar, hastalık, ayrılık, ölüm ve kişilerarası anlaşmazlıklar gibi belirsizlik içeren birçok durumla karşılaşan bireylerin hayal kırıklığı, incinme gibi olumsuz duygularla baş etmek zorunda kaldığı bilinmektedir (Einstein, 2014). Bireyin belirsiz durum ve olayları nasıl algıladığını, yorumladığını ve tepki verdiğini etkileyen bilişsel süreç olarak tanımlanan (Dugas ve ark., 2005; Kesby ve ark., 2017) belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğası gereği durum ve olayların genellikle stres verici ve üzücü olarak algılandığı, belirsizliğe yönelik bireylerin sıklıkla olumsuz benlik değerlendirmelerinde bulundukları, bireylerin geleceği tahmin edememe, öngörememe ya da bilmemelerinin onları rahatsız ettiği ve son olarak belirsizliğin bireyleri eyleme geçme konusunda engellediği belirtilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002; Dugas ve ark., 2005).

Alanyazında, belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları belirtilmektedir (Bottesi ve ark., 2018). Belirsizlikleri duygusal olarak stres verici ve üzücü bulmak duyguları tanıma yeteneği olmayan bireylerin yaşantısını oldukça zorlaştırabilir. Sonuç olarak bireyler belirsiz durumlara ilişkin duygusal yoğunluktan kaçınmak için esneklikten uzak davranışlar sergileyebilirler (Abbate-Daga, Quaranta, Marzola, Amianto ve Fassino, 2015). Buna karşılık bireylerin beklenmedik durumlarla karşı karşıya kaldıklarında esnek olmayı öğrenmeleri gerektiği vurgulanmaktadır, çünkü yaşam doğası gereği belirsizliklerle doludur ve tamamen emin olmak imkansızdır (Einstein, 2014; Ouellet ve ark., 2019). Söz konusu bu bireylerin duyguları tanıma ve duyguları düzenlemek için olası seçenekleri belirlemekten kaçındıkları dile getirilmektedir (Ouellet ve ark., 2019). Dolayısıyla, bireylerin duygularını işlevsel şekilde düzenleyemedikleri ifade edilmektedir. Ayrıca alanyazında duyguları anlayamama ve tanımlayamama olarak tanımlanan aleksitiminin de duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Abbate-Daga ve ark., 2015).

Modelin ikinci aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi doğrudan ve dolaylı olarak (uyumsuz mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı çerçevesinde ilişkisellik ihtiyaına göre sevgi ve onayın koşullu şekilde verildiği ilişkilerde başarızlık ve hata yapma algısından kaçınmak için bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlere başvurdukları belirtilmektedir (Burns, 1980). İlgı ve kabulün şartlı olduğu ortamlarda büyümelerinden ötürü, mükemmeliyetçilik örüntüsü gösteren bireylerin sevgi ve onay almak için mükemmel performans göstermeleri gerektiği mesajını algıladıkları bildirilmektedir. Söz konusu bireyler başarısız olduklarında ya da hata yaptıklarında ebeveyn reddi ve sevgisizlik yaşayacaklarını öngörmektedirler. Sergiledikleri performansa yönelik değerlendirmeleri tamamen ebeveynlerinin kendileri üzerinden kurmuş oldukları baskılar, beklentiler, sevilme ve kabul alma üzerinedir (Frost ve ark., 1990). Mükemmeliyetçilik, performansa yönelik yüksek standartlara eşlik eden aşırı eleştirel öz değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Flett ve Hewitt, 2002; Pacht, 1984). Buna bağlı olarak uyumsuz mükemmeliyetçiliğin doğası gereği bireyler öz eleştirel bakış açısını iselleştirmektedirler.

Erken dönem yaşantılarda temel bakım veren bireylerden ilginin koşullu şekilde alınması ilişkisellik ihtiyaının, temel bakım veren bireylerin onayı olmaksızın kendi başına seçim yapma ve davranışı başlatma ve sürdürmenin engellenmesi özerklik ihtiyaının ve son olarak özgürce başarısız olmaktan ve hata yapmaktan korkmak yeterlilik ihtiyaının engellenmesine yol açmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçları doğru ve net şekilde karşılanmayan hatta ihtiyaçları sürekli engellenen bireyler kendilerini kabul ettirmek için mükemmeliyetçi standartlar benimsemektedirler (Herrera ve ark., 2021; Verstuyf ve ark., 2012a). Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların bireyin mkemmeliyetiliğinin oluşmasındaki rolü açıkça görülmektedir.

Bu bilgiler ışığında, alanyazında ebeveynlik ve işlevsel olmayan tutumlar arasındaki yapıların araştırıldığı çalışmada ebeveyn eleştireliliğinin yıkıcı sonuçları olduğu görülmektedir. Araştırmada, katı veya mükemmeliyetçi standartları dayatan ebeveynlerin bilerek ya da bilmeden çocuklarının da bu standartları içselleştirmelerini ve sonuç olarak yetiştirdikleri bireylerde işlevsiz tutumların oluşmasına neden oldukları belirtilmektedir (Randolph ve Dykman, 1998). Sürekli olarak kendilerini yıkıcı şekilde öz eleştiren mükemmeliyetçi bireyler ancak başarılı olduklarında kendilerini iyi hissedebilmeleri sebebiyle, daha iyi performans göstermek için kendilerine sürekli baskı yaptıkları açıkça

vurgulanmaktadır (Shafran ve ark., 2002). Öz eleştirel mükemmeliyetçiliği ön planda olan bireylerin benlik saygılarını başarılarına bağladıkları ve süreçte amaçlanan mükemmel performans için çabalarken esnekliğe yer veremedikleri belirtilmektedir (Shafran ve ark., 2002).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin bireyi pasifliğe ve rahatsızlığa yönelttiği bildirilmektedir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Tekrarlı biçimde ihtiyaçların engellenmesine maruz kalan bireyler kendilerini kanıtlamak için mükemmeliyetçi standartlar oluşturmaktadırlar. Mükemmeliyetçilik eğilimleri olan bireyler kendileri için aşırı yüksek standartlar belirlediğinde ve bu beklentileri karşılayamadıklarında başka deyişle başarısız olduklarında duygularını düzenlemekte zorlandıkları ve sonuç olarak kötü deneyimler yaşadıkları belirtilmektedir (Byrne ve ark., 2016). Benzer şekilde alanyazında, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin patolojinin gelişiminde (anksiyete, depresyon) önemli rolü olduğu bildirilmektedir (Stoeber ve Gaudreau, 2017). Mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme davranışına yönelik yapılan çalışmalarda, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliği yüksek olan ergenlerin, dürtüsel davranışlarını kontrol edemedikleri, uyumlu başa çıkma ve etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanamadıkları bildirilmektedir (Vois ve Damian, 2020). Alanyazında, başka bir çalışmada sosyal fobisi olan bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçilik puanlarının oldukça yüksek olduğu bildirilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin önemli iki bileşeni olan hata yapmaya yönelik endişe ve eyleme geçmeye yönelik şüphenin varlığında bireyler daha fazla ruminasyon ve daha az yeniden değerlendirme eğiliminde olduklarından duygu düzenleme becerilerinin eksik olduğu belirtilmektedir (Rukmini ve ark., 2014).

Sonuç olarak, yol analizi modelinin doğrudan ve dolaylı etkileri bütün olarak ele alındığında temel psikolojik ihtiyaçları engellenen bireylerin öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün yapısı gereği esnek olamayan bireyler (Shafran ve ark., 2002) oldukları belirtilmektedir. Dolayısıyla, temel psikolojik ihtiyaçları engellenen, belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve uyumsuz mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadırlar. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı ve olumlu yönde yordamaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlıdır.

4.2.3.1.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişki

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü incelenmektedir. Birinci düzey ve paralel aracı değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçiliktir. İkinci düzey aracı değişken ise, duygu düzenleme güçlüğüdür. Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygusal yeme davranışı arasında tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygusal yeme davranışı arasında iki tane aracı etki bulunmaktadır. Bunlardan ilki, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını yordamaktadır. İkincisi ise, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Bu iki aracılık analizi ayrı ayrı anlatılmaktadır. Bu kısımda, daha önce bahsedilen doğrudan etkiler tekrar yazılmamıştır. Bağımlı değişkene bağlı olarak ortaya çıkan doğrudan etkilere yer verilmekte ardından da dolaylı etkiler yani modelin aracılık analizleri aktarılmaktadır. Modelin doğrudan etkilerine bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek düzeyleri duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Bu bulgu alanyazınla desteklenmektedir (Pak ve ark., 2022).

Duygusal yeme davranışının tanımına bakıldığında açlık tokluk sinyaline bakılmaksızın yeme eğiliminin olduğu söylenmektedir (Kaplan, 1957; Sultson ve ark., 2017). Bireyler, bedenlerinden gelen sinyalleri yorumlayamadıklarında olumsuz duygunun da etkisiyle kendilerini yemeğe verme eğilimindedirler. Vücudun kilo alımı veya kaybı için kaloriye gereksinim duyulmaktadır. Gün içinde enerji harcanması gibi bir süreç de devam etmektedir. Beslenme ihtiyacını

belirlemek için vücudun doğal açlık ve tokluk sinyalleri sistemine güvenmek gerekir ancak yeme bozukluğu olan bireyler patolojilerinin doğası gereği bu süreci belirsizlik olarak algılamaktadırlar (Merwin ve ark., 2010). Dolayısıyla bu bireyler bedenlerinden gelen sinyalleri yanlış algıladıkları için de yemek yiyor olabilirler

Uyumsuz mükemmeliyetçilik duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Alanyazında yeme bozukluklarının ve duygusal yeme davranışının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur (Terry-Short ve ark., 1995; Wang ve Li, 2017).

Duygu düzenleme güçlüğü duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyleri duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Alanyazında, bu bulguyu destekleyen çok çalışma bulunmaktadır (Braden ve ark., 2018; Crockett ve ark., 2015; Gianini ve ark., 2013).

Modelin ilk aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygusal yeme davranışı arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Alanyazında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yeme bozukluğu arasında güçlü ilişkilerin olduğu bildirilmektedir (Scharmer ve ark., 2020; Sternheim ve ark., 2017). Yeme bozuklunun kırılabilirlik faktörü olan ve tedavide önemli rolü bulunan belirsizliğe tahammülsüzlük (Carleton ve ark., 2012; Kesby ve ark., 2017; Reilly ve ark., 2021) önemli bir risk faktörü olarak nitelendirilmektedir (Kesby ve ark., 2017). Duygusal yeme ve belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili çalışmalar alanyazında oldukça yenidir. Türkiye’de yakın zamanda yapılan çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük duygusal yeme davranışını doğrudan ve dolaylı olarak (Covid-19 korkusu ve depresyon üzerinden) yordamaktadır (Pak ve ark., 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin Covid-19 korkusu ve depresyon aracılığı üzerinden anlamlı çıkması alanyazınla tutarlıdır. Duygusal yeme davranışının önemli risk faktörlerinden birinin duygular

olduğu ilk bölümde detaylıca aktarılmıştı. Dolayısıyla bireylerin Covid-19 korkusu ve depresyon yaşamaları ve bu duyguların belirsizlikle ilişkili olup duygusal yeme davranışına yol açması alanyazınla örtüşmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal yeme arasında sınırlı sayıda çalışma olması nedeniyle bu çalışma bulgularının alanyazın açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiler bir önceki modelde detaylıca anlatıldığından burada kısaca değinilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik) engellenen bireyler, en küçük belirsizlikleri bile tehdit olarak algılama eğiliminde olduğundan harekete geçmekte zorlanabilmekte ya da harekete geçemeyebilmektedirler. Yaşamda belirsizliğin her an her yerde ve herkes için olması belirsizliğe toleransı düşük bireylerin hayatını oldukça güçleştirebilir. Dolayısıyla, belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler durumları rahatsız edici ve kabul edilemez olarak değerlendirmektedirler (Ladouceur ve ark., 2000).

Yeme bozukluğu kapsamında belirsizliğin tehdit olarak algılanmasının ve kontrol hissinin olmamasının bireyleri tedirgin ettiği ifade edilmektedir (Sternheim ve ark., 2011). Bu bilgiyle tutarlı olarak alanyazında anoreksiya nervozası bulunan bireylerin belirsizliğe ve belirsizliğin olası olumsuz sonuçlarına ilişkin sürekli tetikte oldukları ve bir sonraki aşamada ne yapacaklarına dair endişelerinin bireyleri tükettiği bildirilindiğinden anoreksiya nervozalı bireylerin belirsizliğe toleransını artırmayı amaçlayan tedavi stratejilerinin faydalı olabileceği belirtilmektedir (Sternheim ve ark., 2011).

Temel psikolojik ihtiyaçları engellenen (Acton ve Malathum, 2000; Cole ve ark., 1994; Thompson ve Calkins, 1996) ve belirsizliğe tahammülsüz olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları (Bottesi ve ark., 2018) alanyazında açıkça belirtilmektedir. Dolayısıyla alanyazındaki bilgiler ışığında, temel psikolojik ihtiyaçları engelenen ve belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler duygu düzenleme güçlüğü de yaşadıklarında yaşantılarının olumsuz etkilerinden kurtulmak amacıyla işlevsel olmayan baş etme yöntemlerine başvurabilirler. Bu bireyler duyguları tanımlama, anlamlandırma ve amaca yönelik stratejiler geliştiremede sıkıntı yaşadıkları için yeme davranışı üzerinden kendilerini avutmaya çalışabilirler.

Modelin ikinci aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygusal yeme davranışı arasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (uyumsuz mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler bir önceki modelde detaylıca anlatıldığından burada kısaca değinilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları engellenmesinin uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri ile ilişkili olduğu (Herrera ve ark., 2021) ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin de duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyleri ile ilişkili olduğu daha önce belirtilmiştir (Donahue ve ark., 2018). Temel psikolojik ihtiyaçlara önemli ölçüde zarar veren ebeveynin psikolojik kontrolü ve yeme bozukluğu semptomları arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin rolü incelenmiştir. İlgili çalışmada, ebeveynleri tarafından psikolojik kontrole maruz kalan ergenler, belirlemiş oldukları mükemmeliyetçi standartlara da ulaşamadıkları takdirde kendilerini suçluluk ve aşağılık duygularıyla eleştirmektedirler. Ebeveyn davranışlarının yol açmış olduğu bu uyumsuz mükemmeliyetçi yönelim düzensiz yeme davranışları aracılığıyla yeme bozukluğu semptomlarıyla ilişkilendirilebilir (Soenens ve ark., 2008b). Bu çalışma bulgularıyla tutarlı olacak şekilde alanyazında boylamsal olarak yürütülen çalışmada, kontrolcü ailelerde büyüyen çocukların, öz eleştirel mükemmeliyetçi tutumları benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bu durumun da depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Soenens ve ark., 2008a). Yine alanyazında öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin, olumlu duygulanımla yani iyi olma haliyle negatif yönde; olumsuz duygulanımla başka deyişle anksiyeteye pozitif yönde ilişkili olması bireyin yaşamını oldukça zorlaştırmaktadır. Öz eleştirel mükemmeliyetçiliğin bireylerin özerkliğine de önemli ölçüde zarar verdiği bildirilmektedir (Moore ve ark., 2018). Öz eleştirinin yaratmış olduğu gerilimden kurtulmak için duygu düzenleme becerilerinin işlevsel şekilde kullanılması gerekmektedir, ancak bu stratejilere sınırlı erişimin olması ve duygusal netlik açısından güçlük yaşanması nedeniyle duygularını düzenleyemeyen bireyler olumsuz duygulara tepki olarak dürtüsel şekilde yemek yeme eğiliminde olabilirler. Duygusal yeme olarak adlandırılan (Guerrini-Usubini

ve ark, 2023) bu süreçte yiyecek tüketimi kısa vadede etkili bir duygu düzenleme stratejisi olsa da (Schneider ve ark., 2010) yiyecekler üzerinden duyguların düzenlenmesi işlevsel değildir. Dolayısıyla işlevsel şekilde duyguların düzenlenmesinin fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında oldukça önemli rolü bulunmaktadır (Gross ve Munoz, 1995).

Aşırı öz eleştirel değerlendirmelerin varlığında performansa ilişkin realiteden uzak ve yüksek standartlarla kategorize çok boyutlu mükemmeliyetçilik, yeme bozukluklarını tetikleyen risk faktörü olarak tanımlanmaktadır (Bardone-Cone ve ark., 2007; Boone ve ark., 2012b; Egan ve ark., 2011; Frost ve ark., 1990; Shafran ve ark., 2002). Mükemmeliyetçiliğin doğasında bulunan hatalara yönelik endişe nedeniyle olumsuz duygularla baş edemeyen bireylerin tıknırcasına yeme davranışı gösterdiği bildirilmektedir (Mackinnon ve ark., 2011). Gün içinde değişen mükemmeliyetçilik özellikleri ile yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sıklıkla kendini eleştiren ve olumsuz düşüncelerle baş edemeyen bireylerin kendilerini yemekle avuttukları ifade edilmektedir (Boone ve ark., 2012). Ayrıca alanyazında yeme bozukluklarının ve duygusal yeme davranışının uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu çalışmalar mevcuttur (Terry-Short ve ark., 1995; Wang ve Li, 2017). Alanyazındaki bu bilgiler kapsamında duygularını işlevsel şekilde yönetemeyen mükemmeliyetçilik özellikleri bulunan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile kastedilen yapılar duygusal farkındalık olarak adlandırılan duygusal tepkiyle ilgili farkındalığın olmaması boyutudur. Duygusal açıklık, duygusal tepkinin anlaşılabilmesi boyutudur. Duyguları kabul etmeme ise duygusal tepkinin reddedilmesi boyutudur. Duygusal stratejiler olarak adlandırılan boyut, etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin olmasıdır. Dürtü olarak bahsedilen boyut olumsuz duygular esnasında dürtüleri kontrol edememektir. Son olarak amaçlar boyutu; olumsuz duygular esnasında amaca uygun hareket edememek ile karakterizedir (Gratz ve Roemer, 2004). Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü yaşayan, duygulardan kaçan başka deyişle duygularının farkında olmayan, duygu düzenleme becerilerini etkili şekilde kullanamayan, hedefe yönelik davranışlarda bulunamayan, duygusal netliği olmayan, duygularını kabul etmeyen ve duygularını yeniden yapılandıramayan bireylerin yeme bozukluğu yaşadığı açıkça belirtilmektedir (Braden ve ark., 2018;

Brockmeyer ve ark., 2014; Gianini ve ark., 2013; Harrison ve ark., 2009; Haynos ve ark., 2015; Prefit ve ark., 2019; Taube-Schiff ve ark., 2015). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygusal yeme davranışı sergiledikleri de belirtilmektedir (Braden ve ark., 2018; Crockett ve ark., 2015; Gianini ve ark., 2013). Duygusal yeme davranışının tespit edilmesi oldukça önemlidir, çünkü duygusal yeme davranışı yeme bozukluklarının yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörü olması sebebiyle risk teşkil etmektedir (Pinaquy ve ark., 2009; Waller ve Osman, 1998).

Sorunlardan uzaklaşmak için yemek yemek anlık rahatlama sağlasa da uzun vadede soruları çözmediğinden (Bennett ve ark., 2013; Blair ve 1990; Geliebter ve Aversa, 2003, Gross, 1998b; Macht, 2008; Mackinnon ve ark., 2011) işlevsel baş etme yöntemi olarak değerlendirilmemektedir. Dolayısıyla alanyazında duygu düzenleme becerilerinin kazandırılmasının bireylerin işlevselliğini arttıracığı bildirilmektedir (Gupta ve ark., 2008; Taube-Schiff ve ark., 2015).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve duygusal yeme davranışı arasındaki aracılık analizleri doğrultusunda, özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyacı engellenen bireyler onay, kabul ve sevgi alabilmek için üstün performans göstermek zorunda olduklarını düşünebilirler. Bu performans kaygısı ile becerilerinin üstünde gerçeklikten uzak hedefler belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmada başarısız olduklarında olumsuz duygular yaşayabilirler. Ortaya çıkan olumsuz duygular etkili şekilde yönetilemediğinden olumsuz duygunun yarattığı çatışmadan kaçınmak amacıyla işlevsel olmayan yeme davranışı gösterebilirler. Alanyazında çalışma bulgularını destekler şekilde mükemmeliyetçiliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz sonuçlarıyla baş edemeyen bireylerde yeme bozukluğunun tetiklendiği belirtilmektedir. Yüksek standartlar belirleyen ve belirsizliğe tahammülsüz olan bireyler hata yapmaktan kaçınmaya çabalamaktadırlar. Bu bireylerin değerlendirilmeye yönelik performans kaygıları ve hata yaptıktan sonra durumun olumsuz sonuçlarıyla (endişe vb) baş etmekte zorlanmaları sebebiyle yeme bozukluğuna yatkın hale geldikleri bildirilmektedir (Brosof ve ark, 2019).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygusal yeme davranışı arasındaki aracılık analizlerinin sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi; uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe

tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı ve olumlu yönde yordamaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

4.2.3.1.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, duygu düzenleme güçlüğüne ve duygusal yeme davranışının aracı rolü incelenmektedir. Birinci düzey ve paralel aracı değişkenler belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçiliktir. İkinci düzey aracı değişken, duygu düzenleme güçlüğü ve üçüncü düzey aracı değişken ise duygusal yeme davranışdır. Burada, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasında tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden) beden kitle indeksini yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasında iki tane aracılık etki bulunmaktadır. Bunlardan ilki, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden beden kitle indeksini yordamaktadır. İkincisi ise, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden beden kitle indeksini yordamaktadır. Bu iki aracılık analizi ayrı ayrı anlatılmaktadır. Bu kısımda, daha önce bahsedilen doğrudan etkiler tekrar yazılmamaktadır. Bağımlı değişkene bağlı olarak ortaya çıkan doğrudan etkilere yer verilmekte ardından da dolaylı etkiler yani modelin aracılık analizleri aktarılmaktadır.

Modelin doğrudan etkisine bakıldığında, duygusal yeme davranışı beden kitle indeksini doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri beden kitle indeksinin de yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Bu bulguyla tutarlılık gösteren çalışmalar alanyazında mevcuttur. Aşırı ve duygusal yeme davranışının beden kitle indeksini arttırdığı bildirilmektedir (Casagrande, Boncompagni, Forte, Guarino ve Favieri, 2020). Benzer şekilde duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri beden kitle indeksinin yüksek düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur (Guerrini-Usubini ve ark, 2023).

Modelin ilk aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışının aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden) beden kitle indeksini yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiler yukarıda detaylıca aktarıldığından burada kısaca bahsedilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin psikolojik büyüme ve bütünleşme sürecinde kritik rol oynadığı alanyazında açıkça belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000a). Erken dönem yaşantılarda yeterli ilgi ve bakımla desteklenmeyen ya da koşullu şekilde desteklenen bireyler, ne zaman ne şekilde bakım alacaklarına dair net bilgilerinin olmaması nedeniyle belirsizliğe tahammülsüzlüğe açık hale gelebilirler. Başka deyişle bireyler uygun mekân, zaman ve bağlamda pekiştirilmediklerinden belirsizlik yaşayabilirler. Sonuç olarak, erken dönemde gelişen bu belirsizlik örüntüsü bireyleri algıladıkları tehditlere yönelik yaşam boyu tetikte kalmaya zorlayabilir. Yeme bozukluğu olan bireyler belirsizliğe yönelik kesinlik, emin olmak ve tahmin yürütebilme ihtiyaçlarının olduğunu belirtmektedirler (Einstein, 2014; Sternheim ve ark., 2011). Alanyazında bağlanma zorluklarının kesinlik, kontrol ihtiyacı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü tetikleyebileceği ifade edilmektedir, çünkü güvensiz bağlanan bireylerin dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılama eğiliminde olduğu ve bu bireylerin belirsiz olaylarla baş etmek için yeterli kaynağa sahip olmayabileceği bildirilmektedir (Sternheim ve ark., 2017). Temel psikolojik ihtiyaçların önemli bileşenlerinden biri olan ilişkisellik ihtiyacı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye odaklanıldığında alanyazında ilişkisellik ihtiyacının bağlanma stilleri ile örtüştüğü düşünülmektedir. Sonuç olarak güvenli ilişkiler oluşturmada temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumu gelecekte belirsizliğe tahammülsüzlüğün düzeyini etkilemektedir. Güvensiz bağlanma (kaçıngan ve kaygılı) düzeyi yüksek olan bireylerin yeme bozukluğu olan ve olmayan grupta belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordadığı bulunmuştur. Bu sonucun temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisellik boyutu ile

ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bireylerin belirsizliği tolere etmeyi öğrenmelerinin fayda sağlayabileceği belirtilmektedir (Sternheim ve ark., 2017).

Bununla birlikte bu bireyler erken dönemde duygu düzenlemenin nasıl yapıldığında dair yeterli bilgi ve beceri konusunda destek alamamaları nedeniyle duygu düzenleme güçlüğüne de açık olabilirler. Duygusal tepkinin farkedilmesi anlamlandırılması ve kabulünde güçlük, hedef ya da amaca yönelik davranışlarda bulunma zorluğu olarak tanımlanan duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler bu güçlüklerini düzenlemek için yemek üzerinden olumsuz duygularını düzenlemeye veya değiştirmeye yönelik stratejilerde bulunmaktadır (Gianini ve Masheb, 2013). Bu bulguyla tutarlı olacak şekilde alanyazında depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmada, depresyonun doğrudan ve dolaylı olarak (duyguları tanımlamada zorluk) duygusal yeme davranışını yordadığı bulunmuştur. Başka deyişle, duygularını düzenleyemeyen depresyondaki bireylerin duygusal yeme eğilimlerinin olduğu ifade edilmektedir (Ouwens ve ark., 2009). Alanyazında, genellikle duygusal yeme eğilimi olan bireylerin olumsuz duyguları regüle etmekte sıkıntı yaşadıkları ve bu nedenle duygusal ve aşırı yeme yoluyla olumsuz etkileri hafifletmeye çalıştıkları bildirilmektedir. Bu bireylerin duygularını nasıl tanımlayacakları başka deyişle hangi duygunun hissedildiğini belirleme ve olumsuz duygulanıma yol açan durumların nasıl tolere edileceği konusunda yetersiz oldukları ifade edilmektedir (Gianini ve Masheb, 2013; Sultson ve Akkerman, 2019). Duygu düzenleme güçlüğüne benzer şekilde duyguları anlayamama ve tanımlayamama olarak tanımlanan aleksitimi beden kitle indeksini doğrudan ve dolaylı olarak (duygusal yeme üzerinden) yordamaktadır. Aleksitiminin duygusal yeme ve beden kitle indeksini anlamada önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Pink ve ark., 2019). Benzer şekilde başka çalışmada tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde aleksitiminin duygusal yeme davranışını yordadığı bildirilmektedir. Duyguları tanımakta ve iletişim kurmakta güçlük çeken bireylerin duygulara tepki olarak yeme eğilimlerinin olduğu belirtilmektedir (Pinaquy ve ark., 2003). Sonuç olarak, tüm bu yaşantıların sonucunda bireyler hissetmiş oldukları boşluk duygusu gibi duygusal ihtiyaçlarını doyumak amacıyla rahatlatıcı gıda olarak da adlandırılan yiyecekler üzerinden iyi hissetmeye çalışmakta ve yiyecekleri duygusal ihtiyaçlarına yönelik araç olarak kullanılmaktadırlar (Troisi ve Gabriel, 2011). Bu çalışma bulgusunu destekler nitelikte İtalyan genç yetişkin

örnekleminde yapılan yol analiz sonucunda da duygu düzenleme güçlüğü doğrudan ve dolaylı olarak (psikolojik sıkıntı üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Duygu düzenleme stratejilerindeki zorlukların daha fazla algılanan psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksini yordamaktadır (Casagrande ve ark., 2020; McAtamney ve ark., 2021). Bu çalışma bulgusunu destekler nitelikte yeme davranışının da beden kitle indeksi ile ilişkili olduğunu ifade eden çalışmalar mevcuttur (Casagrande ve ark., 2020; Guerrini-Usubini ve ark, 2023; Meule ve ark., 2018).

Modelin ikinci aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasında uyumsuz mükemmeliyetçiliğin, duygu düzenleme güçlüğünün ve duygusal yeme davranışının aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi dolaylı olarak (uyumsuz mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden) beden kitle indeksini yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisellik ihtiyacının ebeveynlerin uygun olmayan tutum ve davranışlarına bağlı olarak olumsuz etkilendiği birinci bölümde detaylıca aktarılmıştır. Ebeveyn tutum ve davranışlarının mükemmeliyetçilikle ilişkisinin araştırıldığı çalışmada erkekler, babaları tarafından aşırı koruma davranışını öz eleştiri ile ilişkilendirirken kadınlar ise ebeveynleri tarafından bakım almamayı ve babaları tarafından aşırı koruma davranışını öz eleştiri ile ilişkilendirmektedir. Sonuç olarak ebeveynlerin sunmuş olduğu aşırı koruma davranışı ve bakım vermeme durumu depresyonla ilişkilendirilmiş ve bu ilişkiye sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ve hatalarla ilgili endişe aracılık etmiştir (Enns, Cox ve Larsen, 2000). Ayrıca, alanyazında ebeveyn eleştireliliğine maruz kalan bireylerin hatalar üzerinde durmaya ve içinde bulundukları durumu ulaşılmamış standartlarla karşılaştırmaya devam edebilecekleri söylenmektedir. Sonuç olarak bireylerin bu olumsuz gidişatı sürdürme eğiliminde olabilecekleri ifade edilmektedir. Yeterli performans göstermeye dayanan koşullu ödül ve onayın, ebeveyn beklentilerinin gerisinde kalmamak için yüksek düzeyde öz eleştirel mükemmeliyetçilik eğilimine yol açtığı belirtilmektedir (Hamachek, 1978; Rukmini ve ark., 2014). Dolayısıyla uyumsuz mükemmeliyetçilik eğilimleri yüksek olan ailede büyüyen bireyin hatalara aşırı dikkat etmesi, ebeveyn

eleştiriselliğini içselleştirmesi, kendine ve diğer insanlara yönelik insanüstü beklentilerinin olması içinde bulunduğu çevrenin ve kendisine aktarılan öğretilerin sonucudur. Başka deyişle kuşaklar arasında işlevsel olan ve işlevsel olmayan öğretilerin aktarımının bireyin yaşantısı üzerindeki etkisi yadsınamaz. Bu görüşle tutarlı olarak alanyazında, şartlı onaylama ve suçluluk yaratan ebeveynlik stilinin, bireylerin sürekli olarak kendi davranışlarında da şartlı onaylanmayı aramasına yol açtığı bildirilmektedir. Ayrıca standartlarının karşılanıp karşılanmadığına dair sürekli endişeli olan bu bireylerin kendilerini acımasızca sürekli eleştirdikleri aktarılmaktadır. Başka deyişle bu bireylerin uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları belirtilmektedir (Soenens ve ark., 2008b). Sonuç olarak, kendi ihtiyacı görülmemiş ve desteklenmemiş bireyler yetiştirmiş olduğu kuşakları anlama ve destekleme noktasında farkındalıkları ve becerileri daha az gelişmiş olacaktır. Dolayısıyla kuşaklar arası işlevsel olmayan ilişki örüntüleri bireylere zarar vermeye devam edecektir. Alanyazında ebeveynlerin psikolojik ihtiyaçlarının engellenmesi halinde enerjilerinin düşeceği ve çocuklarıyla ilgilenmek, ihtiyaçlarını karşılamak yerine içine kapanacakları ve ilgili bakım ve desteği sunamayacakları belirtilmektedir (Ryan ve ark., 2016). Dolayısıyla, her kuşağın psikolojik ihtiyacının karşılanması gelecek kuşakların daha sağlıklı yetişmesi açısından önemlidir.

Bu çalışma sonucuyla tutarlı olacak şekilde sosyal bağların eksikliğinin ve yalnızlık hislerinin psikolojik ve fiziksel açıdan bireylerin yaşamı için risk oluşturduğu açıkça görülmektedir (Troisi ve Gabriel, 2011). Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların yeterli şekilde karşılanmaması ya da engellenmesi, bireylerde uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerini tetiklemiş olabilir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bireyi psikopatolojiye yatkın kıldığı bildirildiğinden (DiBartolo ve ark., 2008) bireye zarar verici bir yapısı bulunmaktadır. İhtiyaçların karşılanmaması ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin tabloyu daha da kötüleştirmesinin ardından bireyler duygu düzenleme güçlüğü yaşayabilirler. Duygu düzenleme güçlüğü gösteren bireylerin yüksek düzeyde duygusal yeme davranışı ve yeme bozukluğu gösterdikleri bildirilmektedir (Sultson ve Akkerman, 2019). Duygusal yemenin olumsuz duyguları azaltmak için stratejik bir girişim olduğu ifade edilmektedir (Spoon, Bekker ve ark., 2007). Bu bilgilerle tutarlı olarak alanyazında, aşırı yemek yeme ya da madde kullanımı aracılığıyla duygularını düzenleyen bireylerin, diğer duygu düzenleme stratejilerine başvurma

olasılıklarının daha düşük olabileceği, çünkü tıknırcasına yeme ve madde kullanımıyla bireylerin duygu düzenleme ihtiyaçlarını karşılamakta olduğu belirtilmektedir. Tıknırcasına yemenin, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden biri olma eğiliminde olduğu da ifade edilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Sonuç olarak, alanyazında yemeye bağlı olarak beden kitle indeksinin arttığı bildirilmektedir (Casagrande ve ark., 2020; Guerrini-Usubini ve ark., 2023; Meule ve ark., 2018).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile beden kitle indeksi arasındaki aracılık analizlerinin sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden beden kitle indeksini anlamlı ve olumlu yönde yordamaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

4.2.3.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesinde Cinsiyete İlişkin Model

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin test edildiği yol analizi modelini farklı cinsiyetlerde değerlendirmek amacıyla analizler yeniden yapılmıştır. Kadınlar için yapılan yol analizi sonucunda, modelin mükemmel düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Erkekler için yapılan yol analizi sonucunda, modelin yeterli düzeyde uyum göstermediği bulunmuştur. Erkekler için yapılan yol analizinin modelle yeterli düzeyde uyum göstermemesinin nedenlerinden biri örneklem sayısı olabilir. Diğer neden erkekler duygusal yeme davranışı yerine işlevsel olmayan başka yöntemlere (duygusal yemek yerine içmek gibi) başvuruyor olabilir (Laitinen, Ek ve Sovio, 2002).

Kadınlar için test edilen temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkilerin temel modelle aynı olduğu görülmektedir. Genel modelde doğrudan ve dolaylı yollar detaylıca anlatıldığından burada yer verilmeyecektir.

Yol analizi sonucuna göre, kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyleri de

duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri ile ilişkili olduğundan duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksinin yüksek düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Kadınların duygusal yeme davranışına bağlı olarak beden kitle indeksinin artması bulgusu alanyazında desteklenmektedir. Yapılan çalışma sonucunda duygular ve strese ilişkili yemeğe bağlı olarak kadınların beden kitle indeksinin arttığı ve obezite açısından riskli grupta oldukları bildirilmektedir (Laitinen Ek ve Sovio, 2002).

4.2.3.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi Genel Değerlendirme

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi bireylerin yaşantısını önemli ölçüde etkilediğinden dikkatle ele alınması gerekmektedir. Alanyazında bunu destekleyen bulgular bulunmaktadır. Duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran yaşantıları anlamak için bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının dikkate alınması gerektiği bildirilmektedir (Ay ve Maçkalı, 2021). Erken dönem yaşantılarda yeterince iyi bakım almamak, sosyal ilişkilerin eksik olması başka deyişle ilişkisellik ihtiyacının karşılanmaması yemek üzerinden giderilmektedir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması durumu sadece erken dönem yaşantılardan kaynaklanmamaktadır. Yaşamın farklı alanlarında (günlük, sosyal, spor ve akademik hayatta) temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi sıklıkla ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla günlük hayatta da bu ihtiyaçların engellenmesi durumunun göz ardı edilmemesi oldukça önemlidir çünkü, hayatın pek çok alanında temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından risk teşkil edebilmektedir. Alanyazında ilişkiyle ilgili problemlerin anlaşılamama, kavga etmek, romantik partnerden ayrılmak gibi bireyi yalıtılmış ve olumsuz hissettiren (yalnız) durumlarda başka deyişle ilişkisellik ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda bireylerin kendilerini yeme davranışına verdikleri belirtilmektedir (Troisi ve Gabriel, 2011). Yememin sevgi ve sıcaklık duygularıyla ilişkili olduğu dolayısıyla duygusal olarak karşılanmayan ihtiyaçların bir nebze olsun duygusal yeme aracılığıyla karşılanmaya çalışıldığı ifade edilmektedir (Stapleton ve Mackay, 2015). Bireyler yiyeceği baş etme yöntemi olarak kullanma eğilimindedirler. Yiyecek bireyler için tatmin eden bir arkadaş, dikkati sıkıntılardan uzaklaştıran araç, günlük yaşamın yetersiz doyumunu karşılama yolu olarak değerlendirilmektedir. “Hiçbir şey hissetmeden yemek” ya da “Üzerine düşünmeden yemek” gibi ifadeler de yiyeceklerin bireyin içinde

bulunduğu duygusal durumdan uzaklaştıran işlevi olduğunun kanıtıdır (Ford ve ark., 2017). Bireylerin kontrol edilemeyen yeme ataklarına girmelerinin başka deyişle yemeye karşı savunmasız hale gelmelerinin sebebi temel psikolojik ihtiyaçlarının yeterli şekilde karşılanmaması hatta ihtiyaçlarının sürekli engellenmesidir. Temel psikolojik ihtiyaçların sürekli şekilde engellenmesiyle bireylerin tatmin duygusu elde etmek için yiyecekler üzerinden telafi yoluna başvurdukları bildirilmektedir (Verstuyf ve ark., 2012).

Çalışma bulguları bütün olarak değerlendirildiğinde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu (Deci ve Ryan, 2000) ve psikopatolojinin etiyolojisinde önemli rolü olduğu alanyazında açıkça belirtilmektedir (Sheldon ve Gunz, 2009). Benzer şekilde başka çalışmada, ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçilik ve tutarsızlığı yordamaktadır (Herrera ve ark., 2021). Alanyazındaki çalışmalarla tutarlı olacak şekilde bu araştırmadan elde edilen bulgular kapsamında, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü, uyumsuz mükemmeliyetçiliği, duygu düzenleme güçlüğünü ve duygusal yeme davranışını yordaması temel psikolojik ihtiyaçlar kuramının ileri sürdüğü şekilde olumsuz değişkenlerin birbiriyle ilişkisine atıfta bulunan “karanlık” tarafla uyumlu olarak nitelendirilmektedir. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin olumsuz sonuçlarla olan ilişkisi alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

4.2.3.4 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi Modeli

Model iki olarak adlandırılan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi modelinde üç farklı bağımlı değişken üzerinden aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Her bir bağımlı değişkenin eşitliğe eklenmesine bağlı olarak tekli, ikili ve üçlü aracılık etki incelenmiştir. Her bir modelde doğrudan ve dolaylı etkiler ele alınmıştır.

Modelin yol analizi sonucuna göre, ilk aracılık analizi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenle güçlüğü arasındadır. İkinci aracılık analizi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve duygusal yeme davranışı arasındadır. Üçüncü ve son aracılık analizi ise temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasındadır. İlişkiler arasındaki aracılık analizleri ayrı ayrı ele alınmaktadır.

4.2.3.4.1 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve uyumlu mükemmeliyetçiliğin aracı rolü incelenmektedir. Birinci düzey ve paralel aracı değişkenler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçiliktir. Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında kısmi aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi doğrudan ve dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında iki tane aracılık etki bulunmaktadır. Bunlardan ilki, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır. İkincisi ise, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır. Bu iki aracılık analizi ayrı ayrı anlatılmaktadır. Bu kısımda, daha önce bahsedilen doğrudan etkiler tekrar yazılmamaktadır. Bağımlı değişkene bağlı olarak ortaya çıkan doğrudan etkilere yer verilmekte ardından da dolaylı etkiler yani modelin aracılık analizleri aktarılmaktadır. Modelin doğrudan etkilerine bakıldığında, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü, uyumlu mükemmeliyetçiliği ve duygu düzenleme güçlüğüne doğrudan yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğü doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşamın ilk yıllarında geliştiği ve belirli bilişsel yeteneklerin kazanılmasıyla ergenlikte ortaya çıktığı öne sürülmektedir. Aşırı ve kontrol edilemeyen endişeli durumlarda yenilik ve kestirilemezliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü tetikleyebileceği öne sürülmektedir (Vasey, 1993 akt., Laugesen ve ark., 2003). Dolayısıyla, belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişiminde erken dönem yaşantıların önemi yadsınamaz. Diğer taraftan belirsizliğe tahammülsüzlük duygu düzenleme güçlüğüne doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri

duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Hayatın doğası gereği bireyler birçok belirsizlikle her an iç içe yaşamaktadır. Doğal felaketler, ölüm gibi büyük belirsizliklerin yanı sıra ayrılık, sınav sonucu gibi hayatın getirdiği çeşitli belirsizlik durumlarına yönelik hazırlıklı olmak gerekir. Engellenmesi mümkün olmayan bu durumlara yönelik belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bildirilmektedir (Bottes ve ark., 2018). Belirsizliğe tahammül edebilen bireyler ise durumu daha az rahatsız edici olarak değerlendirmektedirler (Ladouceur ve ark., 2000). Dolayısıyla, belirsizliklere karşı tahammülü yüksek olan bireyler duyguları düzenleme becerisine sahip olabilirler.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi uyumlu mükemmeliyetçiliği doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçiliğin kökeni erken dönem yaşantılara dayanmaktadır (Frost ve Marten, 1990; Frost ve ark., 1991). Uyumlu mükemmeliyetçiliğin olumlu sonuçlarla pozitif ilişkiler göstermesi (Stoeber ve Gaudreau, 2017) nedeniyle temel psikolojik ihtiyaçların tatmin düzeyi ile de yüksek düzeyde ilişkili olması alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan uyumlu mükemmeliyetçilik duygu düzenleme güçlüğü'nü doğrudan yordamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Bu bulgu alanyazında desteklenmektedir (Aldea ve Rice, 2006).

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi duygu düzenleme güçlüğü'nü doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Duygu düzenleme becerilerinin yaşamın ilk yıllarında kazandırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Cole ve ark., 1994). Bu durum yaşamın ilk yıllarında çocuğun temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve duygu düzenleme becerilerini desteklemekle yükümlü olan ebeveyn tutumlarının önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Modelin ilk aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme davranışı arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi doğrudan ve

dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden) duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır.

Çalışma bulgularıyla tutarlı olacak şekilde Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'nda (1970) da belirtildiği üzere fizyolojik ve güvenlik ihtiyacı, sevgi, ait olma ve saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı karşılanan bireylerin daha iyi kararlar verdiği ve sağlıklı davranışlar (sağlıklı yaşam tarzı) gösterdiği bildirilmektedir. Temel ihtiyaç tatmininin psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Acton ve Malathum, 2000). Yaşamı sürdürebilmek için açlık, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçların tatmini ne kadar önemli ise temel psikolojik ihtiyaçların tatmini de psikolojik büyüme ve iyi oluş için benzer öneme sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Bununla birlikte belirsizlik hayatın kaçınılmaz gerçeğidir (Einstein, 2014) ve belirsizlikten kaçmak gerçekçi bir düşünce değildir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması anlamına geldiğinden birey için belirsiz durumları tehdit olarak algılamayabilir. Dolayısıyla, öngörülemezlikle ilişkili yaşantılar belirsizliği tetikleyebilse bile özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyacı karşılanmış bireyler herhangi belirsizlik içeren durumla karşılaştıklarında alternatif çözüm önerileri üretebilir ve bu çözüm önerilerine açık olabilirler, başka deyişle belirsizlik durumlarını kendilerine yönelik abartılı şekilde tehdit olarak algılamayabilirler. Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen ve belirsiz durumlar karşısında tehdit algılamayan, esnek olabilen bireylerin sonuç olarak aşırı derecede duygu düzenleme güçlü yaşamayabilecekleri öngörülmektedir.

Modelin ikinci aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme davranışı arasında uyumlu mükemmeliyetçiliğin aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada kısmi aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi doğrudan ve dolaylı olarak (uyumlu mükemmeliyetçilik üzerinden) duygu düzenleme güçlüğünü yordamaktadır.

Ebeveynleri tarafından sert şekilde eleştirilerin odağında olan bireylerin kendilerini ortaya koymak için mükemmeliyetçi özellikler gösterdikleri alanyazında belirtilmektedir (Frost ve ark., 1990). Diğer taraftan uyumlu mükemmeliyetçilik; yeni hedefler belirleyebilme, hedefler doğrultusunda çıkan engelleri gözden geçirme, hedefleri yeniden yapılandırma ve hedeflere doğru

ilerleme ayrıca tüm bunların sonunda başarıların tadını çıkarma olarak tanımlanmaktadır (Frost ve ark., 1990). Çalışma bulguları ve alanyazındaki bu bilgiler kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin uyumlu mükemmeliyetçiliği yordaması tutarlı görünmektedir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen bireylerin diğer taraftan erken dönemde uyumlu şekilde kazanılması gereken bir diğer beceri olan duygu düzenleme becerisini de (Cole ve ark., 1994) kazanmış olabilecekleri düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler kapsamında ihtiyaçları tatmin edilen bireyler, duygularını işlevsel şekilde sürdürürken ulaşabilecekleri hedefler belirleyip bunun için çabalayabilirler.

Sonuç olarak, yol analizi modelinin doğrudan ve dolaylı etkileri bütün olarak ele alındığında temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük ve uyumlu mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler olduğu ve bu bilişsel özelliklerin duygu düzenleme güçlüğüne düşük düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden duygu düzenleme güçlüğüne anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlıdır.

4.2.3.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişki

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün, uyumlu mükemmeliyetçiliğin ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolü incelenmektedir. Birinci düzey ve paralel aracı değişkenler belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçiliktir. İkinci düzey aracı değişken ise, duygu düzenleme güçlüğüdür. Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygusal yeme davranışı arasında tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygusal yeme davranışı arasında iki tane aracılık etki bulunmaktadır. Bunlardan ilki, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını yordamaktadır. İkincisi ise, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu

düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Bu iki aracılık analizi ayrı ayrı anlatılmaktadır. Bu kısımda, daha önce bahsedilen doğrudan etkiler tekrar yazılmamaktadır. Bağımlı değişkene bağlı olarak ortaya çıkan doğrudan etkilere yer verilmekte ardından da dolaylı etkiler yani modelin aracılık analizleri aktarılmaktadır.

Modelin doğrudan etkilerine bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Bu bulgu alanyazınla desteklenmektedir (Pak ve ark., 2022).

Duygu düzenleme güçlüğü duygusal yeme davranışını doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle, duygu düzenleme güçlüğü'nün düşük düzeyleri duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Alanyazında, bu bulguyu destekleyen çok çalışma bulunmaktadır (Braden ve ark., 2018; Crockett ve ark., 2015; Gianini ve ark., 2013).

Uyumlu mükemmeliyetçilik duygusal yeme davranışını yordamamaktadır. Bilgi ve becerilerine uygun şekilde hedef belirleyen ve bunun için performans gösteren bireylerin işlevsel olmayan yeme davranışına ihtiyaç duymadıkları düşünülmektedir. Alanyazında, uyumlu mükemmeliyetçiliğin, bireye fayda sağladığı ve işlevselliği arttırdığı bildirilmektedir (Slade ve Owens, 1998). Ayrıca, uyumlu mükemmeliyetçilik için çabalama davranışının olumlu sonuçlarla pozitif yönde ilişkiler göstermektedir. (Stoeber ve Gaudreau, 2017). Çalışma bulgusu bu bilgiler kapsamında tutarlılık göstermektedir, çünkü duygusal yeme davranışı işlevsel olmayan davranış olarak nitelendirilmektedir.

Modelin ilk aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygusal yeme davranışı arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Alanyazında özerklik ihtiyacının sağlıklı davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Pelletier ve Dion, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlük, yetersiz

yönlendirme, ekstra bilgi gereksinimi, olumsuz olayların riskini abartma eğilimi ve işlevsel olmayan problem çözme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Freeston ve ark., 1994) Bu bağlamda bireylerin ilişkisellik ihtiyacının tatmini ile ilgili kişilerden yeterli yönlendirme ve destek aldıkları, özerklik ihtiyacının tatmini ile kendi kararlarının sorumluluklarını aldıkları ve yeterlilik ihtiyacının tatmini ile problem çözme becerilerinin olduğu, belirsiz durumlara yönelik esnek oldukları için belirsiz durumları tehdit olarak algılamadıkları ve en küçük durumlarda hemen paniğe kapılmadıkları düşünülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin belirsizliğe toleransları olabilir. Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin erken dönemde kazanılmasının önemine vurgu yapıldığından (Cole ve ark., 1994) çalışma sonucunda da duygu düzenleme güçlüğüne yönelik olumlu sonuçların olması nedeniyle bu bireylerin işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olabilecekleri düşünülmektedir. Bu bireyler duygularını tanımlama, anlama, ifade etme, hedeflere yönelik çalışma noktasında becerilerini geliştirmiş ve geliştirme eğiliminde olabilirler. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen bireylerin belirsizlikleri tehdit olarak algılamamaları ve bu nedenle olumsuz duygular yaşamamaları ya da yaşasalar bile işlevsel şekilde duygu düzenleme becerilerini kullanmaları nedeniyle sağlıklı yeme davranışı sergilemedikleri düşünülmektedir.

Modelin ikinci aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygusal yeme davranışı arasında uyumlu mükemmeliyetçiliğin ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak (uyumlu mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden) duygusal yeme davranışını yordamaktadır.

Ebeveynleri tarafından teşvik edilen bireylerin özerklik ihtiyacı; açık, net mesajlarla güvenli şekilde desteklenen bireylerin yetkinlik ihtiyacı ve son olarak sıcak, duyarlı, sevgi dolu yaklaşımla ilişkisellik ihtiyacı tatmin edilen bireylerin (Vansteenkiste ve ark., 2010) uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerinin yüksek olması alanyazınla tutarlılık göstermektedir, çünkü uyumlu mükemmeliyetçilik özelliklerine bakıldığında kimseye kendilerini kanıtlama ihtiyacı duymamaları ve bilgi, beceri, bilişsel kapasite ve yeteneklerine uygun hedefler belirlemeleri yatmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması bireyler için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu bilgi temel psikolojik ihtiyaçların

karşılanmasının günlük yaşamdaki işlevsellik ve iyi oluş açısından belirleyici olduğu (Ryan ve Deci, 2000a) bilgisi ile örtüşmektedir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini yaşam doyumu ve canlılık gibi olumlu davranışları da arttırmaktadır (Chen ve ark., 2015). Bireyler ihtiyaçlarının karşılandığı günlerde daha fazla olumlu duygu, canlılık ve iyi olma hali bildirmektedir (Reis ve ark., 2018; Ryan ve ark., 2010). Bu bireylerin problemlere yönelik duygu düzenleme güçlüğüne çok yüksek olmaması nedeniyle sorunları baş edilebilir gördükleri düşünülmektedir. Sonuç olarak bu bireyler, işlevsel baş etme yöntemi olmayan duygusal yeme davranışına ihtiyaç duymayabilirler. Bu bulguyu destekler nitelikte alanyazında temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan ergenlerin öğün atlama, aralıklı oruç tutma, diyet hapları, müshil kullanma, kusma (telafi davranışları) gibi sağlıksız kilo kontrol davranışlarına girme olasılıklarının düşük olduğu bildirilmektedir. Diğer taraftan, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidine göre de temel ihtiyaçların eksikliği stresör görevi gördüğünden bireyler temel ihtiyaçların yoksunluğuyla bozulan dengeyi yeniden oluşturmak ve olumsuz duygularla baş edebilmek için duygusal yeme davranışına yönelmektedirler (Timmerman ve Acton, 2001). Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin bireylerin işlevsel olmayan yeme davranışına başvurmamalarında koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte alanyazında temel ihtiyaç tatmininin düşüklüğü duygusal yeme davranışının artmasına bağlanmaktadır (Andrews ve ark., 2011; Timmerman ve Acton, 2001).

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygusal yeme davranışı arasındaki aracılık analizlerinin sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi; uyumlu mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden duygusal yeme davranışını anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

4.2.3.4.3 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Beden Kitle İndeksi Arasındaki İlişki

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün, uyumlu mükemmeliyetçiliğin, duygu düzenleme güçlüğüne ve duygusal yeme davranışının aracı rolü incelenmektedir. Birinci düzey ve paralel aracı değişkenler belirsizliğe

tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçiliktir. İkinci düzey aracı değişken, duygu düzenleme güçlüğü ve üçüncü düzey aracı değişken ise duygusal yeme davranışdır. Burada, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasında tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden) beden kitle indeksini yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasında iki tane aracı etki bulunmaktadır. Bunlardan ilki, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden beden kitle indeksini yordamaktadır. İkincisi ise, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden beden kitle indeksini yordamaktadır. Bu iki aracılık analizi ayrı ayrı anlatılmaktadır. Bu kısımda, daha önce bahsedilen doğrudan etkiler tekrar yazılmamaktadır. Bağımlı değişkene bağlı olarak ortaya çıkan doğrudan etkilere yer verilmekte ardından da dolaylı etkiler yani modelin aracılık analizleri aktarılmaktadır.

Modelin doğrudan etkisine bakıldığında, duygusal yeme davranışı beden kitle indeksini doğrudan yordamaktadır. Başka deyişle duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri beden kitle indeksinin düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Alanyazında duygusal yeme davranışının yüksek düzeyleri beden kitle indeksinin yüksek düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur (Guerrini-Usubini ve ark., 2023). Yeme örüntüsüne bağlı olarak zamanla kilo alma eğilimi bulunmaktadır.

Modelin ilk aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışının aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak (belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden) beden kitle indeksini yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışının aracı rolü incelenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçları

tatmin olan bireylerin belirsizliği tehdit olarak görme eğilimlerinin düşük olabileceği, duyguları, tanıma, anlama ve ifade etme yetenekleri sayesinde duygu düzenleme güçlüğünü yüksek şekilde yaşamadıkları ve telafi edici yaşantılara başka deyişle duygusal yeme davranışına yönelmedikleri yukarıda anlatılmıştır. Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçların tatmini belirsizliklere, duygu düzenleme güçlüğüne ve duygusal yeme davranışına karşı bireyleri koruduğundan bireyler yüksek düzeyde beden kitle indeksi sorunu yaşamamakta olabilirler. Bu bulgu alanyazında temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin psikolojik (düşük depresyon, kaygı, somatizasyon ve daha yüksek yaşam kalitesi) ve fiziksel sağlığa (sigara içmemek, egzersiz yapmak, kilo kaybı, sağlıklı diyet) oldukça iyi geldiği bulgusu ile tutarlıdır (Ryan ve ark., 2008).

Modelin ikinci aracılık analizi incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasında uyumlu mükemmeliyetçiliğin, duygu düzenleme güçlüğünün ve duygusal yeme davranışının aracı rolü üzerinde durulmaktadır. Burada tam aracılık etkisi söz konusudur, çünkü temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi dolaylı olarak (uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden) beden kitle indeksini yordamaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçların psikolojik sağlık ve iyi olma için gerekli koşullar olduğu ve bu ihtiyaçların tatmin edilmesinin işlevsellikle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu bulgu modelin yol analizi sonucu ile tutarlıdır. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireyler, kendi performanslarına yönelik hedefler belirleme ve aşırı eleştirel olmama örüntüleri göstermektedir. Bu eğilim duygu düzenleme güçlüğüne karşı bireyi korumaktadır. Sonuç olarak duygu düzenleme güçlüğü yaşamayan birey duygusal yeme davranışı ile kendini avutmak zorunda kalmamaktadır. Tüm bu süreç beden kitle indeksine yönelik koruyucu faktör olarak hizmet etmektedir. Alanyazında temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı günlerde bireylerin daha fazla olumlu duygu, canlılık ve iyi olma hali bildirdiği (Ryan ve ark., 2010; Reis ve ark., 2018) ifade edilmektedir. Dolayısıyla bu olumlu yaşantılara sahip bireylerin duygularını düzenleme güçlüğü yaşamamaları duygusal yeme davranışı riskini düşürüyor olabilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile beden kitle indeksi arasındaki aracılık analizlerinin sonuçları bütün olarak değerlendirildiğinde temel

psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçilik, belirsizliēe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı üzerinden beden kitle indeksini anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır. Bu bulgular alanyazınla tutarlılık göstermektedir.

4.2.3.5 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesinde Cinsiyete İlişkin Model

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkinin test edildiēi yol analizi modeli farklı cinsiyetlerde deēerlendirmek amacıyla analizler yeniden yapılmıştır. Kadınlar için yapılan yol analizi sonucunda, modelin iyi düzeyde uyum gösterdiēi bulunmuştur. Erkekler için yapılan yol analizi sonucunda, modelin yeterli düzeyde uyum göstermediēi bulunmuştur. Erkekler için yapılan yol analizinin modelle yeterli düzeyde uyum göstermemesinin sebeblerinden biri örneklem içerisinde erkeklerin sayısının daha az olması olabilir. Diēer bir sebep ise erkeklerin başka işlevsel olmayan yöntemlere başvuruyor olması olabilir. Alanyazında erkeklerin yemek yerine içme davranışı sergiledikleri bildirilmektedir (Laitinen ve ark., 2002).

Kadınlar için test edilen temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkilerin ana modelle genel anlamda aynı olduēu görölmektedir. Ancak ana modelde uyumlu mükemmeliyetçilik doğrudan duygusal yeme davranışını yordamazken kadınlarda uyumlu mükemmeliyetçilik doğrudan duygusal yeme davranışını da yordamaktadır. Uyumlu mükemmeliyetçilik organizasyon ve kişisel standartlar boyutundan oluşmaktadır. Bu faktörde bireyler için planlı, programlı olmanın önemi, düzen ve tertibin önemi, her işe hakim olmanın önemi üzerinde durulmaktadır. Bireyin kendisinden beklediēi yüksek performans ve amaca göre çabalamakla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Uyumlu mükemmeliyetiliēin bileşenlerini oluşturan planlı, programlı ve düzenli olmak Türk toplumunda genellikle kadınlardan beklenen durum olduğundan toplumsal cinsiyet rolleri ve sorumluluklar algısı nedeniyle kadınlarda anlamlı çıkmış olabileceēi düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi belirsizliēe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Belirsizliēe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri duygu düzenleme güçlüğüne düşük

düzeyleri ile ilişkilidir. Duygu düzenleme güçlüğünün düşük düzeyleri, duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkili ve duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksinin düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri ile ilişkilidir. Uyumlu mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyleri duygu düzenleme güçlüğünün düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Duygu düzenleme güçlüğünün düşük düzeyleri duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkili iken duygusal yeme davranışı da beden kitle indeksinin de düşük düzeyleri ile ilişkilidir.

4.2.3.6 Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi Genel Değerlendirme

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini; belirsizliğe tahammülsüzlük, uyumlu mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme ve beden kitle indeksini anlamlı ve olumsuz yönde yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı açısından koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla beden kitle indeksinin düşük düzeyleri ile ilişkili olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulguları alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Temel ihtiyaç tatmini düştükçe duygusal yeme davranışı artmaktadır (Andrews ve ark., 2011; Timmerman ve Acton, 2001).

Mükemmeliyetçilik kavramı önemli bir kavramdır. Mükemmeliyetçiliğin birey için ne anlama geldiği ve neye hizmet ettiği noktası iyi araştırılmalıdır. Birinci bölümde de detaylı şekilde anlatıldığı üzere mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönleri bulunmaktadır. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliği sadece olumsuz görmemek gerektiği ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçiliğin hatalara, yetersizliklere yönelik endişelenerek değil, en iyisi için çabalamaya odaklanarak kullanılmasının işlevselliği arttıracak belirlenmektedir (Stoeber ve Otto, 2006). Böyle bir noktadan mükemmeliyetçilik için çabalamanın ve çalışmanın bireyi iyi noktalara getireceği vurgulanırken diğer taraftan da mutlak mükemmeliyetçiliğin hayatta imkânsız olduğu vurgulanmaktadır (Pacht, 1984). Bu çalışma sonucunda uyumlu mükemmeliyetçilik duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkili olsa da alanyazında uyumlu mükemmeliyetçiliğin de bireylerin hayatlarında olumsuz veya uyumsuz bağlamlar oluşturabileceği bildirildiğinden (Bardone-Cone ve ark., 2007) uyumlu ve

uyumsuz mükemmeliyetçiliğin ayırt edilmeksizin dikkatle gözden geçirilmesi gerekmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük düzeyleri ile ilişkili bulunmuştur. Bireylerin gelecekteki olası durumlar için öngöründe bulunmak ve hazırlıklı olmak istemeleri normaldir, ancak hayatta belirsizliğin sıfırlanması gibi bir durumun söz konusu olmadığı göz önünde bulundurulduğunda belirsizliğe ilişkin kaygıların artması ve bireylerin tüm yaşantılarını kapsamaması hatta gündelik yaşamdaki basit işlerde bile sürecin her detayını düşünmek ve hazırlanmak istemeleri (Sternheim ve ark., 2011) işlevselliği bozabilir. Bu nedenle hayattaki belirsizliklerin kabul edilmesi ve bu kabulde yola devam edilmesi konusunda becerilerinin artırılması gereklidir. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi de duygu düzenleme güçlüğüne düşük düzeyleri ile ilişkilidir. Her iki model bütünüyle değerlendirildiğinde duygu düzenleme becerilerinin iyileştirilmesinin bireyler için daha iyi sonuçlara yol açacağı düşünülmektedir. (Gupta ve ark., 2008).

Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin olumsuz sonuçlar (duygusal yeme) açısından koruyucu olduğu bulunmuştur. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin yaşam boyu önemli olduğu vurgulanmaktadır (Vansteenkiste ve ark., 2010). Alanyazında ebeveynlerin ihtiyacı yeterli şekilde karşılandığında çocuklarıyla daha sağlıklı iletişimlerinin olacağı, daha iyi bağ kuracakları ifade edilmektedir. Dolayısıyla çocuklarının ilgi alanlarını, istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurabilecekleri, çocukların becerilerine uygun gelişimlerini daha fazla destekleyebilecekleri vurgulanmaktadır (Ryan ve ark., 2016). Sonuç olarak, kendi ihtiyacı görülmüş ve desteklenmiş bireylerin yetiştirmiş olduğu kuşakları anlama ve destekleme noktasında farkındalıkları ve becerileri daha gelişmiş olacaktır. Bu nedenle her kuşağın psikolojik ihtiyacının karşılanması gelecek kuşakların daha sağlıklı yetişmesi açısından önemlidir.

Her iki model incelendiğinde alanyazınla tutarlı olacak şekilde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesinin kavramsal olarak farklı yapılar olduğu görülmektedir (Bartholomew ve ark., 2011a; Cordeiro ve ark., 2016; Costa ve ark., 2015).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ

Bu bölümde klinik doğurgulara, çalışmanın sınırlılıklarına, güçlü yanlarına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir. İki aşamadan oluşan bu çalışma sonucunda, ilk olarak Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin Türk örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Sonrasında temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı çerçevesinde bilişsel (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu, uyumsuz mükemmeliyetçilik), duygusal (duygu düzenleme gücü) ve davranışsal (duygusal yeme davranışı) açıdan ele alınan değişkenlerin fiziksel sonuç değişkeni olan beden kitle indeksi ile ilişkisi incelenmiştir. Yeme bozukluğunun yatkınlaştıran ve sürdüren faktörü olan duygusal yeme davranışını psikolojik açıdan detaylı şekilde ele almak için oluşturulan araştırmanın sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin adaptasyonu Türk örneklemini için geçerli ve güvenilirlerdir.
2. Araştırmanın değişkenlerini oluşturan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü, koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme davranışı arasında anlamlı ve alanyazınla tutarlı ilişkiler vardır.
3. Araştırmanın değişkenlerini oluşturan temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü, koronavirüs anksiyete ve duygusal yeme davranışı cinsiyet açısından karşılaştırılmıştır. Bu değişkenlerden sadece uyumlu mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal yeme davranışı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Her bir değişkende de kadınların puanları erkeklere göre yüksektir.
4. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen modelin (temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi,

uyumsuz mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi) uyum indeks değerleri iyi düzeydedir.

5. Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçiliği, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışını ve beden kitle indeksini yordamaktadır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çerçevesinde kadınlar için test edilmek üzere önerilen modelin uyum indeks değerleri mükemmel düzeyde iken, erkekler için test edilmek üzere önerilen modelin uyum indeks değerleri kabul edilebilir düzeyde değildir.
6. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çerçevesinde test edilmek üzere önerilen modelin (temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, uyumlu mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi) uyum indeks değerleri iyi düzeydedir.
7. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, uyumlu mükemmeliyetçiliği, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışını ve beden kitle indeksini yordamaktadır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler çerçevesinde kadınlar için test edilmek üzere önerilen modelin uyum indeks değerleri iyi düzeyde iken, erkekler için test edilmek üzere önerilen modelin uyum indeks değerleri kabul edilebilir düzeyde değildir.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi bilişsel değişkenleri (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumsuz mükemmeliyetçilik) yordamaktadır. Bilişsel değişkenler de duygu düzenleme güçlüğü yordamaktadır. Sonuç olarak ihtiyaçları engellenen bireyler yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük yaşamakta ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri tetiklenmektedir. Bu bilişsel değişkenler duygu düzenleme güçlüğü yordamakta bu da duygusal yeme eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Duygusal yeme davranışının yüksek düzeyi de beden kitle indeksinin yüksek düzeyi ile ilişkilidir. İlgili model cinsiyet açısından ele alındığında kadınlar açısından bulgular bire bir örtüşmekte iken, erkekler açısından modelin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde değildir.

Sonuç olarak, psikolojik sonuçların (duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışı) fiziksel sonuçlarla (beden kitle indeksi) arasındaki ilişki doğrulanmaktadır. Bu çalışma alanyazınla tutarlılık göstermektedir (Guerrini-Usubini ve ark, 2023).

Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmini bilişsel değişkenleri (belirsizliğe tahammülsüzlük ve uyumlu mükemmeliyetçilik) yordamaktadır. Bilişsel değişkenler de duygu düzenleme güçlüğüne yordamaktadır. Sonuç olarak temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen bireyler düşük düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük ve yüksek düzeyde uyumlu mükemmeliyetçilik özellikleri göstererek duygu düzenleme güçlüğüne düşük düzeyleriyle ilişkilidir. Bu da bireylerin duygusal yeme eğiliminin düşük düzeyleriyle ilişkilidir. Başka deyişle temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi duygusal yeme ve beden kitle indeksine karşı koruyucu faktördür.

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin duygusal yeme davranışının temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Alanyazında da değinildiği üzere Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı'nın ileri sürdüğü şekilde temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi olumsuz değişkenlerle ilişkili olduğundan çalışma bulguları ilgili kuramın "karanlık" tarafını temsil etmektedir. Alanda çalışan uzmanların bu "karanlık" taraftaki değişkenleri göz ardı etmemeleri gerekmektedir. Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi kuramın ileri sürdüğü şekilde olumlu değişkenlerle ilişkili olduğundan "aydınlık" tarafı temsil etmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, temel psikolojik ihtiyaçları tatmin edilen bireyler işlevsel baş etme yöntemi olmayan duygusal yeme davranışına başvurmamaktadır.

5.1 Klinik Doğurgular

Ölçek adaptasyonu çalışması kısmında geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği alanyazındaki boşluğu doldurmakta ve üç farklı yapıyı ölçmektedir. Duygular ve stresle ilişkili yemenin değerlendirilmesi, bireyin baş etme yetenek ve kaynaklarının değerlendirilmesi ve dış stresör ve etkilerinin (algılanan stres) bir arada ölçüldüğü öz bildirim aracıdır. Adaptasyonu yapılan bu ölçeğin çalışma yapan akademisyenlerin yanı sıra klinik alanda çalışan uzmanlar tarafından da pratik şekilde kullanılacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan model kapsamında elde

edilen çalışma bulgularının önemli klinik sonuçları bulunmaktadır. Bu sonuçlar her bir değişken nezdinde tek tek ele alınmaktadır. Bulgulardan elde edilen bilgiler alanyazın kapsamında aşağıda belirtilmektedir.

5.1.1 Duygusal Yeme

Bu çalışma aracılığıyla duygusal yeme davranışının ardındaki psikolojik sürecin anlaşılmasıyla duygusal yeme davranışına risk oluşturan faktörlerin belirlenmesi ileride sunulacak müdahalelerin çerçevesinin oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. Bu müdahaleleri belirlerken oluşturulan hedeflerden biri duygusal yeme davranışı bulunan bireylere yönelik psikolojik sağaltıma dair psiko-eğitim programlarının yanı sıra doğru beslenme davranışlarıyla ilişkili psiko-eğitim programlarının da oluşturulmasıdır. Örneğin yemek yerken kontrol kaybını önlemek için diyet, egzersiz, sağlıklı beden algısı, iştahı düzenleme ve yeme alışkanlıklarındaki değişiklikleri (bilinçli yeme) vurgulayan multidisipliner psiko-eğitim müdahale programı düzenlenebilir (Frayn ve ark., 2018; Rasouli ve ark., 2019; Ricca ve ark., 2009). Erken dönem yaşantıları sonucunda tepkisellikle duygusal yemeyi öğrenen bireylerin problemli yeme davranışlarını düzenlemek birey nezdinde topluma yönelik önemli katkı sunacaktır (Manzoni ve ark., 2009; Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009). Duygusal yeme davranışının kiloya bağlı birçok sağlık sorununun gelişmesinde önemli risk faktörü olduğu vurgulanmaktadır (Bennett ve ark., 2013; Blair ve ark., 1990; Crockett ve ark., 2015; Geliebter ve Aversa, 2003; Gibson, 2012). Sağlıklı beslenme davranışının sürdürüldüğü bir yaşam tarzının benimsenmesiyle, gelişme potansiyeli olan sağlık sorunlarının çoğu önlenir (Pelletier ve ark., 2004).

Çalışma sonucunda elde edilen bilgilere göre, işlevsel baş etme yöntemi olmayan duygusal yeme davranışı ile mücadele edebilmek amacıyla etkili baş etme stratejilerinin kullanımına yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Bireylere daha uyumlu baş etme ve stres yönetimi becerilerinin kazandırılması önemlidir. Duygusal yeme atakları ile olumsuz duygu durumun azaltılmasında gevşeme eğitiminin bireylere iyi geldiğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Manzoni ve ark., 2009). Duygusal yeme davranışını önlemek için duygunun altında yatan kaynağa ulaşılması gerekmektedir. Dikkat dağıtıcı tekniklerin (TV izlemek, bilgisayarda zaman geçirmek, spor yapmak) uygulanması duygunun altında yatan kaynağa ulaşmada yetersizdir ve bunlar kalıcı çözümler de değildir (Bennett ve ark., 2013; Koenders ve van Strien, 2011). Bu noktada duygusal yeme davranışına

yönelik müdahalelerde, farkındalık ve kabul temelli müdahalelerin kullanımı önerilmektedir (Echeverri-Alvarado ve ark., 2020; Guerrini-Usubini ve ark., 2023; Katterman ve ark., 2014; Lattimore, 2019). Ayrıca, bilişsel davranışçı terapi tekniklerinden de destek alınabilir. Katılımcıların problemlerini yeniden yapılandırmalarına destek olmak amacıyla düşünce, duygu ve davranış kayıtları tutulabilir. Sonuç olarak olumsuz duygu ve durumların yönetilmesiyle duygusal yeme davranışının azaltılmasına ya da bertaraf edilmesine yardımcı olunabilir (Frayn ve ark., 2018).

5.1.2 Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Bulgularımız doğrultusunda temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi duygusal yeme davranışı ile ilgili olduğu ve bu durumda beden kitle indeksini yordadığı bulunmuştur. Diğer taraftan ihtiyaçların tatmin edilmesinin bireylerin duygusal yeme davranışının düşük düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, çalışma bulgularından yola çıkarak terapistler bireylerin temel psikolojik ihtiyaç durumunu değerlendirmelerinin önemi vurgulanmalıdır. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaç gereksinimlerini karşılamalarına yardımcı olacak öneriler getirilmelidir. Alanyazından da bilindiği üzere bireyler büyümek ve gelişmek için doğuştan gelen yeteneğe sahiptir. Bu yeteneği ortaya çıkarmak için desteğe ve uzman bilgisine ihtiyaçları vardır. Uzmanlar bu ihtiyaçları kolaylaştırabilir ve özellikle sağlıklı yaşam konusunda bireylerin büyümelerine, gelişmelerine ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olabilirler (Acton ve Malathum, 2000). Dolayısıyla bireylerin duygusal yeme davranışlarını azaltabilmek amacıyla yapılması gerekenlerden biri sağlıklı beslenme konusunda bilgi verilmesidir. Bu psiko-eğitimler planlanırken temel psikolojik ihtiyaçların ne olduğu ve bunların tatmin edilmesinin veya engellenmesinin nelere yol açtığı da detaylıca aktarılmalıdır. Örneğin özerklik ihtiyacına yönelik açıklamalar yapıldığında bireyler yeme davranışlarını nasıl düzenleyeceklerine dair bilgiler edinecektir. Böylelikle bireyler özerklik kazandıkça yeme davranışlarını düzenleyerek sağlıksız yeme davranışlarındaki tutarsızlıkların önüne geçebilir. Ayrıca kendilerini daha özerk hissetmeye başladıkça yeme davranışlarındaki sağlıklı değişiklikleri sürdürme potansiyelleri de artabilir. Bu sebeple, bireylerin hangi koşullar altında yemek yemeye yönelik otonom düzenleme stili geliştirmelerinin muhtemel olduğunu anlamak ve ona göre müdahalede bulunmak oldukça önemlidir (Pelletier ve Dion, 2007). Alanyazında bu ifadeyi destekler

nitelikte yapılan çalışmada, duygusal yeme davranışından kaçınan bireylerin yeterlilik ve özerkliğinin arttığı bildirilmektedir (Frayn ve ark., 2018). Dolayısıyla işlevsel olmayan baş etme becerisine sığınarak yiyeceklerden medet ummak yerine bireylerin duygusal yeme davranışından kaçınmalarına ve daha sağlıklı davranışlarda bulunmalarına destek olunmalıdır. İlaveten terapistler bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarıyla temasa geçmelerine yardımcı olmalıdır. Danışanlar daha özgürce ve isteyerek hareket etmeye, özgün ve açık ilişkiler kurmaya teşvik edilebilir. Kendi standartlarını başkalarına yansıtmaları ve kendi kapasiteleriyle temasa geçmeleri, başka deyişle kendileri için gerçekçi hedefler belirleyebilmeleri amacıyla kendi sınırlarını ve standartlarını oluşturabilmeleri için desteklenmelidir (Boone ve ark., 2014). Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik desteğinin sağlanmasının bireyin hayatına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu nedenle terapistler danışanlarının özerklik ihtiyaçlarını tespit ederek bu konuda onlara destek olmalıdır. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, psikopatolojinin etkili tedavilerinde özerklik desteğinin oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Mansour ve ark, 2012; Zuroff, Koestner, Moskowitz, McBride ve Bagby, 2012). Örneğin sınır kişilik bozukluğunun tedavisinde olduğu gibi özerkliği destekleyici ve işbirlikçi bir atmosferin başarılı tedavi sürecinde çok önemli olduğu belirtilmektedir (Ryan, 2005). Danışan ve terapist arasında kurulacak empatik, iş birliğine dayalı ve güvenli ilişki başarılı deneyimlere kapı açabilir. Terapist bu süreçte bireylerin hedeflerine doğru ilerlemeye devam etmek için ne yapmaları gerektiğini bilmelerinde yol gösterici olmalıdır (Pacht, 1984). Sonuç olarak, kurulan bu terapötik ittifak üzerinden danışan temel psikolojik ihtiyaçlarını güvenli şekilde karşılamayı öğrenebilir.

Alanyazında temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin oldukça ciddi sonuçlara yol açtığı bildirilmektedir (Costa ve ark., 2015; Selvi, 2018; Vansteenkiste ve ark., 2020). Diğer taraftan temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin bireyler için olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve ark., 2008). Bu noktada temel psikolojik ihtiyaçların doğru kaynaktan karşılanması da oldukça önemli bir konudur. Dolayısıyla terapistin bu durumu gözetmesi gerekmektedir. Bireylerin çoğu durumda temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranmadıkları, bunun yerine ilgilerini çeken ve önemli buldukları şeyleri yapmaya yöneldikleri ve bunu yaparken de tatmin olma ihtiyacını bekledikleri ifade edilmektedir (Deci ve

Vansteenkiste, 2003). Söz konusu bu ihtiyaçların karşılanmaması da bireylerin kaygı, keder, düşmanlık gibi çeşitli olumsuz duygular yaşamalarıyla sonuçlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000b). Dolayısıyla terapi seansları yapılandırılırken öncelikle bireylerin ne gibi ihtiyaçlarının olduğu tespit edilmeli daha sonrasında bu ihtiyaçları en iyi şekilde karşılayacakları kaynaklar yapılandırılmalıdır. Bu kaynaklar yapılandırılırken terapistin temel psikolojik ihtiyaçların üç önemli bileşeninden biri olan ilişkisellik ihtiyacına dikkat etmesi gerekmektedir. İlişkisellik ihtiyacının engellenmesinin yol açtığı duygusal yeme davranışıyla etkili şekilde baş edebilmek için terapistler bireylerin sosyal destek sistemlerini göz önünde bulundurmalıdır. Alanyazınla tutarlı olacak şekilde sosyal desteğin baş etme stratejisi olarak belirtildiği ve başkalarıyla sosyal olarak etkileşime girmenin, duygusal yemeye yol açan yalnızlık gibi olumsuz duyguları telafi ettiği açıkça belirtilmektedir. Bu noktada bireye uygun sosyal destek ağının kullanılmasına dikkat edilmelidir. İşlevsel sosyal destek kaynağı bireyler arasında farklılık göstermektedir. Bu kaynaklar bazıları için arkadaşları bazıları için ebeveynleri olabilir (Frayn ve ark., 2018).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ve tatmin edilmesi deneyimlerinin farkındalıkla düzenlenmesi gerekmektedir. Farkındalık temelli müdahalelerin özellikle yeme bozuklukları için etkili olduğu kanıtlanmıştır (Katterman ve ark., 2014). Dolayısıyla duygusal yeme davranışına yönelik farkındalık temelli psiko-eğitim çalışmalarına ihtiyaç vardır. Bu süreçte danışanın temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik öz eleştirel tutumları da ele alınmalıdır. Danışanlar, öz eleştirel yanlarıyla ilgili kendilerini baltalayan süreçlerin farkına vardığında yeterli şekilde başa çıkmayı öğrenebilirler. Bunun için yeterli duygu düzenleme becerilerinin kullanımı da teşvik edilmelidir (Boone ve ark., 2014). Temel psikolojik ihtiyaçlar kapsamında duygu düzenleme becerileri geliştirilirken terapistin dikkat etmesi gereken bazı durumlar vardır. Duygu düzenleme güçlüğünü ortaya çıkaran etmenlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu etmenlere örnek olarak uygun ve yeterli ebeveyn desteğinin olmaması, bireyin kırılganlığa yatkın oluşu ve her iki durumun çevresel stresörlerle etkileşimi verilebilir. Söz konusu bu bireyler, içsel kırılganlıklarının ve çevrelerinin taleplerinin kombinasyonundan kaynaklanan duygusal uyarılmayı yönetmede güçlük yaşamaktadırlar. Bu koşullar altında, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin nasıl yapılandırılacağı, esneklik ve kırılganlığın aynı anda nasıl geliştirebileceği

üzerinde durulmalıdır. Sonuç olarak, terapist bireyin erken dönem yaşantılarının yanı sıra bireye ilişkin bireysel özellikleri de (kırılganlık, dayanıksızlık vb) dikkatli şekilde ele almalı ve bunlara ilişkin stratejiler geliştirmesi için danışana yardımcı olmalıdır (Thompson ve Calkins, 1996).

Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi, engellenmesi ve öz eleştirinin anneliğe geçiş sürecinde annenin psikolojik iyiliği üzerindeki ilişkisine bakıldığı çalışmada, öz eleştirinin varlığının risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, önleme ve müdahale çabalarında, öz eleştirisi yüksek anneler hedeflenerek bu ebeveynlerde kendileri için yüksek standartlar belirleme biçimlerine ilişkin iç görüşü nasıl artırabileceklerini incelemek ve bu sürecin hayal kırıklığı ve stres duygularına karşı hassasiyeti nasıl artırdığı konusunda farkındalık yaratmanın önemli olduğu vurgulanmaktadır (Brenning ve ark., 2019). Farkındalığa ilişkin yapılacak çalışmalarda terapistlerin bu konuya dikkat etmeleri önemlidir.

5.1.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Alan yazında yeme bozukluğu olan ve belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler için bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu çalışmanın bulgularıyla örtüşen öneriler doğrultusunda, terapistler danışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük eğilimleriyle çalışırken onları belirsizlikle yüzleşme, yeni şeyler deneme ve yeni ilişkiler kurma noktasında cesaretlendirmelidirler (Sternheim ve ark., 2017). Terapinin doğası gereği de danışanda belirsizlik duyguları tetiklenebilir. Bu nedenle terapistlerin dikkatli hareket etmesi gerekmektedir. Terapiye yönelik aşırı endişe ve bireyin algılamış olduğu belirsizliğin tedavi sürecinde dirence yol açabileceği unutulmamalıdır. Terapide süreç ilerledikçe belirsizliği tolere etme düzeyinin artması iyileşme ve değişim sürecini de hızlandıracaktır (Abbate-Daga ve ark., 2015). Gelecek için aşırı endişe ve belirsiz durumlar terapilere karşı daha güçlü dirence yol açabilir, çünkü terapötik süreç var olan dengeleri değiştirir ve bu da tehdit olarak deneyimlenebilir (Abbate-Daga, Amianto, Delsedime, De-Bacco ve Fassino, 2013). Bu nedenle terapistler danışanların belirsiz durumlarla başa çıkma yeteneklerini arttırmaya çalışmalıdır (Abbate-Daga ve ark., 2015). Terapist seansta belirsizlik deneyimini hipotetik olarak uyarlayabilir ve olayı tüm yönleriyle gözlemleyip kabul etmesi konusunda danışana rehberlik sunabilir. Belirsizliğin stresli ve üzücü olarak algılandığı ve dolayısıyla kaçınılması gereken bir şey olduğu düşünüldüğünde kesinliğe ulaşma girişimleri muhtemelen artan

kaygıya yol açacaktır (Buhr ve Dugas, 2009). Terapist, danışanın süreci fark etmesini kolaylaştırarak başlayabilir. Sonuç olarak, doğal ortamda belirsizlik yaşandığında, danışan olaya özgü esnek şekilde düşünme, organize olma, alternatif tepkiler oluşturma gibi davranış repertuarı geliştirilebilir (Merwin ve ark., 2010). Ayrıca alanyazında, belirsizliği tolere etmek için destekleyici ilişkiler kurmanın, başkalarıyla bağlantı kurmanın ve zaman geçirmenin güven duygusunu oluşturmada gerekli olduğunun üzerinde durulmaktadır. Bunun için terapist danışanın bu tür destek kaynaklarını uygun şekilde sürece dahil etmelidir (Sternheim ve ark., 2017). Sonuç olarak, yaşamın karmaşıklığı göz önünde bulundurulduğunda mükemmel çözüm olmadığından bireylerin problemlerinde yüzde yüz emin olmak için kanıt arama eğilimlerine başka deyişle belirsizliğe tahammülsüzlük derecelerine yönelik çalışmalar yapılması önemlidir (Pratt ve ark., 1997). Alanyazında, yeme bozukluğu bulunan bireylerin tedavisinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine yönelik klinik müdahalelerden fayda görebileceği ifade edilmektedir (Sternheim ve ark., 2017).

Yaşamda belirsizlikten kaçınmanın imkânsız olduğunu anlatmak ve belirsizlik karşısında yaşanan olumsuz duygularla (kaygı, depresyon) baş edebilmek için direnç geliştirmek önemlidir. Belirsizliğin yaşamın doğal parçası olduğunun anlaşılması gereksiz korkuları ortadan kaldıracaktır. Bu nedenle alanda çalışan uzmanların, belirsizliğin günlük yaşam olaylarının parçası olduğuna dair bilgiler vermeleri ve destek sağladıkları bireylere yönelik duruma özgü davranış deneyleri yaptırmaları, bireylerin belirsizlikler karşısında özgüvenlerini ve öz-yeterlik inançlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir (Einstein, 2014).

5.1.4 Mükemmeliyetçilik

Terapist ile danışan arasında başarılı tedavi süreci oluşturabilmek için terapötik hedeflerin ulaşılabilir düzeyde kurulmasının yanı sıra danışanlara karşı açık olunmalıdır. Mutlak mükemmelliğin olmadığı ve mükemmelliğe ulaşmak yerine kusurluluğun doğal sürecin parçası olduğu ve bunun kabullenilmesi gerektiği üzerine durulabilir. Bu süreç aynı zamanda terapistlerin kendi kusurlarını tanıması ve onlara da ayna tutması için fırsat sunmaktadır (Pacht, 1984). Mükemmeliyetçiliği anlamının önemi araştırmacılar tarafından da vurgulanmaktadır (Shafran ve Mansell, 2001). Mükemmeliyetçiliğin doğasında ebeveyn eleştireliliğinden kaçmak ya da ebeveynin beklentilerini yerine getirerek koşullu sevgiyi elde etmek için bireylerin mükemmel şekilde performans

göstermeleri gerekliliği vardır (Brenning ve ark., 2019). Onay almak ve yanlışları telafi etmek için mükemmel olmaları gerektiğini algılayan bireylerin mükemmel olmalarını talep eden değer sistemini/yaşantıyı değiştirmeleri noktasında terapistlere önemli ölçüde iş düşmektedir. Bu süreçte terapistler bireylerin ebeveynlerinden sağlıklı şekilde ayrılmaları ve bireyselliklerini oluşturmaları konusunda danışanlarını desteklemelidirler (Pacht, 1984). Ebeveynliğin eleştiri ve beklentilerinin uyumsuz mükemmeliyetçi bilişlerin gelişimi ve sürdürülmesi ile nasıl ilişki içinde olduğu, başka deyişle erken dönem deneyimlerinin ve kök ailenin sürece olan katkısı danışanlara aktarılmalıdır (Ford ve ark., 2017). Böylelikle danışanlar işlevsel olmayan tutum ve davranışlarının kökenini fark edebilirler (Shafran ve ark., 2002). Bu farkındalık, danışan terapist arasında kurulan terapötik ittifak üzerinden yeniden yapılandırılmalıdır. Ayrıca, terapistler, mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahaleleri planlarken avantaj ve dezavantajların belirlenmesine yönelik çalışmalar yürütebilirler. Mükemmeliyetçiliğin doğası gereği dezavantajların farkına varan danışanlar mükemmeliyetçiliğin kendi avantajlarına olmadığını anlayabilirler. Bu farkındalık, mükemmeliyetçi eğilimlerden vazgeçmeye yönelik danışanlarda çalışma motivasyonlarını artırabilir (Burns, 1980).

Araştırma bulguları sonucunda, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin patoloji gelişiminde önemli rolü olduğu görülmüştür. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin de önemli bileşenlerinden biri olan ebeveyn eleştireliliğinin önemine dikkat çekilmektedir. Alanyazınla tutarlı olacak şekilde ebeveyn eleştireliliğinin işlevsiz tutumların gelişiminde kilit rol oynadığı ve bu ebeveynlik türüne dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Randolph ve Dykman, 1998). Terapistler, mükemmeliyetçiliğin erken yaşantılardaki rolüne ve bunun bireyin sonraki yaşantısındaki öz eleştirel değerlendirme hakkındaki düşüncelerine odaklanmalıdır (Dunkley ve ark., 2006; Rukmini ve ark., 2014). Sağaltımın uzun süreli olması için özellikle kişisel standartlar ve değerlendirme kaygılarının birey üzerindeki etkisi araştırılmalıdır.

Sonuç olarak, terapistler danışanların mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine dikkat etmelidir. Oluşturulacak müdahale programlarında danışanı güçlendirmek için müdahaleler oluşturulabilir. Bu müdahaleler; danışanın değerlendirilme kaygılarına yönelik algısını yeniden yapılandırma, öz eleştiriye yönelik savunmalarını arttırma ve genel olarak bireye uygun ulaşılabilir standartlar

belirlemektir (Boone ve ark., 2011). Ayrıca, yüksek uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri gösteren ve yeme bozukluğu olan bireyler arasında uyumlu duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amaçlanmalıdır (Donahue ve ark., 2018).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlilik ihtiyacı engellenen ve bunu telafi etmek için mükemmeliyetçilik eğilimi gösteren bireyler, gerçeklikten uzak ve kendi standartlarının oldukça yüksek standartlar için çabaladıklarından (Shafran ve ark., 2002) ve belirledikleri standartlara ulaşmada başarısızlık yaşadıklarından dolayı yeterlilik algıları tekrar tekrar zedelenmektedir. Dolayısıyla başarısızlık duygularını daha da şiddetlendiren yıkıcı şekildeki öz eleştirel eğilimleri de artmaktadır (Frost ve Marten, 1990; Hamachek, 1978; akt. Boone ve ark., 2014). Terapide mükemmeliyetçiliğe yönelik müdahaleler belirlenirken dikkat edilmesi gereken önemli risk faktörlerinden biri bireyin gerçek beceri düzeyidir. Bireyin kendisine yönelik mükemmeliyetçi beklentilere ya da diğer insanlar tarafından algıladığı mükemmellik taleplerine karşı açık olunmalıdır. Bireyin kendi kişisel yeteneklerinin çok üstünde ve gerçeklikten uzak beklentiler bireyde memnuniyetsizlik duygularına yol açmaktadır. Örneğin eksikliklerini telafi etmek için aşırı çaba sarf eden sporcularda tatmin duygusu düşmekte ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin olumsuz sonuçlarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Flett ve Hewitt, 2005). Dolayısıyla bu noktada terapistler danışanların kapasitelerine yönelik hedefler belirlemede yardımcı olmalıdırlar. Terapide mükemmeliyetçiliğin ele alınmasının obsesif kompulsif bozukluğun ve depresif belirtilerin azalması üzerindeki etkisinden (Pleva ve Wade, 2007) yola çıkarak duygusal yeme davranışının önlenmesinde de mükemmeliyetçiliğin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bireylere uygun, başarabilecekleri gerçekçi hedefler belirlendiğinde mükemmeliyetçiliğin yarattığı stres faktörü düşecek ve bireyler duygusal yeme ihtiyacı hissetmeyecektir (Wang ve Li, 2017).

Çalışma bulgularına göre, işlevsel olmayan baş etme davranışına başvuran ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri olan bireylere yönelik farkındalık temelli psiko-eğitim verilmesi önemlidir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve mükemmeliyetçilik bulguları birlikte ele alındığında duygusal yemeyi etkileyebilecek ebeveyn davranışları hakkında bilgi sahibi olunması, bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerle daha sağlıklı şekilde başa çıkmaları için alternatif yollar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu çalışma duygusal yeme davranışına

henüz başvurmamış bireyleri de kapsayabilir. Böylelikle koruyucu önleyici ruh sağlığı kapsamında bilgilendirme çalışması şeklinde de uygulanabilir. Başka deyişle sağlıklı ebeveynlik hakkında bilgiler sunulması kıymetlidir (Ay ve Maçkalı, 2012).

Yeme bozukluğunun başarılı şekilde tedavi edilmesinde ve terapilerin yarım bırakılmaması için mükemmeliyetçiliğin ele alınmasının önemi vurgulanmaktadır (Stice, 2002). Mükemmeliyetçiliğin önemli bir bileşeni olan özeleştirinin duygu durumu bozmasının (depresyon) yanı sıra aynı zamanda kişiler arası uyumsuz ve stresli bir yaşamla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, özeleştirisi yapısı, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin de ötesinde kendinden nefret etmeye kadar giden aşırı ve sert bir yapıyı temsil etmektedir (Cox, Clara ve Enns, 2009). Terapistlerin, tedavi sürecinde mükemmeliyetçiliğin doğasında bulunan ve yaygın olarak gözlemlenen bilişsel çarpıtmalara dikkat etmeleri gerekmektedir. Örneğin “Herkes tarafından sevimliyim yoksa tam bir hiçim” gibi aşırı genellemelerin bireyin yaşantısı üzerindeki etkisi üzerinde durulmalıdır. Danışanlar, olumsuz olayın sonsuza dek bir şekilde tekrarlanacağını düşünme eğilimindedirler (Pacht, 1984). Terapistlerin, danışanlarının bu tarz düşünme kalıplarına yönelik dikkatli olması gerekmektedir.

Sonuç olarak mükemmeliyetçi özellikleri olan danışanlarla çalışırken terapistler, kusurlu olmak için danışanlarının kendilerine izin vermelerine ve şefkat göstermelerine yardımcı olmalıdır. Bununla birlikte terapistler danışanlarının mükemmeliyetçi özelliklerine müdahalede bulunurken mesleki yönden kendilerinin de mükemmeliyetçi eğilimlerinin farkında olmalıdır. Kusurlu olma ve şefkat gösterme noktasında kendilerine de tolerans tanımalıdır (Hamachek, 1978, akt., Pacht, 1984). Gerekirse bu konuda süpervizyon desteği almalı ve kendilerini geliştirmeye meydan okumalıdır. Makul, ulaşılabilir hedefler belirlemelerinde danışanlarına yardımcı olmalı ve bu hedefler gerçekleştirilemediğinde danışanların kendilerine tolerans göstermesi konusunda desteklemelidirler. Benlik saygılarını başarılarından ayrı değerlendirmeleri için yardımcı olmalıdırlar. Mükemmeliyetçi tepkilerini fark etmelerinde, kontrol etmelerinde ve bilişsel başa çıkma süreci geliştirmelerinde onları desteklemelidirler (Barrow ve Moore, 1983).

5.1.5 Duygu Düzenleme

Çalışma bulguları sonucunda duygu düzenleme güçlüğü duygusal yeme davranışına yol a maktadırdır. Duygusal yeme davranışı bireylerin hayatından baş etme stratejisi olarak çıkarıldığında, kilo yönetiminde de farklılıklar olacaktır, çünkü bireylerin kendini yatıştırmak için yiyecek kullanımını da bertaraf edecektir (Pink ve ark., 2019). Dolayısıyla, duygusal yeme eğilimi olan bireylere duygu düzenleme stratejilerinin kazandırılması gereklidir (Frayn ve ark., 2018; Guerrini-Usubini ve ark., 2023; Hadar-Shoval, Alon-Tirosh, Asraf, Tannous-Haddad ve Tzischinsky, 2022; Sultson ve Akkermann, 2019; Van Strien, 2018). Duygu düzenleme stratejileri oluşturulurken bireyin duygularını anlama, tanımlama, ifade etme ve düzenleme becerileri yeniden yapılandırılmalıdır (Harrison, Sullivan, Tchaturia ve Treasure, 2009; Pink ve ark., 2019). Harrison ve arkadaşlarının (2009) yapmış oldukları çalışmada, yeme bozukluklarında duyguların kabul edilebilirliğinin ve tanınmasının önemli faktörler olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla terapistler, öncelikle danışanlarının kabul etmekte güçlük yaşadıkları duyguları fark etmelerine yardımcı olmalı ve daha sonra bu duyguların bilinçli şekilde deneyim ve ifadeye entegrasyonunu kolaylaştırmalıdır (Cole ve ark., 1994). Duygu düzenleme stratejileri kazandırılırken duygusal yeme davranışına yönelik durum seçimi tekniğinden faydalanılabilir. Öncelikle danışana bunun mantığı hakkında bilgi verilmelidir. Duygusal yemenin kısa ve uzun süreli faydaları ve zararları karşılaştırılmalıdır. Örneğin, olumsuz duygudan kaçınmak amacıyla aşırı şekilde yemek yemenin kısa süreli rahatlama sağlamasına rağmen uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açtığı konusunda bilgilendirme yapılabilir. Yiyecek tüketimi kısa süreliğine duyguları düzenlese de (Schneider ve ark., 2010) işlevsel bir strateji değildir. Daha sonra da duygu düzenlemenin kısa ve uzun süreli faydaları karşılaştırılmalıdır. Bireyin duygusal yemeden uzak durmak için yiyecek ipuçlarından kaçınması, davranışın beklenen uyarıcı seçimiyle düzenlenmesine atıfta bulunan uyarıcı kontrolüne ve durum seçimine örnektir (Schachter, 1968; Gross, 1998b).

Duyguların günlük yaşamda oynadığı rolün daha iyi anlaşılması (Casagrande ve ark., 2020) ve duyguların nasıl yönetildiği (Lazarevich ve ark., 2016) sürdürülebilir sağlıklı yeme davranışları geliştirmede kritik rol oynamaktadır. Yeme yoluyla olumsuz duygu durumlarla başa etme sağlıklı beslenmenin önünde önemli bir engeldir. Yaşamın karmaşıklığı, belirsizlikler az

zamanda çok işi yetiştirebilme gibi olumsuz duyguları arttırabilecek ve bireyleri duygusal yemeye yatkınlaştıracak tüm risk faktörlerine karşı zaman ve stres yönetimi becerilerine odaklanan müdahaleler de geliştirilmelidir (Bennett ve ark., 2013).

Duygu düzenleme güçlüğüne yönelik çalışmalar yapılırken terapistler bilişsel davranışçı terapi tekniklerinden yararlanabilirler. Öğrenilmiş davranışlar, düşünce yapıları, uyumsuz duygular üzerinde durulur ve problemin gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunan hususlar ele alınır. Bilişsel davranışçı yaklaşım, bireyin olumsuz düşünce ve duyguları sürdüren pek çok temel inanca sahip olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle bireylere başa çıkma stratejilerinin ve duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Cole ve ark., 1994). Danışanın duygularını fark etmesini ve uygun şekilde ifade etmesini sağlamak önemlidir. Bu ekole göre, duygu düzenlemenin davranışlar ve düşünceler üzerindeki etkisi yadsınamaz. Yapılacak müdahalelerle danışanın duygu durumunun kontrolünü ele alması hedeflenmektedir (Cole ve ark., 1994). Bilişsel davranışçı terapilerin yanı sıra, kabul ve kararlılık terapileri de kabul, farkındalık ve davranış değiştirme yöntemlerinin bir kombinasyonunu içerir. Bu ekole göre, duygulara tepki olarak yemek yerine, rahatsız edici içsel deneyimlere açık olma konusunda bireyler cesaretlendirilmektedirler (Guerrini-Usubini ve ark., 2023).

5.2 Sınırlılıklar ve Güçlü yanları

Ölçeğin adaptasyon çalışması ve modelde incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler normal örnekleme incelendiğinden araştırmanın sınırlı yanını oluşturmaktadır. Araştırmanın diğer sınırlılığı ise, çalışmada kullanılan tüm ölçüm araçlarının öz bildirime dayalı ölçekler olmasıdır.

Araştırmanın güçlü yanı Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeğinin psikometik özelliklerinin test edilmesidir. İlgili ölçek bireyin duygusal yeme eğiliminin yanı sıra bireyin baş etme becerilerini ve algılanan stresini de değerlendirdiğinden alanyazındaki boşluğu doldurması hedeflenmektedir. Araştırmanın diğer güçlü yanı ise duygusal yeme davranışı ile bir arada incelenmemiş değişkenlerin ele alınması ve bu değişkenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı çerçevesinde cinsiyete ilişkin incelenmesidir. Ayrıca çalışmanın bir başka güçlü yanı ise uygulama sırasında sıra etkisinin kontrol edilmesidir. Katılımcıların yorulma ve sıkılma faktörleri göz önünde

bulundurularak ve soruların dengeli şekilde dağılmasına özen gösterilerek katılımcılara ölçekler iki farklı sırada sunulmuştur. Ölçek sıralaması araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Böylelikle uygulama sırasında araştırmanın amacı kapsamında katılımcıları yönlendirmemek için ölçekler katılımcılara araştırma modeli çerçevesinde sunulan sırada verilmemiştir.

5.3 Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Modelde incelenen değişkenler arasındaki ilişkilerin klinik örneklemle tekrarlanması alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca adaptasyonu yapılan ölçeğin klinik örneklem üzerinden incelenmesi ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği için önemlidir. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgular kesitsel örneklemde elde edildiğinden ileride yapılacak boylamsal çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışına yönelik daha detaylı bilgi elde etmek amacıyla nitel görüşmelerin yapılması da önemlidir.

Bu çalışmanın bulguları, 18-50 yaş arasındaki yetişkinlerden elde edilmiştir. Alanyazında çocuk ve ergenlerde duygusal yeme davranışına yönelik az sayıda çalışma olması (Braet ve ark., 2008; Michels ve ark, 2012) ve duygusal yemenin erken dönemde öğrenilen bir davranış olması göz önünde bulundurulduğunda (Bongers ve ark., 2015; Stone, Blissett, Haycraft ve Farrow, 2022; Wong ve Qian, 2016) duygusal yeme davranışının çocuk ve ergenlerde de çalışılmasının alanyazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Çalışma bulgularına göre, kadınlarda duygusal yeme davranışı erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalarda kadın ve erkeklerde farklı duygu ve durumların dikkate alınmasının da önemli olacağı düşünülmektedir. Böylelikle cinsiyet açısından farklı duygu durumlarına yönelik stratejiler ve etkili müdahale yöntemleri geliştirilebilir (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009).

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, uyumsuz mükemmeliyetçiliği, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yeme davranışını ve beden kitle indeksini olumsuz yönde yordaması sebebiyle gelecekteki araştırmalar mükemmeliyetçilik örüntüsünde günlük değişimleri mercek altına alabilir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik kavramının kökenini oluşturan ebeveyn beklentileri, eleştirileri, hatalara karşı dikkat ve davranışlardan duyulan şüphenin günden güne nasıl değiştiğinin gözlemlenmesi alanyazına önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca,

akranlar tarafından yapılan eleştirilerin ve gün içinde yaşanan stresli olayların bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini günden güne nasıl arttırdığını açıklamaya yardımcı olabilir (Boone ve ark., 2012a).

Çalışmanın sonucunda birinci modelde duygusal yeme davranışının yüksek düzeylerinin beden kitle indeksinin yüksek düzeyleri ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Beden kitle indeksinin yüksek düzeylerinin de bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına olumsuz etkileri alanyazında açıkça belirtilmektedir. Bu nedenle farklı beden kitle indeksine sahip bireylerle yapılacak nitel ve nicel çalışmaların alana değerli katkılar sunacağı düşünülmektedir (Ay ve Maçkalı, 2021). Ayrıca, beden kitle indeksi konusu başlı başına önemli ve karmaşık bir konudur; çünkü aşırı kilolu olmayan bireylerin duygusal yeme davranışları devam ettiği takdirde kilo problemi yaşamaları olasıdır. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda, beden kitle indeksi ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide potansiyel aracı faktörlerin araştırılması önemlidir (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008). Ayrıca, çalışma bulgularıyla tutarlı olacak şekilde aşırı ve duygusal yeme davranışının beden kitle indeksini arttırması bireylerin hayatında risk faktörü oluşturabileceğinden bu ilişkiyi incelemenin önemli olduğu da belirtilmektedir (Casagrande ve ark., 2020).

Çalışma bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Psikopatolojilere özgü olarak belirsizliğin doğasını anlamak için ek çalışmalara ihtiyaç vardır. Örneğin panik bozuklukta bedensel duyumlara yönelik ortaya çıkan belirsizliğe tahammülsüzlüğün yeme bozuklukları ya da duygusal yeme davranışına özgü olarak nasıl ortaya çıktığının araştırılması alanyazına önemli katkılar sunacaktır (Carleton ve ark., 2012).

KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 6 atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abbate-Daga, G., Amianto, F., Delsedime, N., De-Bacco, C., ve Fassino, S. (2013). Resistance to treatment in eating disorders: a critical challenge. *Bio Med Center Psychiatry*, 13, 294.
- Abbate-Daga, G., Quaranta, M., Marzola, E., Amianto, F., ve Fassino, S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3), 202-208
- Acton, G. J., ve Malathum, P. (2000). Basic need status and health-promoting self-care behavior in adults. *Western Journal of Nursing Research*, 22(7), 796-811.
- Adie, J. W., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., ve Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39.
- Adriaanse, M. A., Prinsen, S., de Witt Huberts, J. C., de Ridder, D. T., ve Evers, C. (2016). 'I ate too much so I must have been sad': Emotions as a confabulated reason for overeating. *Appetite*, 103, 318-323.
- Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Aldea, M. A., ve Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 53(4), 498.
- Andrews, R. A., Lowe, R., ve Clair, A. (2011). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating in obesity. *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 207-213.
- Anglé, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, M. T., Lindfors, P., ... ve Rimpelä, A. (2009). Three factor eating questionnaire-R18 as a measure of cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating in a sample of young Finnish females. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 1-7.
- Aoun, C., Nassar, L., Soumi, S., El Osta, N., Papazian, T., ve Rabbaa Khabbaz, L. (2019). The cognitive, behavioral, and emotional aspects of eating habits and association with impulsivity, chronotype, anxiety, and depression: a cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 204.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arnou, B., Kenardy, J., ve Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 79-90.
- Assor, A., Roth, G., ve Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis. *Journal of personality*, 72(1), 47-88.
- Ay, F. N., ve Maçkalı, Z. (2021). Perceived parenting styles and emotional eating: The mediating role of coping styles. *Düşünen Adam*, 34(2), 151-160

- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., ve Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Barrow, J. C., ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 612- 615. Barrow, J. C., ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 612- 615.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2011a). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 75.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2011b). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89
- Bekil, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinde aile işlevselliği ile uyumsuz mükemmeliyetçilik ilişkisinde ayrışma-bireyleşmenin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- 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.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bennett, J., Greene, G., ve Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., ve Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 216-225.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., ve Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- Blair, A. J., Lewis, V. J., ve Booth, D. A. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite*, 15, 151-157.
- Boelen, P. A., ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, 23(1), 130-135.
- Bongers, P., ve Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1932.
- Bongers, P., de Graaff, A., ve Jansen, A. (2016). 'Emotional' does not even start to cover it: Generalization of overeating in emotional eaters. *Appetite*, 96, 611-616.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., ve Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Bongers, P., van den Akker, K., Havermans, R., ve Jansen, A. (2015). Emotional eating and Pavlovian learning: does negative mood facilitate appetitive conditioning?. *Appetite*, 89, 226-236.

- Boone, L., Soenens, B., ve Braet, C. (2011). Perfectionism, body dissatisfaction, and bulimic symptoms: The intervening role of perceived pressure to be thin and thin ideal internalization. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(10), 1043-1068.
- Boone, L., Soenens, B., Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Verstuyf, J., ve Braet, C. (2012a). Daily fluctuations in perfectionism dimensions and their relation to eating disorder symptoms. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 678-687.
- Boone, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., ve Braet, C. (2012b). Is there a perfectionist in each of us? An experimental study on perfectionism and eating disorder symptoms. *Appetite*, 59(2), 531-540.
- Boone, L., Vansteenkiste, M., Soenens, B., der Kaap-Deeder, V., ve Verstuyf, J. (2014). Self-critical perfectionism and binge eating symptoms: a longitudinal test of the intervening role of psychological need frustration. *Journal of counseling psychology*, 61(3), 363.
- Bottesi, G., Tesini, V., Cerea, S., ve Ghisi, M. (2018). Are difficulties in emotion regulation and intolerance of uncertainty related to negative affect in borderline personality disorder?. *Clinical Psychologist*, 22(2), 137-147.
- Bozan, N., Baş, M., ve Aşçı, F. H. (2011). Psychometric properties of Turkish version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). A preliminary results. *Appetite*, 56(3), 564-566.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., ve Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.
- Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L., ve Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of health psychology*, 13(6), 733-743.
- Brenning, K., Soenens, B., Mabbe, E., ve Vansteenkiste, M. (2019). Ups and downs in the joy of motherhood: Maternal well-being as a function of psychological needs, personality, and infant temperament. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 229-250.
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., ve Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 55(3), 565-571.
- Brosof, L. C., Egbert, A. H., Reilly, E. E., Wonderlich, J. A., Karam, A., Vanzhula, I., ... ve Levinson, C. A. (2019). Intolerance of uncertainty moderates the relationship between high personal standards but not evaluative concerns perfectionism and eating disorder symptoms cross-sectionally and prospectively. *Eating behaviors*, 35, 101340.
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy*, 40(8), 931-945.
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 222-236.
- Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 47(3), 215-223.
- Burgess, A. M., Frost, R. O., ve DiBartolo, P. M. (2016). Development and validation of the frost multidimensional perfectionism scale-brief. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 620-633.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.

- Byrne, M. E., Eichen, D. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., ve Wilfley, D. E. (2016). Perfectionism, emotion dysregulation, and affective disturbance in relation to clinical impairment in college-age women at high risk for or with eating disorders. *Eating behaviors*, 23, 131-136.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95.
- Camilleri, G. M., Mejean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., et al. (2014). The Associations between Emotional Eating and Consumption of Energy-Dense Snack Foods Are Modified by Sex and Depressive Symptomatology. *The Journal of nutrition*, 144(8), 1264e1273.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., ve Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 468-479.
- Casagrande, M., Boncompagni, I., Forte, G., Guarino, A., ve Favieri, F. (2020). Emotion and overeating behavior: Effects of alexithymia and emotional regulation on overweight and obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(5), 1333-1345.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., der Kaap-Deeder, V., ... ve Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216-236.
- Cleary, J. M., ve Crafti, N. (2007). Basic need satisfaction, emotional eating, and dietary restraint as risk factors for recurrent overeating in a community sample. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(2), 27-39.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396.
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve O'Donnell Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73-102.
- Comfort food. (2010). Retrieved from Merriam-Webster Web site: www.merriam-webster.com/dictionary/comfort%20food
- Cordeiro, P., Paixão, P., Lens, W., Lacante, M., ve Luyckx, K. (2016). The Portuguese validation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-being. *Psychologica Belgica*, 56(3), 193.
- Costa, S., Ntoumanis, N., ve Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, 39(1), 11-24.
- Coşkun, H., Durak, M., ve Elgin, V. M. (2012). Kendini sansürleme isteği ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *In Yeni Symposium*, 50(2), 83-89.
- Cox, B. J., Clara, I. P., ve Enns, M. W. (2009). Self-criticism, maladaptive perfectionism, and depression symptoms in a community sample: A longitudinal test of the mediating effects of person-dependent stressful life events. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 336-349.
- Cox, B. J., Enns, M. W., ve Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373.

- 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.
- Çelik-Örücü, M., ve Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 103-109.
- de Oliveira Penaforte, F. R., Minelli, M. C. S., Anastácio, L. R., ve Japur, C. C. (2019). Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. *Psychiatry research*, 271, 715-720.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., ve Vansteenkiste, M. (2003). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., ve Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and social psychology bulletin*, 32(3), 313-327.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and social psychology bulletin*, 27(8), 930-942.
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., ve Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health?. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 401-417.
- Dohle, S., Hartmann, C., ve Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: evidence from the Swiss food panel. *Psychology & Health*, 29(9), 1062-1080.
- Donahue, J. M., Reilly, E. E., Anderson, L. M., Scharmer, C., ve Anderson, D. A. (2018). Evaluating associations between perfectionism, emotion regulation, and eating disorder symptoms in a mixed gender sample. *The Journal of nervous and mental disease*, 206(11), 900.
- Dugas, M. J., Gosselin, P., ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., ve Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour research and therapy*, 44(1), 63-84
- Ebneter, D., Latner, J., Rosewall, J., ve Chisholm, A. (2012). Impulsivity in restrained eaters: emotional and external eating are associated with attentional and motor impulsivity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(1), e62-e65.

- Echeverri-Alvarado, B., Pickett, S., ve Gildner, D. (2020). A model of post-traumatic stress symptoms on binge eating through emotion regulation difficulties and emotional eating. *Appetite*, 150, 104659.
- Egan, S. J., Wade, T. D., ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: a review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280-300.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eldredge, K. L., ve Agras, W. S. (1996). Weight and shape overconcern and emotional eating in binge eating disorder. *International journal of eating disorders*, 19(1), 73-82.
- Elfhag, K., Tholin, S., ve Rasmussen, F. (2008). Consumption of fruit, vegetables, sweets and soft drinks are associated with psychological dimensions of eating behaviour in parents and their 12-year-old children. *Public Health Nutrition*, 11(9), 914-923
- Enns, M. W., Cox, B. J., ve Larsen, D. K. (2000). Perceptions of parental bonding and symptom severity in adults with depression: Mediation by personality dimensions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 45(3), 263-268.
- Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, D. T., ve de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F. ve Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208.
- Evers, C., Marijn Stok, F., ve de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1), 14-18.
- Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior modification*, 30(4), 472-495.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., ve Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10458-004>
- Flett, G.L., ve Hewitt, P.L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G.L. Flett, ve P.L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-13). Washington, DC: American Psychological Association.
- Folkman, S., ve Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., ve Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during 3 stages of a college-examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Ford, T., Lee, H., ve Jeon, M. (2017). The emotional eating and negative food relationship experiences of obese and overweight adults. *Social work in health care*, 56(6), 488-504.

- Franco-Paredes, K., Mancilla-Díaz, J. M., Vázquez-Arévalo, R., López-Aguilar, X., ve Álvarez-Rayón, G. (2005). Perfectionism and eating disorders: A review of the literature. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 13(1), 61-70.
- Frayn, M., Livshits, S., ve Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of eating disorders*, 6(1), 1-10.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- Frost, R. O., ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., ve Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive therapy and research*, 15(6), 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., ve Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International journal of eating disorders*, 2(2), 15-34.
- Geliebter, A., ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating behaviors*, 3(4), 341-347.
- Gianini, L. M., White, M. A., ve Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating behaviors*, 14(3), 309-313.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 89(1), 53-61.
- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural pharmacology*, 23(5 and 6), 442-460.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., ve Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, 10(3), 243-268.
- 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.
- Greenberg, M. T., Kusche, C. A. ve Speltz, M. (1991). Emotional regulation, self-control and psychopathology: The role of relationships in early childhood. In D. Cicchetti ve S. Toth (Eds.), *Internalizing and externalizing expressions of dysfunction*. Rochester Symposium on developmental psychopathology (Vol. 2, pp. 21-55). New York: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224-237.

- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999a). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin ve O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525–552). New York: Guilford.
- Gross, J. J. (1999b). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, (2nd edition) içinde (s. 3-20). New York: Guilford Publications.
- Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life* (1st edition). Washington: American Psychological Association.
- Guerrini-Usubini, A., Cattivelli, R., Scarpa, A., Musetti, A., Varallo, G., Franceschini, C., ve Castelnovo, G. (2023). The interplay between emotion dysregulation, psychological distress, emotional eating, and weight status: A path model. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100338
- Gupta, S., Rosenthal, Z., Mancini, A., D., Cheavens, J. S. ve Lynch, T. R. (2008). Emotion regulation skills mediate the effects of shame on eating disorder symptoms in women. *Eating Disorders*, 16(5), 405 — 417.
- Hadar-Shoval, D., Alon-Tirosh, M., Asraf, K., Tannous-Haddad, L., ve Tzischinsky, O. (2022). Lifestyle Changes, Emotional Eating, Gender, and Stress during COVID-19 Lockdown. *Nutrients*, 14(18), 3868
- Haedt-Matt, A. A., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Hu, J. Y., Boker, S., Neale, M., ve Klump, K. L. (2014). Do emotional eating urges regulate affect? Concurrent and prospective associations and implications for risk models of binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 47(8), 874-877.
- Haraldsen, H. M., Solstad, B. E., Ivarsson, A., Halvari, H., ve Abrahamsen, F. E. (2020). Change in basic need frustration in relation to perfectionism, anxiety, and performance in elite junior performers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(4), 754-765.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., ve Treasure, J. (2009). Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(4), 348-356.
- Hayes, A. F., Glynn, C. J., ve Shanahan, J. (2005). Willingness to self-censor: A construct and measurement tool for public opinion research. *International Journal of Public Opinion Research*, 17(3), 298-323.
- Haynos, A. F., Roberto, C. A., ve Attia, E. (2015). Examining the associations between emotion regulation difficulties, anxiety, and eating disorder severity among inpatients with anorexia nervosa. *Comprehensive psychiatry*, 60, 93-98.
- Heatherton, T. F., ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108.

- Heatherton, T. F., Polivy, J., ve Herman, C. P. (1990). Dietary restraint: Some current findings and speculations. *Psychology of Addictive Behaviors*, 4(2), 100.
- Herman, C. P., ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.
- Herman, C. P., ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of abnormal psychology*, 84(6), 666.
- Herrera, D., Matos, L., Gargurevich, R., Lira, B., ve Valenzuela, R. (2021). Context matters: teaching styles and basic psychological needs predicting flourishing and perfectionism in university music students. *Frontiers in Psychology*, (12) 1-9.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456- 470.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G., ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 20(2), 158-174.
- Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Işık, K., ve Cengi, Z. (2021). The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. *Perspectives in psychiatric care*, 57(1), 214-218.
- Jayne, J. M., Ayala, R., Karl, J. P., Deschamps, B. A., McGraw, S. M., O'Connor, K., DiChiara, A. J., ve Cole, R. E. (2020). Body weight status, perceived stress, and emotional eating among US Army Soldiers: A mediator model. *Eating Behaviors*, 101367.
- Kaplan, H. I., ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125,181-201
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. doi:10.24106/kefdergi.434169
- Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., ve Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 15(2), 197-204.
- Kesby, A., Maguire, S., Brownlow, R., ve Grisham, J. R. (2017). Intolerance of uncertainty in eating disorders: an update on the field. *Clinical psychology review*, 56, 94-105.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., ve Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: Revision of the Emotional Eating Scale with a focus on boredom. *Health psychology*, 31(4), 521.
- Kocatepe Avcı, U. (2022). *Panik Bozuklukta Çocukluk Çağı Travmalarının, Aleksitiminin ve Anksiyete Duyarlılığının Disosiyatif Belirtilerle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

- Koenders, P. G., ve van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 1287-1293
- Konstantellou, A., Hale, L., Sternheim, L., Simic, M., ve Eisler, I. (2019). The experience of intolerance of uncertainty for young people with a restrictive eating disorder: a pilot study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(3), 533-540.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., ve Haukkala, A. (2010a). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.
- Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S., ve Haukkala, A. (2010b). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American journal of clinical nutrition*, 92(5), 1031-1039.
- 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.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (Ed.). (2009). *Emotion Regulation and Psychopathology A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Kubiak, T., Vögele, C., Siering, M., Schiel, R., ve Weber, H. (2008). Daily hassles and emotional eating in obese adolescents under restricted dietary conditions—The role of ruminative thinking. *Appetite*, 51(1), 206-209.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour research and therapy*, 38(9), 933-941.
- Laitinen, J., Ek, E., ve Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine*, 34(1), 29-39.
- Lamb Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., ve Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating behaviors*, 18, 36-40.
- Lamb, M. E., ve Malkin, C. M. (1986). The development of social expectations in distress-relief sequences: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 9(2), 235-249.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., ve Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237-243.
- Lattimore, P. (2019). Mindfulness-based emotional eating awareness training: Taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of abnormal child psychology*, 31(1), 55-64.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., ve Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644.

- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies*, 44(7), 393-401.
- Levitán, R. D., ve Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 783-799.
- Lilenfeld, L. R., Wonderlich, S., Riso, L. P., Crosby, R., ve Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical psychology review*, 26(3), 299-320
- Lindeman, M., ve Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., ve Van Leeuwen, K. (2016). Do personality traits moderate relations between psychologically controlling parenting and problem behavior in adolescents? *Journal of Personality*, 84(3), 381-392.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Macht, M., ve Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667-674.
- Macht, M., ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65-71.
- Macht, M., Haupt, C., ve Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating behaviors*, 6(2), 109-112.
- Macht, M., Roth, S., ve Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39(2), 147-158.
- Mackinnon, S. P., Sherry, S. B., Graham, A. R., Stewart, S. H., Sherry, D. L., Allen, S. L., ... ve McGrath, D. S. (2011). Reformulating and testing the perfectionism model of binge eating among undergraduate women: a short-term, three-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 630.
- Mahoney, A. E., ve McEvoy, P. M. (2012). A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(3), 212-222.
- Malnick, S. D., ve Knobler, H. (2006). The medical complications of obesity. *Journal of the Association of Physicians*, 99(9), 565-579.
- Mansour, S., Bruce, K. R., Steiger, H., Zuroff, D. C., Horowitz, S., Anestin, A. S., ve Sycz, L. (2012). Autonomous motivation: A predictor of treatment outcome in bulimia-spectrum eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 20(3), 116-122.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Gorini, A., Preziosa, A., Castelnuovo, G., Molinari, E., ve Riva, G. (2009). Can relaxation training reduce emotional eating in women with obesity? An exploratory study with 3 months of follow-up. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1427-1432.
- Markarian, S. A., Pickett, S. M., Deveson, D. F., ve Kanona, B. B. (2013). A model of BIS/BAS sensitivity, emotion regulation difficulties, and depression, anxiety, and stress symptoms in relation to sleep quality. *Psychiatry research*, 210(1), 281-286.
- Masheb, R. M., ve Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

- McNamara, C., Chur-Hansen, A., ve Hay, P. (2008). Emotional responses to food in adults with an eating disorder: a qualitative exploration. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(2), 115-123.
- Merwin, R. M., Timko, C. A., Moskovich, A. A., Ingle, K. K., Bulik, C. M., ve Zucker, N. L. (2010). Psychological inflexibility and symptom expression in anorexia nervosa. *Eating Disorders*, 19(1), 62-82.
- Meule, A., Reichenberger, J., ve Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg emotional eating scale. *Frontiers in Psychology*, 9, 88.
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Eiben, G., Hebestreit, A., Huybrechts, I., ... ve De Henauw, S. (2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 59(3), 762-769.
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J., ve Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite*, 91, 129-136.
- Milyavskaya, M., ve Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and individual differences*, 50(3), 387-391.
- Miranda, R., Fontes, M., ve Marroquín, B. (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159.
- Moore, E., Holding, A. C., Hope, N. H., Harvey, B., Powers, T. A., Zuroff, D., ve Koestner, R. (2018). Perfectionism and the pursuit of personal goals: A self-determination theory analysis. *Motivation and Emotion*, 42(1), 37-49.
- Muraven, M., Gagné, M., ve Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of experimental social psychology*, 44(3), 573-585.
- Mushquash, A. R., ve Sherry, S. B. (2013). Testing the perfectionism model of binge eating in mother–daughter dyads: A mixed longitudinal and daily diary study. *Eating behaviors*, 14(2), 171-179.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., ve Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- 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.
- Niemiec, C. P., ve Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and research in Education*, 7(2), 133-144.
- Nolan, L. J., ve Geliebter, A. (2012). Night eating is associated with emotional and external eating in college students. *Eating behaviors*, 13(3), 202-206.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., ve Geliebter, A. (2010). Emotional appetite questionnaire. construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314-319.
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., ve Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1S), S20.

- Oliver, G., Wardle, J., ve Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*, 62(6), 853-865.
- Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., ve Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *European Review of Applied Psychology*, 69(1), 9-18.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., ve van der Staak, C. P. (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40(3), 291-298.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., ve van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., ve Burnham, J. (2007). The eating and appraisal due to emotions and stress (EADES) questionnaire: development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619-628.
- Paans, N. P., Gibson-Smith, D., Bot, M., van Strien, T., Brouwer, I. A., Visser, M., ve Penninx, B. W. (2019). Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite*, 134, 103-110.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Pak, H., Süsen, Y., Denizci Nazlıgül, M., ve Griffiths, M. (2022). The mediating effects of fear of COVID-19 and depression on the association between intolerance of uncertainty and emotional eating during the COVID-19 pandemic in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 20(3), 1882-1896.
- Pelletier, L. G., ve Dion, S. C. (2007). An examination of general and specific motivational mechanisms for the relations between body dissatisfaction and eating behaviors. *Journal of social and clinical psychology*, 26(3), 303-333.
- Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovinec-D'Angelo, M., ve Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationships between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and emotion*, 28(3), 245-277.
- 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.
- Pinciotti, C. M., Riemann, B. C., ve Abramowitz, J. S. (2021). Intolerance of uncertainty and obsessive-compulsive disorder dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 81, 102417
- Pink, A. E., Lee, M., Price, M., ve Williams, C. (2019). A serial mediation model of the relationship between alexithymia and BMI: The role of negative affect, negative urgency and emotional eating. *Appetite*, 133, 270-278.
- Pleva, J., ve Wade, T. D. (2007). Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 849-861.
- Polivy, J., ve Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of consulting and clinical psychology*, 55(5), 635.
- Pratt, P., Tallis, F., ve Eysenck, M. (1997). Information-processing, storage characteristics and worry. *Behaviour Research and Therapy*, 35(11), 1015-1023.
- Prefit, A. B., Candea, D. M., ve Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 143, 104438.

- Randolph, J. J., ve Dykman, B. M. (1998). Perceptions of parenting and depression-proneness in the offspring: Dysfunctional attitudes as a mediating mechanism. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 377-400.
- Rasouli, A., Moludi, J., Foroumandi, E., Shahsavari, S., ve Ebrahimi, B. (2019). Emotional eating in relation to anthropometric indices and dietary energy intake based on gender. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 12(2), 131-139.
- Reilly, E. E., Perry, T. R., Brown, T. A., Wierenga, C. E., ve Kaye, W. H. (2021). Intolerance of uncertainty and eating disorder symptoms over the course of intensive treatment. *Behavior Therapy*, 52(3), 698-708.
- Reinboth, M., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., ve Ryan, R. M. (2018). *Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness*. In Relationships, well-being and behaviour (pp. 317-349). Routledge.
- Renjan, V., McEvoy, P. M., Handley, A. K., ve Fursland, A. (2016). Stomaching uncertainty: Relationships among intolerance of uncertainty, eating disorder pathology, and comorbid emotional symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 41, 88-95.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., ve May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777.
- Ricca, V., Castellini, G., Sauro, C. L., Ravaldi, C., Lapi, F., Mannucci, E., ... ve Faravelli, C. (2009). Correlations between binge eating and emotional eating in a sample of overweight subjects. *Appetite*, 53(3), 418-421.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142-154.
- Rommel, D., Nandrino, J. L., Ducro, C., Andrieux, S., Delecourt, F., ve Antoine, P. (2012). Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women. *Appetite*, 59(1), 21-26.
- Rugancı, R. N., ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rukmini, S., Sudhir, P. M., ve Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian journal of psychological medicine*, 36(3), 239-245.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Development and psychopathology*, 17(4), 987-1006.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological inquiry*, 11(4), 319-338.

- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*, 2(2), 702-717.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., ve Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, 29(1), 95-122.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., ve Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology*, 1, 385-438. (3rd ed.). Hoboken.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., ve Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European health psychologist*, 10(1), 2-5.
- Sagar, S. S., ve Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- Salsman, N. L., ve Linehan, M. M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(2), 260-267.
- Sapmaz-Yurtsever, S. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2022). Duygusal Yeme: Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir İnceleme. *Nesne*, 10(23), 151-168. DOI: 10.7816/nesne-10-23-09
- Sarı, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-270.
- Sassaroli, S., Lauro, L. J. R., Ruggiero, G. M., Mauri, M. C., Vinai, P., ve Frost, R. (2008). Perfectionism in depression, obsessive-compulsive disorder and eating disorders. *Behaviour research and therapy*, 46(6), 757-765
- Sayıl, M., Kindap, Y., Bayar, Y., Bayraktar, F., Kurt, D., Tığrak, A. ve Yaban, E. H. (2012). *Ergenlik döneminde ebeveynlik ve ergenin psikososyal uyumu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayını.
- 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.
- Scharmer, C., Martinez, K., Gorrell, S., Reilly, E. E., Donahue, J. M., ve Anderson, D. A. (2020). Eating disorder pathology and compulsive exercise during the COVID-19 public health emergency: Examining risk associated with COVID-19 anxiety and intolerance of uncertainty. *International Journal of Eating Disorders*, 53(12), 2049-2054.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J., ve Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety, but not trait anger, predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55(3), 701-706.
- Schüler, J., ve Kuster, M. (2011). Binge eating as a consequence of unfulfilled basic needs: The moderating role of implicit achievement motivation. *Motivation and Emotion*, 35(1), 89-97.

- Selvi, K. ve Bozo, Ö. (2019). The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 1-19. doi: 10.1007/s11031-019-09805-6
- Selvi, K. (2018). *Exploring men's body image concerns and predisposing factors for muscle dysmorphia in the framework of self-determination theory* [Ph.D. - Doctoral Program]. Middle East Technical University.
- Shafran, R., ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21(6), 879-906.
- Shafran, R., Cooper, Z., ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791
- Sheldon, K. M., ve Gunz, A. (2009). Psychological needs as basic motives, not just experiential requirements. *Journal of personality*, 77(5), 1467-1492.
- Shihata, S., McEvoy, P. M., Mullan, B. A., ve Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty in emotional disorders: What uncertainties remain? *Journal of anxiety disorders*, 41, 115-124.
- Slade, P. D., ve Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., ve Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, 57, 141-163.
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M., ve Engels, R. C. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian journal of psychology*, 48(1), 23-32.
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., ve Goossens, L. (2008a). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: A three-wave longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 22, 465– 474.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Vandereycken, W., Luyten, P., Sierens, E., ve Goossens, L. (2008b). Perceived parental psychological control and eating-disordered symptoms: Maladaptive perfectionism as a possible intervening variable. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(2), 144-152.
- Spangle, L. (2011). Life is hard, food is easy: The 5-step plan to overcome emotional eating and lose weight on any diet. Simon and Schuster.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Sroufe, A. L. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Stapleton, P., ve Mackay, E. (2015). Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults. *Journal of Healing and Caring*, 15(3), 1-10.
- Sternheim, L. C., Fisher, M., Harrison, A., ve Watling, R. (2017). Predicting intolerance of uncertainty in individuals with eating disorder symptoms. *Journal of eating disorders*, 5 (1), 1-9.
- Sternheim, L., Konstantellou, A., Startup, H., ve Schmidt, U. (2011). What does uncertainty mean to women with anorexia nervosa? An interpretative phenomenological analysis. *European Eating Disorders Review*, 19(1), 12-24.

- Sternheim, L., Startup, H., ve Schmidt, U. (2011). An experimental exploration of behavioral and cognitive–emotional aspects of intolerance of uncertainty in eating disorder patients. *Journal of anxiety disorders*, 25(6), 806-812.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825-848.
- Stoeber, J., ve Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379-386.
- Stoeber, J., ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319
- Stone, R. A., Blissett, J., Haycraft, E., ve Farrow, C. (2022). Predicting preschool children's emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & Child Nutrition*, e13341.
- Stunkard, A. J., ve Wadden, T. A. (1990). Restrained eating and human obesity. *Nutrition Reviews*. 34 (Supplement 25), 47-55.
- Sultson, H., ve Akkermann, K. (2019). Investigating phenotypes of emotional eating based on weight categories: A latent profile analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(9), 1024-1034.
- Sultson, H., Kukk, K., ve Akkermann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 116, 423-430
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.) Boston: Allyn and Bacon.
- Talbot, L. S., Maguen, S., Epel, E. S., Metzler, T. J., ve Neylan, T. C. (2013). Posttraumatic stress disorder is associated with emotional eating. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 521-525.
- Tan, C. C., ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- Tantan Ulu, Ş. (2019). *Kaygı, karar verme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., ve Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668.
- Theis, D., Sauerwein, M., ve Fischer, N. (2020). Perceived quality of instruction: The relationship among indicators of students' basic needs, mastery goals, and academic achievement. *British journal of educational psychology*, 90, 176-192.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., ve Nikitaras, N. (2010). Unhealthy weight control behaviours in adolescent girls: A process model based on self-determination theory. *Psychology and Health*, 25(5), 535-550.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. Thompson (Ed.), *Socio emotional development* (pp. 367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (Serial No. 240), 25–52.

- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Thompson, S. H. (2015). Gender and racial differences in emotional eating. Food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates, *Journal of Diabetes and Obesity*, 2(2): 93-98
- Timmerman, G. M., ve Acton, G. J. (2001). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(7), 691-701.
- Toroslul, B. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Treanor, M., Erisman, S. M., Salters-Pedneault, K., Roemer, L., ve Orsillo, S. M. (2011). Acceptance-based behavioral therapy for GAD: Effects on outcomes from three theoretical models. *Depression and anxiety*, 28(2), 127-136.
- Troisi, J. D., ve Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: "Comfort Food" Fulfills the Need to Belong. *Psychological science*, 22(6), 747-753.
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., ve Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior therapy*, 38(3), 303-313.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35.
- van Strien, T., ve Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*, 3(4), 329-340.
- van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., ve Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- van Strien, T., Donker, M. H., ve Ouwens, M. A. (2016). Is desire to eat in response to positive emotions an 'obese' eating style: Is Kummerspeck for some people a misnomer?. *Appetite*, 100, 225-235.
- van Strien, T., Engels, R. C., Van Leeuwe, J., ve Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205-213.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., ve Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- van Strien, T., Gibson, E. L., Baños, R., Cebolla, A., ve Winkens, L. H. (2019). Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. *Physiology & behavior*, 211, 112671.
- van Strien, T., Konttinen, H. M., Ouwens, M. A., van de Laar, F. A., ve Winkens, L. H. (2020). Mediation of emotional and external eating between dieting and food intake or BMI gain in women. *Appetite*, 145, 104493.
- van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., ve Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216-224.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., ve Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive behaviors*, 20(5), 585-594.

- Vansteenkiste, M., ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263-280.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C.P. and Soenens, B. (2010), "The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions", Urdan, T.C. and Karabenick, S.A. (Ed.) *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement* (Advances in Motivation and Achievement, Vol. 16 Part A), *Emerald Group Publishing Limited*, Bingley, pp. 105-165.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., ve Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, 44(1), 1-31.
- Verstuyf, J., Patrick, H., Vansteenkiste, M., ve Teixeira, P. J. (2012a). Motivational dynamics of eating regulation: a self-determination theory perspective. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-16.
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., ve Soenens, B. (2012b). Eating regulation and bulimic symptoms: The differential correlates of health-focused and appearance-focused eating regulation. *Body Image*, 9(1), 108-117.
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Boone, L., ve Mouratidis, A. (2013). Daily ups and downs in women's binge eating symptoms: The role of basic psychological needs, general self-control, and emotional eating. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 335-361.
- Vois, D., ve Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156, 109756.
- Waller, G., ve Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.
- Wallis, D. J., ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: The effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46.
- Wang, H., ve Li, J. (2017). Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating behaviors*, 26, 45-49.
- Wardle, J. (2007). Eating behaviour and obesity. *Obesity reviews*, 8, 73-75.
- Weinstein, N., ve Ryan, R. (2011). A Self-determination Theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27, 4-17.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., ve Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating behaviors*, 8(2), 162-169.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 115.
- Wong, M., ve Qian, M. (2016). The role of shame in emotional eating. *Eating behaviors*, 23, 41-47
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization.

- Yıldırım, A. (2021). Examining the distinction between self-enhancement and self-protection in young adults: The roles of basic need satisfaction and psychological adjustment. *Psicologia*, 35(2), 1-16.
- Yılmaztürk, N. H., Demir, A., ve Çelik-Örücü, M. (2022). The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. *Trends in Psychology*, 1-17.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., ve Bagby, R. M. (2012). Therapist's autonomy support and patient's self-criticism predict motivation during brief treatments for depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(9), 903-932.



EKLER

EK 1 Gönüllü Bilgi Formu

Bu araştırma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Genel Psikoloji Anabilim Dalı'nda, Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ danışmanlığında doktora öğrencisi Arş. Gör. Feride Özlem ELAGÖZ tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmada duygusal yemeye ilişkin bazı faktörler incelenecektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacaktır. Vereceğiniz cevaplar bireysel olarak değerlendirilmeyecek, tüm katılımcıların cevapları bir arada değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için verdiğiniz yanıtlarda samimi olmanız büyük önem arz etmektedir. Soruların başındaki yönergeleri okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur, önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Lütfen cevaplandırılmamış soru bırakmamaya özen gösteriniz. Katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Arş. Gör. Feride Özlem ELAGÖZ ile iletişim kurabilirsiniz. Tel: 0346 (....) İletişim: @, ... @

Çalışmaya olan katkınız ve cevaplardaki samimiyetiniz için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Feride Özlem ELAGÖZ

Cumhuriyet Üniversitesi

Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğini biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

EK 2 Demografik Bilgi Formu

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

3) Ailenizin toplam AYLIK gelir düzeyi: TL (Toplam miktar belirtiniz)

4) Üniversite:

5) Kaçınıcı sınıf:

☐ Hazırlık ☐ Üniversite 1 ☐ Üniversite 2 ☐ Üniversite 3 ☐ Üniversite 4

6) Eğitim durumunuz:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

7) Medeni durumunuz: ☐ Bekar ☐ Evli

8) En uzun süre yaşadığınız yer?

☐ Köy ☐ Kasaba ☐ Şehir ☐ Büyükşehir

9) Boyunuzu ve kilonuzu lütfen belirtiniz. Boy: cm Kilon: kg

10) Şu an herhangi bir uzmandan psikolojik yardım (psikoterapi, ilaç, vb.) alıyor musunuz? ☐ Hayır ☐ Evet Evetse; ☐ İlaç tedavisi ☐ Psikoterapi

☐ İlaç tedavisi + Psikoterapi

11) Daha önce herhangi bir ruhsal rahatsızlık geçirdiniz mi?

☐ Hayır ☐ Evet Nedir, ...

12) Herhangi bir sağlık sorunuz var mı? ☐ Hayır ☐ Evet Nedir, ...

13) Yakın zamanda sizi etkileyen bir stres yaşadınız mı? Yaşamınızda sizi etkileyen önemli bir olay oldu mu? ☐ Hayır ☐ Evet Evet ise;

(1) Anne – baba ile sorun yaşama (2) Kız/erkek arkadaşım ile sorun yaşama

(3) Arkadaşım ile sorun yaşama (4) Maddi bir problem yaşama

(5) İşsiz kalma (6) Derslerle ilgili sorun yaşama

(7) Kronik bir rahatsızlık yaşama (8) Yakın bir aile üyesinin kaybı

Bu olay sizi ne kadar etkiledi?

Hiç etkilemedi 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Çok etkiledi

Bu olaya ne kadar süre oldu? yıl.....ay.....gün

EK 3 Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği

Aşağıda düşüncelerinizi ifade etmekle ilgili tercih ettiğiniz davranışlarınızı incelenmektedir. Her bir maddeyi dikkatlice okuyarak size en uygun olanı işaretleyiniz. Aşağıdaki maddelerin her birinde ilgili davranışlarınızı göz önünde bulundurarak doldurmaya çalışınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1. Söyleyeceklerime başkalarının katılmayacağını düşünürsem, kendi görüşümü açıklamak bana zor gelir.					
2. Etrafımdaki kişilerin haksız olduklarını düşündüğüm birçok zamanlar olmuştur, fakat haksız olduklarını bilmelerini istemedim.					
3. Başkalarından farklı görüşüm olduğunda, onlarla tartışmaktansa iyi geçinmeyi tercih ederim.					
4. Benimle karşıt fikirde olacağını düşündüğüm kişilerin yanında görüşümü açıklamak benim için kolaydır					
5. Birisi benim görüşümü sorsaydı ve onun benimle aynı düşüncede olmadığını bilseydim, kendimi rahatsız hissederdim.					
6. Görüşümü sadece arkadaşlarımla veya güvendiğim kişilerin yanında açıklama eğilimi gösteririm.					
7. Birçok kişinin katılmadığını fark ettiğiniz bir görüşünüzü açık olarak ifade etmektense sessiz kalıp etmemek daha güvenlidir.					
8. Başkalarından farklı bir görüşe sahipsem, onların bunu bilmesi benim için sorun değildir.					

EK 4 Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur. Her bir soru için size uygun cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1.Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
2.Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
3.Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
4.Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
5.Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?					
6.Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
7.Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
8.Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla yemek aralarında bir şey yememeye çalışırsınız?					
9.Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
10.Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
11.Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					

12.Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
13.Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					
14.Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?					
15.Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
16.Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					
17.İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
18.Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
19.Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
20.Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
21.Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
22.Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
23.Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?					
24.Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
25.Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
26.Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?					
27.Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
28.Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					

29.Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
30.Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?					
31.Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?					
32.Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?					
33.Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					

EK 5 Stresle Baş etme Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altına işaret koyunuz.

Bir sıkıntım olduğunda;	% 0	% 30	% 70	% 100
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
2.İyimser olmaya çalışırım.				
3.Bir mucize olmasını beklerim				
4.Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım				
5.Baş'a gelen çekilir diye düşünürüm				
6.Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim				
8.Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11.Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12.Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13.İş olacağına varır diye düşünürüm				
14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15. Problemin çözümü için adak adarım				

16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım				
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21. Mücadeleden vazgeçerim				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

EK 6 Algılanan Stres Ölçeği

Bu ölçek son bir ay içindeki duygu ve düşünceleriniz hakkında sorular içermektedir. Sizden her bir soruda, tarif edilen duygu veya düşünceyi ne kadar sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine çok benzer gözükse de aralarında birtakım farklılıklar bulunmaktadır bu yüzden her bir soruya ayrı ayrı düşünerek yanıt vermeniz istenmektedir. Bu amaçla her soruyu hızlı bir şekilde düşünerek yanıtlamanız uygun olacaktır. Tarif edilen duygu veya düşünceyi son bir ay boyunca kaç kere hissettiğinizi saymak yerine, verilen alternatiflerden size en uygun gelen seçeneği işaretlemeniz istenmektedir.

	Hiçbir zaman Neredeyse Hiç	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık	
1. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla beklenmedik bir olaydan dolayı kendinizi üzgün hissettiniz?	0	1	2	3	4
2. Son bir ay içinde, hangi sıklıkta yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
3. Son bir ay içinde hangi sıklıkta kendinizi stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
4. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla kişisel problemlerinizi ele alma beceriniz konusunda kendinize güvendiğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
5. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla işlerin istediğiniz yönde gittiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4
6. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla kendinizi yapmanız gereken şeylerle başa çıkamaz durumda buldunuz?	0	1	2	3	4
7. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla hayatınızdaki sınır bozucu şeyleri kontrol edebildiğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4

8. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla her şeyin üstesinden geldiğinizi düşündünüz?	0	1	2	3	4
9. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla kontrolünüzün dışında gerçekleşen olaylardan dolayı kızgınlık hissettiniz?	0	1	2	3	4
10. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla zorlukların, üstesinden gelemeyeceğiniz boyutlara ulaştığını hissettiniz?	0	1	2	3	4



EK 7 Duygular ve Strese Dayalı Yeme ve Değerlendirme Ölçeği

Aşağıdaki anket bireylerin yiyecek ve yemek yemeyle ilgili olarak stresle nasıl baş ettiklerini ve değerlendirdiklerini belirlemek için geliştirilmiştir. Katılımınız, insanların neden aşırı yemek yediğiyle ilgili araştırmaya yardımcı olacaktır. Lütfen aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katıldığınızı belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Her soruyu ayrı düşününüz ve olabildiğince dürüst cevaplayınız. Bütün soruları cevaplamanız önemlidir.

1	2	3	4	5
		Ne		
Kesinlikle		Katılıyorum		Kesinlikle
Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne	Katılmıyorum	Katılıyorum
		Katılmıyorum		

1. İnsanların hakkımda söylediklerine takılırım.	1 2 3 4 5
2. Sorunlarıma çoğunlukla bir çözüm bulabilirim.	1 2 3 4 5
3. Stresli olduğumda aşırı yerim.	1 2 3 4 5
4. İş/okul ortamımın gerginliği beni olumsuz etkiler.	1 2 3 4 5
5. Yemek yerken kontrolümü kaybederim.	1 2 3 4 5
6. Kendi sorunlarımın üstesinden gelebilirim.	1 2 3 4 5
7. Benim için önemli olan insanların söylemleri endişelenmeme sebep olur.	1 2 3 4 5
8. Bir şeyler yiyerek kendimi rahatlatırım.	1 2 3 4 5
9. Sorunlarıma alternatifler çözümler bulmaya çalışırım.	1 2 3 4 5
10. İnsanlar hakkımda olumsuz şeyler söylediğinde üzülürüm.	1 2 3 4 5
11. Kendime kızdığımda bir şeyler yerim.	1 2 3 4 5
12. Ne yapacağıma karar vermeden önce durumun artılarını ve eksilerini tartarım.	1 2 3 4 5
13. İnsanların görünüşümle ilgili olumlu olumsuz söylemleri beni rahatsız eder.	1 2 3 4 5
14. Sinirli olduğumda yememi kontrol edebileceğime inanıyorum.	1 2 3 4 5
15. Sorunlarımla geciktirmeden başa çıkarım.	1 2 3 4 5
16. İnsanların benim hakkında ne düşündüğü konusunda	1 2 3 4 5

endişelenirim.	
17. Duygularımla başa çıkmak için kendimi yemeğe veririm.	1 2 3 4 5
18. Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilirim.	1 2 3 4 5
19. Doyduğumda yemeyi durdurmak benim için zordur.	1 2 3 4 5
20. Eleştirilmek beni endişelendirir.	1 2 3 4 5
21. Zor zamanlarda olumlu düşünmeye çalışırım.	1 2 3 4 5
22. Yorgun olduğumda bir şeyler yerim.	1 2 3 4 5
23. Hatırlanmamak beni üzer.	1 2 3 4 5
24. Hayatımdaki zorluklar beni güçlendirir.	1 2 3 4 5
25. Engellendiğimde yemek yerim.	1 2 3 4 5
26. Başkaları tarafından onaylanmamak beni endişelendirir.	1 2 3 4 5
27. Hayatımın kontrolü bendedir.	1 2 3 4 5
28. Sorunlarımdan kaçınmak için yemek yerim.	1 2 3 4 5
29. Stresli durumlarla başa çıkabilirim.	1 2 3 4 5
30. Üzgün olduğumda yememi kontrol edebileceğime eminim.	1 2 3 4 5
31. Takdir edilmemek beni rahatsız eder.	1 2 3 4 5
32. Sinirli olduğumda yemek yerim.	1 2 3 4 5
33. Hayatımda bir şeyin yanlış gittiğini bildiğimde sorunu çözmeye çalışırım.	1 2 3 4 5
34. Üzgün olduğumda bir şeyler yerim.	1 2 3 4 5
35. Başkaları tarafından yanlış anlaşılmaktan korkarım.	1 2 3 4 5
36. Kaygılı olduğumda yemek yerim.	1 2 3 4 5

EK 8 Temel Psikolojik İhtiyaçların Engellenmesi ve Tatmin Edilmesi Ölçeği

Aşağıda hayatınız boyunca tecrübe edebileceğiniz farklı yaşantılar sorulmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeyi hayatınızın bu döneminde geçerli olacak şekilde 1'den 5'e kadar derecelendiriniz.

1 Tamamen

Yanlış

2

3

4

5 Tamamen

Doğru

1.Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum.	1 2 3 4 5
2.Yaptığım pek çok şeyi yapmak zorundaymışım gibi hissediyorum.	1 2 3 4 5
3.Önemsediğim insanların da beni önemsendiğini hissediyorum.	1 2 3 4 5
4.Ait olmak istediğim gruptan dışlanmış olduğumu hissediyorum.	1 2 3 4 5
5.İşleri iyi yapabileceğim konusunda kendimden emin olduğumu hissediyorum.	1 2 3 4 5
6.İşleri iyi yapıp yapamayacağım konusunda ciddi şüphelerim var.	1 2 3 4 5
7.Kararlarımın, isteklerimi iyi bir şekilde yansıttığını hissediyorum.	1 2 3 4 5
8.Yapmayı tercih etmeyeceğim birçok şeye mecbur bırakıldığımı hissediyorum.	1 2 3 4 5
9.Önemsediğim ve önemsendiğim insanlarla iletişim içinde olduğumu hissediyorum.	1 2 3 4 5
10.Benim için önemli olan insanların bana karşı soğuk ve mesafeli olduğunu hissediyorum.	1 2 3 4 5
11.Yaptığım işlerde kendimi becerikli hissediyorum.	1 2 3 4 5
12.Ortaya koyduğum birçok performansa dair hayal kırıklığı hissediyorum	1 2 3 4 5
13.Seçimlerimin, beni iyi bir şekilde yansıttığını hissediyorum.	1 2 3 4 5
14. Çok fazla şey yapma konusunda üzerimde baskı hissediyorum.	1 2 3 4 5
15. Benim için önemli olan kişilere yakın ve bağlı olduğumu hissediyorum.	1 2 3 4 5
16. Birlikte zaman geçirdiğim insanların benden hoşlanmadıklarına	1 2 3 4 5

dair bir izlenimim var.	
17. Hedeflerime ulaşmak için yeterli olduğumu hissediyorum.	1 2 3 4 5
18. Yeteneklerim konusunda kendime güvenmediğimi hissediyorum.	1 2 3 4 5
19. Gerçekten ilgimi çeken şeyleri yaptığımı hissediyorum.	1 2 3 4 5
20. Günlük aktivitelerimin bir yükümlülükler silsilesi olduğunu hissediyorum.	1 2 3 4 5
21. Birlikte zaman geçirdiğim insanlara karşı samimi duygular hissediyorum.	1 2 3 4 5
22. Sahip olduğum ilişkilerin yüzeysel olduğunu hissediyorum.	1 2 3 4 5
23. Zor görevleri başarıyla tamamlayabileceğimi hissediyorum.	1 2 3 4 5
24. Yaptığım hatalardan dolayı kendimi başarısız hissediyorum.	1 2 3 4 5

EK 9 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz

1 Beni Hiç	2	3 Beni	4	5 Beni Tam Olarak
Tanımlamıyor		Kısmen		Tanımlıyor
		Tanımlıyor		

1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	1 2 3 4 5
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.	1 2 3 4 5
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	1 2 3 4 5
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	1 2 3 4 5
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz	1 2 3 4 5
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	1 2 3 4 5
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	1 2 3 4 5
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	1 2 3 4 5
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	1 2 3 4 5
10. Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır	1 2 3 4 5
11. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir	1 2 3 4 5
12. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor	1 2 3 4 5
13. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir	1 2 3 4 5
14. Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum	1 2 3 4 5
15. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum	1 2 3 4 5
16. Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözükmüyorlar	1 2 3 4 5
17. Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor	1 2 3 4 5
18. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim	1 2 3 4 5

19. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum	1 2 3 4 5
20. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor	1 2 3 4 5
21. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim	1 2 3 4 5
22. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir	1 2 3 4 5
23. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir	1 2 3 4 5
24. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor	1 2 3 4 5
25. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım	1 2 3 4 5
26. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor	1 2 3 4 5
27. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum	1 2 3 4 5



EK 10 Duygu Düzenleme Güçlüğü  l   

A a ıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. De erlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	çoğu zaman	Neredeyse her zaman

1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.	1 2 3 4 5
2.Ne hissetti�imi dikkate alırım	1 2 3 4 5
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	1 2 3 4 5
4.Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.	1 2 3 4 5
5.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1 2 3 4 5
6.Ne hissetti�ime dikkat ederim.	1 2 3 4 5
7.Ne hissetti�imi tam olarak bilirim.	1 2 3 4 5
8.Ne hissetti�imi �nemserim.	1 2 3 4 5
9.Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya�arım.	1 2 3 4 5
10.Kendimi kötü hissetti�imde, bu duygularımı kabul ederim.	1 2 3 4 5
11.Kendimi kötü hissetti�imde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.	1 2 3 4 5
12.Kendimi kötü hissetti�imde, böyle hissettiğim için utanırım.	1 2 3 4 5
13.Kendimi kötü hissetti�imde, i�lerimi yapmakta zorlanırım.	1 2 3 4 5
14.Kendimi kötü hissetti�imde, kontrolümü kaybederim.	1 2 3 4 5
15.Kendimi kötü hissetti�imde, uzun süre böyle kalaca�ıma inanırım.	1 2 3 4 5
16.Kendimi kötü hissetti�imde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olaca�ıma inanırım.	1 2 3 4 5
17.Kendimi kötü hissetti�imde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.	1 2 3 4 5
18.Kendimi kötü hissetti�imde, başka şeylere odaklanmakta	1 2 3 4 5

zorlanırım.	
19.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.	1 2 3 4 5
20.Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.	1 2 3 4 5
21.Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1 2 3 4 5
22.Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.	1 2 3 4 5
23.Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1 2 3 4 5
24.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.	1 2 3 4 5
25.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.	1 2 3 4 5
26.Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.	1 2 3 4 5
27.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1 2 3 4 5
28.Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.	1 2 3 4 5
29.Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1 2 3 4 5
30.Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	1 2 3 4 5
31.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim bir şey olmadığına inanırım.	1 2 3 4 5
32.Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	1 2 3 4 5
33.Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1 2 3 4 5
34.Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
35.Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	1 2 3 4 5

36.Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.	1 2 3 4 5
--	-----------



EK 11 Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda SİZİNLE ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

1 Hiç Katılmıyorum	2 Pek Katılmıyorum	3 Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	4 Biraz Katılıyorum	5 Tamamen Katılıyorum
--------------------------	--------------------------	--	---------------------------	-----------------------------

1. Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti.	1 2 3 4 5
2. Plan yapmak benim için çok önemlidir.	1 2 3 4 5
3. Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım.	1 2 3 4 5
4. Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum.	1 2 3 4 5
5. Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar.	1 2 3 4 5
6. Yaptığım her şeye tam anlamıyla hâkim olmak benim için önemlidir.	1 2 3 4 5
7. Düzenli/tertipli biriyim.	1 2 3 4 5
8. Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm.	1 2 3 4 5
9. Eğer yaptığım işte başarısız olursam, kişi olarak başarısızımdır.	1 2 3 4 5
10. Eğer bir hata yaparsam üzgün olmam gerekir.	1 2 3 4 5
11. Anne-babam benim her şeyde en iyi olmamı istediler.	1 2 3 4 5
12. Birçok insana göre, daha yüksek hedeflerim vardır.	1 2 3 4 5
13. Eğer birisi, bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi o işte tamamen başarısız hissederim.	1 2 3 4 5
14. Kısmen başarısız olmam; tamamen başarısız olmam kadar kötü bir şeydir.	1 2 3 4 5
15. Anne babam için sadece üstün başarı iyi bir sonuçtu.	1 2 3 4 5
16. Çabalarımı bir amaca (hedefe) doğru yöneltmede çok iyiyimdir.	1 2 3 4 5
17. Bir işi çok dikkatli yapsam bile, sık sık, o işi çok doğru	1 2 3 4 5

yapmadığımı hissederim.	
18. Yaptığım şeylerde, en iyi olamamaktan nefret ederim.	1 2 3 4 5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1 2 3 4 5
20. Anne babam benden mükemmel olmamı beklerlerdi.	1 2 3 4 5
21. Eğer bir şeyde hata yaparsam insanlar, beni olduğumdan daha beceriksiz düşüneceklerdir.	1 2 3 4 5
22 Anne babamın beklentilerini karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.	1 2 3 4 5
23. Eğer bir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapmazsam, bu benim işe yaramaz bir insan olduğum anlamına gelir.	1 2 3 4 5
24. Kendimle karşılaştırdığımda, diğer insanlar daha düşük yaşam koşullarından memnun gibiler.	1 2 3 4 5
25. Yaptığım işte her zaman iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.	
26. Anne babamın, geleceğim hakkındaki beklentileri daima benimkilerden yüksekti.	1 2 3 4 5
27. Düzenli/tertipli biri olmak için çaba gösteririm.	1 2 3 4 5
28. Basit gündelik işleri bile iyi yaptığım konusunda sık sık kuşku duyarım.	1 2 3 4 5
29. Düzen ve tertiplilik benim için çok önemlidir.	1 2 3 4 5
30. Günlük işlerimi yaparken, çoğu insana göre, kendimden daha yüksek performans beklerim.	1 2 3 4 5
31. Planlı biriyim.	1 2 3 4 5
32. Yaptığım işte genellikle geri kalırım çünkü tekrar tekrar yaptığımı geri dönerim.	1 2 3 4 5
33. Bir şeyi “tam” yapmak çok zamanımı alır.	1 2 3 4 5
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar benden o kadar çok hoşlanacaklardır.	1 2 3 4 5
35. Anne babamın standartlarını karşılayabildiğim duygusunu hiçbir zaman hissetmedim.	1 2 3 4 5

EK 12 Koronavirüs Anksiyete Ölçeği

Son iki haftada aşağıda belirtilen durumları ne kadar sık yaşadınız?

	Hiçbir zaman	Nadir 1 veya 2 günden az	Birkaç gün	7 günden fazla	Son 2 haftada neredeyse her gün
1.Koronavirüs ile ilgili haberleri okuduğum ve dinlediğim zamanbaşımın döndüğünü ve sersemleştigimi hissettim veya bayılacakmış gibi oldum					
2. Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uymada sorun yaşadım					
3.Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı					
4. Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulantısı ya da mide problemleri yaşadım					