YETİŞKİNLERDE YEME TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, BAĞLANMA STİLLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN İLİŞKİSİ

Gözdenur KAPLAN GÜL
191180111

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 2023

YETİŞKİNLERDE YEME TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, BAĞLANMA STİLLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN İLİŞKİSİ

Gözdenur KAPLAN GÜL
191180111
ORCID: 0000-0002-7543-2153

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Şubat, 202



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tezimi yazarken her daim bilgi birikiminden faydalandığım, ilgisini desteğini her zaman hissettiğim, bütün sorularıma özenle yanıt veren danışmanım Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım'a çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her zaman beni destekleyen, hayatımın her aşamasında yanımda olup beni güçlü hissettiren annem Saliha Kaplan'a ve babam Erdoğan Kaplan'a çok teşekkür ederim. Size sahip olduğum için çok şanslıyım.

Koşulsuz sevgiyi, paylaşmayı, candan öte olmayı bana öğreten; her zaman beni destekleyen sevgili kardeşlerim Edanur Kaplan, Berkay Kaplan ve Mustafa Eymen Kaplan'a sonsuz teşekkürler.

Tez yazma sürecimde beni destekleyen sevgili arkadaşlarım Zeynep Betül Topçu, İrem Gülce Demirtaş ve Ceren Cömert'e çok teşekkür ederim.

Motivasyonumu kaybettiğim zamanlarda beni kendime hatırlatan, hayat arkadaşım çok değerli eşim Cemil Gül'e çok teşekkür ederim.

Gözdenur KAPLAN GÜL

Şubat, 2023

ÖZET

YETİŞKİNLERDE YEME TUTUMLARI İLE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, BAĞLANMA STİLLERİ VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN İLİŞKİSİ

Gözdenur Kaplan Gül
Yüksek Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Bu araştırma, yetişkin bireylerin yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğü, bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki çalışma grubu, Türkiye'nin çeşitli illerinden katılan, 18-57 yaş arasında 214 kadın, 176 erkek olmak üzere toplam 390 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile belirlenerek katılımcılara, çevrimiçi olarak Google Form aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırma verileri ise Hollanda Yeme Davranışları Anketi (YDA), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) , Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel olarak yorumlanabilmesi amacıyla frekans analizi, tek yönlü anova testi, bağımsız gruplar t testi, kruskal wallis testi, pearson korelasyon testi analizi gerçekleştirilmiştir. Genel anlamda, yeme tutumları ile kaygılı bağlanma stili, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Duygusal yemenin kaygılı bağlanma stili, belirsizliğe tahammüldüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü ile; dışsal yemenin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaçınmacı bağlanma stili, duygu düzenleme güçlüğü ile; kısıtlayıcı yemenin ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca yeme tutumları demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, diyetisyene başvuru yapma, psikolojik destek alma, eğitim durumu, beden memnuniyetsizliği ve kilo değerlendirmesine göre farklılaşmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Yeme Tutumları, Yetişkin Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Belirsizliğe Tahammülsüzlük

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT EATING ATTITUDES AND DIFFICULTY REGULATING EMOTION, ATTACHMENT STYLES AND INTOLERANCE OF UNCERTAINTY

Gözdenur Kaplan Gül
Master Thesis
Department Of Psychology
Clinical Psychology Programme with Thesis
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Melis Seray Özden Yıldırım
Maltepe University Graduate School, 2023

This research examines the relationship between adult eating behaviour and difficulty of regulating emotion, attachment styles, intolerance of uncertainty. The study group in the research consists of 390 adults with 214 females and 176 males, between the ages of 18-57, participating from various provinces of Turkey. In the research, convenience sampling was used as a sampling method and the participants were reached online via Google Form. The data were collected by using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), the Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), and the Inventory of Experiences in Close Relationships-Revised. In order to interpret the data, frequency analysis, one-way anova test, independent samples t-test, kruskal wallis test, pearson correlation test were performed. The research revealed that eating attitudes is significantly correlated with difficulty of regulating emotion and intolerance of uncertainty. The findings showed that there is a significant correlation between emotional eating and anxious attachment style, intolerance of uncertainty and difficulty of regulating emotion while there is a significant correlation between external eating and intolerance of uncertainty, avoidant attacment style and difficulty of regulating emotion. Another result of the research was that restrained eating is significantly correlated with intolerance of uncertainty. In addition, it was found that eating attitudes differ depending on some demographic variables such as age, gender, counseling for nutrition, receiving psychological support, educational status, body dissatisfaction and weight assessment.

Keywords: Adult Eating Behaviour, Difficulty Regulating Emotion, Attachment Styles, Intolerance of Uncertainty

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
KISALTMALAR xiii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1

1.1 Problem 1

1.1.1 Yeme tutumu 2

1.1.1.1 Duygusal yeme 3
1.1.1.2 Dışsal yeme 4
1.1.1.3 Kısıtlayıcı yeme 5

1.1.2 Yeme bozuklukları 6

1.1.2.1 Anoreksiya nervoza 7
1.1.2.2 Bulimiya nervoza 8
1.1.2.3 Tıkınırcasına yeme bozukluğu 9
1.1.2.4 Yeme bozukluklarının epidemiyolojisi ve eş tanılar 11

1.1.3 Duygu düzenleme güçlüğü 12

1.1.3.1 Duygu düzenleme 12
1.1.3.2 Duygu düzenleme güçlüğü 15

1.1.4 Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumlarının ilişkisi 16
1.1.5 Bağlanma stilleri 19

1.1.5.1 Bowlby'in bağlanma kuramı 19
1.1.5.2 Yetişkin bağlanma stilleri 21
1.1.6 Yeme tutumları ve bağlanma stillerinin ilişkisi 23
1.1.7 Belirsizliğe tahammülsüzlük 25
1.1.7.1 Belirsizlik 25
1.1.7.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük 26
1.1.8 Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yeme tutumlarının ilişkisi 27
1.2 Amaç 28
1.3 Önem 31
1.4 Varsayımlar 32
1.5 Sınırlılıklar 32
1.6 Tanımlar 32
BÖLÜM 2. YÖNTEM 34
2.1 Araştırma Modeli 34
2.2 Çalışma Grubu 35
2.3 Veriler ve Toplanması 37
2.3.1 Kişisel bilgi formu 37
2.3.2 Hollanda yeme davranışları anketi (YDA) 37
2.3.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ) 37
2.3.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kısa formu (BTÖ-12) 38
2.3.5 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II (YİYE-II) 39
2.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 40
2.5 Veri Analizi 41
BÖLÜM 3. BULGULAR VE TARTIŞMA 42
3.1 Bulgular 42
3.1.1 Değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları 42
3.1.2 Yeme tutumlarının demografik özelliklere göre farklılaşmasının incelenmesi 44

3.1.2.1 Yetişkinlerde cinsiyet değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi44
3.1.2.2 Yetişkinlerde psikolojik destek alma değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 45
3.1.2.3 Yetişkinlerde yaş değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 46
3.1.2.4 Yetişkinlerde medeni durum değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 47
3.1.2.5 Yetişkinlerde eğitim durumu değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 48
3.1.2.6 Yetişkinlerde gelir düzeyi değişkenine göre yeme tutumları puanın incelenmesi 50
3.1.2.7 Yetişkinlerde beden memnuniyeti değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 51
3.1.2.8 Yetişkinlerde diyetisyen geçmişi değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 53
3.1.2.9 Yetişkinlerde kilo değerlendirmesi değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi 54
3.2 Tartışma 55
3.2.1 Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin tartışılması 55
3.2.1.1 Yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stillerinin ilişkisinin tartışılması . 56
3.2.1.2 Yeme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisinin tartışılması 59
3.2.1.3 Yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisinin tartışılması 59
3.2.1.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisinin tartışılması 62
3.2.1.5 Duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin ilişkisinin tartışılması 63
3.2.1.6 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stillerinin ilişkisinin tartışılması 64
3.2.2 Yeme tutumlarının demografik değişkenlerle ilişkisinin tartışılması 65

3.2.2.1 Yeme tutumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 65
3.2.2.2 Yeme tutumlarının psikolojik destek almaya göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 66
3.2.2.3 Yeme tutumlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 67
3.2.2.4 Yeme tutumlarının diyetisyene başvurma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 67
3.2.2.5 Yeme tutumlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 69
3.2.2.6 Yeme tutumlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 70
3.2.2.7. Yeme tutumlarının gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 71
3.2.2.8 Yeme tutumlarının beden memnuniyetsizliğine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 71
3.2.2.9 Yeme tutumlarının kilo değerlendirmesine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması 73
BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER 75
KAYNAKÇA 79
EKLER 110
EK-1 Kişisel Bilgi Formu 110
Ek-2 Hollanda Yeme Davranışları Anketi 111
Ek-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YIYE-II) 113
Ek-4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) 118
EK-5 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) 119
ÖZGEÇMİŞ 121

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Bazı Demografik Özellikleri 35

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Kişi ve Yüzde Dağılımı 35

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları İçin Betimleyici İstatistikler..... 39

Tablo 4. Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ... 42

Tablo 5. Cinsiyete Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi..... 44

Tablo 6. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T testi Analizi 45

Tablo 7. Yaşa Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi..... 46

Tablo 8. Yaşa Göre Duygusal Yemenin İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal Wallis Testi Analizi 47

Tablo 9. Medeni Duruma Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi..... 47

Tablo 10. Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi 48

Tablo 11. Gelir Düzeyine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yaılan Anova Testi Analizi 50

Tablo 12. Beden Memnuniyetine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi 51

Tablo 13. Diyetisyene Başvuru Geçmişine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Olan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi 53

Tablo 14. Kilo değerlendirmesine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi 54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Duygu düzenlemede süreç modeli 13

Şekil 2. Dörtlü bağlanma stili 22

Şekil 3. Yetişkinlerde Yeme Tutumları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İlişkisi 34

KISALTMALAR

DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

BTE-12 : Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu

YIYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1 Problem

İnsanlar varoluşundan bu yana yeme davranışını göstermektedir. Atalarımız bunu on binlerce yıl hayatta kalmak için yapmaktaydı. Yeterli yiyeceğe ulaştığımızda bu durum değişti ve artık yemek yemeyi bir haz alma davranışı olarak görmeye başladık. Yemeğe ulaşmanın kolaylaşması insanlığı daha lezzetli yiyecekler arayışına yöneltmektedir (Dönmez, 2021). Teknolojik gelişmelerin de etkisiyle fabrikalaşma ve saklanabilir gıdaların artışı, daha sağlıksız ve daha kalorili yiyeceklerin hayatımıza girmesine neden olmaktadır. Reklamcılık ve pazarlama sektörleri, televizyon ve internet gibi araçlardan faydalanarak bol şekerli, karbonhidratlı ve yağlı yiyecekleri iyi bir şekilde toplumlara sunmaktadır. Bu durum, toplumda yeme bozukluğu yaşanma ve obezite oranını arttırmaktadır (Dönmez, 2021).

Beden sağlığı ve psikolojik sağlık birbirinden ayrı düşünülemez. Değişen toplumsal koşullar insanlarda her türlü davranış değişikliğine yol açtığı gibi yeme davranışı ve yeme tutumlarında da değişikliğe yol açmaktadır. Özellikle sosyal medya uygulamalarında, bireylerin görünüşleriyle ilgili gerçekdışı görüntülerin varlığı, kişilerde bedeniyle ilgili kaygılara ve bozulmuş yeme tutumlarına neden olabilmektedir (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002; Hetherington, 2000). İnce ve zayıf görünmeye dair artan özen, kişilerin yeme tutum ve davranışlarında birtakım bozulmalara yol açabilmektedir. (Ertaş, 2006; Uğur, 2008). Çalışmalara göre sağlıksız yeme tutumlarına daha erken yaşlarda rastlanılabildiği gibi yetişkinlerde görülme oranı da giderek artmaktadır. (Göncü, 2017; Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012).

Bireyin duygusal ve psikolojik durumları yeme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu durum sadece yeme bozukluğu olan veya obeziteye sahip bireylerde değil; ideal vücut ağırlığına sahip, psikopatoloji göstermeyen kişilerde de görülebilmektedir. Bu anlamda yeme tutumlarının incelenmesinin, toplumun psikolojik sağlığına dair faydalı bilgiler

sunacağı düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak yeme tutumlarıyla ilişkili olduğu düşünülen kavramlar çalışmaya dâhil edilmiştir.

Bundan sonraki kısımda ilk olarak yeme tutumu kavramı tanıtılacak ve yeme bozukluklarına dair detaylı bilgi verilecektir. Sonrasında yeme tutumlarıyla ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yetişkin bağlanma stilleri kavramları tanıtılacaktır. Bu kavramlar tanıtılırken yeme tutumlarıyla ilişkisine dair bilgiler de sunulacaktır.

1.1.1 Yeme tutumu

Günümüzde yeme tutumlarıyla ilgili araştırmalar giderek çoğalmaktadır. Tutum kavramı, davranışa hazırlayan bir eğilim olduğu bilinmektedir (Arkonaç, 2008; Avcı, 2021). Yeme tutumu ise bireyin ne yiyeceğine ve nasıl yiyeceğine ait seçimleri olarak tanımlanabilmektedir (Akdeniz, 2020; Yılmaz, 2017). Kişinin yemek hakkında göstermiş davranışlar, yeme tutumlarının birer sonucu olarak düşünülebilmektedir. Bazı çalışmalar yeme tutumlarını, yeme bozukluğuna giden yolda önemli bir faktör olarak görmektedir (Avcı, 2021; Toker ve Hocaoğlu, 2009). Yeme tutumlarındaki bozulmaların süreç içerisinde yeme bozukluğunu tetiklediği de eklenmektedir (Avcı, 2021; Calam ve Waller, 1998).

Bozulmuş yeme tutumlarına örnek olarak, gıda alımının aşırı kısıtlama, tok olunmasına karşın devamlı yemek yeme, kilo almaya dair ciddi düzeyde korku, negatif duyguların etkisini azaltmak adına yeme, kusma veya çıkarma gibi davranışlar verilebilir. Bozulmuş yeme tutumları kişinin sosyal, duygusal, fiziksel ve günlük hayatını olumsuz etkilemektedir (Bayraktar, 2011; Öyekçin, 2011; Leblebicioğlu, 2018).

Duygusal problemlerin, bozulmuş yeme tutumu gösteren kişilerde daha çok olduğu söylenmiştir (Değirmenci, 2006; Leblebicioğlu, 2018). Negatif duygudan kurtulmak amacıyla yeme tutumlarına başvurmak, bu durumu kısır döngüye sokabilmektedir (Fairburn, Shafran ve Cooper, 2003)

Düşük benlik saygısı, olumsuz çevresel faktörler ve toplumsal güzellik imajları gibi etkenler, kadın bireyler üzerindeki zayıf olma baskısını arttırmaktadır (Bekiroğlu, 2018). Bu durum da kadınların daha fazla yeme tutumu göstermesine yol açmaktadır.

Bozulmuş yeme tutumlarını, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla yaşadığı bilinmektedir (Altuğ, Slade, Elal ve Tekcan, 2000; Leblebicioğlu, 2018; Ünalan ve diğerleri, 2009). Nitekim kadınların erkeklere oranla daha çok yeme bozukluğu gösterdiği tespit edilmiştir (Leblebicioğlu, 2018; Striegel-Moore ve diğerleri, 2009). Yapılan araştırmalarda 3 ayrı yemem tutumu dikkat çekmektedir. Bunlar; dışsal yeme tutumu, duygusal yeme tutumu ve kısıtlayıcı yeme tutumudur.

1.1.1.1 Duygusal yeme

Duygusal yeme tutumu, açlık ve tokluk gibi gibi içsel uyaranlara bağlı olmaksızın, duygu durum değişimlerinden etkilenen yeme davranışıdır (Bekker, Meerendonk ve Mollerus, 2004; Sevincer ve Konuk, 2013). Bu tutum, duygusal zorlanmaya (emotional distress) verilen uygunsuz bir baş etme yoludur (Altınel, 2018; Heatherton, Herman ve Polivy, 1991).

İnsanlar, olumsuz duygular ya da stres hissettiği zamanlarda fizyolojik olarak tokluk hissine benzer tepkiler vermektedir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968). Bu sebeple, olumsuz duygular yaşandığı zamanlarda, iştahın kapanması olağan bir durum olarak görülmektedir. Öte yandan olumsuz duygular hissedildiğinde iştah artışı ve akabinde oluşan yeme davranışı doğal görülmemektedir (Heatherton ve diğerleri, 1991). Kişilerarası farklılıkların bulunmasının yanı sıra genellikle kaygı, çökkün duygu durum, öfke gibi negatif duyguların yemeyi arttırıp beslenme alışkanlıklarında problemlere yol açtığı gösterilmiştir (Altınel, 2018; Catherine G. Greeno ve Wing, 1994; Michael Macht, 2008).

Hissedilen olumsuz duygular ile aşırı yeme ve az yeme arasında birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan bir çalışma, aşırı yiyecek tüketimi çökkün ruh hali, depresif olma ile ilgili görülürken az yiyecek tüketimi ise kaygı, korku gibi duygularla ilişkilendirilmiştir (Sevincer ve Konuk, 2013).

Stresle baş etmek için aşırı yeme davranışı gösteren kişilerin, yemek yeme davranışını başlatanın açlık mı yoksa olumsuz duygular mı olduğunu ayırt etmede zorlandığını gösterilmektedir (Bruch, 1964; Solak Uyar, 2019). Bir diğer araştırmada duygusal yeme tutumuna sahip bireylerin, yemek sırasında ve sonrasında da hissettikleri olumsuz

duyguların azalmadığı hatta olumsuz duygularının arttığı gözlemlenmiştir (Wallis ve Hetherington, 2009). Aynı zamanda sadece yeme bozukluğu gösteren kişilerin değil, sağlıklı bireylerin de negatif duyguların etkisini azaltmak adına duygusal yeme tutumu gösterdikleri belirtilmiştir (Leblebicioğlu, 2018; Macht ve Simons, 2000; Macht, 1999).

Aşırı korumacı ebeveyn tarzının, çocukların duygularını tanımada güçlüklere sebep olduğu ve duygusal yemenin de buna bağlı olarak artabileceği söylenmektedir (Kılıç, 2019). Bunun yanı sıra ilgisiz anne ve çocuklar üzerinde aşırı kontrollü anne davranışlarının duygusal yemeyle ilişkisi ortaya konulmuştur (Kılıç, 2019; Rommel ve diğerleri, 2012; Snoek, Engels, Janssens ve Strien, 2007).

1.1.1.2 Dışsal yeme

Dışsal yemenin, duygusal yemeden farkı, bireyin besini sadece görmesi ya da kokusunu alması gibi dış uyaranların etkisiyle yeme davranışının oluşmasıdır. Birey açlık, tokluk ya da duygu durum gibi içsel faktörler yerine; görünüş, koku gibi dışsal faktörlere göre besin almaktadır. Bu davranışın bilinçsiz yapıldığı ifade edilmektedir (Bekiroğlu, 2018; Sato, Sawada, Kubota, Toichi ve Fushiki, 2016). Dışsal yemeyle ilgili bir diğer görüş evrimsel adaptif bakış açısıdır. Bu bakış açısında, atalarımızın yaşamlarını sürdürebilmek için yemeği bulduğu anda yemesi ve çevresinde yemeğe dair dışsal uyaranların olduğu her durumda yeme davranışını sergilemesi, hayatta kalmak için önemlidir (Bryant, King ve Blundell, 2008; Erdem, 2017).

Kişinin dışsal ve çevresel etkenlere vereceği tepkinin kişinin beden ağırlığında belirleyici yönünü vurgulanmaktadır. Bireyin kilosu ile besinlere karşı duyarlılığının paralel olduğunu belirtilmektedir (Altınel, 2018; Nisbett, 1968). Beden ağırlığı normal aralığında bulunan kişilerin hem içsel hem de dışsal sinyalleri dikkate alarak yeme davranışı gösterdikleri söylenmektedir (Altınel, 2018; Schachter ve diğerleri, 1968). Obezite problemi yaşayan kişilerin ise içsel uyaranları dikkate almaksızın dışsal faktörlerin etkisiyle yemek yediklerini belirtmektedir. Örneğin bu kişiler, açlık hissetmeseler bile reklamda gördükleri burgeri sipariş etmek isteyebilirler.

Bir çalışmaya göre dışsal yeme tutumu, kişilik özelliklerinden çok açlık ile ilişkilendirilmiştir (Altınel, 2018; Schachter ve diğerleri, 1968). Çalışmada uygulanan

yeme davranışları anketine göre tok olan bireyler daha az dışsal yeme göstermektedir. Öte yandan aç olmak diğer yeme tutumlarını etkilememektedir. Bu çalışma, dışsal yeme üzerinde, açlığın etkisini ortaya koymaktadır.

Dışsal yemenin bir diğer önemli noktası açlık ya da tokluk ayrımında hataların bulunmasıdır (Bruch, 1964; Kılıç, 2019). Fazla kontrolcü ebeveyn davranışlarına maruz kalan çocuklar, açlık veya tokluk gibi içsel uyaranlardan çok yemeğe dair koku, görüntü, sosyal işlevi gibi herhangi bir sinyali dinleyebilmektedirler (Kılıç, 2019; Stein ve diğerleri, 2007).

1.1.1.3 Kısıtlayıcı yeme

Kısıtlayıcı yeme tutumu, kişilerin zayıflamak veya kiloyu korumak için bilinçli olarak yiyecek tüketimini sınırlaması olarak ifade edilebilir (Bekiroğlu, 2018; Hays ve diğerleri, 2002). Kişiler zayıflamak amacıyla yediklerini kısıtlasalar da kısıtlama dönemlerinde yaşanan tıkınırcasına yeme ataklarının olması hedeflerine uluşmalarına engel olmaktadır (Altınel, 2018; Heatherton, Polivy ve Herman, 1990). Uzak durulan besin, zihinde yer edinir ve zamanla kişiye daha cazip gelmektedir (Kaşmer, 2014; Ogren, 2008). Kısıtlayıcı yeme tutumuyla; besine olan isteğin artışı, aburcuburlara ilgi, tıkınırcasına yeme ve bulimiyanın korelasyon gösterdiği belirtilmiştir (Bozan, 2009; Delahanty, Meigs, Hayden, Williamson ve Nathan, 2002; Greeno, Wing ve Shiffman, 2000). Bu sebeple kişilerin zayıflamak veya var olan kiloyu korumak için yapılan bu kısıtlayıcı yeme davranışının amacına ters düştüğü söylenebilir.

Besin alımına dair bu aşırı kısıtlama davranışı, tıkınma ataklarını tetiklemektedir. Besin alımının aşırı kısıtlanması bir noktada kişiye stres oluşturmaktadır. Öte yandan bir şeyi düşünmemeye çalışmanın, o şeyi daha çok düşünmeyle sonuçlanmasından, yemekle ilgili kısıtlayıcı düşünceler yeme fikrini zihninde canlı tutmaktadır. Araştırmalar, bulimiya ve tıkınırcasına yeme bozukluğunda, yiyecek tüketimini sınırlamanın tıkınırcasına yeme ataklarına yol açabileceğini gösterilmişidir (Altınel, 2018; Davis, Freeman ve Garner, 1988; Harvey, Rosselli, Wilson, DeBar ve Striegel-Moore, 2011; Masheb, Grilo ve White, 2011; Stein ve diğerleri, 2007). Boylamsal bir çalışmaya göre ergen ve yeni yetişkin bireylerin, kısıtlayıcı diyet davranışlarının tıkınırcasına yeme

davranışını yordadığı belirtilmiştir (Altınel, 2018; Goldschmidt, Wall, Loth, Le Grange ve Neumark-Sztainer, 2012).

Kısıtlayıcı yeme davranışının gelişiminde, kontrolcü anne baba davranışları ve hatalı çocuk yetiştirme yaklaşımlarının etkili olduğu belirtilmiştir (Birch ve Fisher, 2000; Kılıç, 2019). Kontrolcü ve kısıtlayıcı ebeveyn tutumlarının çocuklarda kendini kontrol etmede güçlükler çekmesi konusunda etkilidir (Fisher ve Birch, 1999; Kılıç, 2019). Çocuğu eğitmek adına, ödül veya ceza olarak besin kullanma yaklaşımı, kısıtlayıcı yemeye ya da tıkınırcasına yeme davranışına yol açabilmektedir (Puhl ve Schwartz, 2003). Kendisi adına yemeğe dair kontrolü ebeveynlerinde bulunan çocukların ileriki yaşamlarında kendini kontrol etmekte zorlandıkları belirtilmiştir (Birch ve Davison, 2001; Erdem, 2017; Fisher ve Birch, 1999).

Duygusal yeme tutumu, kısıtlayıcı yeme tutumu ve dışsal yeme tutumunun her birinde ebeveyn davranışlarının rolü vurgulanmıştır. Bu durum, yeme tutumları ile bağlanma stillerinin ilişkisini işaret etmektedir.

Yeme tutumlarındaki problemler ve yeme bozukluklarının ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde; yeme tutumlarındaki problemler ve yeme bozukluklarının aynı doğrultuda seyrettiği ifade edilmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Scalf-Mciver ve Thompson, 1989; Scarano, Kalodner ve Cynthia, 1994). Yapılan bazı araştırmalar için yeme tutumları yeme patolojisine öncül kabul edilmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Toker ve Hocaoğlu, 2009). (Calam ve Waller, 1998), bozulmuş yeme tutumlarının zamanla devamlılık gösterdiğini ve yeme bozukluklarının seyrini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Bu sebeple bu çalışmada yeme bozukluklarından da kısaca değinilecektir.

1.1.2 Yeme bozuklukları

Yeme bozuklukları, vücut kilosuyla, fiziksel görünümüyle aşırı uğraş ve bunlara dair endişelerle beraber tıkınma, yemek yemenin kısıtlanması gibi yeme davranışlarıyla birlikte görülmektedir (Becker, Grinspoon, Klibanski ve Herzog, 1999; Karaoğlu, 2019; Rikani ve diğerleri, 2013). Yeme bozukluğuna sahip kişiler, diğer insanlar gibi kendilik başarılarını akademi, spor, iş yaşamı, ebeveynlik gibi alanlarda değerlendirmek yerine, daha çok beden biçimleri, ağırlıkları ve bunları ne kadar kontrol edebildikleri üzerinden

değerlendirmektedir (Fairburn ve Harrison, 2003; Kılıç, 2019). Mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin bir yansımasıyla beraber düşük kiloda olmak arzulanan hedef olarak görülmektedir. Bu sebeple katı diyet kurallarından en ufak bir sapmaları bile yoğun başarısızlık hissetmelerine neden olmaktadır.

DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı) 'te yeme bozuklukları kategorisinin altında Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, Pika, Geviş Getirme Bozukluğu, Kaçıngan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu tanımlanmaktadır. Bu araştırmada 3 ana tür üzerinde durulmaktadır. Bunlar anoreksia nervoza, bulimiya nevroza ve tıkınırcasına yeme bozukluğudur.

1.1.2.1 Anoreksiya nervoza

Bu bozuklukta kişi besin alımını ciddi şekilde kısıtlamaktadır. Yaşına ve boyuna göre kilosu oldukça azdır. Bu bozuklukta bedensel yan etkiler veya intihar gibi sebeplerden ölümler görülebilmektedir. Bedenini ve uzuvlarını olduğundan daha kilolu algılama görülmektedir. Bu sebeple beden algı bozukluğu da bu rahatsızlığa eşlik edebilmektedir. 2 alt tipi bulunmaktadır. Bunlar: kısıtlayıcı alt tip (besin alınımını kısıtlama görülür.) ve bulimik alt tip (tıkınma ataklarının sonrasında kusma, idrar söktürücü kullanımı ve çok fazla spor yapma gibi dengeleyici adımlar görülür.) idir.

Kişi uzun süredir aşırı sıkı bir diyeti sürdürebildiği için kendisiyle gurur duymaktadır. Anoreksiya nervozada temel belirtilerden birisi kilo almaktan aşırı korkmaktır. İyileştiğinde kilo alacağını bildiği için genelde tedaviye yaklaşımları olumsuz olabilmektedir. Bu sebeple başvuru oranları düşüktür. Bu kişiler kilo vermeyi, bunu herkesten daha iyi yapabilmeyi bir gurur kaynağı olarak görebilmektedir.

Anoreksiya nervoza hastası bir kişi kilo almaktan aşırı korktuğu için tedaviye başvurma konusunda çekingen davranırken bulimiya nervoza veya tıkınırcasına yeme bozukluğu gösteren bireyler genellikle kilolu olmaktan rahatsızlık duyarlar ve tedaviye olan motivasyonları daha yüksektir. Anoreksiya nevrozaya sahip kişi için tedavi olmak bir anlamda kaçındığı şey olan kilo almak demektir.

Anoreksiya Nervoza DSM-5 Tanı Kriterleri

A. İhtiyaca göre besin alınımının kısıtlanması, bireyin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel durumu ve vücut sağlığı anlamında net bir biçimde düşük bir beden ağırlığında olmasına sebep olur. Aşırı düşük beden ağırlığı, normal aralıktaki en düşük beden ağırlığının aşağısında ya da genç ve çocuklar için normal aralıktaki en düşük beden ağırlığının aşağısında olarak ifade edilmektedir.

B. Kilo almaya dair yoğun bir korku veya beklenen vücut ağırlığının çok altında olmasına rağmen kilo almayı engelleyici davranışların varlığı

C. Beden algısında bozukluk vardır. Kendi değerini vücut ağırlığıyla belirlemeye dair gereksiz bir önem bulunmaktadır. Beden ağırlığının düşüklüğünü anlamakta zorlanır.

Kısıtlayıcı tip: Son 3 ay boyunca tıkınarak yeme ya da yediklerini çıkarma (istifra etme, diüretik ilaç ilaçlar kullanma ya da lavman yapma) davranışlarının olmamasıdır. Bu davranışlardan ziyade besin alımını aşırı kısıtlama, fazla diyet yapma ve fazla spor yaparak ağırlığı düşürmeyle tanımlanır.

Tıkınırcasına yeme/çıkarma tipi: Besin alımının aşırı kısıtlanmasının yanında, son 3 ay boyunca tıkınarak yeme ya da yediklerini çıkarma (istifra etme, diüretik ilaç ilaçlar kullanma ya da lavman yapma) davranışlarının olması ile tanımlanır.

1.1.2.2 Bulimiya nervoza

Bu bozuklukta, tekrarlanan tıkınırcasına yeme ataklarının ardından telafi davranışları görülmektedir. Aşırı egzersiz, yediklerini çıkarma ve idrar söktürücü ilaçların kullanılmasıdır. Diğer yeme bozukluklarıyla benzer şekilde, benlik saygısı için kilo ve beden biçimleri fazlasıyla belirleyici rol oymaktadır. Bu bozukluğa sahip bireyler, vücut biçimlerini tekrar tekrar ölçmek ve ayna karşısında kendisini inceleme davranışları göstermektedir.

Bulimiya nervoza ile anoreksiya nervoza arasındaki temel fark Bulimiyada katı diyet sürecinin tıkınma ataklarıyla bozulmasıdır (Fairburn ve Harrison, 2003; Kılıç, 2019). Kişi hayatının herhangi bir döneminde anoreksiya nervozanın kısıtlayıcı alt tip tanı kriterlerini göstermiş şimdi tıkınma ataklarıyla beraber telafi edici davranış örüntüsü gösteriyorsa anoreksiya nervozanın bulimik alt tipi tanısını almaktadır. Fakat yaşamının

hiçbir döneminde kısıtlayıcı alt tip kriterlerini göstermemiş, şimdi tıkınma ve telafi davranış örüntüleri gösteriyorsa bulimiya nervoza tanısı almaktadır. Yine de bu iki rahatsızlığın tedavileri birbirine benzemektedir.

Bu kişiler kusma davranışlarının arkasından yoğun utanç ve tiksinme hissedebilmektedir. Bu yüzden tıkınma ataklarını gizlemeye, odalarında yiyecek zulaları ve çöpleri saklama eğilimleri vardır.

“Bulimiya Nervoza DSM-5 Tanı Kriterleri

A. Birçok kez yaşanan tıkınarak yemek yeme dönemlerinin bulunması. Tıkınırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin ikisini de içerir:

1. Benzer durum ve sürelerde birçok insanın yiyebileceğinden açık ara daha fazla besini belirli bir sürede (örn. 1 saatte) yeme.

2. Tıkınma dönemi esnasında denetimin ortadan kalkması

B. Kilo almamak için yediklerini çıkarma, idrar söktürücü ilaçlar kullanma, aşırı egzersiz ve diyet yapma gibi sağlıksız davranışları içerir.

C. Tıkınırcasına yeme atakları ve kilo almamak için yapılan sağlıksız davranışlardan her ikisi de son 3 ay boyunca, her hafta en az bir sefer görülmektedir.

D. Beden algısı ve öz değerlendirme, vücut ağırlığı ve biçimiyle oldukça ilişkilendirilmektedir.

E. Bulimiya nevroza sadece anoreksiya nevroza ile bulunmamaktadır.

1.1.2.3 Tıkınırcasına yeme bozukluğu

Bu bozuklukta, bulimiya nervozadan farklı olarak kusma gibi telafi davranışları görülmemekte, sadece tıkınma ataklarıyla karakterizedir. Bu tıkınma ataklarının ardından utanç ve kendinden tiksinme hissedilmektedir.

İnsan midesinin yaklaşık olarak 1,5-4 litre kapasitesi vardır. Bu hacim yemekle beraber 300 ml kadar genişleyebilmektedir. Tıkınırcasına yeme atakları mide hacmini de

genişletmektedir. Çok yemekten ziyade hızlı bir şekilde çok miktarda yiyeceği tıkınma şeklinde yemek, mideyi genişleten temel durumdur. Tıkınırcasına yeme bozukluğu gösteren bireylerin birçoğunun aynı anda yeme bağımlısı olduğu bilinmektedir.

Anoreksiya nervoza hastası bir kişi normal bir öğünü tıkınma atağı olarak görebiliyorken, bulimiya nervoza veya tıkınırcasına yeme bozukluğu gösteren bir insan, bu ataklar sırasında az zamanda çok fazla besin tüketebilmektedir.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı Kriterleri

A. Birçok kez yaşanan tıkınarak yemek yeme dönemlerinin bulunması. Bu ataklar aşağıda belirtilenlerden her ikisini de barındırmaktadır:

1. Benzer durum ve sürelerde birçok insanın yiyebileceğinden açık ara daha fazla yemeği belirli bir sürede (örn. 1 saatte) yeme.

2. Tıkınma dönemi esnasında denetimin hissedilmemesi.

B. Tıkınırcasına yemek yeme dönemleri, belirtilenlerden en az üçüyle beraber görülmektedir:

1. Olağandışı bir hızla yemek yeme.

2. Tokluk hissinin ötesine kadar yemek yeme.

3. Aç olmadığı halde çok fazla yeme.

4. Yediği miktardan utançla beraber gizli gizli yeme.

5. Yeme ataklarından sonra kendinden iğrenme ve suçluluk hissetme

C. Tıkınırcasına yemeye dair çok fazla sıkıntı hissedilir.

D. Tıkınırcasına yeme atakları haftada en az bir kez olmakla beraber 3 ay süren zaman diliminde görülmektedir.

E. Tıkınırcasına yeme, bulimiya nervozanın içeriğindeki tekrar eden telafi etmek adına yapılan dengeleyici davranışları içermemektedir. Tıkınırcasına yeme sadece bulimiya ve anoreksiya nervozanın gidişatında bulunmamaktadır.

1.1.2.4 Yeme bozukluklarının epidemiyolojisi ve eş tanılar

Yeme bozukluklarının etiyolojisine bakıldığında genetik, aile problemleri, cinsel travma gibi etkenlerin olduğu görülmektedir. Bazı çevresel risk faktörleri bozukluğun ortaya çıkmasında etkilidir (Fairburn ve Harrison, 2003; Kılıç, 2019)

Genetik, her psikolojik bozukluk için bir risk faktörüdür. Treasure ve Holland'ın 1989 yılında yaptığı çalışmaya göre tek yumurta ikizlerinde bulimiya görülme oranı %35 iken çift yumurta ikizlerinde %30'dur. Anoreksiyanın tek yumurta ikizlerinde görülme oranı %55 iken çift yumurta ikizlerinde ise %5'tir. (Fairburn ve Harrison, 2003; Kılıç, 2019).

Yeme bozuklukları her yaşta başlamakla birlikte özellikle ergenlik döneminde başlangıcı sık görülmektedir. Ergenlik döneminin getirmiş olduğu fiziksel değişimler kişi için birer kaygı kaynağı olabilmektedir. Hızlı bir şekilde bedenin değişmesi, alışık olunmayan bu bedene adaptasyonu zorlaştırabilmektedir. Bu dönemde akranlarla ilişkiler ve karşı cins ile kurulan bağlantılar, bu alandaki kaygıları da arttırmaktadır. Beğenilme arzusu beden üzerindeki takıntılı düşünceleri arttırabilmektedir. Ayrıca anne babasından ayrışmak isteyen ergen kişi için beden bir özgürlük alanı olarak da görülmektedir. Kendi bedeni üzerinde söz hakkı olan ergen bu yolla özgürlük deneyimlemek isteyebilmektedir.

Kültürel etkilerin yeme bozuklukları üzerindeki etkisi bilinmektedir. Batı kültürlerinde zayıf kadın başarılı ve güzel olarak algılanırken, doğu kültürlerinde etine dolgun kadınlar çekici ve güzel bulunmaktadır. İnternet ve sosyal medyanın etkisiyle artan küreselleşme sonucunda bu ayrım git gide azalmaktadır. Artık doğu kültürlerinde de zayıf olmak çekici bulunabilmektedir. Bu durum, doğu kültürlerindeki yeme bozukluklarının artışına kanıt olarak gösterilebilir.

Yeme bozukluğunun görülmesi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Kadınlarda yeme bozukluğunun görülme oranı erkeklerin 10 katıdır. Bazı meslek gruplarında yeme

bozukluğunun riski yine artmaktadır. Balerin, manken, aşçı gibi meslekler buna örnek olabilir.

Yeme bozukluklarında kişiliğin etkisinden söz edilebilmektedir. Kısıtlayıcı alt tip anoreksiyada sıklıkla mükemmeliyetçi, içe dönük ve disiplinli kişilik özelliklerinden bahsedilebilirken diğer yeme bozukluklarında dürtüsel, dışa dönük ve dalgalı duygu durum gösteren özelliklerden söz edilebilmektedir.

Son zamanlarda yeme bozukluğunun genetik yönünü ortaya çıkaran araştırmalar artmaktadır. Yapılan aile çalışmaları yeme bozukluğunda ailenin önemini vurgulamaktadır (Karaoğlu, 2019; Kuruoğlu, 2000). Bir araştırmada anoreksia nervoza tanısı alan kişilerin ailelerinde yeme bozukluğu görülme olasılığının 10 kat arttığından bahsetmektedir (Altınel, 2018; Becker ve diğerleri, 1999). Anoreksiyanın aile içi bireylere genetik aktarım oranı %11,3 iken bulimiyanın genetik aktarımı %4,2 olarak belirlenmiştir (Altınel, 2018; Strober, 2000)

1.1.3 Duygu düzenleme güçlüğü

1.1.3.1 Duygu düzenleme

Duygular, çevremizde olup biteni anlamlandırmamıza, karar vermemize, davranışsal olarak tepki vermemize ve dikkatimizi önemli konulara yoğunlaştırmamıza yardımcı olur.

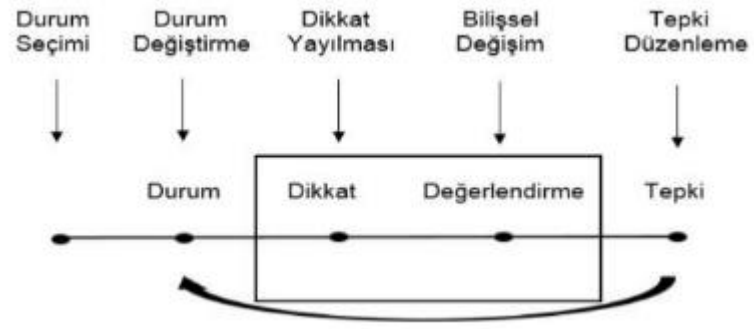
Duyguların bu olumlu ve hayati özelliklerinin yanı sıra bazen zarar verici yönleri de olabilmektedir. Özellikle istenmeyen durumlarda ve yanlış yoğunlukta ortaya çıktıklarında bu yönlerini görebiliriz. Burada duygu düzenleme kavramı devreye girer. Duyguların iyi bir şekilde düzenlenmeleri gerektiği önemli bulunur ve bu konu üzerine son yıllarda pek çok araştırma yapılmıştır (Gross, 2014). Duygu düzenleme esnasında birtakım bilişsel, davranışsal ve fizyolojik etkiler devreye girmektedir. Duygu düzenleme süreci, hissedeceğimiz duyguya, bu duygunun miktarına ve bu duyguya ait vereceğimiz tepkiye dair bir süreçtir (Gross, 1998a).

Duygu düzenleme hem duyguları arttırabilmekte hem de azaltabilmektedir. Duygu düzenleme sayesinde kişi, duygularını daha istikrarlı hale getirebilmekte ve bunun

sonucunda da duygularla baş edebilmektedir (Kılıç, 2019; Napolitano, Leahy ve Tirch, 2011). Duyguları takip edebilme, kabul ve kontrol etme, duygulara karşı açık olma ve farkında olma gibi becerilerin tamamı duygu düzenlemeyi oluşturmaktadır (Gross, 1998b; Kılıç, 2019; Thompson, 1994).

Duyguyla düzenleme kavramı, sorun odaklı ve duygu odaklı olarak iki şekilde görülmektedir. Problem odaklı duygu düzenlemede, olumsuz duyguyu ortaya çıkaran problemin çözümüyle ilgilenilmektedir. Duygu odaklıda ise olumsuz duyguya sebep olan durumlar kabullenilmekte veya ortamdan uzaklaşılabilmektedir (Folkman, 1984; Kılıç, 2019; Koole, 2009) Duyguya neden olan durum; kişinin kontrolündeyse daha çok sorun odaklı, kişinin kontrolünde değilse duygu odaklı seçilebilmektedir (Kılıç, 2019; Lazarus ve ark., 1984). Duygu odaklıda kişi çözüme ulaşamadığı için yeterli gelmeyebilir ve kişi bu durumdan kaçınmaya çalışabilmektedir. (Gençöz, 1994; Kılıç, 2019).

Gross, duygu düzenleme becerilerini açıkladığı bir model öne sürmüştür (Gross, 1998b). Duygu Düzenleme Süreç Modeli isimli bu modelde, öncül odaklı ve tepki odaklı beceriler olmak üzere 2 ana duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır. Öncül odaklı stratejilerde, kişi duyguya yol açabilecek durumların önüne geçmek için adım atarken tepki odaklı stratejilerde davranışsal ve duygusal aksiyondan sonra adım atmaktadır (Gross, 2007).



Şekil 1. Duygu düzenlemede süreç modeli (Gross, 1998)

Bu modelde öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere 2 ana duygu düzenleme stratejisinin altında 5 duygu düzenleme becerisi bulunmaktadır. 5 duygu düzenleme

stratejisi soldan sağa doğru zamansal bir çizelge ile ele alınmaktadır. Durum seçimi, durum düzenlenmesi, tepki düzenlemesi, dikkatin kaydırılması ve bilişsel yapılandırma bahsedilen stratejilerdir (Gross, 1998b). Tepki düzenleme, tepki odaklı sınıfta yer almaktadır. Durum düzenlemesi, seçimi, bilişsel değişim, dikkat odağı stratejileri ise öncül odaklı sınıfındadır (John ve Gross, 2004).

Durum seçimi: Bireylerin, duyguyu ortaya çıkarabilecek ortama girip girmeme seçimini yapmasıdır. Bir diğer deyişle, duyguyu ortaya çıkarabilecek ortama, faaliyete katılma ya da insanlarla iletişim kurma gibi davranışların gerçekleştirilip gerçekleştirilmeyeceğine dair yapılan seçimdir. Tercih edilen seçimlerde önceki deneyimler ve durumla ilgili düşünceler belirleyici olmaktadır. Ortamdan kaçınma kısa vadede rahatlama sağlarken uzun vadede zarar verici olabilmektedir.

Durum düzenlemesi: Oluşabilecek duyguyu düzenlemek için kişinin durumun koşullarını değiştirmesidir (Werner ve Gross, 2010).

Tepki düzenleme: İlk 4 strateji öncül- odaklıyken teki düzenleme stratejisi tepki-odaklıdır. Duygu ortaya çıktıktan sonra, duyguyu düzenleme girişimidir. Kendini yatıştırma, duyguyu bastırma, eğlenceli etkinliklere yönelme tepki-odaklı stratejilerdendir (Gross, 1998a; John ve Gross, 2004). Tepkinin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik etkilerinin düzenlenmesidir (John ve Gross, 2004).

Dikkatin kaydırılması (dikkat odağı): Her durumun bakılması gereken birçok yönü bulunmaktadır. Duygunun etkisinin değiştirilmesi adına dikkatin odak noktalarından birinden diğerine aktarılmasıdır.

Bilişsel değişim: ortaya çıkan duygunun düzeyini değiştirmek amacıyla durumun oluşturduğu birçok anlamından birinin bilişsel olarak seçilmesidir (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenleme becerileri kişinin sosyo-duygusal yönlerini hem negatif hem de pozitif şekilde tesir etmektedir (Eisenberg ve Fabes, 1992). Çocukluktan beri duygu düzenleme becerilerinde oluşabilecek problemler, davranışsal problemleri de beraberinde getirmektedir.

Gross'a göre birçok duygu düzenleme stratejisi bulunmakla beraber bastırma ve bilişsel yapılandırma stratejileri önemlidir. Öncül-odaklı stratejiler arasında yer alan bilişsel yeniden değerlendirme, duygunun etkisini azaltabilmek için duyguyla bağlantılı

bilişlerin değiştirilmesidir (John ve Gross, 2004; Lazarus ve Alfert, 1964). Örneğin, kişi bir sınavı öğretmenleri tarafından değerlendirileceği bir test olarak değil de kendi bilgisinin düzeyini görebileceği bir test olarak görebilir. Tepki-odaklı stratejilerden olan bastırma stratejisinde ise zaten var olan duygunun oluşturduğu davranışları engellemeyi içeren bir çabasıdır (Gross ve Levenson, 1993; John ve Gross, 2004).

Yapılan araştırmalarda, bastırmaya göre bilişsel yapılandırma erken gerçekleştiği için duygunun azalması üzerinde daha fazla etkilidir. Bastırma stratejisi ise geç geldiğinden duygunun oluşturduğu davranışlar üzerinde etkilidir (John ve Gross, 2004). Bastırma stratejisinin olumsuz duygu üzerinde pek bir etkisi olmamakla beraber olumlu duyguların bastırılması ise bu duyguların deneyimlenmesinin azalmasına neden olabilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi, olumsuz duyguları azaltırken olumlu duyguların üzerinde arttırıcı bir etki göstermektedir (John ve Gross, 2004). Bilişsel yapılandırma stratejisi, yaşam doyumunu ve benlik saygısını arttırmakta, sosyal ilişkileri olumlu etkilemekte ve sosyal hafızayı sağlıklı tutmaktadır. Bastırma stratejisinde ise daha az pozitif duygu hissedilip daha çok negatif duygu hissedilmesi, kişinin psikolojik sağlığını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (John ve Gross, 2004)

1.1.3.2 Duygu düzenleme güçlüğü

Bazı araştırmacılar duygu düzenleme stratejilerini duygusal deneyimin (özellikle olumsuz duygusal deneyim) dışa vurumu konusunda kontrollü olma üzerinden açıklamışlarıdır (Cortez ve Bugental, 1994; Garner ve Spears, 2000; Gratz ve Roemer, 2004; Kopp, 1989; Zeman ve Garber, 1996). Buna karşılık başka araştırmacılar ise duygu düzenlemenin kavramsallaştırmasında, duyguların işlevine vurgu yapmaktadır. Duygu düzenlemenin duyguları kontrol etmekle olmadığını ve olumsuz duyguların hemen azalması gerektiği düşüncesini kabul etmediklerini belirtmektedirler (Cole, Michel ve Teti, 1994; R A Thompson, 1994). Duygu düzenlemenin, duyguları izleme, değerlendirme, farkına varma ve duyguların anlaşılmasını barındırdığı söylenmektedir (Gratz ve Roemer, 2004; Ross A. Thompson ve Calkins, 1996). Bu duygu düzenleme tanımı, belirli duyguları ortadan kaldırmak yerine, duyguların deneyiminin değişimi üzerine vurgu yapmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü kavramı, yeterince gelişmeyen duygu düzenleme becerilerinin ve bunun sonucunda duygu düzenleme stratejilerinin iyi kullanılmadığı durumlar için kullanılmaktadır. Duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, dürtüsel davranışları kontrol edebilme ve olumsuz duygular yaşanırken, istenilen amaçlara uygun davranabilme yeteneklerinin duygu düzenleme kavramını oluşturduğu söylenmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu yeteneklerden biri veya daha fazlasının olmayışı duygu düzenleme güçlüğünü tanımlamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Bu güçlüğü yaşayanların, olumsuz duyguları deneyimlenmesinin devam etmesi, bu duyguların şiddetinin artması ve duygusal anlamda hissizleşme yaşadıkları ifade edilmektedir (Napolitano ve diğerleri, 2011).

Duygu düzenleme güçlüğü çeken kişilerin yaşam kaliteleri olumsuz etkilenmekte, işlevsellikleri düşmekte ve bu sebeplerden depresyon, madde bozuklukları (Gross ve Muñoz, 1995; Schoenborn ve Horm, 1993). Öfke kontrol problemi ve duygu durum bozukları gibi birçok psikopatoloji için risk faktörü olmaktadır. (Gross ve Muñoz, 1995). Ruminasyon ve bastırma stratejileri patoloji riskini arttırdığı, çözüme odaklanma ve bilişsel yapılandırma stratejilerinin ise ruh sağlığını olumlu etkilediği anlatılmaktadır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Öte yandan düşünceleri bastırmanın, o düşünceye dair zihinsel aktivasyonu arttırdığı belirtilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Wegner, Schneider, Carter ve White, 1987). Duygusal düşünceleri bastırmanın ise kişinin bildirdiği kaygıda artışa neden olduğu söylenmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Roemer ve Borkovec, 1994).

Duygu düzenlemedeki güçlükler, negatif duyguyu arttırırken pozitif duyguyu azaltmaktadır. Bunun sonucunda uyumsuz davranışlar ortaya çıkabilmektedir (John ve Gross, 2004). Çoğu psikolojik problemlerin tedavisinde duygu düzenleme güçlüğünün tedavisine kıymetli görülmektedir.

1.1.4 Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumlarının ilişkisi

Bireylerin yeme davranışı, duygusal dalgalanmalarla paralellik gösterdiği, duygulardan etkilendiği bilinen bir olgudur. Bazı araştırmalarda, duygu düzenlemede güçlük çeken kişilerin, yeme tutum ve davranışlarında problemeler yaşayabileceği savunulmaktadır (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Öğünlerin sıklığı, yemeğin miktarı ve ne yendiği,

psikolojik durumlarla bağdaştırılmış ve çoğu çalışmada araştırılmıştır. Çalışmalarda yemek yeme davranış ile psikolojik durumların ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Altınel, 2018; Brockmeyer ve diğerleri, 2014; Gilboa-Schechtman, Avnon, Zubery ve Jeczmien, 2006; Harrison, Sullivan, Tchanturia ve Treasure, 2010; Haynos ve Fruzzetti, 2011; Lu, Tao, Hou, Zhang ve Ren, 2016; Racine ve Wildes, 2013)

Psikosomatik teoriye göre kişinin yemek yeme davranışında duygularının payı vardır. Duygusal yeme tutumu olumsuz duygulara cevap niteliğindedir. Kişi olumsuz duygularıyla fizyolojik olarak aç olmamasına rağmen baş etmek için yemek yemeye başvurabilmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2017a; Macht ve Simons, 2011). Kaygı, üzüntü ve öfke gibi negatif duygu hissedildiği zamanlarda duygusal yeme görülebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Köroğlu, Şerif ve Taştan, 2021). Bir çalışmada öğrencilerin stresli oldukları dönemlerde bu stresle savaşmak için yemek yemeye gösterdikleri ifade edilmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Macht, Haupt ve Ellgring, 2005). Sterse vücudun verdiği normal tepki iştahsızlıkken, yeme davranışının stresli durumlarda artması anormal kabul edilmektedir (Strien, Engels, Leeuwe ve Snoek, 2005).

Kaçış kuramına göre ise egonun herhangi bir tehdit durumu ile karşılaşması sonucunda bu tehdit içeriğinden uzaklaşmak ve dikkati dağıtmak için kişi yeme davranışına yönelebilmektedir. Negatif duygu ve ortamlardan uzaklaşmak amacıyla yemek yemeye yönelme vardır (Avcı, 2021; Serin ve Şanlıer, 2018; Ünal, 2018).

Duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırmanın işlevinin üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalara göre bastırılan düşüncelere dair zihinsel aktivasyonu arttığı belirtilmektedir (Wegner ve Erber, 1992; Wegner ve diğerleri, 1987). Duygusal düşünceleri bastırmanın ise kişinin bildirdiği kaygıda artışa neden olduğu söylenmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Roemer ve Borkovec, 1994). Kaygıları bastırmanın tıkınırcasına yeme ataklarına ve uyumsuz baş etme stratejileriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. (örn., Heatherton ve Baumeister, 1991; McCarthy, 1990; Polivy ve Herman, 2002).

Tıkınırcasına yeme bozukluğuna sahip bireylerle yapılan çalışmalarda, duygusal yeme tutumunun bu bozukluğa sahip olmayanlara kıyasla daha yüksek oranda bulunduğu

belirtilmiştir (Masheb ve Grilo, 2006). Kesitsel bir çalışmada hem klinik olmayan örneklemde hem de yeme bozukluğuna sahip kadın bireylerde tıkınırcasına ve duygusal yeme tutumları arasında bağlantı olduğu söylenmiştir (Stice, Presnell ve Spangler, 2002; Strien ve diğerleri, 2005). Duygusal yeme tutumunun tıkınma ataklarını barındıran bulimiya nevroza ve tıkınırcasına yeme bozukluğunu tetikleyen ve sürdüren faktör olduğu düşünülmektedir.

Araştırmalar incelendiğinde bozuk yeme tutumuyla ilişkili tıkınma davranışının, kişide duyguları düzenlemek, kaygı ve depresyonun etkisini azaltmak amacıyla görüldüğü ifade edilmiştir (Andersen ve Yager, 2005; Karaoğlu, 2019). Benzer olarak, kilo alma ve yemek yemeye dair kaygı hisseden kişiler kusma davranışı bu kaygılarını hafifletmek amacıyla yapmaktadır (Karaoğlu, 2019; Rosen, 2010).

Aldao ve Nolen-Hoeksema'nın (2010) yılında yaptıkları araştırmada, problemli yeme tutumu gösteren kişilerin, duygularını yeterince iyi düzenleyemedikleri ve negatif duygudan uzaklaşmak için işlevsel olmayan baş etme yolarına gittiklerini ifade etmektedir. Örneğin bulimiya nervoza ve anoreksiya nervoza hastalarının göstermiş olduğu belirgin bir sürede birçoğunun yiyebileceğinden daha çok yeme, çok fazla spor yapma gibi sağlıksız davranışların, olumsuz duygu durumdan kurtulmak için kullanıldığı söylenmiştir (Heatherton ve Baumeister, 1991; Leblebicioğlu, 2018; Peñas-Lledó, Vaz Leal ve Waller, 2002).

Bir başka araştırmada, anoreksiya nervoza bozukluğuna sahip kişilerin yalnızca açlık ve tokluk ayrımını yapmakta zorlanmadığı, aynı zamanda içsel duygularını ve fiziksel duyumlarını anlamlandırmakta da sıkıntı yaşadıkları ifade edilmiştir (Bruch, 1985).

Örneklemi üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışmada tıkınırcasına yeme davranışının görülme oranının, duygu düzenleme güçlüğünün yordadığı görülmüştür (Kılıç, 2019; Whiteside ve diğerleri, 2007). Strien ve diğerlerinin 2005 yılında yaptıkları araştırmada olumsuz duygulanım ve yeme tutumunu içsel farkındalığın azlığı yordamıştır.

1.1.5 Bağlanma stilleri

Birçok psikolojik kuram, ebeveynle bağlanma tarzlarının yeme bozuklukları üzerine etkisini kabul etmektedir. Literatürde hem anne hem de babanın bağlanma sürecine katkısının olduğu vurgulanmıştır. Bir uçta düşük ilgi gösteren ebeveynlik, diğer uçta çocuğun özerkliğini kısıtlayacak derecede aşırı korumacı ebeveynlik olmak üzere bu iki tarzdaki ebeveyn tutumları yeme bozukluğu için önemli risk oluşturmaktadır (Aydın, 2010).

Erken dönemdeki bağlanma örüntülerinde, ben ve öteki temsilleri oluşmaya başlamaktadır. Ebeveynlerinden ilgi ve sevgi gören bebekler, kendilerini sevilen, değer verilen olarak algılarken ebeveynleri tarafından reddedilen, ilgi görmeyen bebekler kendilerini değersiz olarak algılamaktadır (Erzi, 2012; Troisi ve diğerleri, 2006). Erken dönemde kurulan bağlanma örüntüleri, yetişkin dönemdeki bağlanma örüntülerinin temelini atmaktadır.

1.1.5.1 Bowlby'in bağlanma kuramı

Bowlby'nin oluşturmuş olduğu bağlanma kuramında kişilerin, yaşamlarında önemli gördüğü bireylerle oluşturdukları sağlam bağları ve bu bağlara olan eğilimlerin nedenlerini açıklamaktadır. Bağlanma kavramı ise birey için yakın olan kişiyle oluşan bağı tanımlanmaktadır (Bowlby 1969/2012).

John Bowlby ve Mary Ainsworth bağlanma kuramına katkıları olan araştırmacılardır. Bowlby'e göre bağlanma, doğumdan hemen sonraki yıllarda, bebeğin ağlama, temas, şefkat, güvende hissetme ve emme gibi temel ihtiyaçlarına verilen cevaplara göre oluşmaktadır (Bowlby, 1982). Bebek ile bebeğin bakımını üstlenen kişi arasında olumlu bağların kurulabilmesi için, bebeğin bu temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir.

Bowlby'e göre bebeklikten itibaren oluşturulan bu bağlar "içsel çalışan modeller" aracılığıyla gelecek yıllarda kurulacak bağları belirlemektedir. İçsel çalışan modeller kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili oluşturdukları içsel temsillerdir. İçsel temsillerin iki boyutu bulunmaktadır. Birincisi kişinin kendisi hakkında oluşturduğu "kendilik

modeli"dir. İkincisi ise kişinin diğerleri hakkında oluşturduğu "başkaları modeli"dir (Bretherton, 1992; Vardal, 2015). Güvenli bağlanma stilinde, kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki düşünceleri pozitif olmaktadır. Güvenli bağlanma stili gösteren bireyler kendilerini ve diğerlerini de sevilebilecek, ulaşılabilir ve güvenli görebilmektedir. Kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili düşünceleri olumsuz olduğunda, güvensiz bağlanma biçimleri ortaya çıkmaktadır.

Ainsworth bu kurama Bowlby'den sonra en çok katkısı bulunan isim olmuştur. Ainsworth, bebekler ve anneleriyle yaptığı "yabancı ortam" deneyi ile incelemeler yapmıştır. Yaptığı deneyde çocukların annelerinden ayrıldıklarında verdiği tepkileri gözlemlemiştir. Anneleri kısa süreliğine yanından ayrılan çocuklardan bazıları, bu durumla iyi başa çıkmış, annelerinin biraz sonra döneceğini, yine sevgi ve şefkat vermeye devam edeceğinin bilincinde olmuşlardır. Bazı çocuklar, bu ayrılığa ağlayarak tepki göstermişlerdir. Bir diğer kısım çocuklar ise anneleri yanlarına döndüğünde bile annelerinden uzak durmaya devam etmişlerdir. Bu deneyden yola çıkarak 3 tür ebeveyn-çocuk ilişkisinden bahsetmiştir (Ainsworth, 1989).

Güvenli çocuk-anne ilişkisi: Anneler çocuklarına olan sevgilerini göstermekte ve ihtiyaçlarına cevap vermektedir. Bu ilişkinin ortaya koyacağı güçlü bağlar sayesinde, çocuk anneye ulaşabileceğine dair kendini güvende hissetmektedir. Bu bağlanma tarzına sahip çocuklar mutlu ve özgüvenli olma eğilimindedir.

Kaygılı-kayıtsız anne-çocuk ilişkisi: Bu ilişki türünde, anne çocuğun isteklerine uygun duyarlılığı göstermemektedir. Bu bağlanma şeklinde anne çocuğun yanından uzaklaştığında, çocuk kaygılanmaktadır. Bu durumda çocuklar ağlamaya başlar ve başka yetişkinler tarafından sakinleştirilememektedir.

Kaçınmacı anne-çocuk ilişkisi: Bu türde ise anne çocuğun ihtiyaçlarına yeterince cevap vermez. Fakat bu sefer çocuk bu duruma anneden uzaklık, kopukluk şeklinde tepkiler vermektedir. Bu durumdaki çocuklar annesi yanından ayrıldığında, kaygılanmamakta ve annelerini tekrar gördüklerinde kayıtsız kalmaktadır. Annenin yanına gitmeyip ondan uzak durmaktadır.

Bowlby (1973) bağlanma kuramında, bağlanmanın çocukluk dönemiyle sona ermediğini yaşam boyu farklı özelliklerle bağlanma stillerinin görüldüğünü ifade etmektedir (Alantar ve Maner, 2008; Bowlby, 1973). Bebeklikte ebeveynlerle kurulan bağlanma örüntülerinin, diğerleriyle de kurulan bağlanma örüntüleri için birer örnek teşkil ettiğini söylemektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Kişi, anne babasıyla kurduğu bağlanma stillerini diğerleriyle kurduğu ilişkilere de taşımaktadır. Anne-babası sevgi dolu ve duyarlı olan çocuklar, yetişkinlik yaşamında bu durumu yansıtır ve diğerleriyle kurduğu bağlarda sevgi dolu, güvenli ve destekleyici olmayı hedef almaktadır. Eğer çocuğun güvenli bağlanma ve sevgi ihtiyacı karşılanmadıysa yetişkinliğinde şüpheci, kimseye güvenmeyen bir bağlanma tarzını benimsemektedir.

1.1.5.2 Yetişkin bağlanma stilleri

Yapılan çalışmalarda erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkileri ile yetişkin bağlanma tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ebeveyn bağlanma tarzlarının yetişkin bağlanma tarzlarıyla benzer doğrultuda olduğunu söyleyen birden fazla çalışma bulunmaktadır. Hazan ve Shaver. (1987) bu konuda öncül olmuşlardır. Güvenli bağlanma stilleri gösteren bireyler, ailelerine ilişkin sıcak ve şefkatli olarak tanımlamıştır (Burger, 2006). Bu araştırmalarda kaygılı-kayıtsız bağlanma gösteren kişiler, ebeveynleriyle ilişkilerine dair güvensiz ve soğuk tanımlarını yapmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bowlby'nin yetişkin bağlanma stillerini 4 gruba ayırmış ve modele "Dörtlü Bağlanma Modeli" ismini vermiştir. Bu dörtlü bağlanma modelinde temel alınan şey, kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili belirlemiş olduğu olumlu/olumsuz ilişki görüşleridir.

Kişinin kendilik modeli ve başkaları modeline göre oluşturduğu olumlu olumsuz atıflar 4 pencerede toplanmaktadır. Kişinin kendilik modeli sevilmeye değer, desteklenmeye layık ya da tam tersi olabilirken, başkaları modeli güvenli, iletişime geçilebilir ya da güvenilmez, yok sayıcı olabilmektedir. Şekil 1'de bu iki boyuta göre olumlu olumsuz atıfların birleşimi gösterilmektedir. Her pencere kişilerin ne kadar yakınlık kurabileceğini ve bağlanma stillerini göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Cantor, Smith, French ve Mezzich, 1980; Horowitz, Wright, Lowenstein ve Parad, 1981).

		Kendilik Modeli *(Bağlanma)*	
Başkaları Modeli (*Kaçınma)*		Olumlu *(Terk Edilme Korkusu Az)*	Olumsuz *(Terk Edilme Korkusu Çok)*
	Olumlu *(Yakınlık Korkusu Az)*	Güvenli	Kaygılı-kararsız/saplantılı
	Olumsuz (*Yakınlık Korkusu Çok)*	Kaçınmacı/kayıtsız	Korkulu

Şekil 2. Dörtlü bağlanma stili (Bennan ve ark.1998)

Güvenli Bağlanma Stili: Bu bağlanma örüntüsünü gösteren yetişkinlerin, kendileri ve başkalarına dair pozitif düşünceleri olmaktadır. Kendilerini sevilebilir görmekte ve karşısındaki kişiye güvenebilmektedir. İlişkide bulunduğu kişi tarafından sevilme ilgi görme gibi ihtiyaçlarının karşılanacağının bilincindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı-Kararsız/Saplantılı Bağlanma Stili: Kaygılı bağlanma örüntüleri gösteren kişiler kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere düşük benlik saygısına sahiptir. İlişkide bulundukları kişilere karşı ise olumlu algıları bulunmaktadır. Bu özellikteki kişiler bağ kurdukları kişilerden kopmakta zorlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kaçınmacı/Kayıtsız Bağlanma Stili: Kişilerin kendilerine dair algıları olumluyken karşısındaki kişiye dair algıları olumsuzdur. Bu yüzden bağlanma ihtiyacı duymamakta ve bunun için çabalamamaktadırlar. Bu kişiler, diğerleriyle samimi ilişkiler kurmamakta ve böylece hayal kırıklığından uzaklaşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Main ve diğerleri, 1985).

Korkulu/ Kafası Karışık Bağlanma Stili: Kişiler, kendileri ve karşısındakiler hakkında negatif algılara sahiptir. Bu yüzden bağlanmadan kaçınmakta ve korkmaktadırlar.

Başkalarıyla yakın ilişkiden kaçınarak, reddedilme ihtimalinden uzaklaşmış olmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Hem korkulu hem kaçımacı bağlanmada ilişkilerden kaçınma mevcuttur. Bu iki tarz arasındaki fark kaçınmcı bağlanma gösteren kişiler, biriyle yakınlaşmak için herhangi bir çaba göstermemektedir. Kaçınan bağlanma stili ise yakın ilişkileri reddetmekten ziyade bu ilişkilere dair korkuyu barındırmaktadır (Suldo ve Sandberg, 2000).

1.1.6 Yeme tutumları ve bağlanma stillerinin ilişkisi

Bireyler, erken dönemde ebeveynleriyle kurmuş olduğu problemli bağlanma örüntülerini, ileriki yaşlarda diğer ilişkilerine de taşıyabilmektedir. Daha sonrasında bu bireyler ikili ilişki problemlerine dair kontrolünün az olduğunu düşünmekte ve kontrol edebileceği tek şey olan bedeniyle uğraş gösterebilmektedir. Bağlanma stillerindeki problemlerinin yeme patolojisi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Erzi, 2012; Tasca, Taylor, Ritchie ve Balfour, 2004).

Ülkemizde, bağlanma stilleri ve yeme tutumlarının ilişkisini inceleyen çalışmalar az sayıdadır. Buna karşın ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir. Çalışmalarda hem çocukluk dönemi bağlanma hem de yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinden güvensiz bağlanma stillerinin işlevsiz yeme tutumları ve akabinde oluşabilecek yeme bozuklukları riskini arttırdığı ifade edilmektedir (Tasca ve Balfour, 2014).

Güvenli bağlanma grubundakiler, görünüşlerine dair fikirlerinin daha pozitif olduğundan bahsedilmiştir (Elgin ve Pritchard, 2006; Vardal, 2015). Güvensiz bağlanma örüntüne sahip kişilerin ise görünüşüne dair negatif fikirlere sahip olmakla beraber yeme bozukluğuna daha yatkın oldukları söylenmiştir (Aydın, 2010; Tasca ve diğerleri, 2006).

Bağlanma kuramında, bağlanma stillerinin, kendilik ve başkaları modeline göre şekillendiği bilinmektedir. Korkulu bağlanma stilinde kişi olumsuz kendilik ve olumsuz başkaları modeline sahipken, kaçınmacı bağlanma stilinde başkaları modeli olumsuz ve kendilik modeli olumludur. Bu sebeple kaçınmacı tarzda kişilerarası ilişkilere yeterince önem verilmemektedir. Araştırmalar yeme bozukluğu olan kadınların olumsuz kendilik

modeli gösterdiklerini belirtmektedir. (Bruch, 1973; Button, Loan, Davies ve Sonuga-Barke, 1997; Malson, 1998; Pryor ve Wiederman, 1998; Suldo ve Sandberg, 2000).

Kaygılı bağlanma stilinde kişinin dış görünüşüyle ilgili olumsuz eleştirileri, diğerleri tarafından beğenilme isteği ve diğerlerinin beğenilerini önemseme bileşenleri bulunmaktadır. Bundan kaynaklı olarak, kaygılı bağlanma örüntüsü gösteren kişilerin bozulmuş yeme tutumları gösterme riski artmaktadır. Araştırmalar bunu desteklemekte ve kaygılı/saplantılı bağlanma stilinin yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkisini ortaya koymaktadır (Suldo ve Sandberg, 2000). Klinik olmayan bir grupla yürütülen bir çalışmaya göre kaygılı bağlanma ve bozulmuş yeme davranışlarının ilişkilidir. Sosyal karşılaştırma davranışı ise bu ilişkiye aracılık etmektedir (Bamford ve Halliwell, 2009).

Vardal'ın 2015 yılında yaptığı çalışmada, yeme tutumları ile bağlanma biçimlerinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeme tutumlarının güvenli bağlanama stili ile negatif, güvensiz bağlanma stilleriyle ise pozitif olarak ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise güvenli bağlanma biçimi arttıkça bozulmuş yeme tutumu gösterme durumu azalmaktadır (Vardal, 2015).

Bir başka araştırma, sağlıksız bir şekilde diyet yapma ve güvensiz bağlanma stilinin, duygusal yeme davranışını yordadığı belirtmektedir. Güvensiz bağlanma stilleri gösteren ve sağlıksız diyet davranışına sahip ergenlerin yeme tutumlarında bozulmalar görülebilmektedir (Erdoğan ve İşiten, 2021).

Üniversite öğrencileri örneklemiyle yapılmış bir araştırma, yeme tutumları ve kaygılı bağlanmanın ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Akdeniz, 2020; Coşar, 2014). Benzer olarak yeme tutumunda problemleri olanların, korkulu ve kaygılı bağlanma örüntüleri gösterdikleri söylenmiştir (Batur ve diğerleri, 2005).

Anne ile kurulan bağların zayıflığı duygusal yeme davranışının gelişimiyle ilişkilendirilmiştir (Erdem, 2017; Snoek ve diğerleri, 2007). Öte yandan aşırı korumacı davranan ebeveynlerin çocuğun duygusal gelişimini olumsuz etkilediği ve duygusal yeme davranışı göstermesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Erdem, 2017; Rommel ve diğerleri, 2012).

Bağlanma örüntüleri ve yeme bozuklukları üzerinde yapılan araştırmalarda, daha çok erken dönem bağlanma stilleri üzerinde durulmuştur. Bakım verenle kurulan bağlanma ilişkilerinin, yeme davranışlarını etkilediği belirtilmektedir (Erdoğan ve İşiten, 2021; Marcelli ve Braconnier, 1992). Yeme bozukluğuna sahip bireyler, anne babalarının daha müdahaleci ve daha ilgisiz olduklarını belirtmişlerdir (De Panfilis, Rabbaglio, Rossi, Zita ve Maggini, 2003; Vardal ve Batıgün, 2017). Aşırı korumacı, ihmal edici ve güvenin olmadığı anne çocuk ilişkilerinin yeme bozukluğu riskini arttırdığı söylenmektedir (Broberg, Hjalmers ve Nevonen, 2001; Erdoğan ve İşiten, 2021; Turner, Rose ve Cooper, 2005).

Ebeveyn ve yetişkin bağlanma stilleriyle yeme psikopatolojisinin ilişkisini inceleyen bir araştırmada, yeme bozukluğuna gösteren kadınların olmayanlara göre çocukluk döneminde daha fazla ayrılık kaygısı yaşadıklarını ve daha fazla güvensiz bağlanma gösterdikleri söylenmiştir (Troisi, Massaroni ve Cuzzolaro, 2005). Bir diğer çalışma bulguları bu çalışmaya benzerdir. Bu araştırmada ilaveten yeme bozukluğu gösteren kişilerin kaygılı/saplantılı bağlanma stili de geliştirdiklerini, bu kişilerin terk edilme korkusu kadar yakınlık kurma isteklerinin olduğu gösterilmiştir (Broberg ve diğerleri, 2001; Erzi, 2012).

Ülkemizde yapılan birçok araştırmada, yeme tutumları ve bozukluklarıyla erken dönem bağlanma stillerinin ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stillerinin ilişkisine bakılmıştır. Bu anlamda Türkçe literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1.7 Belirsizliğe tahammülsüzlük

1.1.7.1 Belirsizlik

Belirsizlik, olayların ve sonuçlarının öngörülmezliği olarak tanımlanmıştır (Arslan, 2013; Kasap, 2020; Kasperson, 2008). Belirsizliğin ortaya çıkmasında 3 ana durumdan bahsedilmektedir. Bunlar; a) tahmin edilmeyen yeni bir durumla karşılaşma, b) öngörülebilen fakat karmaşık bir durum, c) farklı öngörülerin farklı sonuçlara ulaşması ve bunun çelişkiye neden olması durumudur (Budner, 1962).

Belirsizlik, öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik kavramlarıyla benzerlik göstermekle birlikte karıştırılabilmektedir. Fakat daha kapsayıcı bir kavramdır (Gu, Lei ve Li, 2020). Belirsizlik kavramı korkuyla ilişkili olarak bilinse de korku duygusu şu an ile ilgili bir duygu durumdur. Kaygı ise belirsizlik kavramıyla daha uyumlu bir duygudur. Çünkü kaygı geleceğe yönelik ve belirsizlikle bağlantılıdır (Gu ve diğerleri, 2020). Bir başka araştırmada korku ve kaygının arasındaki farkın hissedilen belirsizliğin düzeyiyle ilgili olduğu belirtilmektedir. Korku belirsizliğin daha fazla olduğu durumlarla ilişkilendirilirken kaygının daha az belirsizlikle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Rosen ve Schulkin, 1998).

Yapılan araştırmalar belirsizliğin olumsuz tarafıyla ilgilense de belirsizliğin bağlamı olumluyken ödüllendirici etkisi bilinmektedir. Örneğin bir dizinin en heyecanlı yerinde bitmesi veya romantik ilişkilerin başlarında hissedilen belirsizlik heyecan yaratabilmektedir. Sonuç olarak belirsizlik, bağlamına göre pozitif ya da negatif duygulara sebep olabilmektedir.

1.1.7.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük düşünsel bir ön yargıdır. Gelecekte olumsuz bazı olayların gerçekleşme ihtimalinin ne düzeyde olduğuna bakmaksızın tehdit edici kabul etme yönelimidir (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007). Bireylerin belirsizliğe karşı oluşturdukları bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileriyle ilgilidir. Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, belirsizliğin kaçınılması gereken ve olumsuz duygulara (stres, üzüntü vb.) neden olabilecek bir durum olarak düşünmektedir (Buhr ve Dugas, 2002).

Evrimsel açıdan bakıldığında, kişilerin belirsizliğe karşı duyarlılık göstermeleri ve olumsuz sonuçlara hazırlanmaları faydalıdır (Gu ve diğerleri, 2020). Öte yandan atalarımızdan taşıdığımız bu alışkanlık günümüz şartlarında bazı psikopatolojik durumlara sebep olabilmektedir. Belirsizliklerle dolu bir dünyada yaşamaktayız. Yaşamın doğası gereği belirsiz durumları içinde barındırması, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek kişiler için katlanılmaz olabilmektedir. Yeterince emin olmakta güçlük çekmekte ve durumları abartabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük

kavramı, genel anlamda endişenin gelişmesi ve sürdürülmesinde temel bir role sahip olduğu düşünülmektedir (Dugas, Schwartz ve Francis, 2004b)

1.1.8 Belirsizliğe tahammülsüzlük ile yeme tutumlarının ilişkisi

Kaygıyla ilişkilendirilebilecek birçok psikolojik bozuklukta belirsizliğe tahammülsüzlükten söz edilebilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, farklı psikopatolojilerde farklı semptomlarla ilişkilendirilebilmekle beraber bozuklukların ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu yönüyle belirsizliğe tahammülsüzlük, birçok klinik durum için transdiagnostik bir risk etmeni olarak görülmektedir. Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yaygın anksiyeteyle (Dugas, Gagnon, Ladouceur ve Freeston, 1998), obsesif-kompulsif bozuklukla (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003) ve sosyal fobiyle (Boelen ve Reijntjes, 2009) ilişkisini göstermektedir. Bu durum belirsizliğe tahammülsüzlüğün tek bir kaygı türüyle ilişkili olmadığı fikrini desteklemektedir. (Konstantellou ve Reynolds, 2010).

Yeme tutumlarındaki problemler ve yeme bozukluklarının ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde; yeme tutumlarındaki problemler ve yeme bozukluklarının aynı doğrultuda seyrettiği ifade edilmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Scalf-Mciver ve Thompson, 1989; Scarano ve diğerleri, 1994). Her iki kavramın belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisine dair çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Bir çalışmada hem anoreksiya nevroza hem de bulimiya nevroza ile ilişkisinin yüksek olduğu gösterilmektedir (Brown ve diğerleri, 2017). Buradan hareketle, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı tetikleyici ve sürdürücü faktör olarak ifade edilmiştir. Klinik olmayan örneklemle olan bir diğer çalışma, bozulmuş yeme tutumları ve normal yeme tutumlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişler yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma bulguları bozulmuş yeme tutumları gösteren kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişler puanlarının daha fazla olduğunu ifade etmektedir (Konstantellou ve Reynolds, 2010). Bozulmuş yeme tutumlarına sahip kişiler, yediklerinin ne kadar çok olup olmadığı veya yediklerinin kilo almasına sebep olup olmayacağı konularında belirsizlik hissedebilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile OKB'nin ilişkisini araştıran bir çalışmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin bağlantılı olduğu, her ikisinin ise

kaygıyla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Calleo, Hart, Björgvinsson ve Stanley, 2010). Mükemmeliyetçilik kişilik özelliği, birçok patoloji ile ilişkili olduğu gibi bozulmuş yeme tutumlarının ortaya çıkmasında da etkili bir faktör sayılmaktadır. Ayrıca kadınlar arasında mükemmeliyetçilik ve işlevsiz yeme tutumlarının beraber görünmesi yaygındır. Bu durum da yeme bozukluklarının öncülü ve sürdürücü faktörü olan bozulmuş yeme tutumlarıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğunu işaret etmektedir.

Yabancı literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı çok kez ele alınmışken, yerli literatürde henüz yeterince araştırma bulunmamaktadır. Özellikle yerli literatürde, yeme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü konu alan çalışmalara denk gelinmemiştir. Bu sebeple yeme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün bağlantısını ortaya koymak adına bu araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ele alınacaktır. Bu araştırmanın yerli literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir.

1.2 Amaç

Bu çalışmada, yetişkin bireylerin yeme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü, duygu düzenleme güçlüğü ve bağlama stilleri arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır.

Bu hedefe yönelik cevap aranan araştırma soruları şunlardır:

Yeme tutumları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları medeni durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları psikolojik destek geçmişi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları kilo değerlendirmesi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları beden memnuniyeti değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Yeme tutumları diyetisyen geçmişi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

H1: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H2: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H3: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H4: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur

H5: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme tutumu ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H6: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerde, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur

H7: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H8: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H9: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme boyutu ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H10: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H11: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

H12: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Yetişkin bireylerin, yeme tutumları alt boyutlarından dışsal yeme boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki yoktur.

1.3 Önem

Yapılan bazı çalışmalara göre sağlıksız yeme tutumları, yeme bozukluğuna giden yolda öncül olarak görülmektedir (Toker ve Hocaoğlu, 2009). Yeme tutumlarındaki bozulmaların süreç içerisinde yeme bozukluğunu tetiklediği ifade edilmektedir (Calam, Waller, 1998). Bozulmuş yeme tutum ve davranışlarının ortaya çıkabilecek yeme bozukluğunun en kuvvetli sebeplerinden görülmektedir (Wood, Waller ve Gowers, 1994). Bahsedilen açıklamalar doğrultusunda, yeme bozuklukları için önemli bir öncül faktör olan yeme tutumlarının bu çalışmada ele alınması kararlaştırılmıştır. Sadece klinik örneklemde değil aynı zamanda klinik olmayan örneklem için de hayatı zorlaştırmaktadır. Bu yüzden bu çalışmanın alana da katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yeme bozuklukları veya yeme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir arada ele alındığı çalışmalar, yabancı literatürde bulunmasına rağmen ülkemizde böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, yeme bozukluklarının da içinde bulunduğu birçok bozukluk ile ilişkilendirmiş ve trandiagnostik faktör olarak ele alınmıştır (Yığman, Fidan, 2021). Bu sebeple belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının bu araştırmaya dahil edilmesi önemli görülmektedir.

Son yıllarda yeme tutumları ile bağlanma stillerinin ilişkisine dair çalışmalar artmış olmasıyla beraber, ülkemizde çok az sayıda bu konuya yönelik çalışma bulunmaktadır. Bu yönüyle çalışmanın yerli literatüre katkı sunması beklenmektedir.

Günümüzde Yeme bozukluklarının görülme sıklığı artmıştır. Bu bozukluk üzerinde etkisi olduğu düşünülen ve bu çalışmaya dahil edilen, yeme tutumları, yetişkin bağlama stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü gibi kavramların yeme bozukluğunun tedavisine yönelik müdahale ve klinik uygulamalarda katkısının olacağı düşünülmektedir.

1.4 Varsayımlar

Çalışma grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan yetişkin bireylerin, kendilerine iletilen tüm ölçme araçlarındaki soruları, dürüst bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Çalışmada bulunan, Hollanda Yeme Davranışları Anketi (YDA) katılımcıların yeme tutumlarını, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) katılmcıların duygu düzenleme güçlüğünü, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)'nin katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesini ölçtüğü ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)'nin yetişkin bağlanma stillerini belirlediği varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırmada klinik olmayan bir çalışma grubuyla çalışılmıştır. Tanı almış klinik bir örneklem ile çalışmak bulguların temsil edici özelliğini arttırmaktadır. Tanı almamış bir grupla çalışıldığı için yeme bozukluğu tanısı yerine yeme tutumları incelenmiştir. Tanı almamış kişilerle çalışmak bu araştırmanın sınırlılığıdır.

Çalışmaya katılacak bireyler uygun örnekleme yoluyla seçilmiştir. Bu durum araştırma bulgularının temsil edici gücü yönünden bir sınırlılıktır.

Katılımcılar yetişkinlerle sınırlandırılmıştır.

Araştırma kesitsel olarak yürütüleceğinden neden sonuç ilişkisine dair bilgiler bulunmamaktadır.

1.6 Tanımlar

Yeme Tutumu: Bireyin ne yiyeceğine ve nasıl yiyeceğine ait seçimleri olarak tanımlanabilmektedir. Yeme tutumu, kişinin yeme hakkındaki düşünceleri duyguları ve davranışlarının tümüdür (Akdeniz, 2020; Yılmaz, 2017)

Duygu düzenleme güçlüğü: Duyguları izleme, değerlendirme, farkına varma ve duyguların anlaşılması gibi duygu düzenleme becerilerinin yeterince gelişmediği ve

bunun sonucunda duygu düzenleme stratejilerinin iyi kullanılmadığı durumlar için kullanılmaktadır. Kısaca duyguların iyi bir şekilde yönetilememesi olarak düşünülmektedir (Cole ve diğerleri, 1994; Kılıç, 2019)

Bağlanma: Bireylerin yakınlık duyduğu kişilerle kurmuş olduğu özel bağları kapsamaktadır. Ebeveyn-çocuk ve eşlerin arasında kurmuş oldukları ilişkiler bu bağlara örnektir. (Ainsworth, 1989).

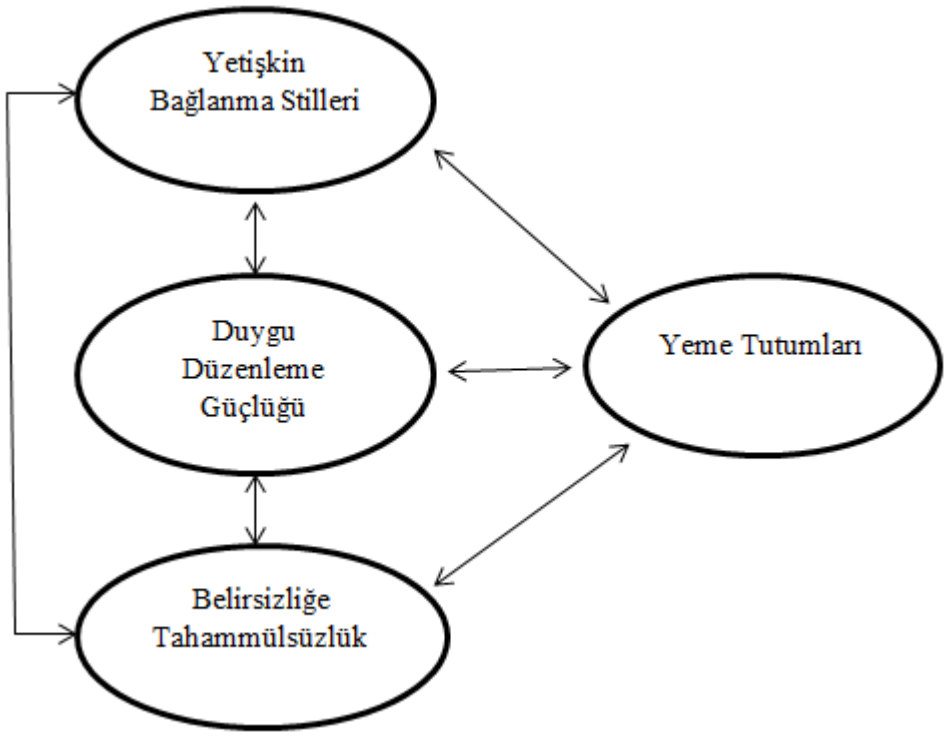
Belirsizliğe tahammülsüzlük: Gelecekte olumsuz bazı olayların gerçekleşme ihtimalinin ne düzeyde olduğuna bakmaksızın tehdit edici kabul etmedir (Carleton, Sharpe ve Asmundson, 2007).

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu ve verilerin toplanmasıyla ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

2.1 Araştırma Modeli

Araştırma modeli ilişkisel tarama modelidir. Bu modelde iki veya daha fazla değişkenin göstermiş oldukları ilişkilerin ve beraber gösterdikleri değişimlerin incelenmesi hedeflenmektedir (Karasar, 2005).



Şekil 3. Yetişkinlerde Yeme Tutumları ile Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bağlanma Stilleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İlişkisi

2.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarına, uygun örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Katılımcılara, sosyal medya aracılığıyla ulaşılmış ve online anket yöntemi kullanılarak veri toplanmıştır. Katılımcılara, çalışmanın amacı ve prosedürleri hakkında bilgi verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Bazı Demografik Özellikleri

	Cinsiyet	*n*	$\bar{x}$	*ss*
Yaş	Kadın	214	27,83	6,96
	Erkek	176	29,50	7,53
	Toplam	390	28,58	7,27
Kilo (kg)	Kadın	214	61,51	12,51
	Erkek	176	78,99	13,99
	Toplam	390	69,40	15,80
Boy(cm)	Kadın	214	163,86	5,85
	Erkek	176	178,38	10,69
	Toplam	390	170,41	11,07

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Kişi ve Yüzde Dağılımı

Kategoriler		*N*	*%*
Cinsiyet	Kadın	214	54,9
	Erkek	176	45,1
Medeni durum	Bekar	280	71,8
	Evli	110	28,2
Eğitim durumu	Lise ve altı	63	16,2
	Lisans ve üstü	327	83,8
Anne eğitim durumu	Lise ve altı	345	88,5
	Lisans ve üstü	45	11,5

Baba eğitim durumu	Lise ve altı	292	74,9
	Lisans ve üstü	98	25,1
Psikolojik yardım geçmişi	Evet	101	25,9
	Hayır	289	74,1
Diyetisyen geçmişi	Evet	91	23,3
	Hayır	299	76,7
Kilo değerlendirmesi	Zayıf	37	9,5
	Normal	267	68,5
	Şişman	86	22,1
Gelir düzeyi	Düşük	43	11,0
	Orta	313	80,3
	Yüksek	34	8,7
Beden görünüşünden memnuniyet	Evet	172	44,1
	Kısmen	162	41,5
	Hayır	56	14,4

Çalışma grubu, 214 kadın, 176 erkek bireyden oluşmaktadır. Toplamda 390 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 57 yaş arasında ($\bar{x}$= 28.58, ss=7.27) 4 grup olarak belirlenmiştir. Bu gruplarda 18-27 arası 249, 28-37 arası 90, 38-47 arası 40, 48-57 arası 11 kişi bulunmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında 63'ü (%16,2) lise ve altı, 327'si (%83,8) lisans ve üstü düzeydedir. Ebeveynlerinin eğitim düzeylerine bakıldığında katılımcıların annelerinin 345'i (% 88,5) lise ve altı, 45'i (% 11,5) lisans ve üstü eğitim seviyesindedir. Babalarının ise 292'si (% 74,9) lise ve altı, 98'i (% 25,1) lisans ve üstü eğitim seviyesinde bulunmaktadır.

Katılımcıların medeni durumları %71,8'i (*n*=280) bekâr ve %28,2'si evli (*n*=110) şeklindedir. Katılımcılar, gelir düzeylerini %11 (*n*=43) düşük, %80,3 (*n*=313) orta ve %8,7 (*n*=34) yüksek olarak değerlendirmektedir. Beden görünüşünden memnuniyetin ifade edildiği soruya katılımcıların %44,1'i (*n*=172) evet, %41,5'i (*n*=162) kısmen, %14,4'ü (*n*=56) hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların %9,5'i (*n*=37) kendisini zayıf, %68,5'i (*n*=267) normal ve %22,1'i (*n*=86) şişman olarak

değerlendirmektedir. Katılımcıların %23,3 (n=91) daha önce diyetisyene başvuran, %76,7'si (n=299) başvurmayan kişilerdir. Katılımcılardın %25,9'u (n=101) daha önce psikolojik yardım almışken, %74,1'i (n=289) ise daha önce psikolojik yardım almamıştır. Katılımcıların beden ağırlıkları ($\bar{x}$=69,4, ss=15,8) 40 ile 180 kg arasındadır. Katılımcıların boyları ($\bar{x}$=170, ss=11) 150 ile 268 cm arasındadır.

Demografik değişkenlerin dağılımı Tablo 1. ve Tablo 2.'de bulunmaktadır.

2.3 Veriler ve Toplanması

2.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, eğitim ve gelir düzeyi, medeni durumları, psikolojik yardım geçmişi, kilo değerlendirmesi, beden memnuniyeti ve diyetisyen geçmişi gibi bilgilerini elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

2.3.2 Hollanda yeme davranışları anketi (YDA)

Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Van Strein tarafından 1986'da oluşturulmuştur. Bu ölçek, 3 yeme tutumu boyutundan oluşmaktadır. Bunlar duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yemedir. Bu ölçeğin madde sayısı 33'tür. Ölçeğin yapısı 5'li likert tipidir. Ters kodlanan madde 31. maddedir. 2011 yılında, ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Bozan, Baş ve Aşçı yapmıştır. Ölçeğin orijinal halinde iç tutarlılık katsayıları duygusal yemede .95, dışsal yemede .81 ve kısıtlayıcı yemede .95 olarak görülmüştür. Bütün ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise .94'tür.

Bu çalışmada ölçülen cronbach alpha katsayısı, toplam ölçekte .93; duygusal yeme için .96; dışsal yeme için .86 ve kısıtlayıcı yeme boyutu için ise .92 bulunmuştur.

2.3.3 Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ)

Bu ölçek Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında oluşturulmuştur. 5'li likert tipinden oluşan 36 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar duygu düzenleme güçlüğünün seviyesini göstermektedir. Ölçeğin; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar olmak üzere 6 tane alt boyutu vardır. Farkındalık boyutu, duygular konusunda farkındalığın olmamasını; açıklık boyutu, duyguların

anlaşılmamasını; kabul etmeme boyutu, duyguların kabul edilmemesini; stratejiler boyutu, uyumlu duygu düzenleme davranışlarının yeterli olmayışını; dürtü boyutu negatif duygular hissedildiği sırada dürtü kontrolüne dair güçlüğü ve amaçlar boyutu olumsuz duygular yaşandığı sırada amaca yönelik hareketlerde yaşanan zorluğu ifade etmektedir. Ölçekten hesaplanan toplam puan, genel olarak duygu düzenleme güçlüğünü göstermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Orijinal ölçekte, iç tutarlılık katsayısı .93 olmakla beraber alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları .88 ile .89 aralığında bulunmaktadır. Test-tekrar test güvenirlik çalışmasında ise değer .88 hesaplanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmştır. Ölçeğin Türkçe halinin iç tutarlık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlarındaki cronbach alfa katsayısının ise .75 ile .90 arasında olduğu ifade edilmiştir.

Bu araştırmada, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin toplam puanı kullanılmıştır. Yapılan ilgili analizde göre ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 görülmektedir

2.3.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kısa formu (BTÖ-12)

Norton ve Asmundson, 2007 senesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini geliştirilmiştir. Bu ölçeğin ilk halinde 27 madde bulunmaktadır. Daha sonra 12 madde halinde kısa versiyonu oluşturulmuştur (Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014). İlk halinin cronbach alfa katsayısı .96 olarak belirlenmiştir. Kısaltılmış versiyonun klinik hastalığa sahip olanlar için .92 ve hastalığı olmayanlar için ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonu; Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça'nın çalışmasıyla 2014 senesinde oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlanmış hali orijinal hali gibi 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5'li likert tipindedir. Ters kodlanması gereken madde yoktur. Ölçekten alınan puanın yükselmesi belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin yüklemesiyle ilişkilendirilmiştir. Türkçe versiyonundaki cronbach alfa değeri .88 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test ölçümlerine göre güvenirlik katsayısı .74 olarak ölçülmüştür.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)' nun bu çalışma için yapılan güvenirlik analizinde, cronbach alfa değeri .91 bulunmuştur.

2.3.5 Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II (YİYE-II)

Brennan ve arkadaşları, yetişkin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçekleri birleştirerek 323 maddelik bir ölçek oluşturmuş ve buna faktör analizi yapmıştır. Analizin çıktısı olarak, kaygı ve kaçınma şeklinde iki faktörden oluşan bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin 36 maddelik 2. versiyonu Fraley, Waller ve Bennan tarafından 2000 senesinde hazırlanmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)'nin Türkçe uyarlamasını 2005 yılında, Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal gerçekleştirmiştir. Kaygı boyutu 18, kaçınma boyutu 18 madden ibarettir. Kaygı boyutu, kişini kendisi hakkında olumsuz başkaları hakkında olumlu düşünceler barındırmasıyla ilişkilendirilmiş; kaçınma boyutu ise kendisi hakkında olumlu, başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmasıyla ilişkilendirilmiştir. (Selçuk, 2005). Ölçeğin iç tutarlılığı konusunda kaçınma boyutunun cronbach alfa değeri .90 iken kaygı boyutunun .86 olduğu tespit edilmiştir. Tes-tekrar test analizine göre kaygı boyutu iç güvenirlik katsayısı .82, kaçınma boyutunun ise .81 olarak belirlenmiştir. (Selçuk, 2005).

Bu araştırmada, toplam ölçek için güvenirlik katsayısı .88, kaygı boyutu için .88 ve kaçınma boyutu için ise .87 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları İçin Betimleyici İstatistikler

	Ranj	$\bar{x}$	*ss*	*Çarpıklık*	*Basıklık*	*Cronbah Alpha*
Holland Yeme Davranışları Anketi Duygusal Yeme	13-65	28,1	14,2	,843	-0,215	0,96
Kısıtlayıcı Yeme	10-50	25,3	8,9	,220	-0,647	0,92
Dışsal Yeme	12-48	30,4	7,9	,044	-0,662	0,86
Toplam	37-142	83,8	22,6	,446	-0,456	0,93

YİYE-II Kaygı	24-119	57,7	20,1	,578	-0,418	0,88
Kaçınma	18-106	57	20,2	-,027	-1,030	0,87
BTÖ-12	12-60	37,9	10,6	-,066	-0,652	0,91
DDGÖ	38-163	88,9	21,8	0,275	-0,169	0,92

Not: BTÖ-12 =Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, DDGÖ=duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, YİYE-II = Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

2.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Oluşturulan araştırma önerisi ve ölçekler Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'na sunulmuş ve kurul tarafından onaylanmıştır. Katılımcılara araştırmanın konusu ve haklarına dair bilgi veren gönüllü katılım formu iletilmiştir. Araştırmanın değişkenlerini ölçmeye yönelik form ve ölçekler, gönüllü olarak katılan katılımcılara iletilmiştir. Katılımcılar için araştırma hakkında bilgi alabilecekleri bir e posta adresi verilmiştir. Tüm form ve ölçekler katılımcılara internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Veri toplama süreci online olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların tüm soruları yanıtlaması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

Çalışmaya katılan katılımcıların, yaş, kilo, boy, eğitim bilgisi gibi demografik bilgiler, araştırmacının oluşturduğu "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Yeme tutumlarını ölçmek amacıyla "Hollanda Yeme Davranışları Anketi (YDA)"; duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini ölçmek amacıyla "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)"; belirsizliğe tahammülsüzlük amacıyla "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)" ve bağlanma stillerini ölçmek amacıyla da "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)"uygulanmıştır.

2.5 Veri Analizi

Katılımcılardan edinilen veriler, SPSS 22 programı aracılığıyla analize tabi tutulmuştur. Analizde ilk önce veri girişleri kontrol edilmiştir. Kayıp veriler kontrol edildiğinde demografik bilgilere ait 9 kayıp veri yerine serinin ortalaması atanmıştır. Daha sonra uç değerler veri setinden temizlenmiştir. Daha sonra çalışmada kullanılan ölçeklerin varsa ters kodlamaları yapılmış, ölçeklerin tümü ve alt boyutlarının, iç tutarlılık ve güvenirliğine bakılmıştır. Verilerin normal dağılımda olup olmadığını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. -1,5 ve +1,5 aralığında olan değerlerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick, Fidell, Ullman, 2013).

Katılımcıların demografik verilerini ölçmek amacıyla frekans analizi uygulanmıştır. Normalliğe sahip verilerde, değişkenlerin ilişkisini görmek için Pearson Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları görmek için Bağımsız Gruplar T-Testi, Kruskal Wallis Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1 Bulgular

3.1.1 Değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Tablo 4. Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	1							
2	,885**	1						
3	,530**	,207**	1					
4	,672**	,504**	,015	1				
5	,233**	,181**	,114*	,212**	1			
6	,128*	,152**	,007	,084	,324**	1		
7	-,064	,031	-,078	-,150**	-,037	,170**	1	
8	,162**	,213**	-,039	,126*	,421**	,477**	,314**	1

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

1=Yeme Tutumları, 2=Duygusal Yeme, 3=Kısıtlayıcı Yeme, 4=Dışsal Yeme, 5=Belirsizliğe Tahammülsüzlük, 6 = Kaygılı Bağlanma stili, 7=Kaçınmacı bağlanma stili, 8=Duygu Düzenleme Güçlüğü

Çalışmada yer alan yeme tutumları toplam puan ve yeme tutumlarının duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme alt boyutları; belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygılı bağlanma stili, kaçınmacı bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisi,

Pearson korelasyon analiziyle hesaplanmıştır. Bütün değişkenler için sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Yeme tutumları ile alt boyutlarından duygusal yeme ($r=0,88$; $p<0,01$), kısıtlayıcı yeme ($r=0,53$; $p<0,01$), dışsal yeme ($r=0,67$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Yeme tutumları ile kaygılı bağlanma stili ($r=0,12$; $p<0,05$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,16$; $p<0,01$) ile pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir.

Yeme tutumlarından duygusal yeme ile kısıtlayıcı yeme ($r=0,20$; $p<0,01$) ve dışsal yeme ($r=0,50$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Duygusal yeme ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=0,18$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Duygusal yeme ile kaygılı bağlanma stili ($r=0,15$; $p<0,01$) pozitif yönde anlamlı olarak ilişkilidir. Duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,21$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir.

Kısıtlayıcı yeme ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=0,11$; $p<0,05$) ile pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir.

Dışsal yeme ile belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=0,21$; $p<0,01$) ile pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Dışsal yeme ile kaçınmacı bağlanma stili ($r=-0,15$; $p<0,01$) negatif yönde manidar olarak ilişkilidir. Dışsal yeme ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,12$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygılı bağlanma stili ($r=0,32$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,42$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir.

Kaygılı bağlanma stili ile kaçınmacı bağlanma stili ($r=0,17$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,47$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir. Kaçınmacı bağlanma stili ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,31$; $p<0,01$) pozitif yönde manidar olarak ilişkilidir.

3.1.2 Yeme tutumlarının demografik özelliklere göre farklılaşmasının incelenmesi

3.1.2.1 Yetişkinlerde cinsiyet değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 5. Cinsiyete Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi

Yeme Tutumları	*Cinsiyet*	*n*	$\bar{x}$	*ss*	*t(388)*	*p*
Toplam puan	Kadın	214	90,7	22,7	7,10	0,000***
	Erkek	176	75,5	19,6		
Duygusal yeme	Kadın	214	32,4	14,7	7,10	0,000***
	Erkek	176	22,9	11,6		
Kısıtlayıcı yeme	Kadın	214	26,5	9,0	2,90	0,003**
	Erkek	176	23,8	8,6		
Dışsal yeme	Kadın	214	31,7	7,7	3,80	0,000***
	Erkek	176	28,7	7,9		

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Çarpıklık ve basıklık analizi çıktılarına göre veriler normal dağılım göstermektedir. Değişkenlerin homojenliğini ölçmek için yapılan Levene's testi sonuçlarına göre değişkenler homojendir (p>0,05).

Bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarında, Katılımcıların cinsiyet durumuna göre; yeme tutumları toplam puanı (t(388)=7,10; p<0,05), duygusal yeme boyutu (t(388)=7,10; p<0,05), kısıtlayıcı yeme boyutu (t(388)=2,90; p<0,05) ve dışsal yeme boyutu (t(388)=3,80; p<0,05) puan ortalamaları için anlamlı farklılık görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

3.1.2.2 Yetişkinlerde psikolojik destek alma değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 6. Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T testi Analizi

Yeme Tutumları	Psikolojik yardım geçmişi	*n*	$\bar{x}$	*ss*	*t(388)*	*p*
Toplam puan	Evet	101	89,13	23,4	2,725	,007**
	Hayır	289	82,05	22,1		
Duygusal yeme	Evet	101	30,38	15,3	1,839	,067
	Hayır	289	27,37	13,7		
Kısıtlayıcı yeme	Evet	101	27,34	9,4	2,662	,008**
	Hayır	289	24,61	8,6		
Dışsal yeme	Evet	101	31,40	7,9	1,456	,146
	Hayır	289	30,06	7,9		

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Çarpıklık ve basıklık analizinin çıktılarına göre veriler normal dağılım göstermektedir. Değişkenlerin homojenliğini ölçmek için yapılan Levene's testi sonuçlarına göre değişkenler homojendir (p>0,05).

Bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarında, Katılımcıların psikolojik yardım alma geçmişlerine göre; yeme tutumları toplam puanı (t(388)=2,72; p<0,05) ve kısıtlayıcı yeme (t(388)=2,66; p<0,05) puan ortalamaları için olarak manidar bir fark görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

3.1.2.3 Yetişkinlerde yaş değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 7. Yaşa Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi

Yeme Tutumları		*Kareler Toplamı*	*sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*Anlamlı Fark*
Kısıtlayıcı yeme	Gruplar arası	700,4	3	233,4	2,956	,032*	18-27<38-47
	Grup içi	30488,4	386	78,9			
	Toplam	31188,9	389				
Dışsal yeme	Gruplar arası	615,8	3	205,28	3,304	,020*	18-27>38-47
	Grup içi	23980,8	386	62,1			28-37>38-47
	Toplam	24596,7	389				
Toplam puan	Gruplar arası	570,7	3	190,2	,368	,776	
	Grup içi	199403,4	386	516,5			
	Toplam	199974,2	389				

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Yeme tutumlarına ilişkin puanlar ile yaş grupları arasındaki farklar incelenmiştir. Veriler, duygusal yeme puanları hariç çarpıklık ve basıklık puanları +1 ve -1 arasında olduğundan normal dağılımdadır. Duygusal yeme değişkeni bu sebeple analize dâhil edilmemiştir. Varyansların homojenliği incelendiğinde Levene Testi sonuçlarına toplam puan için varyanslar homojendir (p>0,05).

Katılımcıların yaş grupları için kısıtlayıcı yeme (F=2,956; p<0,05) ve dışsal yeme(F=3,304; p<0,05) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Grupların kendi aralarındaki farklara bakmak için Post-Hoc Tukey tablosu incelenmiştir. Tablo 3.4.'ün geneli incelendiğinde, 18-27 yaş aralığında olanların ($\bar{x}$ =30,7, ss=7,9) ve 28-37 yaş aralığında olanların ($\bar{x}$= 31,3, ss= 7,5) 38-47 yaş aralığında olanlara ($\bar{x}$ = 27,2, ss =7,9) göre dışsal yeme ortalama puanları manidar olarak

yüksektir. (p<0,05). 18-27 (x̄ = 24,4, ss =8,7) yaş aralığında olanların 38-47 (x̄ = 28,2, ss =8,4) yaş aralığında olanlara göre kısıtlayıcı yeme puan ortalamaları manidar olarak düşüktür. Sonuçlar tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Yaşa Göre Duygusal Yemenin İncelenmesine Yönelik Yapılan Kruskal Wallis Testi Analizi

			Ortalama			*Kruskal Wallis H*	
	Yaş	*n*	*sıra*	$\bar{x}$	*ss*	x^2	*p*
Duygusal yeme	18-27 arası	249	205,24	29,03	13,94	6,929	,074
	28-37 arası	90	183,27	26,9	14,09		
	38-47 arası	40	178,84	27,20	16,26		
	48-57 arası	11	135,59	21,45	12,25		
	Toplam	390		28,15	14,21		

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Duygusal yeme değişkeni için veriler normal dağılıma sahip olmadığıdan nonparemetrik analizlerden Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Uygulanan Kruskal Wallis analizi çıktısında katılımcıların yaşları ile duygusal bağlanma (r: 0,074; p<0,05) puan sıraları arasında manidar bir fark görülmemiştir. Sonuçlar tablo 8'de gösterilmektedir.

3.1.2.4 Yetişkinlerde medeni durum değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 9. Medeni Duruma Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi

Yeme Tutumları	Medeni durum	*n*	$\bar{x}$	*ss*	*t(388)*	*p*
Toplam puan	bekar	280	84,23	23,3	,498	,635

	evli	110	83,01	20,9		
Duygusal yeme	bekar	280	28,61	14,4	1,021	,308
	evli	110	26,98	13,5		
Kısıtlayıcı yeme	bekar	280	25,10	9,1	-,776	,438
	evli	110	25,88	8,5		
Dışsal yeme	bekar	280	30,51	7,9	,406	,685
	evli	110	30,15	8,0		

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Çarpıklık ve basıklık analizi çıktısına göre veriler normal dağılımdadır. Değişkenlerin homojenliğini ölçmek için yapılan Levene's testi sonuçlarına göre tüm değişkenler homojendir (p>0,05)

Bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarında, Katılımcıların medeni durumlarına göre yeme tutumları toplam puanı (t(388)=0,49; p<0,05) duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme (t(388)=1,02; p<0,05) ve dışsal yeme (t(388)=0,40; p<0,05) puan ortalamaları için anlamlı bir fark görülmemiştir. Analiz sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

3.1.2.5 Yetişkinlerde eğitim durumu değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 10. Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi

Yeme Tutumları		*Kareler Toplamı*	*sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*Anlamlı Fark*
Toplam puan	Gruplar arası	3420,59	2	1710,29	3,367	,035*	Lise ve altı<Yüksek lisans/Doktora
	Grup içi	196553,66	387	507,89			
	Toplam	199974,25	389				

Duygusal yeme	Gruplar arası	789,63	2	394,82	1,964	,142	
	Grup içi	77803,13	387	201,04			
	Toplam	78592,76	389				
Kısıtlayıcı yeme	Gruplar arası	179,48	2	89,74	1,120	,327	
	Grup içi	31009,44	387	80,12			
	Toplam	31188,93	389				
Dışsal yeme	Gruplar arası	573,13	2	286,56	4,616	,010*	Lise ve altı<Üniversite
	Grup içi	24023,57	387	62,07			Lise ve altı<Yüksek lisans/Doktora
	Toplam	24596,70	389				

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Yeme tutumlarına ilişkin puanlar ile eğitim durumu grupları arasındaki farklar incelenmiştir. Veriler, hariç çarpıklık ve basıklık puanları +1 ve -1 aralığında olduğundan normal dağılım göstermektedir. Varyansların homojenliği incelendiğinde Levene Testi sonuçlarına göre varyanslar homojendir (p>0,05).

Katılımcıların eğitim düzeyi grupları için toplam puan (F=3,367; p<0,05) ve dışsal yeme (F=4,616; p<0,05) puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmuştur. Grupların kendi aralarında olan farklarına bakmak için Post-Hoc Tukey tablosu incelenmiştir. Tablo geneli incelendiğinde, yüksek lisans/Doktora grubunda olanların ($\bar{x}$ =91,25, ss=24,3) lise ve altı grubunda ($\bar{x}$ 80,4=, ss=22,5) olanlara göre yeme tutumları manidar olarak yüksektir (p<0,05). Lise ve altı grubunda olanların ($\bar{x}$ =27,9, ss=8,1) yüksek lisans/Doktora($\bar{x}$ =32,2, ss=8,3) ve Üniversite ($\bar{x}$ =30,6, ss=7,7) gruplarına göre dışsal yeme düzeyi anlamlı olarak düşüktür (p<0,05). Sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

3.1.2.6 Yetişkinlerde gelir düzeyi değişkenine göre yeme tutumları puanın incelenmesi

Tablo 11. Gelir Düzeyine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi

Yeme Tutumları		*Kareler Toplamı*	*sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
Toplam puan	Gruplar arası	7,822	2	3,91	,008	,992
	Grup içi	199966,43	387	516,70		
	Toplam	199974,25	389			
Duygusal yeme	Gruplar arası	513,41	2	256,70	1,272	,281
	Grup içi	78079,36	387	201,75		
	Toplam	78592,76	389			
Kısıtlayıcı yeme	Gruplar arası	511,68	2	255,84	3,227	,041*
	Grup içi	30677,25	387	79,26		
	Toplam	31188,93	389			
Dışsal yeme	Gruplar arası	3,21	2	1,60	,025	,975
	Grup içi	24593,49	387	63,54		
	Toplam	24596,70	389			

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Veriler, çarpıklık ve basıklık analizi çıktısına göre normal dağılımdadır. Değişkenlerin homojenliğini ölçmek için yapılan Levene’s testi sonuçlarına göre tüm değişkenler homojendir (p>0,05)

Anova analizine göre katılımcıların gelir düzeyleri için yeme tutumları toplam puan(F=0,008; p<0,05), duygusal yeme(F=1,272; p<0,05) ve dışsal yeme (F=0,025; p<0,05) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Kısıtlayıcı yeme değişkeninde (F=3,227; p<0,05) ise gelir düzeyi gruplarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Uygulanan Post-Hoc Tukey tablosu incelendiğinde gelir düzeyi yüksek ($\bar{x}$ =23,39, ss=8,5) olanların düşük ($\bar{x}$ =28,52, ss=10) olanlara göre kısıtlayıcı yeme tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar Tablo 11'de gösterilmiştir.

3.1.2.7 Yetişkinlerde beden memnuniyeti değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 12. Beden Memnuniyetine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi

Yeme Tutumları		*Kareler Toplamı*	*sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*Anlamlı Fark*
Duygusal yeme	Gruplar arası	11474,472	2	5737,236	33,081	,000***	Evet<Kısmen Evet<Hayır
	Grup içi	67118,297	387	173,432			Kısmen<Hayır
	Toplam	78592,769	389				
Kısıtlayıcı yeme	Gruplar arası	404,155	2	202,077	2,540	,080	
	Grup içi	30784,781	387	79,547			
	Toplam	31188,936	389				
Dışsal yeme	Gruplar arası	2175,204	2	1087,602	18,772	,000***	Evet<Kısmen Evet<Hayır
	Grup içi	22421,503	387	57,937			
	Toplam	24596,708	389				

Toplam puan	Gruplar arası	28312,751	2	14156,375	31,915	,000***	Evet<Kısmen Evet<Hayır Kısmen<Hayır
	Grup içi	171661,508	387	443,570			
	Toplam	199974,259	389				

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Çarpıklık ve basıklık analizi çıktısına göre veriler normal dağılımdadır. Değişkenlerin homojenliğini ölçmek için yapılan Levene's testi sonuçlarına göre duygusal yeme ve yeme tutumları toplam puanı homojen değilken dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme değişkenleri homojendir (p>0,05).

Anova analizine göre katılımcıların beden memnuniyeti için yeme tutumları toplam puan(F=31,915; p<0,05), duygusal yeme (F33,081; p<0,05), dışsal yeme (F=18,772; p<0,05), puan ortalamaları arasında manidar bir fark bulunmuştur. Beden memnuniyeti cevaplarına göre kısıtlayıcı yeme puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık görülmemiştir (F=2,540; p<0,05).

Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için Post-Hoc Tukey tablosuna bakılmıştır. Tablo geneli incelendiğinde beden memnuniyetine sahip olanların($\bar{x}$ =22,63, ss=10,1) kısmen sahip olanlar($\bar{x}$ =30,6, ss=14,7) ve sahip olmayanlara($\bar{x}$ =37,7 ss=16,3) göre duygusal yeme düzeyleri anlamlı olarak düşüktür. Kısmen sahip olanların ($\bar{x}$ =30,6, ss=14,7) ise sahip olmayanlara($\bar{x}$ =37,7 ss=16,3) göre duygusal yeme düzeyi düşüktür. Katılımcıların dışsal yeme düzeylerine bakıldığında, beden memnuniyetine sahip olanların($\bar{x}$ =27,9, ss=6,9) kısmen sahip olanlar($\bar{x}$ =31,6, ss=7,9) ve sahip olmayanlara($\bar{x}$ =34,4, ss=8,4) göre dışsal yeme düzeyleri anlamlı olarak düşüktür. Beden memnuniyetine sahip olanlar($\bar{x}$ =74,8, ss=17,8) kısmen sahip olanlardan($\bar{x}$ =88,7, ss=22,7); kısmen sahip olanlar($\bar{x}$ =88,7, ss=22,7) ise sahip olmayanlardan($\bar{x}$ =97,5, ss=24,9) yeme tutumları düzeyi bakımından anlamlı olarak düşüktür. Sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir.

3.1.2.8 Yetişkinlerde diyetisyen geçmişi değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 13. Diyetisyene Başvuru Geçmişine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Olan Bağımsız Gruplar T Testi Analizi

Yeme Tutumları	Diyetisyene başvuru geçmişi	*n*	$\bar{x}$	*ss*	*sd*	*t*	*p*
Toplam puan	Evet	91	94,9	24,1	134,7	5,14	,000***
	Hayır	299	80,5	21,1			
Duygusal yeme	Evet	91	34,6	16,3	126,1	4,50	,000***
	Hayır	299	26,1	12,9			
Kısıtlayıcı yeme	Evet	91	28,5	9,3	388	4,04	,000***
	Hayır	299	24,3	8,6			
Dışsal yeme	Evet	91	31,7	8,4	388	1,86	,064
	Hayır	299	30,0	7,7			

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Çarpıklık ve basıklık analizi çıktısına göre veriler normal dağılımdadır. Bağımsız gruplar t testi sonuçlarında, Katılımcıların diyetisyene başvuru geçmişi durumuna göre; yeme tutumları toplam puanı ($t(134)=5,14$; $p<0,05$), duygusal yeme ($t(126)=4,50$; $p<0,05$) ve kısıtlayıcı yeme ($t(388)=4,04$; $p<0,05$) puan ortalamaları için anlamlı bir farklılık görülmüştür. Dışsal yeme boyutunda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$). Analiz sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

3.1.2.9 Yetişkinlerde kilo değerlendirmesi değişkenine göre yeme tutumlarının incelenmesi

Tablo 14. Kilo değerlendirmesine Göre Yeme Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Yapılan Anova Testi Analizi

Yeme Tutumları		*Kareler Toplamı*	*sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*Anlamlı Fark*
Duygusal yeme	Gruplar arası	8282,137	2	4141,069	22,793	,000***	Zayıf<Normal
	Grup içi	70310,632	387	181,681			Zayıf<Şişman
	Toplam	78592,769	389				Normal<Şişman
Kısıtlayıcı yeme	Gruplar arası	3331,327	2	1665,663	23,140	,000***	Zayıf<Normal
	Grup içi	27857,609	387	71,983			Zayıf<Şişman
	Toplam	31188,936	389				Normal<Şişman
Dışsal yeme	Gruplar arası	1154,566	2	577,283	9,530	,000***	Normal<Şişman
	Grup içi	23442,141	387	60,574			
	Toplam	24596,708	389				
Toplam puan	Gruplar arası	24985,562	2	12492,781	27,629	,000***	Zayıf<Normal
	Grup içi	174988,697	387	452,167			Zayıf<Şişman
	Toplam	199974,259	389				Normal<Şişman

*p< .05; **p< .01; ***p< .001

Çarpıklık ve basıklık analizi çıktısına göre veriler normal dağılımdadır. Değişkenlerin homojenliğini ölçmek için yapılan Levene's testi sonuçlarına göre duygusal yeme ve yeme tutumları toplam puanı homojen değilken dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme değişkenleri homojendir (p>0,05).

Anova analizine göre katılımcıların kilo değerlendirmesi için yeme tutumları toplam puan($F=27,6$; $p<0,05$), duygusal yeme($F=22,7$; $p<0,05$), dışsal yeme ($F=9,5$; $p<0,05$) ve kısıtlayıcı yeme ($F=23,14$; $p<0,05$), puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmuştur.

Gruplar arasındaki farklılığı incelemek için Post-Hoc Tukey tablosuna bakılmıştır. Kendini zayıf olarak değerlendirenler ($\bar{x}=20,7$ ss=9) normal olarak değerlendirenlere ($\bar{x}=26,5$ ss=12,9) göre, normal olarak değerlendirenler ise şişman olarak değerlendirenlere ($\bar{x}=36,2$ ss=16,4) göre duygusal yeme düzeyleri manidar olarak daha düşüktür. Benzer şekilde kendini zayıf olarak değerlendirenler ($\bar{x}=16,3$ ss=7) normal olarak değerlendirenler($\bar{x}=36,0$ ss=8,4) göre normal olarak değerlendirenler ise şişman ($\bar{x}=27$, ss=9) olarak değerlendirenlere göre kısıtlayıcı yeme düzeyleri manidar şekilde odaha düşüktür. Yine kendini zayıf olarak değerlendirenler ($\bar{x}=$, 67,7 ss=17,3) normal olarak değerlendirenlere ($\bar{x}=81,9$, ss=20,8) göre, normal olarak değerlendirenler şişman olarak değerlendirenlere $\bar{x}=96,8$ ss=23,9) göre yeme tutumları toplam puan düzeyleri bakımından anlamlı olarak daha düşüktür. Katılımcılardan kendini normal olarak değerlendirenlerin($\bar{x}=29,3$ ss=7,4) şişman olarak değerlendirenlere ($\bar{x}=33,5$, ss=8,1) göre dışsal yeme düzeyleri manidar olarak daha düşüktür. Sonuçlar Tablo 14'te gösterilmiştir.

3.2 Tartışma

Bu çalışmada, temel olarak yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisine bakılmıştır. Başlangıçta, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları gözden geçirilmiştir. Daha sonra yeme tutumlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları, ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır.

3.2.1 Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin tartışılması

Çalışmada araştırma değişkenlerinden yeme tutumları toplam puan ve alt boyutları (duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme); kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stili, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkilerini ortaya koyan korelasyon katsayıları incelenmiştir.

3.2.1.1 Yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stillerinin ilişkisinin tartışılması

Erken dönemde ebeveynlerle kurulan güvensiz bağlar, kişinin yetişkinlik döneminde sağlıksız beslenme ve beden ağırlığıyla ilgili problemler yaşama ihtimalini arttırmaktadır (Ayar, 2021; Johnson, Cohen, Kasen ve Brook, 2002). Bunun tam tersi, ebeveynlerle kurulan olumlu ilişkilerin kişinin problem çözme, duygu ve davranışlarını yönetebilme, bağımsız olabilme gibi becerileri kazanmasına katkı sağlayacağı belirtilmiştir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada, ebeveynlerle kurulan bağların yeme davranışıyla ilişkili olduğundan, özellikle çok fazla korumacı ve endişeli ebeveyn tarzının bozulmuş yeme tutumlarını yordadığından bahsetmektedir (Erbaş, 2015).

Sanders ve arkadaşları 2003 yılında yaptıkları çalışmada, ebeveynlerle kurulan güvensiz bağlanma tarzlarının ergenlik ve erişkinlik zamanlarında da etkili olabildiğini söylemektedir. Bu güvensiz bağlanma stillerinin bozulmuş yeme tutumları gibi psikolojik olumsuzluklar doğurabildiği söylenmiştir (Ayar, 2021; Carr, 1999). Bağlanma stillerindeki olumsuzluklarla baş etmek için yeme tutumlarında bozulmalar yaşandığı belirtilmiştir (Armstrong ve Roth, 1989; Ayar, 2021). Bununla beraber, bağlanma örüntüleri ile yeme tutumlarının ilişkili çıkmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Pehlivan, 2017). Üniversitede okuyan kız öğrencilerin katılımıyla yürütülen bir araştırmada yetişkin bağlanma stilleri ve yeme tutumlarının ilişkisinin beklenen düzeyde olmadığı belirtilmiştir (Erzi, 2012). Ülkemizde yürütülen bir diğer araştırmada, yeme tutumları ile kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Karaduman, 2017). Bu farklı sonuçların çıkmasında kullanılan ölçeklerin çeşitli olması ve örneklem sayısının etkili olduğu düşünülmektedir.

Yeme bozuklukları ve güvensiz bağlanma örüntülerinin ilişkiden söz eden araştırmalar bulunmaktadır (Suldo ve Sandberg, 2000). Bilhassa kaygılı ve kaçınmacı bağlanmayla yeme bozukluklarının ilişkisi yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (Erbaş, 2015; Koskina ve Giovazolias, 2010; Tasca ve diğerleri, 2009; Tereno, Soares, Martins, Celani ve Sampaio, 2008).

Ülkemizde bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında, yeme tutumları ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarının ilişkisinde bahsedilmiştir (Topkara, 2014). Bir çalışmada, güvensiz bağlanma stilleri ile yeme tutumları pozitif ilişki gösterirken

güvenli bağlanma stilleriyle negatif anlamlı ilişki gösterdiği ifade edilmiştir (Vardal, 2015). Baştürk'ün yapmış olduğu çalışmada kaçınmacı bağlanma tarzı ve yeme tutumu anlamlı olarak ilişkilidir. Güvensiz bağlanma stilleri ve bozulmuş yeme tutumu puanlarının pozitif yönlü bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir (Baştürk, 2016). Öte yandan bozulmuş yeme tutumlarının da bağlanma stillerini olumsuz etkilediği söylenmektedir (Çıkrıkcıoğlu, 2017). Yeme tutumundaki bozulmaların kişilerarası ilişkilerde problemlere yol açtığı ve bu sonuçta yeme tutumlarının benlik saygısını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır (Oral ve Şahin, 2008; Pehlivan, 2017). Batur ve arkadaşlarının 2005 yılında yapmış oldukları çalışmada kaygılı bağlanma örüntüsü ve yeme tutumlarının ilişkili olduğu belirtilmiştir (Batur ve diğerleri, 2005). Güvensiz bağlanma biçimleri ile yeme tutumları arasındaki ilişki yapılan diğer araştırmalar da ortaya koyulmuştur (Erdoğan ve İşiten, 2021; O'Shaughnessy ve Dallos, 2009). Örneğin, bir çalışmada güvensiz bağlanma örüntüleri, olumsuz beden algısı ve duygularla ilişkilendirilmiş ve yeme psikopatolojisine yatkınlığı arttırdığı belirtilmiştir (Ceren Aydın, 2010; Tasca ve diğerleri, 2006). Bu araştırmada da güvensiz bağlanma şekilleri (kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma) ve yeme tutumlarının ilişkisine bakışmış ve sonuçlar benzer olduğu bulunmuştur.

Kaygılı bağlanma stilinde benlik algısı negatifken diğerleri algısı pozitiftir. Bu durum, diğerleri tarafından beğenilme isteği, diğerlerinin beğenilerine öncelik gösterme gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu beğenilme isteği de yedikleri ve bedeniyle aşırı uğraşma davranışına yol açabilmektedir. Buradan hareketle kaygılı bağlanma stilinin sağlıksız yeme davranışlarına yol açabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarında yeme tutumları ve kaygılı bağlanma biçimi pozitif doğrultuda anlamlı şekilde korelasyon göstermektedir. Mevcut çalışma bulguları bu görüşü desteklemektedir. Daha önce yapılan çalışmalarla bu bulgular benzerdir (R. Calam, Waller, Slade ve Newton, 1990; Aydın, 2010; Tasca ve diğerleri, 2006).

Bu çalışmada, yeme tutumları ayrı ayrı incelendiğinde kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme ile kaygılı bağlanma stili arasında bir ilişkiye rastlanmazken duygusal yeme ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Duygusal yeme davranışı, duygusal zorlanmaya verilen uygunsuz bir baş etme yoludur (Altınel, 2018; Heatherton ve diğerleri, 1991). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorluklarda, hissedilen olumsuz

duyguları azaltmak için duygusal yemenin gösterilebileceği varsayılmaktadır Kaygılı bağlanma stilinde duygusal dalgalanmaların güvenli bağlanma şekillerine kıyasla daha çok olduğu düşünülürse duygusal yemenin de buna bağlı olarak artacağı düşünülmektedir.

Kaçınmacı bağlanma stilinde, kişinin kendisiyle ilgili düşünceleri olumlu ve diğerleri hakkındaki düşünceleri olumsuzdur. Bu bağlanma stilini gösteren bireyler diğerleriyle ilişki kurmaktan kaçınmakta ve zorlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Main ve diğerleri, 1985). Başkalarının ona psikolojik, bedensel ve duygusal alanlarda zarar vereceğine dair bir çekince duymaktadır (Vardal, 2015). Bu çalışmada özellikle dışsal yeme ile kaçınmacı bağlanma stilinin negatif ilişkisi görülmektedir. Dışsal yeme tutumu, açlık ve tokluk sinyallerine bakmaksızın, bir arkadaşına yemek yerken eşlik etme, bir pastanenin önünden geçerken simit kokusu alma ya da simidi görme gibi dışsal sinyallere göre yemek yeme davranışıdır. Dışsal yeme tutumunun sosyal ortamlarda, dışsal sinyallerin artmasıyla beraber görülebileceği söylenebilir. Kaçınmacı bağlanma stilinde ise bireyler ilişki kurmaktan kaçınmakta ve herhangi bir çaba göstermemektedir. Buradan hareketle, sosyal olarak daha izole olmayı tercih eden kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylerde, dışsal yeme tutumunun azalabileceği söylenebilir. Kaçınmacı bağlanma stili ile dışsal yemenin negatif ilişkisi bu şekilde açıklanabilir bir sonuçtur. Kaçınmacı bağlanma stili ve bozulmuş yeme tutumları arasındaki ilişki birçok araştırmada incelenmiş ve belirlenmiştir (R. Calam ve diğerleri, 1990; Aydın, 2010; Tasca ve diğerleri, 2006). Bu anlamda araştırmadan elde edilen dışsal yeme tutumu ile kaçınmacı bağlanma stilinin ilişkisi alanyazın ile örtüşmektedir.

Genel olarak duygusal yeme tutumu ve dışsal yeme tutumunun güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkisinden söz edilebilmektedir. Öte yandan bu çalışmada kısıtlayıcı yeme tutumu ile bağlanma örüntülerinin ilişkisine rastlanmamıştır. Bunun sebebi olarak çalışılan grupta, duygusal yeme ve dışsal yemenin kısıtlayıcı yemeye göre daha yaygın olduğu düşünülmektedir. Nitekim kısıtlayıcı yemenin araştırma değişkenlerinden sadece belirsizliğe tahammülsüzlük ile anlamlı ilişki göstermesi de bu yöndedir.

3.2.1.2 Yeme tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisinin tartışılması

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün çoğu psikolojik bozukluk ile ilişkisi, yapılan çalışmalarca ortaya koyulmuştur. Örneğin belirsizliğe tahammülsüzlüğün, yaygın anksiyeteyle (Dugas ve diğerleri, 1998), obsesif-kompulsif bozuklukla (Tolin ve diğerleri, 2003) ve sosyal fobiyle (Boelen ve Reijntjes, 2009) ilişkisi gösterilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük psikopatolojiler için bir zemin oluşturmakta ve tedaviyi zorlaştırıcı bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Farklı psikopatolojilerde farklı semptomlarla ilişkilendirilebilmekle beraber bozuklukların ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde etkili olduğu düşünülmektedir Bu yönüyle transdiagnostik risk faktörü olarak ifade edilmiştir (Yığman ve Fidan, 2021).

Bozulmuş yeme tutumları ile yeme bozukluğunun ilişkisi yapılan çalışmalarda görülmüştür (Leblebicioğlu, 2018; Scalf-Mciver ve Thompson, 1989; Scarano ve diğerleri, 1994). Bir çalışmada, yeme tutumları gösteren kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının sağlıklı yeme davranışı olanlara kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Konstantellou ve Reynolds, 2010). Bu araştırmanın bulguları belirsizliğe tahammülsüzlük ile yeme tutumlarının ilişkisinin varlığını desteklemektedir. Çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme tutumlarının manidar olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarının böyle çıkmasında; belirsizliğe tahammülü düşük olan bireylerin, daha fazla duygusal dalgalanmalar yaşayabilecekleri ve bununla savaşmak adına sağlıksız yeme davranışları geliştirilebilecekleri düşünülebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün birçok psikopatolojiyle olduğu gibi yeme bozukluklarıyla da ilişkili olduğu belirtilmiştir (Yığman ve Fidan, 2021). Yeme bozukluklarına giden yolda yeme tutumlarının da etkili olduğu düşünüldüğünden belirsizliğe tahammülsüzlük ile yeme tutumlarının ilişkili çıkması beklenilen bir bulgudur.

3.2.1.3 Yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisinin tartışılması

Psikometrik teoriye göre duygusal yeme tutumu, negatif duyguların etkisinden kurtulmak adına atılan bir adımdır. Birey fizyolojik olarak aç olmamasına rağmen olumsuz duygularla karşılaştığında yemek yeme davranışı gösterebilmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2017b; M. Macht ve Simons, 2011). Üzüntü, kaygı, sıkıntı ve öfke gibi

olumsuz duygu hissedildiği zamanlarda duygusal yeme görülebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Köroğlu ve diğerleri, 2021). Bir başka görüşte ise negatif duygu ve ortamlardan uzaklaşmak için yeme davranışı gösterilmektedir (Avcı, 2021; Serin ve Şanlıer, 2018; Ünal, 2018). Problemli yeme tutumuna olanların, duygu düzenlemede sıkıntı yaşadıkları ve negatif duygu durumdan uzak durmak için işlevsel olmayan baş etme yolarına gittiklerini ifade edilmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010).

Kişiler, erken dönemde kurulan olumsuz ilişkilerin getirdiği duyguların etkisini azlaltmak için yemek davranışına yönelebilmekte ve yiyeceklerle sağlıksız ilişkiler kurabilmektedir (Erbaş, 2015; Granieri ve Schimmenti, 2014). Bu anlamda güvenli bağlanma stillerinin kazanılmadığı durumlarda duygu düzenleme güçlüklerinin de varlığından söz edilebilir. Uygun duygu düzenleme becerilerinin olmadığı yerde kişi, baş etme yöntemi olarak bozulmuş yeme tutumu gösterebilmektedir. Bu yönüyle duygu düzenleme güçlüğünün hem bağlanma stilleri hem de yeme tutumlarıyla bağlantılı olduğu çıkarımı yapılmaktadır. Bu çalışmanın bulguları da bu bilgiyi destekler niteliktedir.

Literatürde Duygu düzenleme güçlüğünün birçok psikopatolojiyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Cevizci, 2021; Cole ve diğerleri, 1994; Gross ve Muñoz, 1995; Mennin, Holaway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007). Problemli duygu düzenleme ile yeme bozukluklarının ilişkili olduğu çalışmalar vardır (Ayar, 2021; Lavender ve diğerleri, 2015). Yeme bozukluğuna sahip olanlar ile olmayan kadınların karşılaştırıldığı bir araştırmada, yeme bozukluğu gösterenlerin göstermeyenlere göre daha çok duygu yoğunluğu, daha az duygu kabulü yaşadıkları; duygularının daha az farkında oldukları ve duyguların kabulüne ilişkin daha az açık oldukları gösterilmiştir (Ayar, 2021; Svaldi, Griepenstroh, Tuschen-Caffier ve Ehring, 2012). Bir başka araştırmada, yeme bozukluğu riskine sahip olan bireylerin duygularını ve dürtülerini anlama, kontrol etme; amaçlarını belirleme ve bu amaçlara yönelik stratejiler belirlemede zorlandıkları belirtilmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Yurtsever ve Sütcü, 2017). Çalışmalara göre duygusal yeme tutumu gösteren kişilerin olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha çok yaşadıkları ifade edilmektedir (Konttinen, Silventoinen, Sarlio-Lähteenkorva, Männistö ve Haukkala, 2010; Leblebicioğlu, 2018). Öte yandan pozitif duygulardaki bir artışın duygusal yeme tutumuyla negatif bir

korelasyon gösterdiği belirtilmiştir. Hissedilen negatif duygunun azalması için keyif verici olan yeme davranışına yönelme görülmektedir (Stice ve diğerleri, 2002).

Duygu düzenleme güçlüğünün sıkıntılı yeme tutumlarının yordayıcısı olduğu çalışmalarda ifade edilmektedir (Cevizci, 2021; Hutchison, Haden, Saunders, Cain ve Grundleger, 2020; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksema, 2011; Solak Uyar, 2019; Yurtsever ve Sütcü, 2017). Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumlarının bağlantısının döngüsel olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Cevizci, 2021). Riskli yeme davranışlarının duygu düzenleme güçlüğünü arttırabileceği gibi duygu düzenleme güçlüğünün de bozulmuş yeme tutumlarını arttırdığı ifade edilmektedir (Cevizci, 2021; Racine ve Horvath, 2018).

Bu araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumlarının ilişkisi incelenmiş ve duygusal yeme ile dışsal yeme tutumlarının duygu düzenleme güçlüğüyle pozitif yönde manidar olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, kısıtlayıcı yeme ile ilişkisine rastlanmamıştır. Genel yeme tutumu puanı ile duygu düzenleme güçlüğünün korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Çalışma bulgularında, duygusal yeme ile duygu düzenleme güçlüğünün ilişkili çıkmasında; bireylerin duyguları kabul, farkındalık gibi işlevsel stratejileri kullanamadığında duygusal yeme yoluna gitmesinin etkisinden söz edilebilir. Yine duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireylerin, olumsuz duyguları azaltmak için, mutluluk veren yiyecek uyaranlarına karşı daha hassas olabilecekleri düşünülmektedir. Araştırma bulgularında, duygu düzenleme güçlüğünün kısıtlayıcı yeme ile ilişkisinin çıkmamasının sebebi olarak, çalışılan grubun kısıtlayıcı yeme tutumunun diğer yeme tutumlarına göre daha az bulunmasından kaynaklanacağı düşünülmektedir.

Daha önce yapılan birçok çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve problemli yeme tutumlarının ilişkisi ortaya koyulmuştur (Fairburn ve Harrison, 2003), (Altınel, 2018; Brockmeyer ve diğerleri, 2014; Gilboa-Schechtman ve diğerleri, 2006; Harrison ve diğerleri, 2010; Haynos ve Fruzzetti, 2011; Lu ve diğerleri, 2016; Racine ve Wildes, 2013; Sternheim, Fisher, Harrison ve Watling, 2017a). Ülkemizde yakın zamanda yapılan bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün yeme tutumlarını yordadığı ifade edilmiştir (Ayar, 2021). Bir diğer araştırmada da duygu düzenleme güçlüğünün hem

bozulmuş yeme tutumlarını hem de depresif belirtilerin yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Cevizci, 2021).

Bu ilişkiden söz eden çalışmalar olduğu gibi ilişkinin ortaya çıkmadığı çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Erbaş'ın yapmış olduğu çalışmada duygu düzenleme güçlünün hiçbir alt boyutunun yeme tutumlarıyla ilişkili olmadığı saptanmıştır (Erbaş, 2015). İlişkinin bulunmadığı çalışmaların bulunanlara göre daha az olduğu fark edilmiştir. Bu çalışma, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumlarının ilişkini destekler niteliktedir. Bu yönüyle genel literatürle uyumludur.

3.2.1.4 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisinin tartışılması

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının literatürde sıklıkla kaygıyla bağlantısından bahsedilmiştir (Bardeen, Fergus ve Wu, 2013; de Bruin, Rassin ve Muris, 2007; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005; Dugas, Schwartz ve Francis, 2004a; Erol, 2020; Lee, Orsillo, Roemer ve Allen, 2010; Osmanağaoğlu, Creswell ve Dodd, 2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ortaya çıkaran şeylerin yıkıcı duygular ve endişe olduğu söylenmiştir (Laugesen, Dugas ve Bukowski, 2003; Luhmann, Ishida ve Hajcak, 2011). Buradan hareketle duygularla belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisinin olduğu düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve problemli duygu düzenlemenin ilişkili olduğuna dair çalışmalara rastlanmaktadır (Boswell, Thompson-Hollands, Farchione ve Barlow, 2013; Bottesi, Tesini, Cerea ve Ghisi, 2018; Çulha, 2022). Kişilerin, belirsiz durumlara karşı tolerasyonlarının düşük olmasının duygu düzenlemedeki güçlüklerden kaynaklandığı belirtilmiştir (Yıldız ve Güllü, 2019). Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yükseldikçe duygu düzenlemede yaşanana güçlüğün de arttığı ifade edilmektedir (Çulha, 2022; Kennedy, Deane ve Chan, 2021). Psikopatolojisi olan ve olmayan grupların karşılattırıldığı araştırmada da duygu düzenleme güçlüğü ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bottesi ve diğerleri, 2018; Çulha, 2022).

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisinden bahsedilen çalışmalar görülmüştür (Çulha, 2022). Uçar'ın 2019 yılında yapmış olduğu çalışmada; belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt

boyutları ile duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutlarının arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Belirsizliğe tahammülün olmadığı durumlarda, belirsizliğin, oluşma şansı az olsa dahi, kaygı yaratan ve kurtulması gereken şey olarak görüldüğü ifade edilmektedir (Geçgin ve Sahranç, 2017; Uçar, 2019).

Bu çalışmanın bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü pozitif olarak manidar bir ilişki göstermektedir. Bu yönüyle yapılan çalışma literatür bulgularını desteklemektedir. Belirsizliğe tahammülü olmayan bireylerin, belirsiz durumların yarattığı olumsuz duygularla karşılaştıklarında, bu duygulardan kaçınma, açık olamama, kabullenmeme gibi işlevsiz davranışlar gösterdikleri düşünülmektedir. Bu yönden çalışmada ortaya çıkan ilişki açıklanabilir.

3.2.1.5 Duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin ilişkisinin tartışılması

Olumsuz anne yaklaşımlarının ve erken dönem uyumsuz şemaların duygu düzenleme stratejileri üzerinde olumsuz etkisinin olduğundan bahsedilmiştir (Çalışkan, 2017). Bir çalışmada ise annenin reddetme ve aşırı korumacı davranışı ile işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Uçar, 2019). Benzer şekilde baba ile kurula bağların, roller hakkındaki farkındalığın ve babaların gösterdikleri duygusal olarak yakınlığın; çocukların duygu düzenleme becerileriyle pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Uçar, 2019). Baba ile kurulan duygusal bağların duygu düzenleme becerilerini geliştireceği ifade edilmektedir (Tulpar, Aktan ve Yardımcı, 2020). Ebeveynlerle oluturulan güvenli bağların gelecek hayatta karşılaşılacak kişilerle olan ilişkileri etkilemektedir (Bowlby, 1973). Aynı zamanda Ebeveynlerle oluturulan güvenli ilişkilerin, olumlu duygu düzenleme stratejilerinin kazanılmasına da vesile olacağı düşünülmektedir. Tüm bu veriler düşünülerek, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stillerinin ilişkisine bakılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma tarzının pozitif şekilde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Yapılan çalışma, literatürde olan bilgilerle benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada ebeveyn bağlanma stili yerine yetişkin bağlanma stili ele alınmıştır. Bu bakımdan duygu düzenleme güçlüğünün yetişkin bağlanma stilleriyle de ilişkili olduğu görülmektedir.

3.2.1.6 Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bağlanma stillerinin ilişkisinin tartışılması

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağlanma biçimlerinin ilişkisine dair çalışma sayısının az olduğu göze çarpmaktadır. Var olan çalışmalarda güvensiz bağlanma stilleri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün aynı doğrultuda seyrettiğini ortaya koyulmuştur (Kasap, 2020; Wright, Clark, Rock ve Coventry, 2017; Yüksel, 2014).

Bağlanma problemlerinin netlik ve kontrol etmeye ihtiyacını ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırabileceği düşünülmektedir. Güvensiz bağlanma örüntülerine sahip kişilerin, yaşamın tehlikelerle dolu olduğuna inandıklarını belirtmektedir (Kasap, 2020; Sternheim, Fisher, Harrison ve Watling, 2017b).

Yetişkinlikteki belirsizliğe tahammülsüzlüğün erken çocukluk dönemindeki anneyle çocuğun ilişkiden etkilenebileceği ifade edilmiştir (Kasap, 2020; Sanchez, Kendall ve Comer, 2016). Erken çocukluk döneminde anneyle bağlanmanın, yetişkinlikteki kişiler arası ilişkileri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimini etkilemedeki rolü belirtilmektedir (Kasap, 2020; Wright ve diğerleri, 2017). Uçar'ın yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile aşırı korumacı anne tutumlarının ilişkili olduğu ve engelleyici kaygı seviyeleri ile annelerin reddetme ve aşırı korumacı tutumlarının ilişkili olduğundan bahsedilmiştir (Uçar, 2019). Aşırı stresli annelerin göstermiş oldukları reddetme ve aşırı korumacı tavırların çocukta yüksek kaygı oluşturduğu belirtilmiştir (Ajilchi, Kargar ve Ghoresihi, 2013; Uçar, 2019).

Bir araştırmada, kaygılı bağlanma biçimi ve kaçınmacı bağlanmanın biçiminin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu bulunmuş ve güvensiz bağlanma ve ruminasyonun için belirsizliğe tahammülsüzlük, incinebilirdik faktör olarak gösterilmiştir (Kasap, 2020; Tracy, 2015). Yeme bozukluğu gösteren ve göstermeyen katılımcıların olduğu bir araştırma, mizah ve bağlanma stillerinin yeme bozukluğuna sahip kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimine katkı sunup sunmadığına bakılmıştır. Çalışmada yeme bozukluğu gösterenlerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Kasap, 2020; Sternheim ve diğerleri, 2017a).

Bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile bağlanma stilleri incelendiğinde; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, kaygılı bağlanma biçimiyle pozitif anlamlı ilişkisi görülmüş fakat kaçınmacı bağlanma stili ile ilişkisine rastlanmamıştır. Güvensiz bağlanma stillerinde, netlik ve kontrol ihtiyacının fazla olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber belirsizliğe tahammülsüzlüğün de yaşanması kaçınılmaz olabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıkardığı temel duygu olan kaygının, kaygılı bağlanma stili ile ilişki göstermesi anlaşılabilir bir durumdur. Kaygılı bağlanma stiliyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif ilişkisi bu şekilde açıklanabilir. Kaçınmacı bağlanma stilindeyse bireyler ilişki kurmaktan kaçınmakta ve böylelikle belirsizlik hissedebilecekleri durumlarla daha az karşılaşmaktadır. Belirsizliğin daha az deneyimlenmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıkmasına engel olabilir. Buradan hareketle, kaçınmacı bağlanma stilinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişki göstermemesi açıklanabilir. İlgili literatür incelendiğinde; kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kasap, 2020; Wright ve diğerleri, 2017; Yüksel, 2014). Araştırmanın bulguları, kaygılı bağlanma ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisi yönünden literatürle örtüşmektedir.

3.2.2 Yeme tutumlarının demografik değişkenlerle ilişkisinin tartışılması

3.2.2.1 Yeme tutumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Yeme tutumunun incelendiği çoğu çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha fazla problemli yeme tutumu gösterdikleri söylenmiştir (Bilali, Galanis, Velonakis ve Katostaras, 2010; Karadayı, 2020; Wang, Byrne, Kenardy ve Hills, 2005). Öte yandan erkeklerde de bozulmuş yeme tutumlarının varlığı işaret edilmiştir (Croll, Neumarksztainer, Story ve Ireland, 2002; Karadayı, 2020). Bazı çalışmalarda yeme tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı söylemektedir (Cafri ve diğerleri, 2005; Karaköse, 2012; Vardal, 2015). Bu farklılığın olmamasına sebep olarak, toplumların beden imajları üzerine olan baskısının her iki cinsiyete de olduğu belirtilmektedir. Yine de erkeklerle kıyasla kadınlarda yeme bozukluğu ve yeme tutumlarının daha çok olduğunu ifade eden araştırmalar fazladır. Örneğin; Yeme bozukluklarının erkeklere göre kadınlarda on kat daha çok görüldüğü belirtilmektedir (Hoek ve van Hoeken,

2003; Karaoğlu, 2019). Paralel şekilde, yapılan birçok çalışmada yeme tutumlarının cinsiyete göre farklılaştığı, kadınlarda yeme tutumu gösterme oranının daha fazla olduğu söylenmiştir (Batıgün ve Utku, 2006; Cevizci, 2021; Liebman, Cameron, Carson, Brown ve Meyer, 2001; McCabe ve Ricciardelli, 2004; Santos, Steven Richards ve Kathryn Bleckley, 2007). Bu durum, kadınların toplumsal beden imajı girdileriyle daha belirgin bir şekilde karşılaştıklarını düşündürmektedir.

Bu araştırmada, katılımcıların yeme tutumları cinsiyete göre incelenmiş ve kadınların erkeklerden daha fazla yeme tutumu gösterdikleri bulunmuştur. Duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme tutumlarının kadınlarda daha belirgin olduğu bulunmuştur. Bu yönüyle literatürle benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda sonuçlar benzerdir (Batur ve diğerleri, 2005; Bozoklu, 2014; Büyükgöze-Kavas, 2007; Cevizci, 2021; Hekimoğlu, 2019; Sart, Börkan, Erkman ve Serbest, 2016; Uzun ve Karataş, 2018). Pehlivan'ın 2017 yılında yaptığı çalışmasında kadınların bozulmuş yeme tutumu gösterme yüzdeleri erkeklere nazaran daha fazla bulunmuştur (Pehlivan, 2017). Bir başka çalışmada kadınların 2 kat daha fazla yeme tutumu yaşadıkları vurgulanmıştır (Uzbaş ve Siyez, 2006). Bunun sebebinin toplumların cinsiyetler üzerindeki beden imajı baskısıyla ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir. Kadınların, daha fazla beden ağırlıkları ve görünüşleriyle ilgili baskı hissettiği ifade edilmiştir (Erbaş, 2015; Puhl ve Heuer, 2009).

3.2.2.2 Yeme tutumlarının psikolojik destek almaya göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Ülkemizde yapılan bir çalışmada psikiyatrik tanısı olan kadınların olmayanlara göre problemli yeme tutumlarını daha fazla yaşadıkları söylenmiştir (Ayar, 2021). Yeme bozukluklarıyla kaygı bozuklukları, OKB ve depresyon gibi psikopatolojiler eş tanı olabilmektedir (Ayar, 2021; Fairburn, 2008; Fairburn ve Harrison, 2003; Juarascio ve diğerleri, 2016; Vardar ve Erzengin, 2011). Buna bağlı olarak da psikolojik destek geçmişiyle yeme tutumlarının bağlantılı olduğuna varılmıştır. Yeme bozukluğu ve başka psikopatoloji gösteren bireylerin göstermeyen kişilere göre daha fazla olumsuz temel inanç gösterdikleri de belirtilmiştir(Leung ve Price, 2007; Pehlivan, 2017). Ayrıca yeme tutumlarının sadece psikopatolojilerle değil duygu düzenlemede güçlüğü,

belirsizliğe tahammülsüzlük, güvensiz bağlanma stilleri gibi diğer yaşamı zorlayıcı psikolojik faktörle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bunların da psikolojik desteğe ihtiyacı doğurabileceği varsayılmıştır. Buradan hareketle, yapılan araştırmada yeme tutumlarının psikolojik destek geçmişine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcılardan psikolojik destek alanların yeme tutumları toplam puanları ve kısıtlayıcı yeme tutumları, destek almayanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Psikolojik destek alanların bozulmuş yeme tutumlarının daha yüksek bulunması, yeme bozuklukları veya diğer psikolojik problemlerle yeme tutumlarının alakalı olduklarını düşündürmektedir. Bu sonuçların çıkmasında yeme bozukluğu ve yeme bozukluğunun eş tanılarının yeme tutumlarıyla ilişkisinden söz edilebilir. Kişilerin stres düzeylerinin (O'Connor, Jones, Conner, McMillan ve Ferguson, 2008), depresyona sahip olup olmamalarının (Goldschmidt ve diğerleri, 2014; Yurtsever ve Sütçü, 2022) yeme davranışında değişikliklere yol açtığı söylenmiştir. Ülkemizde olan pehlivanın yapmış olduğu araştırmaya göre son 6 ay içerisinde psikolojik destek almak için başvuran kişilerin başvurmayan kişilere kıyasla daha fazla yeme tutumu yaşadıkları belirtilmiştir (Pehlivan, 2017). Yapılan bu çalışmanın bulguları literatürdeki bilgilerle benzerlik göstermektedir.

3.2.2.3 Yeme tutumlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Katılımcıların medeni durumlarına göre ise toplam yeme tutumu ve alt boyutları (duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme) farklılaşmamaktadır. Medeni durumu etkileyen birçok faktör olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda tek başına yeme tutumlarının medeni durumla ilişki göstermemesi açıklanabilir bir sonuçtur.

3.2.2.4 Yeme tutumlarının diyetisyene başvurma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Kısıtlama teorisine göre, gıda alımını kısıtlamak ve diyet yapmak bir yandan da o yiyeceği düşünmekle ilgilidir. Bu sebeple kısıtlayıcı yeme davranışı tıkınırcasına yemeyi doğurabilmektedir (Ayar, 2021; Herman ve Polivy, 1975). Yapılan çalışmalarda diyetisyen geçmişi ile bozulmuş yeme tutumlarının ilişkisi otaya koyulmuştur (Ayar, 2021; Tunç, 2020; Ulaş, Üner ve Uncu, 2013; White, Reynolds-Malear ve Cordero,

2011). Kilosunu korumak için diyetisyene başvuran kişilerin başvurmayanlara göre daha yüksek bozulmuş yeme tutumu gösterdikleri ifade edilmiştir (Topkara, 2014). Son yılarda yürütülen bir başka araştırmada yeme tutumları ve diyetisyen geçmişinin ilişkili olduğu belirtilmiştir (Ayar, 2021).

Bu çalışmada, diyetisyene başvuranların başvurmayanlara göre yeme tutumlarının genel olarak daha fazla olduğu görülmüştür. Yeme tutumları ayrı ayrı incelendiğinde duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme yönünden diyetisyene başvuranların daha fazla puan aldığı görülürken dışsal yemenin diyetisyen geçmişine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Gıda alımını kilo vermek amacıyla kısıtlayan kişilerde diyetisyen geçmişinin olması beklendik bir sonuçtur. Yapılan bir araştırmada, kilo vermeye çalışanların kilo vermekle ilgili bir şey yapmayanlara göre kendini olduğu gibi görmeye ve diğerlerinin onu olduğu gibi göreceğine dair olumsuz inançlarının daha çok olduğu söylenmiştir (Pehlivan, 2017). Bunun da kişiler arası zorluklara yol açabileceği düşünülmektedir. Bireyler yaşayabilecekleri duygusal sorunlarla duygusal yeme yoluna giderek baş etmeye çalışabilir. Bu yönden diyetisyene başvuru ile duygusal yemenin ilişkisi açıklanabilir.

Yeme bozuklukları ile bozulmuş yeme tutumlarının ilişkili olduğu belirtilmiştir. (Avcı, 2021; Toker ve Hocaoğlu, 2009). Genel olarak yeme bozukluğuna sahip kişilerin, daha sağlıklı olmak için diyetisyene gidebilecekleri varsayılmaktadır. Yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin uyumsuz yeme davranışları gösterebilmektedir (Avcı, 2021; Calam ve Waller, 1998). Buradan hareketle, yapılan çalışmada diyetisyene başvuru geçmişi ile bozulmuş yeme tutumlarının ilişkisi açıklanabilir. Yapılan bir çalışmada, kişilerin kilolarına yönelik memnuniyetsizlik düzeyi arttıkça diyet yapma, diyetisyene başvurma oranları artmaktadır (Leblebicioğlu, 2018). Bir başka çalışmada da diyetisyene giden üniversite öğrencilerinin daha fazla yeme tutumlarına sahip oldukları belirtilmiştir (Erdoğan ve İşiten, 2021; Tunç, 2020). Bulgular genel olarak literatürle benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi ile veriler toplandığından katılımcılar benzer özellikler gösterebilmektedir. Diyetisyene başvuru geçmişi gruplarında, kişi sayısı olarak farklılıklar mevcuttur. Anlamlılık değeri dikkate alınarak bulgular incelenmiş ve

tartışılmıştır. Öte yandan grupların iyi temsil edilmediğini söylemekte fayda görülmüştür.

3.2.2.5 Yeme tutumlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Katılımcılardan 38-47 yaş aralığında olanlar 18-27 yaş aralığında olanlara nazaran daha fazla kısıtlayıcı yeme tutumu göstermektedir. 18-27 yaş aralığında olanların 38-47 yaş aralığında olanlarla kıyasla daha fazla dışsal yeme tutumu gösterdiği görülmüştür. 28-37 yaş aralığında olanların da 38-47 yaş aralığında olanlara nazaran daha fazla dışsal yeme tutumu gösterdikleri belirlenmiştir. Bu sonuçlar, dışsal yeme tutumunun genç nesillerde arttığı fikrini düşündürmektedir. Hazır tüketim gıdaların ve bu gıdalara erişilebilirliğin artışı, reklam ve pazarlama sektöründeki gelişmeler, gençlerdeki bozulmuş yeme tutumunun görülme fazlalığını açıklayabilir. Dışsal yeme davranışının gençlerde daha fazla oluşunda, özellikle internet, telefon ve televizyon gibi teknolojik ürünlerin yaşamımıza son günlerde daha çok girmesinin etkisinden söz edilebilir. Bu teknolojik araçlar vasıtasıyla kolaylıkla reklama maruz kalmakta ve saniyeler içinde sipariş verebilmekteyiz.

Katılımcılardan 38-47 yaş arasında olan bireylerin 18-27 yaş aralığında olanlara nazaran anlamlı düzeyde, daha fazla kısıtlayıcı yeme tutumu gösterdikleri görülmüştür. Araştırma bulgusunun böyle çıkmasında; genç yetişkin bireylerin sağlık endişelerinin yetişkin bireylere göre daha az olabileceği ve böylece daha az kısıtlayıcı yeme gösterebilecekleri düşünülmektedir. Genel olarak yaşın ilerlemesiyle sağlık sorunlarının artabileceği varsayılabilir. 38-47 yaş aralığında olan bireylerin sağlıklarını iyileştirmek adına gıda tüketimini kısıtlamaya gidebilecekleri düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre duygusal yeme ve yeme tutumları toplam puanın anlamlı düzeyde değişmediği görülmüştür. Bu çalışmanın bulgularına benzer araştırmalar bulunmaktadır. Ülkemizde yürütülen bir çalışmada, yeme tutumları yaş gruplarına göre farklılaşmamıştır (Cevizci, 2021). Öte yandan, yaş ve duygusal yemenin ilişkili olduğunu belirten araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir (Konttinen ve diğerleri, 2010; Leblebicioğlu, 2018). Kadınların katılımıyla yürütülen bir araştırma, genç yaşta olan kadınlara göre daha ileri yaşta olanların bozulmuş yeme tutumlarının fazla olduğu

söylemektedir (Augustus-Horvath ve Tylka, 2009; Karadayı, 2020). Bir başka çalışmada, gençlerin duygusal yeme oranlarının, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğunu söylemektedir. (Özdemir, 2015). Ergen bireylerle, yetişkinlerin duygusal yeme düzeylerinin farklılaştığı ifade edilmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte sağlık sorunlarının fazlalaşması, yaşamsal öğrenme ile farkındalığın artması, bireyleri daha sağlıklı yiyeceklerin tüketimine ve duygusal yeme tutumundan uzaklaşmaya yönlendirmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Serin ve Şanlıer, 2018) Bu çalışmada ağırlıklı olarak yetişkinlerle çalışıldığı için böyle bir farkın görülmemesi açıklanabilir bir sonuçtur. Yaş grupları, daha iyi temsil edilebilecek kişi sayısında olan çalışmalarda, yeme tutumlarının yaşa göre farklılaşacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi ile veriler toplandığından katılımcılar benzer özellikler gösterebilmektedir. Yaş gruplarında kişi sayısı olarak farklılıklar mevcuttur. Özellikle katılımcıların 18-27 yaş aralığında yoğunlaştığı söylenebilir. Anlamlılık değeri dikkate alınarak bulgular incelenmiş ve tartışılmıştır. Öte yandan grupların iyi temsil edilmediğini söylemekte fayda görülmüştür.

3.2.2.6 Yeme tutumlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bireylerin yeme tutumları ile eğitim düzeyleri incelendiğinde yeme tutumlarının ve özellikle dışsal yeme tutumlarının eğitim düzeyi arttıkça yükseldiği görülmüştür. Ancak eğitim düzeyi konusunda grupların dengeli bir dağılım göstermediği katılımcı sayısının lisans ve üstü gurubunda yoğunlaştığı görülmektedir. Yine de anlamlılık düzeyine bakıldığında eğitim düzeyi artıkça dışsal yeme tutumunun arttığı söylenebilir. Eğitim düzeyi arttıkça genel olarak yaşam kalitesinin artabileceği ve bununla ilintili olarak besine ulaşabilmenin daha iyi olabileceği düşünülmektedir. Gıda erişimine kolaylıkla ulaşabilmenin dışsal yeme tutumuna ortam hazırlayabileceğinden söz edilebilir. Öte yandan alan yazındaki çalışmalarda eğitim düzeyi arttıkça beslenme bilgisinin arttığı ve eğitim düzeyi fazla olan kişilerin daha az bozulmuş yeme tutumu gösterebileceklerini ifade edilmektedir (Kundakçı, 2005).

3.2.2.7. Yeme tutumlarının gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bireylerin gelir düzeylerine göre yeme tutumları karşılaştırıldığında gelir düzeyi ile dışsal yeme ve duygusal yemenin ilişkisine rastlanmamıştır. Öte yandan gelir düzeyi yüksek olanların düşük olanlarla kıyasla, kısıtlayıcı yeme tutumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni olarak, gelir düzeyi daha yüksek olan bireylerin diyet yapma, diyetisyene gidebilme gibi davranışlarının daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Diyet yapma, fiziksel aktivite yapabilme ve diyetisyene gidebilmenin belli bir miktar maddiyatla olabileceği ifade edilmiştir (Öztoprak, 2020). Yiyeceğe ulaşma konusunda gelir seviyesi yüksek olanların görece düşük olanlara nazaran daha az sıkıntı çekebilecekleri ve yiyeceğe ulaşmaktansa yiyeceğin kalorisini veya sağlıklı olup olmadığını hesaba katabilecekleri düşünülebilir. Buradan hareketle sağlıksız gıdalardan uzaklaşmak için kısıtlayıcı yeme davranışı gösterebilirler. Öte yandan gelir düzeyi düşük olan kişiler için gıdaya erişim konusunun daha öncelikli olması beklenmektedir. Yapılan bir araştırmada, özellikle kısıtlayıcı yeme tutumunun yoğun olarak görüldüğü anoreksiya nervoza ile gelir düzeyinin ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Çalışmada kişilerin gelir düzeyi arttıkça daha fazla zayıflıkla uğraştıkları söylenmektedir (Tunç, 2019). Bu bilgi, araştırmadan elde edilen gelir düzeyi ile kısıtlayıcı yeme tutumunun pozitif ilişkisini, destekler niteliktedir.

3.2.2.8 Yeme tutumlarının beden memnuniyetsizliğine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Beden memnuniyetsizliği, kişinin var olan beden ölçüleri ile idealize ettiği beden ölçüleri arasındaki farktan kaynaklanmaktadır (Davidson, Markey ve Birch, 2003). Öte yandan sadece bu farktan kaynaklanmamaktadır. Kişi, vücut kitle indeksine göre zayıf ya da normal denilebilecek ölçülere sahip olsa bile beden memnuniyetsizliği gösterebilir (Avcı, 2021; Öksüz, 2012). Beden memnuniyetsizliği, başta yeme bozuklukları olmak üzere birçok psikopatolojide görülebilen bir risk unsurudur (Hekimoğlu, 2019; Selvi, 2018; Wiederman, 2012).

Beden memnuniyetsizliği olan bireylerin sağlıksız diyet yapma girişimlerinin ve bu girişimler sonucunda yeme bozukluğu geliştirme riskinin olduğu ifade edilmiştir (Ayar,

2021; Wertheim ve Paxton, 2012). Yapılan boylamsal bir çalışmaya göre beden memnuniyetsizliği olan kişilerin yeme bozukluğu geliştirme riskinin %68 olduğu söylenmiştir. Beden görünüşlerine dair endişeleri olmayan kişilerin yeme tutumları puanları düşük çıktığı belirtilmektedir (Elgin ve Pritchard, 2006). Ayar'ın yaptığı çalışmada, beden memnuniyetiyle yeme tutumlarının korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmaya göre beden memnuniyeti olmayan kadınların beden memnuniyetine sahip kadınlara göre daha yüksek oranda problemli yeme tutumu yaşadıkları belirtilmiştir (Ayar, 2021). Bir başka çalışmada, beden görünümünden memnun olanların olmayanlara nazaran daha çok yeme tutumu gösterdikleri belirtilmiştir. Bu çalışmada ayrıca vücut ağırlığını şişman olarak değerlendirenlerin normal olarak değerlendirenlere göre de fazla bozulmuş yeme tutumu gösterdikleri ifade edilmektedir (Onar, 2008). Bir diğer çalışmada ise yeme tutumlarına göre beden memnuniyetinin farklılaşmadığından söz edilmektedir (Pehlivan, 2017). Öte yandan bu çalışmada kullanılan yeme tutumu ölçeğinin kendini kabul ve yeme kontrolü değişkenleri arasında farklılaştığı görülmüştür. Genel olarak beden memnuniyetsizliği arttıkça yediğini kontrol edebilme ve benliğine ilişkin olumsuz inançların arttığı ifade edilmektedir (Pehlivan, 2017)

Bu çalışmada, katılımcıların beden memnuniyeti cevaplarının, yeme tutumları toplam puan, duygusal yeme ve dışsal yemeye göre farklılaştığı görülmüştür. Kısıtlayıcı yemenin ise beden memnuniyeti cevaplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Beden memnuniyetine sahip olmayanların kısmen olanlara; kısmen olanların ise olanlara kıyasla daha çok problemli yeme tutumu yaşadıkları görülmektedir. Bu farklılaşma yeme tutumları toplam puan, dışsal yeme ve duygusal yeme puanlarında görülürken, kısıtlayıcı yemede anlamlı düzeyde görülmemiştir. Genel olarak beden memnuniyeti ile yeme tutumları arasında zıt doğrultuda bir ilişkiden söz edilebilmektedir. Yani beden memnuniyeti arttıkça bozulmuş yeme tutumu gösterme düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu, beden memnuniyeti ve yeme tutumlarının ilişkisinin varlığı konusunda literatürle örtüşmektedir. Beden memnuniyeti azaldıkça kişilerin bu durumu dengelemek için işlevsiz yeme tutumları gösterebilecekleri, bu sonuçları açıklayabilir.

3.2.2.9 Yeme tutumlarının kilo değerlendirmesine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Literatür incelendiğinde, kilo değerlendirmesi olumsuz olan bireylerin bozulmuş yeme tutumları gösterdikleri belirtilmiştir (Leblebicioğlu, 2018; Polat, Yücel, Genç, ve Meteris, 2005). Öte yandan olumsuz kilo değerlendirmesi, bozulmuş yeme tutumlarının geliştirilmesinde de risk faktörü olarak görülmektedir (Çaka, Çınar, Altınkaynak, 2018; Erdoğan, ve Tütüncü, 2015; Leblebicioğlu, 2018). Kilo değerlendirmesinin tıkınırcasına yeme bozukluğu (Nicoli ve Junior, 2011), ve bulimiya nevroza (Ayar, 2021; Bardone-Cone ve diğerleri, 2007) ile ilişkili olduğu çalışmalarda gösterilmiştir. Ayar'ın yapmış olduğu çalışmada kişilerin kilo değerlendirmesine göre yeme tutumlarının farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışmaya göre kilosunu şişman olarak değerlendirenlerin normal ve zayıf olduklarını düşünenlere kıyasla daha fazla yeme tutumu göstermektedir (Ayar, 2021).

Kilo değerlendirmesi olumsuz olan kişilerin duygusal yeme tutumu gösterdikleri belirtilmiştir (Bruch, 1964; Heatherton ve Baumeister, 1991; Sevincer ve Konuk, 2013). Bireyin var olan kilosu ile aslında hayal ettiği kiloyla fark olduğu zaman, bedeni hakkında kaygılanabilmekte ve bu kaygıyla ne yapacağını şaşırdığında duygusal yeme yoluna gidebilmektedir (Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Leblebicioğlu, 2018). Duygusal yeme ataklarının sonucunda da kişi kilo alabilmekte ve bir kısır döngü gibi kilolarıyla ilgili olumsuz düşünceler geliştirebilmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Özdemir, 2015). Duygusal yeme tutumu yaşayanlar, negatif duyguyla baş etmek için daha çok çikolata, şeker ve fast food diyebileceğimiz kalori oranı yüksek besinlere yönelmekte ve bunun sonucunda kilo alabilmektedirler (Blandine de Lauzon ve diğerleri, 2004; Leblebicioğlu, 2018).

Bu çalışmada, kilo değerlendirmesi şişman olan bireylerin kilo değerlendirmesi normal olan bireylere göre; normal olan kişilerin zayıf cevabını verenlere kıyasla daha fazla duygusal yeme yaşadıkları bilgisi önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Diğer yeme tutumlarında da (kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme) kilo değerlendirmesi konusunda sonuçlar benzerdir. Katılımcıların kilo değerlendirmesi ile yeme tutumları incelendiğinde, genel olarak şişman cevabını verenlerin, zayıf ve normal cevabını

verenlere göre fazla yeme tutumu gösterdikleri görülmüştür. Kilo değerlendirmesi şişman olan bireylerin kilo vermek için kısıtlayıcı yeme tutumu gösterebilecekleri düşünülmektedir. Yine bedeniyle ilgili olumsuz düşünceleri olan kişilerde daha fazla olumsuz duyguları yaşayabilecekleri ve buna bağlı olarak duygusal yeme davranışı gösterebilecekleri söylenebilir. Çevredeki yiyecek sinyallerini aç olmamasına rağmen dinleyen bireylerin kilo alabilecekleri ve bununla beraber beden görünüşüne dair olumsuz düşünceler geliştirebilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeplerle araştırma bulgularında yeme tutumunun kilo değerlendirmesine göre farklılaşması beklendik bir sonuçtur.

Çalışma bulgularında, kilo değerlendirmesi sorusuna verilen yanıtların sayısal olarak dengeli dağılmadığı ve 'normal' cevabını verenlerin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Grupların daha iyi temsil edildiği sonraki çalışmalarda sonuçların daha iyi çıkabileceği söylenebilir.

BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda, araştırmaya dair sonuçlar özetlenmiş ve genel yargılardan bahsedilerek gelecekte yürütülebilecek çalışmalar için önerilerden bahsedilmiştir.

Bu araştırma, yetişkin bireylerin yeme tutumları ile bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki çalışma grubunda, Türkiye'nin çeşitli illerinden katılan, 18-57 yaş arasında 214 kadın, 176 erkek, toplam 390 yetişkin birey bulunmaktadır.

Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve katılımcılardan online şekilde Google Form aracılığı ile veriler alınmıştır. Çalışma verilerini elde etmek amacıyla kullanılan araştırma ölçekleri; Hollanda Yeme Davranışları Anketi (YDA), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) , Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)'dir. Ölçeklerden edinilen veriler ise SPSS 22 programı üzerinden analize tabi tutulmuştur.

Verilerin istatistiksel yorumları için frekans analizi, tek yönlü anova testi, bağımsız gruplar t testi, kruskal wallis testi, pearson korelasyon testi analizi yapılmıştır.

Araştırmadan edinilen çıktılar şöyledir: Yeme tutumları ile kaygılı bağlanma tarzı anlamlı olarak ilişkilidir. Yeme tutumları ve kaçınmacı bağlanma tarzı ise anlamlı olarak ilişkili bulunmamıştır. Yeme tutularının alt boyutlarına bakıldığında; kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme ile kaygılı bağlanma tarzının bir ilişkisine rastlanmazken duygusal yemeyle kaygılı bağlanma stili pozitif doğrultuda anlamlı bir ilişki göstermektedir. Dışsal yeme ise kaçınmacı bağlanma stiliyle ilişki göstermektedir. Genel olarak duygusal yeme tutumu ve dışsal yeme tutumunun güvensiz bağlanma stilleri ile ilişkisinden söz edilebilmektedir. Öte yandan bu çalışmada kısıtlayıcı yeme tutumu ile bağlanma tarzlarının arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Genel olarak yeme tutumları ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kısıtlayıcı yeme tutumu, duygusal yeme

tutumu ve dışsal yeme tutumunun anlamlı ilişki gösterdiği araştırmanın diğer bulgularındandır.

Yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisi incelendiğinde genel olarak yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Yeme tutumlarından duygusal yeme tutumu ile dışsal yeme tutumunun duygu düzenleme güçlüğüyle pozitif doğrultuda anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra kısıtlayıcı yeme ile ilişkisine rastlanmamıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları pozitif doğrultuda anlamlı şekilde ilişki göstermektedir. Güvensiz bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğünün de ilişkili olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygılı bağlanma stili anlamlı olarak ilişkili bulunurken kaçınmacı bağlanma stili ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkisine rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına göre yeme tutumlarının, yaşa, cinsiyete, diyetisyene başvuru yapmaya, psikolojik destek almaya, eğitim durumuna, beden memnuniyetsizliğine ve kilo değerlendirmesine göre farklılaştığı ancak medeni durum ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yeme bozuklukları ve toplum sağlığı için bozulmuş yeme tutumu kavramının çok önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kavramı daha iyi anlamak adına, ilişkili olduğu düşünülen faktörlerin belirlenmesi, alana katkı sağlayabilir. Bu çalışma kapsamında, yeme tutumları; duygu düzenleme güçlükleriyle, belirsizliğe tahammülsüzlükle ve bağlanma stilleriyle ilişkili bulunmuştur. Öte yandan ilgili olduğu düşünülen yaş, cinsiyet, beden memnuniyetsizliği gibi demografik özelliklere göre de yeme tutumlarının farklılaştığı görülmüştür.

Çalışmada, yeme tutumları ve özellikle duygusal yeme tutumu ile duygu düzenleme güçlüğünün ilişkisi görülmektedir. Daha önce, duygu düzenleme stratejilerinin terapi ortamında öğrenilmesinin, yapılan terapötik müdahalenin etkililiğini arttırdığı belirtilmiştir (Berking ve diğerleri, 2008; Kılıç, 2019). Bu ilişkinin varlığından hareketle, klinik ortamda, yeme bozukluğuna sahip bireylerle çalışılırken duygu düzenleme becerilerinin üzerinde durulmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatüre göre, belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle kaygı ile ilişkili psikolojik rahatsızlıklarda merkezi öneminin olduğu ifade edilmiştir (Yığman ve Fidan, 2021). Birçok psikolojik bozukluk ile ilişkili çıkan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının, araştırmaya dâhil edilen tüm yeme tutumlarıyla ilişki gösterdiği bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, hem yeme bozukluklarının tedavisinde hem de yeme bozuklukları geliştirmede risk faktörü olarak değerlendirilebileceğinden daha fazla konuşulması, araştırılması ve üzerinde durulması gereken bir kavram olduğuna varılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının anlaşılması ve diğer psikolojik faktörlerle ilişkisinin belirlenmesi, bu konuda sınırlı bulunan yerli literatüre katkı sağlayabilir. Öte yandan birçok bozuklukla ilişkili olduğu düşünülen bu kavrama yönelik müdahalelerin arttırılması, klinik ortamda faydalı olabilir.

Anne baba ile kurulan bağlanma stillerinin gelecek yaşam boyunca etkili olduğu ve diğerleriyle kurulan ilişkiler için birer referans oldukları ifade edilmiştir (Alantar ve Maner, 2008; Bowlby, 1973). Bağlanma stillerinin yaşamı birçok yönden etkilediği ve bu etkilerin sadece diğerleriyle kurulan ilişkilerde değil yeme davranışı gibi farklı alanlarda da karşımıza çıktığı söylenebilir (Erzi, 2012; Tasca ve diğerleri, 2004). Yerli literatürde, yeme tutumları ile ebeveyn bağlanma stillerinin ilişkisi, yapılan çalışmalarca ortaya koyulmuştur (Yurtsever ve Sütcü, 2017). Bu ilişkiden hareketle yetişkin bağlanma stillerinin yeme tutumlarıyla ilişkili olduğu düşünülmüştür. Yetişkin bağlanma stilleri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin varlığına dair bulgular çalışmada yer almaktadır. Özellikle kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiliyle duygusal yeme tutumunun ilişkisi dikkat çekmektedir. Bu yönüyle, bu çalışma kavramları anlamada literatüre katkı sağlayabilir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde yeme tutumları ve yeme bozukluklarını konu alan araştırmaların daha çok ergen ve genç yetişkin bireyler ile yapıldığı göze çarpmaktadır. Yetişkin bireylerle yapılan araştırmaların yeteri kadar olmaması sebebiyle bu çalışmada yetişkin bireylerle çalışılmıştır. Farklı illerden farklı yaşlarda olan yetişkinlerle yapılmış bu araştırmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmüştür.

Bu araştırmada klinik olmayan bir çalışma grubuyla çalışılmıştır. Tanı almış klinik bir örneklem ile çalışmak bulguların temsil edici özelliğini arttırmaktadır. Tanı almamış bir

grupla çalışılması bu araştırmanın sınırlılığıdır. Gelecekte olacak çalışmalarda tanı almış örneklem ile çalışılması literatüre katkı sağlayabilir.

Yapılan boylamsal bir çalışmada, teşvik edilen temel olumlu ilişkilerin ve yakınlığın, kaçınmacı bağlanma stili gösteren kişilerde, hem kısa hem de uzun vadede, olumlu anlamda etkili olduğu söylenmektedir. Algılanan olumlu eş davranışları, güvensiz bağlanma stili üzerinde pozitif etki yaratmaktadır (Stanton, Campbell ve Pink, 2017). Daha önce yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere güvensiz bağlanma stillerinin, uygun koşullar ve olumlu terapötik müdahalerle değişebileceği söylenebilir. Benzer şekilde yeme tutumları üzerine yürütülen deneysel bir çalışmada, problemli yeme tutumlarının uygun yaklaşımlarla azaldığı belirtilmiştir (Kavla, 2022). Bu anlamda yeme tutumları, bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne dair deneysel ve boylamsal desende çalışmalar yürütülebilir. Bu çalışmalar, yaşamı zorlaştırıcı bu psikolojik faktörlerin nasıl tedavi edileceğine dair katlı sunabilir.

Bu çalışmada, katılımcıların kilo değerlendirmesi ve beden memnuniyeti düzeylerinin, yeme tutumlarına göre farklılaştığı görülmüştür. Bu iki kavram bu çalışmada ana değişken olarak ele alınmamıştır. Yeme tutumlarının anlaşılmasında önemli olduğu düşünülen bu iki kavram, ilerdeki araştırmalarda daha detaylı olarak incelenebilir.

Çalışmada elde edilen bilgiler gelecekte yapılacak benzer çalışmalarla sınanabilir ve böylelikle kavramların ilişkisi daha belirgin biçimde ortaya çıkarılabilir. Buna benzer çalışmaların alana katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışmada kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu sebeple değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisine dair bilgi vermemektedir. Gelecek çalışmalarda boylamsal desenin kullanılması nedensellik anlamında faydalı olabilir. Yine araştırma değişkenlerinin arasında temel ve aracılık etkilerinin de incelenmesi anlamlı olabilir.

KAYNAKÇA

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. doi:10.1159/000381587

Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*(4), 709–716. doi:10.1037/0003-066X.44.4.709

Ainsworth, M. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, *46*(4), 333–341. doi:10.1037/0003-066X.46.4.333

Ajilchi, B., Kargar, F. R. ve Ghoresihi, M. K. (2013). Relationship of the parenting styles of overstressed mothers with the anxiety of their children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 520–524.

Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. (Yayın no. 628493) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Alantar, Z. ve Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *9*(2), 97–104.

Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(10), 974–983. doi:10.1016/j.brat.2010.06.002

Altınel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri*. (Yayın no. 530904) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Altıntaş, M. ve Özgen, U. (2017a). Personality trait's effects on eating behaviors.

International Journal of Social Sciences and Education Research, 3(5 S), 1797–1810. doi:10.24289/ijsser.335318

Altıntaş, M. ve Özgen, U. (2017b). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(5).

Altuğ, A., Slade, P. D., Elal, G. ve Tekcan, A. I. (2000). Factor structure of the eating attituted test (EAT) in a Turkish university sample. *Eating and Weight Disorders, 5*, 46–50.

Andersen, A. ve Yager, J. (2005). *Eating disorders. Comprehensive Textbook of Psychiatry*. (B. Sadock ve V. Sadock, Ed.) (8. bs.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Arkonaç, S. A. (2008). *Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar*. *Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar* (1. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Armstrong, J. G. ve Roth, D. M. (1989). Attachment and separation difficulties in eating disorders: A preliminary investigation. *International Journal of Eating Disorders, 8*(2), 141–155. doi:10.1002/1098-108X(198903)8:2<141::AID EAT2260080203>3.0.CO;2-E

Arslan, Y. (2013). *Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi: Kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma*. (Yayın no. 345680) [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Augustus-Horvath, C. L. ve Tylka, T. L. (2009). A test and extension of objectification theory as it predicts disordered eating: Does women's age matter? *Journal of Counseling Psychology, 56*(2), 253–265. doi:10.1037/a0014637

Avcı, F. F. , Kılıç, N. , Saltukoğlu, G. ve Astar, M. (2022). Ergenlerde Ayrılma-Bireyleşme Düzeyi ve Cinsiyete Göre Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yeme Tutumu . FSM İlmi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi ,

(19) , 287-314 . DOI: 10.16947/fsmia.1136505

Ayar, N. (2021). *Algılanan anne tutumları, duygu düzenleme stratejileri ve erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumu üzerindeki yordayıcı rolü*. (Yayın no. 688068) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bamford, B. ve Halliwell, E. (2009). Investigating the role of attachment in social comparison theories of eating disorders within a non-clinical female population. *European Eating Disorders Review*, *17*(5), 371–379. doi:10.1002/erv.951

Bardeen, J. R., Fergus, T. A. ve Wu, K. D. (2013). The Interactive Effect of Worry and Intolerance of Uncertainty on Posttraumatic Stress Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, *37*(4), 742–751. doi:10.1007/s10608-012-9512-1

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. doi:10.1016/j.cpr.2006.12.005

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226

Baştürk, E. (2016). *Obez bireylerde bağlanma stillerinin, yaşam doyumu ve yeme tutumuna etkisi*. (Yayın no. 441681) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Batıgün, A. D. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *21*(57), 65.

Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E. ve Aşkın, A. (2005). Yeme tutumu, cinsiyet ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Yazıları*, *8*(15), 21–32.

Bayraktar, F. (2011). *Yemek ya da yememek. Yemek ya da yememek*. İstanbul: Doğan

Egmont Yayıncılık.

Becker, A. E., Grinspoon, S. K., Klibanski, A. ve Herzog, D. B. (1999). Eating Disorders. *New England Journal of Medicine*, *340*(14), 1092–1098. doi:10.1056/NEJM199904083401407

Bekiroğlu, K. (2018). *Ağırlık kontrolü yapan bireylerde yeme tutum davranışı ve duygusal iştahın değerlendirilmesi*. (Yayın no. 515097) [Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bekker, M. H. J., Meerendonk, C. van de ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, *36*, 461–469.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, *46*(11), 1230–1237. doi:10.1016/j.brat.2008.08.005

Bilali, A., Galanis, P., Velonakis, E. ve Katostaras, T. (2010). Factors Associated with Abnormal Eating Attitudes among Greek Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *42*(5), 292–298. doi:10.1016/j.jneb.2009.06.005

Birch, Leann L ve Fisher, J. O. (2000). Mothers' child-feeding practices influence daughters' eating and weight. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *71*(5), 1054–1061. doi:10.1093/ajcn/71.5.1054

Birch, Leann Lipps ve Davison, K. K. (2001). Family enviromental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinics of North America*, *48*(4), 893–907. doi:10.1016/S0031-3955(05)70347-3

Blandine de Lauzon, Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J.-M., Karlsson, J., … Charles, M. A. (2004). The Three-Factor Eating Questionnaire-R18 Is Able to Distinguish among Different Eating Patterns in a General Population. *The Journal*

of Nutrition, *134*(9), 2372–2380. doi:10.1093/jn/134.9.2372

Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, *23*(1), 130–135. doi:10.1016/j.janxdis.2008.04.007

Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J. ve Barlow, D. H. (2013). Intolerance of Uncertainty: A Common Factor in the Treatment of Emotional Disorders. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(6), 630–645. doi:10.1002/jclp.21965

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. doi:10.1111/cp.12163

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Seperation anxiety and anger.* (2. bs.). New York, NY: Basic Books.

Bozan, N. (2009). *Hollanda yeme davranışı anketinin (DEBQ) Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliğinin sınanması*. (Yayın no. 248040). [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bozoklu, G. (2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler.* (Yayın no. 385204) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, *28*(5), 759–775. doi:10.1037/0012-1649.28.5.759

Broberg, A. G., Hjalmers, I. ve Nevonen, L. (2001). Eating disorders, attachment and interpersonal difficulties: a comparison between 18- to 24-year-old patients and normal controls. *European Eating Disorders Review*, *9*(6), 381–396. doi:10.1002/erv.421

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. doi:10.1016/j.comppsych.2013.12.001

Brown, M., Robinson, L., Campione, G. C., Wuensch, K., Hildebrandt, T. ve Micali, N. (2017). Intolerance of Uncertainty in Eating Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Eating Disorders Review*, *25*(5), 329–343. doi:10.1002/erv.2523

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

Bruch, Hilde. (1964). Psychological Aspects of Overeating And Obesity. *Psychosomatics*, *5*(5), 269–274. doi:10.1016/S0033-3182(64)72385-7

Bryant, E. J., King, N. A. ve Blundell, J. E. (2008). Disinhibition: its effects on appetite and weight regulation. *Obesity Reviews*, *9*(5), 409–419. doi:10.1111/j.1467-789X.2007.00426.x

Buhr, K. ve Dugas, M. . (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(8), 931–945. doi:10.1016/S0005-7967(01)00092-4

Burger, J. M. (2006). *Kişilik/Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (1. basım.). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Button, E. J., Loan, P., Davies, J. ve Sonuga-Barke, E. J. S. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, *21*(1), 39–47. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(199701)21:1<39::AID-EAT5>3.0.CO;2-4

Büyükgöze-Kavas, A. (2007). Eating attitudes and depression in a Turkish sample. *European Eating Disorders Review*, *15*(4), 305–310. doi:10.1002/erv.776

Cafri, G., Thomson, J., Ricciardell, L., Mccabe, M., Smolak, L. ve Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, *25*(2), 215–239.

doi:10.1016/j.cpr.2004.09.003

Çaka, S. Y., Çınar, N. Altınkaynak, S. (2018). Adolesanlarda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 203–209.

Calam, R., Waller, G., Slade, P. ve Newton, T. (1990). Eating disorders and perceived relationships with parents. *International Journal of Eating Disorders, 9*(5), 479–485.

Calam, Rachel ve Waller, G. (1998). Are eating and psychosocial characteristics in early teenage years useful predictors of eating characteristics in early adulthood? A 7-year longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders, 24*(4), 351–362. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(199812)24:4<351::AID-EAT2>3.0.CO;2-1

Çalışkan, B. (2017). *Relationship between early maladaptive schemas, perceived maternal parenting style, emotion regulation difficulties and psyhological well-being*. (Yayın no. 454720) [Yüksek Lisans Tezi, Doğuş Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Calleo, J. S., Hart, J., Björgvinsson, T. ve Stanley, M. A. (2010). Obsessions and worry beliefs in an inpatient OCD population. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(8), 903–908. doi:10.1016/j.janxdis.2010.06.015

Cantor, N., Smith, E. E., French, R. D. ve Mezzich, J. (1980). Psychiatric diagnosis as prototype categorization. *Journal of Abnormal Psychology*, *89*(2), 181–193. doi:10.1037/0021-843X.89.2.181

Carleton, R. N., Sharpe, D. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: requisites of the fundamental fears? *Behaviour Research and Therapy*, *45*(10), 2307–2316.

Ceren Aydın, (2010). *Yeme tutumu, ortorektik belirtiler ve ana babaya bağlanma arasındaki ilişkiler* (Yayın no. 265300) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Cevizci, P. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde yeme tutumları, algılanan ebeveyn*

reddi, duygu düzenleme güçlüğü ve beden kitle indeksinin depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolü. (Yayın no. 687428) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Çıkrıkcıoğlu, F. (2017). *Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik kavramı, yeme tutumu ve davranışları üzerindeki etkisi*. (Yayın no. 490539) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). the development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 73–102. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x

Cortez, V. L. ve Bugental, D. B. (1994). Children's Visual Avoidance of Threat: A Strategy Associated With Low Social Control. *Merrill-Palmer Quarterly*, *40*(1), 82–97.

Coşar, F. (2014). *Celal Bayar Üniversitesi 1. sınıf öğrencilerinin yeme tutumları ile bağlanma stilleri ve ayrılma birleşme özellikleri arasındaki ilişki*. (Yayın no. 386716) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Croll, J., Neumarksztainer, D., Story, M. ve Ireland, M. (2002). Prevalence and risk and protective factors related to disordered eating behaviors among adolescents: relationship to gender and ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, *31*(2), 166–175. doi:10.1016/S1054-139X(02)00368-3

Çulha, E. (2022). *Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü: sağlık çalışanları ve toplum örneklemi karşılaştırılması*. (Yayın no. 724680) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Davis, R., Freeman, R. J. ve Garner, D. M. (1988). A naturalistic investigation of eating behavior in bulimia nervosa. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*,

56(2), 273–279. doi:10.1037/0022-006X.56.2.273

de Bruin, G. O., Rassin, E. ve Muris, P. (2007). The Prediction of Worry in Non-Clinical Individuals: The Role of Intolerance of Uncertainty, Meta-Worry, and Neuroticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*(2), 93–100. doi:10.1007/s10862-006-9029-6

De Panfilis, C., Rabbaglio, P., Rossi, C., Zita, G. ve Maggini, C. (2003). Body Image Disturbance, Parental Bonding and Alexithymia in Patients with Eating Disorders. *Psychopathology*, *36*(5), 239–246. doi:10.1159/000073449

Değirmenci, T. (2006). *Obez erişkinlerde benlik saygısı, yaşam kalitesi, yeme tutumu, depresyon ve anksiyete* (Yayın no. 192397) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Delahanty, L. M., Meigs, J. B., Hayden, D., Williamson, D. A. ve Nathan, D. M. (2002). Psychological and Behavioral Correlates of Baseline BMI in the Diabetes Prevention Program (DPP). *Diabetes Care*, *25*(11), 1992–1998. doi:10.2337/diacare.25.11.1992

Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(6), 1656–1669. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1656

Dönmez, A. (2021). *Yeme Bozukluğunun Üstesinden Gelmek - Hayatı Anlamak Serisi 3*. (T. Meriç, Ed.) (1. Baskı.). İstanbul: Epilson Yayınevi.

Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(2), 215–226. doi:10.1016/S0005-7967(97)00070-3

Dugas, M. J., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive-behavioral model of generalized anxiety disorder: diagnostic and symptom specificity. *Journal of Anxiety Disorders*, *19*(3), 329–343.

doi:10.1016/j.janxdis.2004.02.002

Dugas, M. J., Schwartz, A. bozukluğu ek makaleler/s10608-004-0669-0. pdfdre. ve Francis, K. (2004a). Brief Report: Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(6), 835–842. doi:10.1007/s10608-004-0669-0

Dugas, M. J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004b). Brief Report: Intolerance of Uncertainty, Worry, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(6), 835–842. doi:10.1007/s10608-004-0669-0

Elgin, J. ve Pritchard, M. (2006). Adult Attachment and Disordered Eating in Undergraduate Men and Women. *Journal of College Student Psychotherapy*, *21*(2), 25–40. doi:10.1300/J035v21n02_05

Erbaş, S. (2015). *Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi*. (Yayın no. 388349) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Erdem, E. (2017). *Kiloya bağlı yaşam kalitesini yordayan değişkenler ve cerrahi tedaviye başvuran obezite hastalarının ebeveyn psikolojik kontrolü, yeme davranışı ve psikopatoloji açısından diyetisyen desteği alan obezite hastalarıyla karşılaştırılması*. (Yayın no. 495607) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Erdoğan, Ö. ve Tütüncü, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin bden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, *17*, 89–115.

Erdoğan, H. B. ve İşiten, H. (2021). Bozulmuş yeme örüntülerinde bağlanmanın yordayıcı etkisi: ergenler üzerine bir çalışma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, *5*, 57–80. doi:10.31461/ybpd.969508

Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmelliyetçili düzeyleri arasındaki ilişki*.

http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201 adresinden erişildi.

Erzi, S. (2012). *Kız üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yollarının ilişkisi*. (Yayın no. 327775) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Fairburn, C. G. (2008). Cognitive behavior therapy and eating disorders. *NY:The Guilford Press*.

Fairburn, C. G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: a "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(5), 509–528. doi:10.1016/S0005-7967(02)00088-8

Fairburn, C. G. ve Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, *361*(9355), 407–416. doi:10.1016/S0140-6736(03)12378-1

Fairburn, C. G., Shafran, R. ve Cooper, Z. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A 'transdiagnostic' theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(5), 509-528.

Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(2), 281–291. doi:10.1037/0022-3514.58.2.281

Fisher, J. O. ve Birch, L. L. (1999). Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *69*(6), 1264–1272. doi:10.1093/ajcn/69.6.1264

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839.

Garner, P. W. ve Spears, F. M. (2000). Emotion Regulation in Low-income

Preschoolers. *Social Development*, *9*(2), 246–264. doi:10.1111/1467-9507.00122

Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 739–756. doi:10.19126/suje.383737

Gençöz, T. (1994). korku: sebepleri, sonuçları ve başetme yolları. *Kriz Dergisi*, 009–016. doi:10.1501/Kriz_0000000068

Gilboa-Schechtman, E., Avnon, L., Zubery, E. ve Jeczmien, P. (2006). Emotional processing in eating disorders: specific impairment or general distress related deficiency? *Depression and Anxiety*, *23*(6), 331–339. doi:10.1002/da.20163

Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B. ve Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, *47*(3), 281–286. doi:10.1002/eat.22188

Goldschmidt, A. B., Wall, M., Loth, K. A., Le Grange, D. ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Which Dieters Are at Risk for the Onset of Binge Eating? A Prospective Study of Adolescents and Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, *51*(1), 86–92. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.11.001

Granieri, A. ve Schimmenti, A. (2014). Mind–body splitting and eating disorders: a psychoanalytic perspective. *Psychoanalytic Psychotherapy*, *28*(1), 52–70. doi:10.1080/02668734.2013.872172

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. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Greeno, C. G., Wing, R. R., ve Shiffman, S. (2000). Binge antecedents in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of consulting and clinical*

psychology, *68*(1), 95–102. doi: 10.1037/0022-006X.68.1.95

Greeno, Catherine G. ve Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, *115*(3), 444–464. doi:10.1037/0033-2909.115.3.444

Gross, J. J. (1998a). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: the guilford press.

Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* içinde (Second Edi., ss. 3–19). New York, NY: Guilford Publications.

Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 970–986. doi:10.1037/0022-3514.64.6.970

Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*(2), 151–164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Gu, Y., Gu, S., Lei, Y. ve Li, H. (2020). From Uncertainty to Anxiety: How Uncertainty Fuels Anxiety in a Process Mediated by Intolerance of Uncertainty. *Neural Plasticity*, *2020*, 1–8. doi:10.1155/2020/8866386

Güleç Öyekçin, D. (2011). Approach to eating disorders. *Turkiye Aile Hekimligi Dergisi*, *15*(1), 29–35. doi:10.2399/tahd.11.029

Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. ve Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation.

Psychological Medicine, 40(11), 1887–1897. doi:10.1017/S0033291710000036

Harvey, K., Rosselli, F., Wilson, G. T., DeBar, L. L. ve Striegel-Moore, R. H. (2011). Eating patterns in patients with spectrum binge-eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, *44*(5), 447–451. doi:10.1002/eat.20839

Haynos, A. F. ve Fruzzetti, A. E. (2011). Anorexia nervosa as a disorder of emotion dysregulation: Evidence and treatment implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *18*(3), 183–202. doi:10.1111/j.1468-2850.2011.01250.x

Hays, N. P., Bathalon, G. P., McCrory, M. A., Roubenoff, R., Lipman, R. ve Roberts, S. B. (2002). Eating behavior correlates of adult weight gain and obesity in healthy women aged 55–65 y. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *75*(3), 476–483. doi:10.1093/ajcn/75.3.476

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, *110*(1), 86–108. doi:10.1037/0033-2909.110.1.86

Heatherton, T. F., Herman, C. P. ve Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(1), 138–143. doi:10.1037/0022-3514.60.1.138

Heatherton, T. F., Polivy, J. ve Herman, C. P. (1990). Dietary restraint: Some current findings and speculations. *Psychology of Addictive Behaviors*, *4*(2), 100–106. doi:10.1037/h0080580

Hekimoğlu, F. M. (2019). *Duygu düzenleme süreçleri, kadınsılık - erkeksilik algısı, beden memnuniyetsizliği ile yeme tutumları arasındaki ilişki: bir model önerisi*. (Yayın no. 538340) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Herman, C. P. ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, *84*(6), 666–672. doi:10.1037/0021-843X.84.6.666

Hoek, H. W. ve van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *34*(4), 383–396. doi:10.1002/eat.10222

Horowitz, L. M., Wright, J. C., Lowenstein, E. ve Parad, H. W. (1981). The prototype as a construct in abnormal psychology: I. A method for deriving prototypes. *Journal of Abnormal Psychology*, *90*(6), 568–574. doi:10.1037/0021-843X.90.6.568

Hutchison, E. N., Haden, S. C., Saunders, B. A., Cain, N. M. ve Grundleger, A. B. (2020). Disordered Eating in Men and Women: Internalization of Sociocultural Body Image Norms and Emotion Dysregulation. *American Journal of Health Education*, *51*(3), 151–160. doi:10.1080/19325037.2020.1740119

İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, *27*(1), 70–82. doi:10.17827/aktd.336860

John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1334. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x

Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S. ve Brook, J. S. (2002). Eating Disorders During Adolescence and the Risk for Physical and Mental Disorders During Early Adulthood. *Archives of General Psychiatry*, *59*(6), 545. doi:10.1001/archpsyc.59.6.545

Juarascio, A. S., Felton, J. W., Borges, A. M., Manasse, S. M., Murray, H. B. ve Lejuez, C. W. (2016). An investigation of negative affect, reactivity, and distress tolerance as predictors of disordered eating attitudes across adolescence. *Journal of Adolescence*, *49*(1), 91–98. doi:10.1016/j.adolescence.2016.02.005

Karadayı, Ö. (2020). *Ortoreksiya ve bozuk yeme tutumlarının beden imgesi, sağlık*

kaygısı ve obsesif inançlarla ilişkisinin incelenmesi. (Yayın no. 630141) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karaköse, S. (2012). *Yeme bozukluğu semptomatolojisini yordamada başetme stratejilerinin ve olumsuz temel inançların rolü*. (Yayın no. 326174) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Karaoğlu, M. (2019). *Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin arac rolü*. Maltepe Üniversitesi. (Yayın no. 594114) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kasap, M. (2020). *Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi*. (Yayın no. 653504) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kaşmer, N. (2014). *kadınlarda yeme stili ve ipucu etkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi, ve obezite sorununda maruz bırakma ve tepki önlemeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin araştırılması (pilot çalışma)*. (Yayın no. 365035) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kasperson, R. E. (2008). Coping with deep uncertainty: Challenges for environmental assesment and decision-making. M. Bammer, G. & Smithson (Ed.), *Uncertainty and risk: Multidisciplinary perspectives* (12). London: Cromwell Press.

Kavla, B. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi temelli müdahalenin yetişkinlerdeki duygusal yeme davranışına etkisi*. (Yayın no. 731678) [Yüksek Lisans Tezi, İbni Haldun Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kennedy, C., Deane, F. P. ve Chan, A. Y. C. (2021). Intolerance of uncertainty and

psychological symptoms among people with a missing loved one: Emotion regulation difficulties and psychological inflexibility as mediators. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *21*, 48–56. doi:10.1016/j.jcbs.2021.05.006

Kılıç, N. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın no. 546883) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Konstantellou, A. ve Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating Behaviors, 11*(3), 193–196. doi:10.1016/j.eatbeh.2010.01.003

Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S. ve Haukkala, A. (2010). 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. doi:10.3945/ajcn.2010.29732

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, *23*(1), 4–41. doi:10.1080/02699930802619031

Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, *25*(3), 343–354. doi:10.1037/0012-1649.25.3.343

Köroğlu, Y. , Ökmen, M. & Taştan, İ. (2021). Koronavirüs (COVİD-19) Salgın Sürecinde Evde Kalan İlköğretim Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışları ile Depresyon Durumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3 (1), 12-20.

Koskina, N. ve Giovazolias, T. (2010). The Effect of Attachment Insecurity in the Development of Eating Disturbances across Gender: The Role of Body Dissatisfaction. *The Journal of Psychology*, *144*(5), 449–471. doi:10.1080/00223980.2010.496651

Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut*

algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması. (Yayın no. 132101) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Kuruoğlu, A. Ç. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikoloji Bülteni*, *10*(1), 32–37.

Laugesen, N., Dugas, M. J. ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *J Abnorm Child Psychol*, *31*(1), 55–64. doi:10.1023/A:1021721332181

Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H. ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, *40*, 111–122. doi:10.1016/j.cpr.2015.05.010

Lazarus, R. S. ve Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *69*(2), 195–205. doi:10.1037/h0044635

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Sress, appraisal and coping*. New York, NY: NY: Springer Publishing Company.

Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no. 529114) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L. ve Allen, L. B. (2010). Distress and Avoidance in Generalized Anxiety Disorder: Exploring the Relationships with Intolerance of Uncertainty and Worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, *39*(2), 126–136. doi:10.1080/16506070902966918

Leung, N. ve Price, E. (2007). Core beliefs in dieters and eating disordered women. *Eating Behaviors*, *8*(1), 65–72. doi:10.1016/j.eatbeh.2006.01.001

Liebman, M., Cameron, B. A., Carson, D. K., Brown, D. M. ve Meyer, S. S. (2001). Dietary fat reduction behaviors in college students: relationship to dieting status, gender and key psychosocial variables. *Appetite*, *36*(1), 51–56. doi:10.1006/appe.2000.0383

Lu, Q., Tao, F., Hou, F., Zhang, Z. ve Ren, L. (2016). Emotion regulation, emotional eating and the energy-rich dietary pattern. A population-based study in Chinese adolescents. *Appetite*, *99*, 149–156. doi:10.1016/j.appet.2016.01.011

Luhmann, C. C., Ishida, K. ve Hajcak, G. (2011). Intolerance of Uncertainty and Decisions About Delayed, Probabilistic Rewards. *Behavior Therapy*, *42*(3), 378–386. doi:10.1016/j.beth.2010.09.002

Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, *35*(1), 65–71. doi:10.1006/appe.2000.0325

Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotion regulation and well-being. M. Zeelenberg, A. Vingerhoets ve I. I. Nyklicek (Ed.), *Emotional eating* içinde . New York, NY: Springer New York.

Macht, M. (1999). Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy. *Appetite*, *33*(1), 129–139. doi:10.1006/appe.1999.0236

Macht, Michael. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1–11. doi:10.1016/j.appet.2007.07.002

Macht, Michael, 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. doi:10.1016/j.eatbeh.2004.09.001

Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *50*(1/2), 66. doi:10.2307/3333827

Malson, H. (1998). *The thin woman*. New York, NY: Routledge.

Marcelli, D. ve Braconnier, A. (1992). *Psychopathologie de i'adolescent* (3. bs.). Paris: Masson.

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. doi:10.1002/eat.20221

Masheb, R. M., Grilo, C. M. ve White, M. A. (2011). An examination of eating patterns in community women with bulimia nervosa and binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, *44*(7), 618–624. doi:10.1002/eat.20853

McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan. *Journal of Psychosomatic Research*, *56*(6), 675–685. doi:10.1016/S0022-3999(03)00129-6

McCarthy, M. (1990). The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behaviour Research and Therapy*, *28*(3), 205–214. doi:10.1016/0005-7967(90)90003-2

McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S. ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, *49*(9), 544–554. doi:10.1016/j.brat.2011.06.003

Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stilinin yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayın no. 471747) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. ve Heimberg, R. G. (2007). Delineating Components of Emotion and its Dysregulation in Anxiety and Mood Psychopathology. *Behavior Therapy*, *38*(3), 284–302. doi:10.1016/j.beth.2006.09.001

Napolitano, L. A., Leahy, R. L. ve Tirch, D. (2011). *Emotion regulation in*

psychotherapy: A practitioner's guide. Guilford Press. 10 Nisan 2023'te https://psycnet.apa.org/record/2011-27872-000 adresinden erişildi.

Nicoli, M. G. ve Junior, R. D. R. L. (2011). Binge Eating Disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors*, *12*(4), 284–288. doi:10.1016/j.eatbeh.2011.07.004

Nisbett, R. E. (1968). Determinants of Food Intake in Obesity. *Science*, *159*(3820), 1254–1255. doi:10.1126/science.159.3820.1254

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*(1, Suppl), S20–S31. doi:10.1037/0278-6133.27.1.S20

O'Shaughnessy, R. ve Dallos, R. (2009). Attachment Research and Eating Disorders: A Review of the Literature. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *14*(4), 559–574. doi:10.1177/1359104509339082

Ogren, J. (2008). The many meanings of food and their impact on eating behaviour. J. Rother ve S. Buckroyd (Ed.), *Psychological Responses to Eating Disorders and Obesity: Recent and Innovative Work* içinde (ss. 17–35). Oxford,UK: John Wiley & Sons Ltd.

Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*, 69–77.

Onar, A. (2008). *Ergenlik Ve Genç Erişkinlik Dönemindeki Kızlarda Yeme Bozukluğu Tanısı Bulunanlar İle Bulunmayanların Aile Ortamı, Sosyotropik Kişilik Özelliği, Beden Memnuniyeti, Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması*. (Yayın no. 262445) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Oral, N. ve Şahin, N. N. H. (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi,*

23 (62), 37–48.

Osmanağaoğlu, N., Creswell, C. ve Dodd, H. F. (2018). Intolerance of Uncertainty, anxiety, and worry in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 225*, 80–90. doi:10.1016/j.jad.2017.07.035

Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. (Yayın no. 425091) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Pehlivan, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum İnançları, Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeylerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi*. (Yayın no. 487425) [Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Peñas-Lledó, E., Vaz Leal, F. J. ve Waller, G. (2002). Excessive exercise in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Relation to eating characteristics and general psychopathology. *International Journal of Eating Disorders, 31*(4), 370–375. doi:10.1002/eat.10042

Polat, A., Yücel, B., Genç, A. ve Meteris, H. (2005). Bir grup üniversite öğrencisinde yeme davranışı özellikleri: Bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi, 42*(1–4), 5–8.

Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). Causes of Eating Disorders. *Annual Review of Psychology*, *53*(1), 187–213. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135103

Pryor, T. ve Wiederman, M. W. (1998). Personality features and expressed concerns of adolescents with eating disorders. *Adolescence*, *33*(130), 291–300. 6 Nisan 2023'te http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9706316 adresinden erişildi.

Puhl, R. M. ve Heuer, C. A. (2009). The Stigma of Obesity: A Review and Update. *Obesity*, *17*(5), 941–964. doi:10.1038/oby.2008.636

Puhl, R. M. ve Schwartz, M. B. (2003). If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eating Behaviors*, *4*(3), 283–293. doi:10.1016/S1471-0153(03)00024-2

Racine, S. E. ve Horvath, S. A. (2018). Emotion dysregulation across the spectrum of pathological eating: Comparisons among women with binge eating, overeating, and loss of control eating. *Eating Disorders*, *26*(1), 13–25. doi:10.1080/10640266.2018.1418381

Racine, S. E. ve Wildes, J. E. (2013). Emotion dysregulation and symptoms of anorexia nervosa: The unique roles of lack of emotional awareness and impulse control difficulties when upset. *International Journal of Eating Disorders*, *46*(7), 713–720. doi:10.1002/eat.22145

Rikani, A. A., Choudhry, Z., Choudhry, A. M., Ikram, H., Asghar, M. W., Kajal, D., … Mobassarah, N. J. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of Neurosciences*, *20*(4), 157–161. doi:10.5214/ans.0972.7531.200409

Roemer, L. ve Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*(3), 467–474. doi:10.1037/0021-843X.103.3.467

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. doi:10.1016/j.appet.2012.03.006

Rosen, D. S. (2010). Identification and Management of Eating Disorders in Children and Adolescents. *Pediatrics*, *126*(6), 1240–1253. doi:10.1542/peds.2010-2821

Rosen, J. B. ve Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*, *105*(2), 325–350.

Santos, M., Steven Richards, C. ve Kathryn Bleckley, M. (2007). Comorbidity between depression and disordered eating in adolescents. *Eating Behaviors*, *8*(4), 440–449. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.03.005

Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, *1*(3), 148–157.

Sart, Z. H., Börkan, B., Erkman, F. ve Serbest, S. (2016). Resilience as a Mediator Between Parental Acceptance-Rejection and Depressive Symptoms Among University Students in Turkey. *Journal of Counseling & Development*, *94*(2), 195–209. doi:10.1002/jcad.12076

Sato, W., Sawada, R., Kubota, Y., Toichi, M. ve Fushiki, T. (2016). Unconscious Affective Responses to Food. *PLOS ONE*, *11*(8), e0160956. doi:10.1371/journal.pone.0160956

Scalf-Mciver, L. ve Thompson, J. K. (1989). Family correlates of bulimic characteristics in college females. *Journal of Clinical Psychology*, *45*(3), 467–472. doi:10.1002/1097-4679(198905)45:3<467::AID-JCLP2270450319>3.0.CO;2-0

Scarano, M., G., Kalodner, M. ve Cynthia, R. (1994). Adescription of the continuum of eating disorders: Implications for intervention and research. *Journal of Counseling and Developmen*, *72*(4), 356–361.

Schachter, S., Goldman, R. ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, *10*(2), 91–97. doi:10.1037/h0026284

Schoenborn, C. A. ve Horm, J. (1993). Negative moods as correlates of smoking and heavier drinking: implications for health promotion. *Advance data*, (236), 1–16. 10 Nisan 2023'te http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10171806 adresinden erişildi.

Selvi, K. (2018). *Explorıng Men's Body Image Concerns And Predısposıng Factors For Muscle Dysmorphıa In The Framework Of Self-Determınatıon Theory.* (Yayın no. 525802) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *9*(2), 135–146.

Sevincer, G. ve Konuk, N. (2013). emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, *3*(4),

171. doi:10.5455/jmood.20130926052526

Snoek, H. M., Engels, R. C. M. E., Janssens, J. M. A. M. ve van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, *49*(1), 223–230. doi:10.1016/j.appet.2007.02.004

Solak Uyar, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarıyla ilgili faktörlerin incelenmesi: ebeveyn tutumları ve duygu düzenlemenin rolü*. (Yayın no. 592482) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Stanley Budner, N. Y. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable1. *Journal of Personality*, *30*(1), 29–50. doi:10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x

Stanton, S. C. E., Campbell, L. ve Pink, J. C. (2017). Benefits of positive relationship experiences for avoidantly attached individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *113*(4), 568–588. doi:10.1037/pspi0000098

Stein, R. I., Kenardy, J., Wiseman, C. V., Dounchis, J. Z., Arnow, B. A. ve Wilfley, D. E. (2007). What's driving the binge in binge eating disorder?: A prospective examination of precursors and consequences. *International Journal of Eating Disorders*, *40*(3), 195–203. doi:10.1002/eat.20352

Sternheim, L. C., Fisher, M., Harrison, A. ve Watling, R. (2017a). Predicting intolerance of uncertainty in individuals with eating disorder symptoms. *Journal of Eating Disorders*, *5*(1), 26. doi:10.1186/s40337-017-0152-4

Sternheim, L. C., Fisher, M., Harrison, A. ve Watling, R. (2017b). Predicting intolerance of uncertainty in individuals with eating disorder symptoms. *Journal of Eating Disorders*, *5*(1), 26. doi:10.1186/s40337-017-0152-4

Stice, E., Presnell, K. ve Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *21*(2), 131–8. 6 Nisan 2023'te

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11950103 adresinden erişildi.

Striegel-Moore, R. H., Rosselli, F., Perrin, N., Debar, L., Wilson, G. T. ve May, A. (2009). Gender Difference in the Prevalence of Eating Disorder Symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, *42*(5), 471–474.

Strien, T. Van, Engels, R. C. M. E., Leeuwe, J. Van ve Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, *45*(3), 205–213. doi:10.1016/j.appet.2005.08.004

Strober, M. (2000). Controlled Family Study of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: Evidence of Shared Liability and Transmission of Partial Syndromes. *American Journal of Psychiatry*, *157*(3), 393–401. doi:10.1176/appi.ajp.157.3.393

Suldo, S. M. ve Sandberg, D. A. (2000). Relationship Between Attachment Styles and Eating Disorder Symptomatology Among College Women. *Journal of College Student Psychotherapy*, *15*(1), 59–73. doi:10.1300/J035v15n01_07

Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. ve Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, *197*(1–2), 103–111. doi:10.1016/j.psychres.2011.11.009

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (6.). Boston: Pearson Education.

Tasca, G. A. ve Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorders: A review of current research. *International Journal of Eating Disorders*, *47*(7), 710–717. doi:10.1002/eat.22302

Tasca, G. A., Kowal, J., Balfour, L., Ritchie, K., Virley, B. ve Bissada, H. (2006). An attachment insecurity model of negative affect among women seeking treatment for an eating disorder. *Eating Behaviors*, *7*(3), 252–257. doi:10.1016/j.eatbeh.2005.09.004

Tasca, G. A., Szadkowski, L., Illing, V., Trinneer, A., Grenon, R., Demidenko, N., …

Bissada, H. (2009). Adult attachment, depression, and eating disorder symptoms: The mediating role of affect regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, *47*(6), 662–667. doi:10.1016/j.paid.2009.06.006

Tasca, G. A., Taylor, D., Ritchie, K. ve Balfour, L. (2004). Attachment Predicts Treatment Completion in an Eating Disorders Partial Hospital Program Among Women With Anorexia Nervosa. *Journal of Personality Assessment*, *83*(3), 201–212. doi:10.1207/s15327752jpa8303_04

Tereno, S., Soares, I., Martins, C., Celani, M. ve Sampaio, D. (2008). Attachment styles, memories of parental rearing and therapeutic bond: a study with eating disordered patients, their parents and therapists. *European Eating Disorders Review*, *16*(1), 49–58. doi:10.1002/erv.801

Thompson, Ross A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2/3), 25. doi:10.2307/1166137

Thompson, Ross A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, *8*(1), 163–182. doi:10.1017/S0954579400007021

Toker, D. E. ve Hocaoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, *22*(1–4), 36–42.

Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *17*(2), 233–242. doi:10.1016/S0887-6185(02)00182-2

Topkara, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutummları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması*. (Yayın no. 355930) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C. ve Siracusano, A. (2006). Body Dissatisfaction in Women With Eating Disorders: Relationship to

Early Separation Anxiety and Insecure Attachment. *Psychosomatic Medicine*, *68*(3), 449–453. doi:10.1097/01.psy.0000204923.09390.5b

Troisi, A., Massaroni, P. ve Cuzzolaro, M. (2005). Early separation anxiety and adult attachment style in women with eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, *44*(1), 89–97. doi:10.1348/014466504X20053

Tulpar, L. B., Aktan, Z. D. ve Yardımcı, E. (2020). 4–6 Yaş Aralığındaki Çocukların Bağlanma Stillerinin ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, *1*(2), 57–73.

Tunç, P. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, *11*(Suppl 1), 203–219. doi:10.18863/pgy.612616

Tunç, P. (2020). Çocukluk Çağı Travması ile Bozulmuş Yeme Tutumları İlişkisinde Ebeveyne Bağlanmanın Düzenleyici Rolünün İncelenmesi. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, *27*(2), 75–84. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2020.03521

Turner, H. M., Rose, K. S. ve Cooper, M. J. (2005). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The meditating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, *6*(2), 113–118. doi:10.1016/j.eatbeh.2004.08.010

Uçar, İ. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no. 578285) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ulaş, B., Üner, S. ve Uncu, F. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 15–22.

Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 30–47.

Ünalan, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D.

(2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *16*(2), 75–81.

Uzbaş, A. ve Siyez, D. M. (2006). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Anoreksik Yeme Tutumları ile Aile Yapısı Arasındaki İlişki. *Yeni Sempozyum*, *44*, 37–43.

Uzun, K. ve Karataş, Z. (2018). Positive and Negative Beliefs about Worry as the Predictors of Intolerance Caused by Uncertainty. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1267–1276. doi:10.24106/kefdergi.434169

Vardal, E. (2015). *Yeme Tutumu: bağlanma stilleri ve geştalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme*. (Yayın no. 413716) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Vardal, E. ve Batıgün, A. D. (2017). Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide geştalt temas biçimlerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, *20*(39), 14–23.

Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma [The prevalence of eating disorders (EDs) and comorbid psychiatric disorders in adolescents: A two-stage community-based study]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(4), 205–212.

Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, *52*(2), 355–362. doi:10.1016/j.appet.2008.11.007

Wang, Z., Byrne, N. M., Kenardy, J. A. ve Hills, A. P. (2005). Influences of ethnicity and socioeconomic status on the body dissatisfaction and eating behaviour of Australian children and adolescents. *Eating Behaviors*, *6*(1), 23–33. doi:10.1016/j.eatbeh.2004.05.001

Wegner, D. M. ve Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 903–912.

Wegner, Daniel M., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(1), 5–13. doi:10.1037/0022-3514.53.1.5

Wertheim, E. H. ve Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* içinde (ss. 187–193). Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00029-8

White, S., Reynolds-Malear, J. B. ve Cordero, E. (2011). Disordered Eating and the Use of Unhealthy Weight Control Methods in College Students: 1995, 2002, and 2008. *Eating Disorders*, *19*(4), 323–334. doi:10.1080/10640266.2011.584805

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. doi:10.1016/j.eatbeh.2006.04.001

Wiederman, M. W. (2012). Body Image and Sexual Functioning. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* içinde (ss. 148–152). Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-384925-0.00022-5

Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J. ve Coventry, W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences*, *112*, 97–102. doi:10.1016/j.paid.2017.02.039

Yığman, F. ve Fidan, S. (2021). Transdiagnostik Faktör Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, *13*(3), 573–587. doi:10.18863/pgy.827416

Yıldız, B. ve Güllü, A. (2019). Duygu düzenleme süreçleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (69) , 201-217 . doi: 10.17755/esosder.425972

Yılmaz, B. (2017). *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve*

yeme tutumları ile ilişkisi. (Yayın no. 454308) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. (Yayın no. 368995) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yurtsever, S. S. ve Sütcü, S. T. (2017). Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü. *Turk Psikoloji Dergisi*, *32*(80), 20–37.

Yurtsever, S. S. ve Sütçü, S. T. (2022). Yemeden Beklentiler Ölçeği ile Zayıflıktan ve Yemeyi Kısıtlamaktan Beklentiler Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*. doi:10.26650/sp2022-884579

Zeman, J. ve Garber, J. (1996). Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends on Who Is Watching. *Child Development*, *67*(3), 957. doi:10.2307/1131873

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenirliliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzcasamimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandırdığınızdanemin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınızı belirtiniz. ……..

2. Cinsiyetiniz nedir?

a) Kadın

b) Erkek

3. Eğitim düzeyinizi belirtiniz:

Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( )Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu ( ) Yüksek Lisans/Doktora ( )

4. Medeni haliniz: Evli ( ) Bekâr ( ) Boşanmış ( )

5. Beden ağırlığınız (kg): …….

6. Boyunuz (cm): …….

9. Daha önce hiç psikolojik destek aldınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

10. Şu andaki kilonuz için kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Zayıf ( ) Normal ( ) Şişman ( )

11. Bedensel görünüşünüzden memnun musunuz?

Evet ( ) Kısmen ( ) Hayır ( )

12. Beden ağırlığınız nedeniyle hiç diyetisyene başvurdunuz mu?

Evet ( ) Hayır ( )

Ek-2 Hollanda Yeme Davranışları Anketi

Lütfen aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanı işaretleyiniz.

1. Hiçbir zaman
2. Nadiren
3. Bazen
4. Genellikle
5. Sık sık

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Sık sık
1. Kilo aldığınız zaman her zamankinden az mı yersiniz?	1	2	3	4	5
2. Öğünlerde yemek istediğiniz miktardan daha az mıyemeye çalışırsınız?	1	2	3	4	5
3. Size ikram edilen yiyeceği ve içeceği, kilonuzu dikkate aldığınız için ne kadar sıklıkla reddedersiniz?	1	2	3	4	5
4. Yiyeceğinize dikkat eder misiniz?	1	2	3	4	5
5. Şişmanlatmayan yiyecekler mi yersiniz?	1	2	3	4	5
6. Çok yediğiniz bir günün ertesinde her zamankindenaz mı yersiniz?	1	2	3	4	5
7. Kilo almamak için az mı yersiniz?	1	2	3	4	5
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne kadar sıklıklageceleri yememeye çalışırsınız?	1	2	3	4	5
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne kadar sıklıkla yemekaralarında yememeye çalışırsınız?	1	2	3	4	5
10. Yemek yerken kilonuzu göz önünde alarak mıyerseniz?	1	2	3	4	5
11. Sinirlendiğiniz zaman yeme ihtiyacı duyar mısınız?	1	2	3	4	5
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yeme ihtiyacıduyar mısınız?	1	2	3	4	5
13. Canınız bir şeye sıkıldığında veya üzüldüğünüzdeyeme ihtiyacı duyar mısınız?	1	2	3	4	5
14. Kendiniz yalnız hissettiğinizde yemek yemek istermisiniz?	1	2	3	4	5
15. Birisi sizi kırdığı zaman yemek yemek ister misiniz?	1	2	3	4	5
16. Birisi size karşı çıktığı zaman yemek yemek istermisiniz?	1	2	3	4	5

17. Hoşunuza gitmeyecek bir olayla karşılaştığınızdayeme ihtiyacı duyar mısınız?	1	2	3	4	5
18. Kaygılı, telaşlı veya gergin olduğunuz durumlardayeme ihtiyacı duyar mısınız?	1	2	3	4	5
19. Olaylar istemediğiniz yönde geliştiğinde yemekyemek ister misiniz?	1	2	3	4	5
20. Korktuğunuz zaman yemek yemek ister misiniz?	1	2	3	4	5
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek yemekister misiniz?	1	2	3	4	5
22. Duygusal olarak kendinizi kötü hissettiğinizdeyemek yemek ister misiniz?	1	2	3	4	5
23. Sıkıldığınızda ya da huzursuz olduğunuzda yemeihtiyacı duyar mısınız?	1	2	3	4	5
24. Yemeğin tadından hoşlandığınız zaman geneldeyediğiniz miktardan daha çok yer misiniz?	1	2	3	4	5
25. Yemek güzel görünüyor ve güzel kokuyorsa geneldeyediğiniz miktardan daha çok yer misiniz?	1	2	3	4	5
26. Güzel kokan ve lezzetli görünen bir yiyecekgördüğünüzde yeme isteği duyar mısınız?	1	2	3	4	5
27. Önünüzde lezzetli bir yiyecek olduğu zamanduraksamadan yer misiniz?	1	2	3	4	5
28. Bir pastanenin veya fırının önünden geçerkenlezzetli bir şeyler almak ister misiniz?	1	2	3	4	5
29. Yiyecek satan bir dükkânın önünden geçerken birşey almak ister misiniz?	1	2	3	4	5
30. Başkalarını yerken gördüğünüzde siz de yemek istermisiniz?	1	2	3	4	5
31. Lezzetli yiyecekler karşısında direnç gösterebilirmisiniz?	1	2	3	4	5
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde genelde yediğinizmiktardan daha çok mu yersiniz?	1	2	3	4	5
33. Yemek hazırlarken atıştırmaya eğiliminiz var mı?	1	2	3	4	5

Ek-3 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (YIYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1 2 3 4 5 6 7
Hiç katılmıyorum — Kararsızım/ fikrim yok — Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğumkişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusunakapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenipinanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide	1	2	3	4	5	6	7

olduğum kişilerin beni,benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikteolduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benimiçin aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle	1	2	3	4	5	6	7

kolayca yakınlaşabilir im.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyigelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum	1	2	3	4	5	6	7

bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğumşefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösterensayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz

(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.					
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsemsinirlerim bozulur.					
3. İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olayher şeyi mahvedebilir.					
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.					
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumubağlar.					
10.Belirsizlik yaşadığımda pek iyi çalışamam.					
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller					
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					

EK-5 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu yanlarında belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir cümlenin yanındaki 5 noktalı ölçekten yalnızca bir tek rakamın altına (X) işareti koyunuz.

	1. Hiçbazen	2. Bazen	3. Ara sıra	4. Sık sık	5.Her zaman
1.Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
2.Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
3.Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
4.Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
5.Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
6,Ne hissettiğime dikkat ederim.					
7.Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
8.Ne hissettiğimi önemserim.					
9.Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
10.Olumsuz duyguların hayatımda yeri yoktur.					
11.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimekızarım.					
12.Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.					
13.Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
14.Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
15.Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
16.Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
17.Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemliolduğuna inanırım.					

18.Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmaktazorlanırım.					
19.Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.					
20.Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.					
21.Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimdenutanırım.					
22.Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyihissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					
23.Kendimi kötü hissettiğimde zayıf birisi olduğum duygusunakapılırım.					
24.Kendimi kötü hissettiğimde de					
25.Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
26.Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
27.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmektezorlanırım.					
28.Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağımhiçbir şey olmadığına inanırım.					
29.Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimdenrahatsız olurum.					
30.Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazlaendişelenmeye başlarım.					
31.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktanbaşka çıkar yol olmadığına inanırım.					
32.Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümükaYBederim.					
33.Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
34.Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumun gerçekte ne olduğunuanlamak için zaman ayırırım.					
35.Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem uzunzaman alır.					
36.Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

ÖZGEÇMİŞ

Gözdenur KAPLAN GÜL

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2023	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2018	Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2014	Erbaa Merkez Anadolu Lisesi

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*
2018	Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakülte Birinciliği