# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME DAVRANIŞLARIYLA İLGİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ: EBEVEYN TUTUMLARI VE DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜ

Banu Solak Uyar
161180114

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**
Klinik Psikoloji Programı
Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ağustos, 2019

# JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

BANU SOLAK UYAR'ın "Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarıyla İlişkili Faktörlerin İncelenmesi: Ebeveyn Tutumları ve Duygu Düzenlemenin Rolü" başlıklı tezi 18.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora tezi oy birliğiyle/~~oy çokluğu~~yla, başarılı/~~başarısız~~ olarak kabul edilmiştir.

| | Unvanı. Adı ve Soyadı | İmza |
|---|---|---|
| Üye (Tez Danışmanı) | Dr.Öğr.Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi | ..... |
| Üye | Dr.Öğr.Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi | ..... |
| Üye | Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur AKTAŞ Acıbadem Üniversitesi | ..... |

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

**Revizyon Takip Tablosu**

| REVİZYON NO | TARİH | AÇIKLAMA |
|---|---|---|
| 00 | 01.03.2018 | İlk yayın. |
| | | |

# ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

**18/09/2019**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Banu Solak Uyar

# TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği, rehberliği ve desteği ile katkısı büyük olan, yüksek lisans eğitimi süresince bilgilerini özveriyle aktaran ve süpervizyon sürecinde deneyimlerini paylaşarak yol gösteren, değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Değerli jüri üyelerim Dr. Öğretim Üyesi Kuntay Arcan ve Dr. Öğretim Üyesi Ayşenur Aktaş'a katkı, öneri ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde bilgi ve tecrübelerini paylaşan; duygusal desteklerini hissettiğim dönem arkadaşlarım Esinnaz Bülbüloğlu ve Ceren Şahin'e çok teşekkür ederim.

Sevgili Elvan Sever ve Neil Serem Yılmaz'a, paylaşım ve destekle dolu, değerli dostlukları için çok teşekkür ederim. Sizin dostluğunuz, bu sürecin hayatıma kattığı en değerli kazanımlarından biri oldu.

Çok zorlayıcı deneyimleri de yaşadığım bu süreçte yanımda olan ve her konuda desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşım Zeynep Karakaş'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinin başlaması ve her aşamasındaki inancı, emeği, desteği ve dostluğu için sevgili arkadaşım Ali Yıldız'a çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her alanda verdikleri emek, ilgi ve koşulsuz destek için annem Sıdıka Solak, babam Necati Solak'a; ayrıca sevgi ve desteğiyle her zaman yanımda olan kardeşim Duygu Solak'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Siz olmasaydınız her şey çok zor olurdu.

İhtiyaç duyduğum her an, ilgisi, sevgisi ve desteğini hissettiren ve birlikte hayatı paylaştığımız sevgili eşim Bülent Uyar'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsın!

Doğumundan bu yana büyürken öğrettiklerin; hayatıma varlığınla kattığın o 'büyülü' anlam; hayatındaki en önemli dönemlerden birinde, daha fazlasına ihtiyaç duyduğun zamanı paylaşmaktaki sabrın için en çok sana teşekkür ederim sevgili oğlum Toprak.

Son olarak, bu tezi sevgili dostum Beril Dönmez'in anısına ithaf ediyorum. Hayatıma kattığı sevgi, güven, koşulsuz kabul, duyarlılık, kısacası hayatımdaki varlığı için müteşekkirim. Giderek artan özlemle…

Banu Solak Uyar

Eylül, 2019

# ÖZ

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME DAVRANIŞLARIYLA İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ: EBEVEYN TUTUMLARI VE DUYGU DÜZENLEMENİN ROLÜ

Banu Solak Uyar
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Yeme örüntülerindeki problemler kişilerin, özellikle de kadınların davranış ve algılarını etkilemekte, dolayısıyla da fiziksel ve ruhsal sağlığını riske atmaktadır (Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Eisenberg ve Loth, 2011). Bozuk yeme örüntülerinin gelişiminde ebeveyn çocuk ilişkisi (Salafia, Schaefer ve Haugen, 2014) ve olumsuz duyguyu düzenleme güçlüklerinin (Stice, 2002) araştırılması önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, kadın üniversite öğrencilerinin duygusal iştah ve yeme davranışlarının, annelerinden algıladıkları ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin annelerine ait çeşitli demografik özelliklerin ve yeme davranışlarının da gençlerdeki yeme örüntüsü ile ilişkisi incelenerek, yeme örüntüsünün kuşaklar arası geçişine dair bir fikir edinilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda çalışma, katılmaya gönüllü olan, 18 ile 25 (*Ort.* = 20.32, *SS* = 1.57) yaş aralığında, 537 kadın üniversite öğrencisi ve yaşları 34 ile 65 (*Ort.* = 46.35, *SS* = 5.58) arasında değişen, 300 üniversite öğrencisinin annesi ile yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde, Demografik Bilgi Formu, Duygusal İştah Anketi ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği her iki katılımcı gruba uygulanırken; Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği Anne Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği sadece üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışma bulguları, özellikle beden kitle indeksinin, algılanan anne kontrolünün ve duygu düzenleme güçlüğünün, kadın üniversite öğrencisinin bozuk yeme davranışlarını yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca anneye ait duygusal iştah ve yeme davranışlarının, öğrencilerin duygu odaklı yeme örüntüsünde belirleyici olduğu görülmüştür. Bu bulgular, alanyazındaki araştırmalarla birlikte değerlendirilmiş, gelecek çalışmalar ve önleyici uygulamalar için önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Algılanan Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Duygusal İştah, Yeme Davranışları.

# ABSTRACT

## EXAMINING THE FACTORS RELATED TO EATING BEHAVIORS AMONG UNIVERSITY STUDENTS: THE ROLE OF PARENTAL ATTITUDES AND EMOTIONAL REGULATION

Banu Solak Uyar
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University, Institute of Social Sciences, 2019

The problems in eating patterns effect individuals, especially females' behaviors and perceptions and jeopardize their physical and mental health (Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Eisenberg and Loth, 2011). The role of parent-child relationship (Salafia, Schaefer and Haugen, 2014) and difficulties in regulating negative emotions (Stice, 2002) have gained attention in understanding problematic eating patterns. The purpose of this study was to investigate the role of perceived maternal attitudes and difficulties in emotional regulation on female university students' emotional appetite and eating behaviors. In addition, the roles of maternal eating behaviors on youths' eating behaviors was also examined in order to highlight the intergenerational transition of eating patterns. For these purposes, study was carried on 537 female university students aged between 18-25 ($M$ = 20.32, $SD$ = 1.57) and 300 mothers of female students aged between 34-65 ($M$ = 46.35, $SD$ = 5.58) who were voluntarily participated. In data collection, while Demographic Information Form, The Emotional Appetite Questionnaire and Three Factor Eating Questionnaire were administered to both participant groups, the Parental Acceptance Rejection/Control Questionnaire and Difficulties in Emotion Regulation Scale were used for only female university students. According to results, body mass index, perceived maternal control and emotional regulation difficulty had particularly predictive role of students' eating behaviors. Furthermore, maternal emotional appetite and eating behaviors were the determinants of emotion-oriented eating patterns of university students. The findings were discussed in the light of relevant literature; clinical implications and suggestions for future research were also provided.

**Keywords:** Perceived Parental Acceptance-Rejection/Control, Emotional Regulation Difficulty, Emotional Appetite, Eating Behaviors.

# İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... V
ABSTRACT ..... VI
TABLOLAR LİSTESİ ..... IX
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... X
SİMGELER LİSTESİ ..... XI
KISALTMALAR ..... XII
EK'LER LİSTESİ ..... XIII
ÖZGEÇMİŞ ..... XIV
BÖLÜM 1. GİRİŞ ..... 1
1.1. Yeme Davranışları ..... 3
1.1.1. Duygusal Yeme ve Duygusal İştah ..... 4
1.1.2. Bilişsel Kısıtlama ..... 7
1.1.3. Kontrolsüz Yeme ..... 8
1. 1. 4. Yeme Davranışlarını Tetikleyen Faktörler ..... 10
1.2. Algılanan Ebeveynlik Tutumu ..... 14
1.2.1. Algılanan Ebeveynlik Tutumu ve Yeme Örüntüsü ..... 16
1.3. Duygu Düzenleme ..... 17
1.3.1. Duygu Düzenleme ve Yeme Örüntüsü ..... 18
1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi ..... 20
BÖLÜM 2. YÖNTEM ..... 22
2.1. Örneklem ..... 22
2.2. Veri Toplama Araçları ..... 27
2.2.1. Demografik Bilgi Formu ..... 27
2.2.2. Ebeveyn Kabul - Ret/Kontrol Ölçeği - EKRÖ/K (Parental Acceptance Rejection/Control Questionnaire - PARQ/C) ..... 28
2.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - DDGÖ (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS) ..... 29
2.2.4. Duygusal İştah Anketi - DİA (The Emotional Appetite Questionnaire-EAQ) ..... 30
2.2.5. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği - TR21 (Three Factor Eating Questionnaire-TFEQ - R21) ..... 30
2.3. İşlem ..... 33
2.4. Verilerin Analizi ..... 33
BÖLÜM 3. BULGULAR ..... 34

3. 1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar ..... 34
3.2. Üniversite Öğrencilerine Ait Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi ..... 39
3.2.1. Algılanan Anne Kabul-Ret ve Kontrolünün Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ..... 40
3.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ..... 41
3.2.3. Duygusal İştahın Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ..... 41
3.2.4. Yeme Davranışlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ... 45
3.3. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal İştahı Yordayan Faktörler ..... 47
3.3.1. Olumsuz Duygusal İştahı Yordayan Faktörler ..... 48
3.3.2. Olumlu Duygusal İştahı Yordayan Faktörler ..... 49
3. 4. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Davranışlarını Yordayan Faktörler ..... 49
3. 4. 1. Duygusal Yemeyi Yordayan Faktörler ..... 50
3.4.2. Kontrolsüz Yemeyi Yordayan Faktörler ..... 51
3.4. 3. Bilişsel Kısıtlamayı Yordayan Faktörler ..... 52
BÖLÜM 4. TARTIŞMA ..... 54
4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması ……..54
4.2. Araştırma Değişkenlerinin Üniversite Öğrencisine Ait Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulguların Tartışılması ..... 56
4.2.1. Algılanan Anne Kabul-Ret ve Kontrolünün Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulgular ..... 57
4.2.2. Duygusal İştahın Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulgular ……..57
4.2.3. Yeme Davranışlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulgular ……..58
4.3. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Örüntüsünü Yordayan Faktörlerin Tartışılması ..... 60
4. 3. 1. Duygusal İştahı Yordayan Faktörlerin Tartışılması ..... 60
4. 3. 2. Duygusal Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması ..... 62
4. 3. 3. Kontrolsüz Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması ..... 65
4. 3. 4. Bilişsel Kısıtlamayı Yordayan Faktörlerin Tartışılması ..... 66
4. 4. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları ..... 67
4.5. Sonuç ve Öneriler ..... 69
KAYNAKÇA ..... 80

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 1a.** Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri …… .31

**Tablo 1b.** Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri (Devam) …… 32

**Tablo 2a.** Annelerin Demografik Özellikleri …… .33

**Tablo 2b.** Annelerin Demografik Özellikleri (Devam)……...34

**Tablo 3.** Ölçeklerin Betimsel Özellikleri ..…… .40

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinde Değişkenler Arası Korelasyonlar…… 44

**Tablo 5.** Annelerde Değişkenler Arası Korelasyonlar ……... .45

**Tablo 6.** Üniversite Öğrencileri ve Anneleriyle İlişkili Değişkenler Arası Korelasyonlar ……47

**Tablo 7.** Üniversite Öğrencisinin Demografik Değişkenlerinin Kategorileri … 48

**Tablo 8.** Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygusal İştahın Karşılaştırılması ……52

**Tablo 9.** Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygusal İştah Ortalamaları …….52

**Tablo 10.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal İştahın Karşılaştırılması …….. 53

**Tablo 11.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal İştah Ortalamaları ……53

**Tablo 12.** Beden Kitle İndeksine Göre Yeme Davranışlarının Karşılaştırılması ...56

**Tablo 13.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme ve Bilişsel Kısıtlama Ortalamaları …… 56

**Tablo 14.** Olumsuz Duygusal İştahın Yordayıcıları …… .59

**Tablo 15.** Olumlu Duygusal İştahın Yordayıcıları ……... 60

**Tablo 16.** Duygusal Yemenin Yordayıcıları …… 62

**Tablo 17.** Kontrolsüz Yemenin Yordayıcıları …….. 63

**Tablo 18.** Bilişsel Kısıtlamanın Yordayıcıları …… ..64

# ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1.** Kaçıncı Çocuk Olduğuna Göre Algılanan Ebeveyn Kontrol Ortalamaları. 49

**Şekil 2.** Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygusal İştah Ortalamaları …… 52

**Şekil 3.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal İştah Ortalamaları …… 54

**Şekil 4.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme Ortalamaları …… 57

**Şekil 5.** Beden Kitle İndeksine Göre Bilişsel Kısıtlama Ortalamaları …….57

# SİMGELER LİSTESİ

| | |
|---|---|
| ***Ort*:** | Ortalama |
| ***SS*:** | Standart Sapma |
| **n:** | Toplam Sayı |
| **p:** | Anlamlılık Düzeyi |
| **r:** | Korelasyon Katsayısı |
| $\boldsymbol{R^2}$**:** | Regresyon Katsayısı |
| **%:** | Yüzde |
| $\boldsymbol{\beta}$**:** | Beta |

# KISALTMALAR

**BKİ:** Beden Kitle İndeksi

**EKRÖ/K:** Ebeveyn Kabul-Ret/ Kontrol Ölçeği

**DDGÖ:** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

**DİA:** Duygusal İştah Anketi

**TR 21:** Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

# EK'LER LİSTESİ

**EK A.** Gönüllü Katılım Formu …….. 71

**EK B.** Demografik Bilgi Formu (Genç Yetişkin Formu) …….. 72

**EK C.** Demografik Bilgi Formu (Anne Formu) …….73

**EK D.** Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği Anne Formu …….. 74

**EK E.** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği …… 75

**EK F.** Duygusal İştah Anketi …… 77

**EK G.** Üç Faktörlü Yeme Ölçeği …….. 78

# ÖZGEÇMİŞ

**Banu Solak Uyar**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Eğitim**

| | | |
|---|---|---|
| Y.Ls. | 2019 | Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı |
| Ls. | 2004 | Mersin Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı |
| Lise | 2006 | Hayrullah Kefoğlu Lisesi |

**İş/İstihdam**

| | |
|---|---|
| 2004-2005 | Psikolog. Umudum Özel Eğitim Merkezi |
| 2005-2006 | Psikolog. Özel Pırıltı Rehabilitasyon ve Eğitim Merkezi |
| 2007-2009 | Psikolog. Bakırköy Adliyesi 2. Çocuk Mahkemesi |
| 2009-2019 | Psikolog. İstanbul Anadolu Adliyesi 2. Aile Mahkemesi |
| 2009- | Psikolog. İstanbul Anadolu Adliyesi Adli Destek ve Mağdur Hakları Müdürlüğü |

**Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri**

| | |
|---|---|
| 2007 - | Üye: Türk Psikologlar Derneği |

**Kişisel Bilgiler**

Doğum yeri ve yılı : İstanbul, 1981 Cinsiyet: K

Yabancı diller : İngilice (Orta)

E-posta : banusolak@yahoo.com

# BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde problemli yeme tutumları ve davranışları fiziksel ve ruhsal sağlığı tehdit eden önemli olgulardan biridir (Elgin ve Pritchard, 2006; Neumark-Sztainer, Wall, Larson, Eisenberg ve Loth, 2011). Gittikçe artan sayıda araştırma ve çalışmalarla, bu sorunun doğası anlaşılmaya ve çözüm pratikleri geliştirilmeye çalışılmaktadır (O'Dea ve Abraham, 1999; Weiss ve Wertheim, 2005). Problemli yeme tutumları ve yeme bozukluklarından en fazla oranda mustarip olan kitlenin özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlar olduğu; ayrıca bu bozuklukların kronik ve tekrar eden nitelikte olduğu bilinmektedir (Croll, Neumark-Sztainer, Story ve Ireland, 2002). Buna ek olarak problemli yeme örüntülerinin, sadece klinik bozukluk düzeyinde yeme davranışı olan grupta değil, toplumun genelinde de etkileri mevcuttur. Örnek olarak, Neumark-Sztainer ve arkadaşlarının (2011), ergenlerle yaptığı boylamsal çalışmada, kadınların %61'inde ve erkeklerin %28'inde bozuk yeme davranışları olduğu bildirilmiştir.

Dünyada bozuk yeme davranışlarının yaygınlığı ve çeşitliliğindeki artışa bağlı olarak araştırmalar, bu sorunun gelişmesinde etkili olan faktörlerin anlaşılması ve uygun müdahale yöntemleri geliştirilmesine odaklanmaktadır (Kemp, Bui ve Grier, 2013; Macht ve Simons, 2000). Problemli yeme örüntüleri ve yeme bozukluklarının etiyolojisinde biyolojik, kişilik, ailevi, sosyal ve kültürel faktörlerin birlikte rol oynadığı düşünülmektedir (Elgin ve Pritchard, 2006). Cinsiyet farklılığına bakıldığında, problemli yeme tutumları ve yeme bozuklukları kadınlarda, erkeklere oranla daha fazla görülmektedir (Croll ve ark., 2002; Neumark-Sztainer ve ark., 2011). Öne çıkan diğer risk faktörleri vücut kitlesi artışı, beden memnuniyetsizliği (Croll ve ark., 2002), mükemmeliyetçilik (Reilly, Stey ve Lapsley, 2016), düşük benlik saygısı (Nicholls, Statham, Costa, Micali ve Viner, 2016), diyet yapma (Neumark-Sztainer ve ark., 2011), aile, akran ya da medyanın ince olma baskısı ve zayıf olma idealinin içselleştirilmesi (Stice, 2002), kilo ve beden şekli ile ilgili eleştiriler olması (Gleason, Alexander ve Somers, 2000), evlilik çatışması ve ebeveyn çocuk ilişkisidir (Salafia, Schaefer ve Haugen, 2014).

Güncel çalışmalarda, bozuk yeme davranışlarının özellikle ergenlik döneminde görülmesinde olumsuz duyguların da rol oynayabileceği belirtilmektedir (Stice, 2002). Duygularını düzenlemekte güçlük çeken bireyler, yiyecek gibi maddeleri kullanmakta (Polivy ve Herman, 2002) ve bu maddeler, dopamin seviysindeki artışı tetikleyerek olumsuz duyguların bastırılmasına yardımcı olabilmektedir (Gibson, 2006). Bununla tutarlı olarak, yeme davranışının olumsuz duyguyu düzenleme veya olumsuz duygudan kaçma işlevi ortaya konmuştur (Stice, 2001). Duygu ile baş etme amaçlı yeme davranışının özellikle, duygu düzenleme güçlüğü gibi bireysel faktörlerle ilişkisi gösterilmektedir (Rommel ve ark., 2012). Bununla birlikte, duyguyla yeme örüntüsü arasındaki ilişkiye dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir.

Bireyin yemekle ilişkisi, annenin bebeği beslemesi ile başlamaktadır. Annenin memesinden aldığı süt, fiziksel doyumun ötesinde, yakınlık, sıcaklık ve bağlanma deneyimiyle psikolojik doyumu da sağlamaktadır (McWilliams, 2010). Temel bakım verenle, genellikle anneyle, devam eden bu ilişki, bebek tarafından içselleştirilerek (Alantar ve Maner, 2008), bireyin duygusal ve sosyal gelişimini şekillendirmektedir (Stoke, 1950). Duygusal ve yemekle ilgili problemlerin özellikle ergenlik dönemindeki kadınlarda daha fazla olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu bireylerde anne-kız ilişkisinin önemi öne çıkmaktadır. Çalışmalar da bunu destekleyen şekilde, bireyin hem yeme örüntüsünün (Birch ve Fisher, 1998) hem de duygusal gelişiminin (Darling ve Steinberg, 1993) ebeveynleri ile ilişkisinden yakından etkilendiğini ortaya koymaktadır. Çocuk-ebeveyn ilişkisinin dolaylı etkisinin yanı sıra, ebeveynle çocuğun yeme örüntüsündeki ortaklıklar da dikkati çekmekte (Elfhag ve Linne, 2005; Elfhag, Tynelius ve Rasmussen, 2010; Snoek, Engels, Jassens ve Van Strien, 2007), bireylerin yeme alışkanlıklarının anlaşılmasında ebeveynlere ait özelliklerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda Surrey (1991), anne ve kızları arasında benzer oldukları hissinden gelen karşılıklı bir kimlik tanımlaması olduğunu ve bu durumun aynı bedenlere sahip oldukları kavrayışına atfedildiği önermesinde bulunmaktadır. Bu durumda bir annenin kendi bedenine yönelik tutumunun, genç kızının kadın kimliğini geliştirmesinin yanı sıra, gelişmekte olan bedenine yönelik tutumunu da önemli derecede etkilemesi muhtemel görünmektedir (Akt. Hahn-Smith ve Smith, 2001). Ayrıca, kız çocuğunun, annesinin yeme ile ilgili tutum ve davranışlarını gözlem ve model alma yoluyla öğrendiği de belirtilmektedir (Brown ve Ogden, 2004). Alanyazında bu konudaki

çalışmalar çoğunlukla, anne-kız ilişkisine odaklanırken, annenin yeme örüntüsüne ve annenin yemekle ilişkisine dair özelliklerin etkisinin arka planda kaldığı dikkati çekmektedir.

Son yıllarda yeme bozukluklarında görülen hızlı artış, yeme örüntülerinin üzerinde çalışılması gereken önemli bir halk sağlığı problemi olduğunu göstermektedir (Martinson, Esposito-Smythers ve Blalock, 2016). Bozukluk ya da hastalıktan azade olmanın sağlıklı olmak anlamına gelmediği son dönem sağlık paradigmasında özellikle genç nesillerin yeme örüntülerine ve bunlar ışığında oluşması muhtemel olan problemlere karşı korunmaları, gerekli önlemlerin alınması, söz konusu örüntülere dair daha fazla bilginin elde edilmesine bağlıdır. Konu üzerinde hastalık ya da bozukluk teşhisi almayan popülasyon üzerinde yapılacak araştırmalar önleyici sağlık hizmetleri açısından hem genç bireylere hem de toplum sağlığına önemli katkılar sunabilme potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda bu çalışmada, kadın üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının, annelerinden algıladıkları ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi incelenerek açıklayıcı bir model sunulması amaçlanmıştır. Ayrıca bu modele üniversite öğrencilerinin annelerine ait yeme tutumları da eklenerek, yeme örüntüsünün kuşaklar arası geçişine dair bir fikir edinilmesi de hedeflenmiştir.

## 1.1. Yeme Davranışları

Bireylerin yeme davranışlarında beslenme ile ilişkili olumlu veya olumsuz değerlendirmeler, duygular ve düşünceleri kapsayan tutumlar büyük öneme sahiptir (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2012). Problemli yeme tutumları kilo, görünüm ve yeme ile ilgili endişelerin yanı sıra diyet, aşırı yeme ve telafi etme gibi davranışları da tetiklemektedir (Durme, Braet ve Goossense, 2015). Le Grange ve arkadaşları (2014), yeme tutumlarının kültürel farklılıklara, sosyal tercihlere ve psikolojik duruma bağlı olarak değişebileceğini belirtmiş; yeme bozukluğunun geniş yelpazeli anormal yeme tutumları ve aşırı uçlu davranışlar içerdiğini ifade etmiştir.

Bireyin herhangi bir konu hakkındaki düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının belirleyicilerinden olan tutumlar, yeme konusunda da temel belirleyici olmaktadır. Bireyin yeme tutumunun ne ve nasıl olduğu davranışlarından hareketle belirlenebilmektedir. Bununla birlikte yeme davranışlarında iştahın da belirleyici rolü vardır. Söz konusu iştah ve davranışlar üzerinden kişinin tekrar eden ve aynılık içeren

yeme örüntüsüne -hangi durumlarda yediği, ne tarz yemekler tercih ettiği, nasıl yediği, ne sıklıkta ve miktarda yediği gibi- ulaşılabilmektedir. Yeme örüntülerinde farklı etkenlere bağlı olarak meydana gelen problemler kişinin davranış ve algılarını etkilemekte, dolayısıyla da fiziksel ve psikolojik (ruhsal) sağlığını riske atmaktadır (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986).

Yemeye ve kişinin yemekle ilişkisine yönelik tutumlar, farklı yeme davranışlarını tetikleyebilmektedir. Bu çalışmada, aşırı ve sürekli durumlarda sağlıksız yeme örüntülerini tetikleyebilecek üç yaygın yeme davranışı; duygusal yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme incelenmiştir (Stunkard ve Messik, 1985; Van Strien ve ark., 1986).

### 1.1.1. Duygusal Yeme ve Duygusal İştah

Duygusal yeme, yiyecek için gerçek bir fizyolojik ihtiyaç yerine, duygusal uyaranlara tepki olarak yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Arnow, Kenardy ve Agras, 1995). Yeme davranışını, açlık ve iştah birlikte işlev göstererek güdülemektedir. Açlık, besin tüketmeye yönelik fizyolojik bir ihtiyaca ya da yiyecek yoksunluğuna atıfta bulunmak için kullanılmaktadır. Öte yandan iştah ise belirli bir yiyeceğe duyulan yoğun arzu olarak ifade edilmektedir (Bruch, 1973). Açlık genellikle doğuştan gelen, fizyolojik bir kavram olarak kabul edilirken; iştahın öğrenmeye dayalı kültürel bir kavram olduğu bilinmektedir (Bentley, Black ve Hurtado, 1995). Ayrıca iştah, yiyecekten alınan zevkte ve yeme alışkanlıklarının düzenlemesinde etkin rol oynamaktadır (Bruch, 1973). Yeme davranışı gibi, iştah da duygusal deneyimlerden etkilenmektedir (Macht, 1999). Olumsuz duygu deneyiminde, yeme sonrası tokluk hissine benzer fizyolojik tepkilerle birlikte iştah azalmasının söz konusu olabildiği belirtilmiştir (Schachter, Goldman ve Gordon, 1968).

Duygusal yeme kavramı ilk kez Kaplan ve Kaplan'ın (1957) obez bireylerle yaptığı çalışmalar sonucunda ele alınmış; yeme davranışının duygusal gerginlik ve kaygı gibi rahatsız edici içsel deneyimlerin etkisini azaltma işlevi vurgulanmıştır (Akt., Canetti, Bachar ve Berry, 2002; Akt., Ganley, 1989). Yeme davranışının hangi yollarla kaygının azalmasını sağladığı tam olarak bilinmemekle birlikte obez bireylerin, fizyolojik ve psikolojik açlık durumunu ayırt edemedikleri ve erken yaşta gerginliklerini azaltmak için yemek yemeyi öğrendikleri belirtilmiştir (Akt., Sevincer ve Konuk, 2013). Buna bağlı olarak, kaygıyı azaltmak için yeme davranışının, kompulsif aşırı

yemeye ve obeziteye yol açacağı öngörülmüştür (Akt., Canetti ve ark., 2002).

Sonrasında Bruch (1964), obez ve anoreksik hastalarla olan klinik gözlemlerinden yola çıkarak, psikosomatik bakış açısından duygusal yemeyle ilgili bir kuram geliştirmiştir. Söz konusu kuramda, beden farkındalığının öğrenilebilir olduğu öne sürülmektedir. Bu bağlamda açlığın, dürtüsel ve öğrenmeye dayalı iki yönü olduğu belirtilerek; yanlış açlık farkındalığı ile aşırı yeme ilişkisine vurgu yapılmaktadır (Bruch, 1964). Bu kurama göre, bireyler farkında olmadıkları duygusal ihtiyaçlarını, açlık dürtüsü ile karıştırmakta ve yemek yiyerek işlevsiz bir şekilde duygusal açlık ve gerginliği azaltmaya çalışmaktadırlar (Bruch, 1964). Bu kuramı destekler şekilde, klinik ve klinik olmayan kadın ergen örnekleminde, duygusal yeme ve açlığın bedensel duyumlarına dair farkındalığın, olumsuz duygu ile aşırı yeme arasındaki ilişkinin önemli bir bölümünü oluşturduğu tespit edilmiştir (Van Strien, Engels, Van Leeuwe ve Snoek, 2005).

Bu konu ile ilgili diğer bir kuram olan kaçış teorisine göre aşırı yeme, olumsuz öz farkındalıkla motive olmuş bir kaçış mekanizmasıdır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Heatherton ve Baumeister (1991), özellikle başarı konusunda yüksek standartlara veya beklentilere sahip olan bireylerin, söz konusu standartlarına göre başarısızlık yaşadıkları durumlarda benlik algısıyla ilgili olumsuz bir farkındalığa sahip olduklarını belirtmektedir. Bununla birlikte, bu farkındalığa kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguların eşlik ettiğini öne sürmektedir. Bu görüşe göre, eşlik eden olumsuz duygulardan kaçmak için dikkat, belirli dış uyaranlara yöneltilmekte; yeme davranışındaki engeller kaldırılmakta ve aşırı yeme davranışı görülmektedir. Ego tehdidi ve bilişsel olarak zorlu ve uyumsuz görev koşullarından sonra yeme konusunda kısıtlama ve duygusal yemenin besin tüketim miktarıyla ilişkisine bakılan bir çalışmada, duygusal yeme sadece benliği tehdit eden olumsuz duygulanım sonrasında daha fazla besin alımıyla ilişkili bulunmuştur (Wallis ve Hetherington, 2004). Çalışmadan elde edilen sonuçlar, yüksek oranda olumsuz öz farkındalığın duygusal yeme davranışı gösteren bireylerde strese bağlı yemeyi teşvik ettiğini göstermiştir. Bu durum, aşırı yeme davranışının, duygusal olarak dikkat çeken uyaranlara dikkatin odaklanmasından kaynaklanan olumsuz duyguları dağıtma veya bunlardan kaçma çabasıyla ortaya çıktığı şeklinde yorumlanmıştır (Wallis ve Hetherington, 2004). Bu kuramı destekler şekilde, duygusal yemenin sağlıklı kadınlarda olduğu gibi yeme bozukluğu olan kadınlarda da

duygu odaklı baş etme ve kaçınma stratejileri kullanmayla ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, 2007)

Olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme ile ilgili çalışmalar, obez bireylerle başlamış olmasına karşın; daha sonra yapılan çalışmalarda, normal kilodaki bireylerde de duygusal yemenin görüldüğü belirtilmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003; Macht, 1999). Genel olarak, duygusal yeme sıklıkla stresli yaşam dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca öfke, kaygı, depresyon, can sıkıntısı ve yalnızlık gibi olumsuz duygularla da tetiklenmektedir (Ganley, 1989; Macht, 2008). Bununla birlikte Stice, Presnell ve Spangler (2002), ergen kadınlarda duygusal yemenin, gelecekteki tıkanırcasına yeme bozukluğu için yatkınlık faktörü olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca son yapılan çalışmalar, duygusal yemenin anoreksiya nervozanın tıkanırcasına yeme/çıkarma türünde ve bulimiya nervozada da önemli bir rol oynadığını ve tüm yeme bozukluğu spektrumunda dikkatli şekilde araştırılmayı hak eden psikopatolojik bir boyut olduğunu göstermiştir (Ricca ve ark., 2012).

Beden kitle indeksi (BKİ) de duygusal yeme ile sıklıkla çalışılan değişkenlerden biridir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, olumsuz duygu ve durumlara yanıt olarak daha fazla yemek yemeye eğilimli olduğunu bildiren kişiler, aynı koşulda yeme eğilimi olmayanlara göre daha yüksek BKİ'ye sahiptir (Bourdier ve ark., 2017; Löffler ve ark., 2015). Geliebter ve Aversa (2003), olumsuz duygu ve durumlar karşısında düşük BKİ'ye sahip bireylerin daha az yeme davranışı rapor ederken, normal ve yüksek BKİ'ye sahip bireylerin daha fazla yeme davranışı rapor ettiklerini belirtmektedir. Bu sonuçlar, duygu düzenleme amaçlı yeme davranışının obezite için önemli bir risk faktörü olabileceğine işaret etmektedir.

Duygusal yeme davranışına dair kuramsal açıklama ve görgül çalışma sonuçları, bu davranışın olumsuz duygu ile tetiklenmesine vurgu yapmaktadır. Düşük BKİ'si olan bireylerde olumlu duygu ve durumlar karşısında; yüksek BKİ'si olanlarda ise olumsuz duygu ve durumda daha fazla yeme davranışı görülmesi; olumsuz ve olumlu duygulara tepki olarak yemenin iki farklı yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003). Yapılan araştırmalar, olumlu duyguların sağlıklı yiyecek tüketimini ve yiyecekten alınan memnuniyeti arttırırken, olumsuz duyguların sağlıksız gıda alımını arttırdığını göstermektedir (Lyman, 1982; Akt., Macht, 1999, 2008). Öfke, korku ve hüzün gibi olumsuz duygular, duygusal durumu düzenleyen ancak yemekten alınan

tatmini azaltan dürtüsel yemeyi (mevcut herhangi bir yiyeceğe yönelik hızlı ve düzensiz yeme) artırabilmektedir (Macht, 1999). Habhab, Sheldon ve Loeb'un (2009) çalışmasında, stres düzeyi yüksek olan kadınların, düşük olanlara göre daha fazla tatlı ve yağ oranı yüksek yiyecekleri tercih ettikleri bulunmuştur. Buna karşın, stres düzeyi düşük olan kadınların daha fazla yağ oranı düşük yiyecekleri tükettikleri bildirilmiştir (Habhab ve ark., 2009).

Duygusal yeme davranışının, obezite gibi sağlık açısından risk oluşturan bir fiziksel durum yaratmasının yanı sıra, bireylerde psikolojik sorunlara da neden olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, kadın yetişkinlerde görülen yüksek düzeyde duygusal yeme, düşük psikolojik iyi oluş, düşük özgüven, vücut imajı kırılganlığı ve yetersizlik duygularıyla ilişkilendirilmiştir (Lindeman ve Stark, 2001). Özetle olumsuz duyguya yönelik anlık rahatlama sağlama işlevi olan bu davranış, uzun vadede fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilecek önemli ve yaygın bir örüntü olarak alanyazında yer almaktadır.

### 1.1.2. Bilişsel Kısıtlama

Kısıtlama kuramına göre, bireyin yiyeceğe karşı duyduğu arzu ile bu arzuya karşı gelişecek olan yeme davranışını kısıtlamak için gösterdiği bilişsel çaba arasındaki denge, yeme davranışını belirlemektedir (Akt., Canetti ve ark., 2002). Kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler, çok yedikleri düşüncesiyle birlikte hissettikleri kaygı nedeniyle kilolarını kontrol etmek amacıyla sürekli olarak yeme davranışlarını kısıtlama yoluna gitmektedir. Ancak kısıtlayıcı yeme davranışı olmayan bireyler, yeme davranışlarının sonuçlarından kaygı duymamaktadır (Canetti ve ark., 2002). Bireyin, içsel ipuçlarıyla uyumlu şekilde yeme davranışı göstermeyerek, belirli gruptaki yiyecekleri kısıtlaması sonucunda yasak olan yiyecekler, zaman içinde bireyin zihnini meşgul eden faktörlerden biri haline gelmektedir (Polivy, 1996). Yeme davranışını kısıtlamaları sonucu bireylerde oluşan yoksunluk, aşırı yeme ile sonuçlanabilmektedir. Bu durum aynı kuram içinde belirtilen disinhibasyon hipotezi ile açıklanmaktadır (Polivy, 1996). Buna göre açlık hissini bilişsel olarak bastırarak, yemeyi kısıtlayan ya da diyet yapan bireylerin, yeme davranışı üzerindeki kontrolleri rahatsız edici olaylar, aşırı yemiş olma algısı gibi bilişler, alkol kullanımı ya da kaygı, depresyon gibi duygusal durumlar nedeniyle kalkmaktadır (Polivy, 1996). Bireyin yeme davranışını kısıtlaması sırasında

özellikle diyetine uygun olmayan türde yiyecekleri tükettiği ya da aşırı yediği algısı ve bu durumun neden olduğu suçluluk duygusunun kısıtlamayı engellemesi üzerinde durulmaktadır (Herman ve Polivy, 1975).

Bilişsel kısıtlama ve BKİ ilişkisine yönelik yapılan çalışmaların sonuçları farklılık göstermektedir. Yapılan bazı çalışmalar sonucunda, bilişsel kısıtlama ile yüksek BKİ arasında ilişki rapor edilirken (Löffler ve ark., 2015; Snoek, Van Strien, Janssens ve Engels, 2007), diğer çalışmalarda düşük BKİ ile ilişkisi de bildirilmiştir (Johnson, Pratt ve Wardle, 2012). Bu karşıt sonuçlar, Westenhoefer, Stunkard ve Pudel'ın (1999) bilişsel kısıtlamanın homojen bir yapı olmaması yönündeki önermesiyle uyumludur. Bu modele göre bilişsel kısıtlama, 'esnek' ve 'katı' olmak üzere iki türe ayrılmıştır. Katı bilişsel kısıtlama, yiyecekleri yasaklamak için 'ya hep ya hiç' tarzı düşünme ile karakterize edilmektedir. Bununla birlikte, etki düzeyi düşük kilo kontrolü ve dolayısıyla daha yüksek BKİ ya da çok düşük BKİ değerleri ile ilişkili görünmektedir. Esnek bilişsel kısıtlama ise, sınırlı miktarda yasak yiyeceğe izin verme gibi işlevsel stratejiler içermekte ve vücut ağırlığının başarılı bir şekilde kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır (Westenhoefer ve ark., 1999).

Genel olarak, diyet ve düzensiz yeme davranışlarının yaygınlığının yüksek olduğu ve bu sağlıksız örüntülerin ergenlikten genç erişkinliğe artarak devam ettiği (Neumark-Sztainer ve ark., 2011) göz önünde bulundurulduğunda, bilişsel kısıtlamanın neden ve sonuçlarının anlaşılmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Habhab ve arkadaşları (2009) kısıtlayıcı yeme davranışı yüksek olan kadınların, düşük olan kadınlardan daha fazla yüksek yağ oranlı yiyecekler tercih ettiklerini göstererek, bu davranışın obezite için risk faktörü olduğuna işaret etmişlerdir. Öte yandan, aşırı diyet, anoreksiya için de önemli bir belirti olarak kabul edilmektedir (Hilbert ve ark., 2014). İşlevsiz bilişsel kısıtlamaya yönelik önleyici müdahaleler için bu örüntünün tetikleyici yapısının anlaşılması oldukça önemlidir.

### 1.1.3. Kontrolsüz Yeme

Bu kavram, yiyecek alımı sırasında kontrol kaybından dolayı çeşitli uyaranlara tepki niteliğindeki aşırı yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Provencher, Drapeu, Tremblay, Despres ve Lemieux, 2003). Kontrolsüz yeme, ilki algılanan iştahın yoğunluğu ve kapsamını belirten açlık, ikincisi dışsal ipuçları tarafından uyarılan aşırı yeme olarak tanımlanan disinhibasyon olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır

(Karrlsson, Persson, Sjöström ve Sullivan, 2000). Schachter (1968) içsel-dışsal obezite kuramında, obez ve normal kiloya sahip bireylerdeki yeme davranışının farklı uyaranlar tarafından tetiklendiğini öne sürmüştür. Obez bireylerin yeme davranışının herhangi bir iç durumla ilişkili olmadığını, büyük ölçüde dış kontrol altında, yani organizmanın dışındaki uyaranlarla başlatıldığını ve sonlandırıldığını belirtmektedir (Schachter, 1968). Buna göre, bu bireyler fizyolojik açlık dışında yiyeceğin görünüşü, lezzeti, kokusu, içinde bulundukları sosyal ortam gibi yeme ile ilgili çevresel uyaranlara daha fazla duyarlıdır. Bu tür dış uyaranlar, normal kilodaki bireylerde içsel durumla etkileşime girmektedir (Schachter, 1968). Ayrıca yeme davranışını dışsal olarak kontrol eden bireylerin yeme davranışını durdurmakta zorlanmasının, obez bireylerdeki tıkanırcasına yeme davranışından sorumlu olabileceği düşünülmektedir (Schachter, 1968). Aynı zamanda herhangi bir içsel uyaranı etiketlemenin öğrenilmiş, bilişsel ve sosyal olarak belirlenmiş bir eylem olduğu önerilmektedir. Bu bağlamda, açlığı tanımlamada kullanılan fizyolojik bir içsel uyaran, bu fizyolojik belirtiyle ilgili duygulara uygulanabilmektedir. Bu durumun da belirtinin kendisinden ziyade bireyin gelişimsel yeme öyküsüyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Schachter ve ark., 1968). Schacter'in kuramı, içsel ve dışsal uyaranlar arasında ayrım yapmak ve her bir kategorinin tanımını yapmakla ilgili zorluklar içermekle birlikte, kontrolsüz yeme davranışının bileşenlerinden biri olan açlığın rolüne yeterince yer vermemesi gerekçesiyle eleştirilmektedir (Karrlsson ve ark., 2000). Evers ve arkadaşları (2011), bireylerin yeme davranışını tetikleyen açlığın hem dış uyaranlar hem de iç uyaranlara bağlı olarak tetiklendiğini, bazı bireylerin açlık hissinin hangi uyarandan kaynaklandığını ayırt etmede zorlanabildiklerini belirtmiştir. Çevresindeki yiyeceklerle ilgili uyaranlar karşısında açlık hissi duyan, bununla birlikte açlıkla içsel uyaranları fark etmede zorlanan bireyler "dışsal yiyiciler" olarak tanımlanmış ve kontrolsüz yeme davranışının bu bireylerde daha fazla görüldüğü öne sürülmüştür (Evers ve ark., 2011).

Öte yandan, kısıtlayıcı yeme ile kontrolsüz yeme davranışının ilişkisi de ortaya konmuş, bu ilişki yiyeceğe duyulan yoğun özlemle açıklanmıştır (Verzijl, Ahlich, Schlauch ve Rancourt, 2018). Löffler ve arkadaşları (2015), kontrolsüz yeme davranışı arttıkça BKİ değerlerinin yükseldiğini belirtirken; yapılan başka bir çalışmada, yeme davranışını kontrol edememe ya da kontrol etmede güçlük çekme ile obezite arasında güçlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Rohrer, Vickers-Douglas ve Stroebel, 2009).

Kontrolsüz yeme davranışı, obezitenin yanı sıra, tıkınırcasına yeme bozukluğu (Spitzer ve ark., 1992) ve blumiya nervoza için de (Cooper ve Taylor, 1988) önemli bir risk taşımaktadır.

### 1. 1. 4. Yeme Davranışlarını Tetikleyen Faktörler

Bozuk yeme örüntülerinin gelişimi biyolojik, psikolojik ve sosyo kültürel yatkınlık faktörlerinin farklı oranlarda etkisinin bulunduğu karmaşık bir yapıya sahiptir (Kuruoğlu, 2000). Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınların karşılaştığı en yaygın sorunlardan biri olması ve kronik ve tekrar eden yapısı itibariyle (Croll ve ark., 2002) bu konudaki çalışmalar önem kazanmaktadır.

Biyolojik yatkınlık faktörlerinde ilk olarak cinsiyet öne çıkmakta; yeme bozuklukları kadınlarda daha fazla görülmektedir (Croll ve ark., 2002; Hoek ve Van Hoeken, 2003). İkinci olarak, kalıtım da bu örüntüde rol oynamaktadır. Örneğin, anoreksiya nervoza olan kadınların birinci derece yakınlarında aynı bozukluğun görülme oranı, genel popülasyona göre 10 kat daha fazlayken; bulimiya nervoza olan kadınların birinci derece yakınlarının aynı bozukluğa sahip olma oranı 4 kat daha fazla olarak bildirilmiştir (Strober, Freeman, Lampert, Diamond ve Kaye, 2000). Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozada genetik etkiye yönelik yapılan ikiz çalışmalarında, özellikle anoreksiya nervozada, çift yumurta ikizlerine göre tek yumurta ikizlerinde eş zamanlı hastalanma oranının anlamlı oranda yüksek olduğu görülmüştür (Walters ve Kendler, 1995). Öte yandan, kalıtımın bu örüntüdeki rolüne çevresel etmenlerin katkısı bilinmemektedir (Jahnke ve Warschburger, 2008). Üçüncü olarak, erken ergenlik gelişiminin, kızlarda yeme bozuklukları ve bozuk yeme davranışları için bir risk oluşturduğu belirtilmektedir (Graber, Lewinsohn, Seeley ve Brooks-Gunn, 1997). Ergenlik dönemi, yoğun fiziksel değişimin, psikolojik ve fizyolojik olarak otonomi kazanımının, duygu düzenleme becerilerinin, dürtüselliğin artışının ve kendine güven için kalıcı kişilik yapısının oluşması yönlerinden gelişimsel zorlukların olduğu bir dönem olarak ifade edilmektedir (Attie ve Brooks-Gunn, 1989). Erken ergenlik gelişiminin neden olduğu önemli bedensel değişimlerden birisi yağ dokusunun artmasıdır. Bu artışa bağlı olarak normal vücut şeklinden ve zayıf olma idealinden uzaklaşan ergenlerin, artan beden memnuniyetsizliği nedeniyle diyet davranışları ve bozuk yeme davranışları tetiklenmektedir (Baker, Thornton, Bulik, Kendler ve

Lichtenstein, 2012; Stice, 2002).

Bozuk yeme örüntülerinde düşük benlik algısı, beden memnuniyetsizliği, mükemmeliyetçilik gibi psikolojik faktörler de rol oyanamaktadir. Bruch (1962), benlik kavramındaki bozukluğu "*felç edici etkisizlik duygusu*" bağlamında, yeme bozukluğu olan hastaların üç karakteristik psikopatolojik özelliğinden biri olarak tanımlamaktadır. Ayrıca bu bozukluğun, beden imajındaki ve içsel uyaranların algılanmasındaki bozukluklardan daha temel olabileceğini öne sürmüştür. Bu durumu, anoreksik ve bulimik hastaların öz değerlendirmelerinin, çok yüksek oranda ve boş yere vücut ağırlıkları ve şekillerinden etkilenmeleri bağlamında yorumlamıştır (Bruch, 1962). Benzer şekilde Silverstone (1992), düşük benlik saygısının anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozada sıklıkla görülen bir belirti olma nedenini, düşük ağırlığın sosyal olarak kabul edilebilirliği arttıracağı inancıyla, kendiliği algılamada değişiklik yaratma beklentisi üzerinden açıklamıştır. Örneğin, kendine saygısı düşük olan bir birey kilo kaybederse sosyal olarak daha fazla kabul edilebileceğine ve daha fazla öz saygısı olacağına inanabilmektedir. Fox, Page, Armstrong ve Kirby (1994), benlik saygısının, özellikle kızlarda, görünüş algılarıyla ilişkili olduğunu ve erkeklerden daha yüksek seviyede diyet kısıtlamasına neden olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, yeme üzerindeki kontrol ile birlikte oluşan başarı hissi sonucunda benlik saygısında artış hissi yaşanabilmektedir (Fairburn, Shafran ve Cooper, 1998). Yeme davranışı üzerindeki kontrol, diğer bir risk faktörü olan mükemmeliyetçilik için de önemli bir durumdur. Kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçiliğin, bireyi ince olma idealinin katı şekilde takipçisi haline getirmesi nedeniyle, yeme patolojisinde bir risk faktörü olduğu öne sürülmektedir (Bruch, 1973). Bununla tutarlı olarak anoreksik bireylerin, yeme bozukluğu geliştirmeden önce mükemmeliyetçi, utangaç ve uyumlu olarak tanımlandıkları rapor edilmiştir (Vitausek ve Manke, 1994). Bardone-Cone ve arkadaşları (2007) yaptıkları meta analiz çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin anoreksik olmayan kadınlara göre, anoreksik kadınlarda daha yüksek oranda görüldüğünü ve anoreksiyanın tedavisi sonrasında da mükemmeliyetçiliğin yüksek oranda devam ettiğini bulgulamışlardır (Akt., Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2015). Ayrıca anoreksik kadınların annelerinde de çocukları anoreksik olmayanlara göre daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi belirlenmiş ve bu özelliğin, anoreksiya nervoza için korunmasızlığı arttırdığı vurgulanmıştır (Woodside, Shekter-Wolfson, Garfinkel ve

Olmsted, 1995). Yeme davranışları için risk oluşturan bir diğer faktör ise beden memnuniyetsizliğidir. Özellikle kadınlarda, toplumdaki zayıf olma idealinin içselleştirilmesi ve zayıf görünüme aşırı önem atfedilmesi nedeniyle beden memnuniyetsizliği artmaktadır. Bu memnuniyetsizlik de diyeti (Stice, 2001), olumsuz duyguyu (Stice ve Bearman, 2001), yeme patolojisini (Wichstrom, 2000) ve aşırı telafi davranışlarını (Stice, 2002) teşvik etmektedir (Garner, Olmsted ve Polivy, 1983). Çalışmalara göre beden memnuniyetsizliği; takınırcasına yemenin belirtilerini, telafi edici davranışların başlangıcını (Stice ve Agras, 1998), bulimik patolojinin artışını (Stice, 2001) ve ergenlerde olumsuz bozuk yeme tutumlarını (Attie ve Brooks-Gunn, 1989) ön görmektedir.

Son olarak, sosyo kültürel yatkınlık faktörleri arasında güzellik algısı ve bu algıyla ilgili baskılar ile ebeveyn faktörü sayılabilir. Özellikle kadınlar için güzellik algısındaki kültürel standartlar, zayıf bir bedene sahip olma algısı üzerinden şekillenmektedir ve bu durum 20 yy. boyunca artış göstermiştir (Van Son, Van Hoeken, Bartelds, Van Furth ve Hoek, 2006). Zayıf görünümün önemine dair algı, aile, akran ve medya gibi farklı sosyal kaynakların zayıflıkla ilgili açık ve örtük mesajları tarafından oluşturulmaktadır (Stice, 2002). Bu sosyal baskı, bireylerde diyet yapma, olumsuz duygu ve yeme patolojisi riskini arttıran beden memnuniyetsizliği ve zayıf olma idealinin içselleştirilmesini teşvik etmektedir (Striegel-Moore, Silberstein ve Rodin, 1986; Akt., Stice, 2002). Örneğin ergen katılımcılar, moda dergilerinden, akranlarından veya aile üyelerinden zayıflığın önemli olduğuna ve bunun diyet ve diğer yöntemlerle ulaşılabilir olduğuna dair açık mesajlar aldıklarını bildirmişlerdir (Levine, Smolak ve Hayden, 1994). Çalışma sonuçları, çekici vücut şekli ve kilo yönetimi hakkında bilgi ve fikir veren dergileri okuma ve kilo ile ilgili aile tarafından eleştirilere maruz kalma ile zayıf olma arzusu ve bozulmuş yeme örüntüleri arasında güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir (Levine ve ark., 1994). Ergen örneklemle yapılan başka bir çalışmada, beden memnuniyetsizliğinde ve beden imajının öneminde, öncelikli risk faktörünün aile ve akran ilişkileri olduğu, ikincil olanın ise medya olduğu vurgulanmaktadır (Ricciardelli ve McCabe, 2003). Bu bağlamda Rodgers ve Chabrol (2009), ebeveynlerin, sözel mesajlar ve aktif teşvik yollarıyla sosyo-kültürel baskıların güçlü iletişim kurucuları olduğunu belirtmiştir. Konumları itibariyle bireyin kişiliğinin oluşumunda ve toplumsallaşmasında önemli bir belirleyici olan ebeveynler, toplumun

sosyokültürel özelliklerini bireye aktarmaktadır (Toker ve Hocaoğlu, 2009).

Bununla birlikte ebeveynlerin, model olma yoluyla da yeme bozuklukları ve bozuk yeme örüntülerinin gelişiminde etkili olduğu görülmektedir. Ebeveynler, özellikle anneler, vücut şekillendirme ve yeme ile ilgili tutumlar için özdeşim ve cinsiyet rol modelleri olarak birincil kaynak olarak kabul edilebilir (Rodgers ve Chabrol, 2009). Bununla tutarlı olarak Pike ve Rodin (1991), yüksek bulimik belirtiler gösteren ergen kızları olan annelerin, kontrol grubuna göre daha fazla diyet yapma davranışı ve bozuk yeme tutumu gösterdiklerini bildirmiştir. Bu kızların, annelerinin kiloları ile ilgili eleştirileri nedeniyle aşırı diyet yapmak için baskı altında hissedebilecekleri ve annelerinin davranışlarını modelleyerek düzensiz yeme alışkanlıklarını öğrenebilecekleri sonucuna varılmıştır (Pike ve Rodin, 1991). Benzer şekilde, Contento ve arkadaşlarının (1993), annelerin sağlık motivasyonları ile çocukların beslenmesinin kalitesi arasında ilişki buldukları çalışma sonuçları, çocukların sadece ebeveynlerinin yeme davranışlarını değil, aynı zamanda yiyeceklere ve vücut memnuniyetsizliklerine karşı tutumlarını da modelleyebileceğini göstermektedir. Özellikle anneler ve çeşitli yaş gruplarındaki kız çocukları arasında duygusal yemenin (Elfhag ve Linne, 2005; Snoek ve ark., 2007) ve yeme davranışlarındaki kısıtlamanın (Elfhag ve ark., 2010) aktarıldığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Son olarak, ebeveyn çocuk ilişkisi ve ebeveynlik tutumları da bozuk yeme örüntüleri için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Özellikle, duygusal ihtiyaçları anneleri tarafından karşılanmamış bireylerin, ileride bu ihtiyaçları kendilerinin de tanımlamakta zorlandıkları belirtilmektedir. (Bruch, 1997). Erken dönemdeki olumsuz deneyimler bireyin, bedensel dürtüleri, duygusal tepkileri ve kişilerarası etkililik sinyallerinin farkında olmasına; özellikle açlığı ve doyma hissini doğru şekilde ayırt etmesine engel olmaktadır (Bruch, 1964). Bu bireyler, yeme dürtüsünü rahatsızlık verici duyular ve duygular ile duygusal gerginlikten ayırt edememeleri sonucunda olumsuz duygularına tepki olarak aşırı yemeye yönelebilmektedir (Bruch, 1964). Bunu destekler şekilde, Shoebridge ve Gowers (2000), anoreksik hastaların annelerinin, kontrol grubundakilere göre daha kaygılı ve korumacı olduğunu bulmuştur. Ayrıca ergen örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda, algılanan anne reddi ile duygusal yeme arasında ilişki olduğu görülmüştür (Vandawalle, Moens ve Braet, 2014; Vandawalle,

Moens, Beyers ve Braet, 2017). Bu sonuçlar, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesinin, bireyin yeme örüntüsünde yaşam boyu devam eden etkisine işaret etmektedir.

## 1.2. Algılanan Ebeveynlik Tutumu

Çocukların sosyalleşme süreçlerini açıklayan temel dinamik olarak kabul edilen ebeveynlik tarzı, ebeveynlerin çocuk yetiştirmeye ilişkin geliştirdikleri tutum, inanç, davranış ve beklentileri olarak tanımlanmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993). Ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocukları üzerindeki etkisini açıklayan önemli bir kuram, Rohner (2004) tarafından geliştirilen Ebeveyn Kabul-Ret Kuramı'dır (EKAR). Bu kuram bireylerin, büyürken kendileri için önemli olan kişiler tarafından sıcaklık, sevgi, ilgi ve olumlu davranışlar görmeye ihtiyaç duydukları varsayımına dayanmaktadır. Kuram, fenomonolojik yaklaşıma vurgu yaparak ebeveynin kabul ya da reddeden olarak değerlendirilmesini, ebeveynin gerçek davranışlarından daha çok, çocuğun ebeveynin davranışına yönelik algısı yani ebeveynin davranışının çocuk üzerindeki etkisinin çocuğun içindeki algısal ve çıkarımsal süreçlerle şekillenmesi olduğunu belirtmektedir. (Rohner, 1986). Kabul ya da reddin genelde sembolik doğasından dolayı ebeveynlerin sevgisi ile ilgili davranışları hakkında insanların sembolik, kültürel temelli yorumlamalarının anlaşılması amaçlanmaktadır (Rohner, 2005). Diğer bir deyişle, kabul ya da reddedilme algısına yol açan ebeveyn davranışlarının kültürel olarak değişmesinden dolayı da yaklaşımın, kültürel veya etnik sınırlar arasında karşılaştırmalı olarak çalışılmasına önem vermektedir.

Ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri ve çocukların ebeveynlerinden algıladıkları kabul ve reddi açıklayan EKAR'a göre, ebeveynliğin sıcaklık ve kontrol olmak üzere iki boyutu vardır. Sıcaklık boyutu, ebeveyn ile çocuk arasındaki sevgi bağının, pozitif ucunda ebeveynin kabulü ve negatif ucunda ebeveynin reddini içeren, çift kutuplu bir doğru üzerinde bulunduğu yeri ifade eder (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Ebeveynin kabulü, sıcaklık, sevgi, bakım, konfor, anlayış ve destek gibi çocukların bakım verenlerden algıladıkları sevgi ve ilgiyi kapsamaktadır (Rohner ve ark., 2005). Ebeveyn reddi ise, sevgi ve kabule yönelik davranış ve duyguların yokluğunu, fiziksel ve psikolojik olarak zarar verici davranışları, ihmalkâr ya da kayıtsız tutumları, eleştirel ve düşmanca tarzı temsil etmektedir (Rohner ve ark., 2005). Ayrıca ebeveyn kabul ya da reddini gösteren davranışların anlamını taşıyan belirli

kelime ve davranışları, kültür ve etnik yapı şekillendirmektedir. Ancak kültürler arası çalışmalar kabul ve ret algısının çocuklarda ve yetişkinlerde ortak olduğunu göstermektedir (Rohner, 2004).

EKAR kuramında, bireyin gelişimi üzerinde önemli etkileri olan diğer bir boyut kontroldür. Sosyalizasyon araştırmacılarının çoğuna göre, ebeveynlerin, çocuklarının davranışlarını düzenlemeye, değiştirmeye veya yönetmeye yönelik girişimleri davranışsal kontroldür. Davranışsal kontrol, ebeveynlerin çocukların davranışları için uyguladıkları talepler, kurallar, yönergeler ve yasaklamalarla birlikte çocuğun bunlara uyumundaki ısrarı ile ilgilidir (Rohner ve Khaleque, 2005a). EKAR'a göre ebeveynin kontrol tutumu, aşırı izin vericilik ve aşırı kısıtlayıcılık arasında uzanan bir doğru şeklinde tanımlanmıştır. Ebeveynlerin çocukların davranışlarına kısıtlama getirme ya da çocuğa otonomi verme derecesi ve bu kısıtlamaların ne ölçüde uygulandığı yani kuralların uygulanma sıklığı belirleyicidir (Rohner ve Rohner, 1981). İzin verici ebeveynler, çocuklarının davranışlarını seyrek olarak kontrol etmekte, çocuklarının kendi faaliyetlerini mümkün olan en geniş ölçüde düzenlemelerine izin vermektedir. Bu durumda düşük kontrol söz konusudur. Kısıtlayıcı ebeveynler ise, çocukların davranışlarını her zaman doğrudan yönlendirme ve manipüle etmenin yanı sıra çocuklarından sürekli itaat etmelerini ve direktiflerine tam uyum sağlamalarını talep etmektedir (Rohner ve Khaleque, 2005a). Ebeveynler, tuvalet eğitimi, ahlaki davranışlar, ev işleri ve aile üyeleri ile ilgili sorumluluk, düzen, gürültü, arkadaşlık seçimi, saldırganlık gibi alanlarda davranışsal kontrol uygulayabilmektedir (Rohner ve Rohner, 1981).

Kabul-ret boyutunda olduğu gibi kontrol boyutunda da çocuğun, ebeveynin davranış kontrolünü nasıl algıladığı önemlidir. Ayrıca çocuğun, ebeveynini sıcaklık boyutundaki algılayışı, kontrol boyutundaki algılayışını tahmin etmek için tek başına dayanak oluşturmamaktadır. Kabul ya da reddin genel sembolik doğasına benzer şekilde, ebeveynlerin kontrolü ile ilgili davranışları hakkında insanların sembolik, kültürel temelli yorumlamalarını anlamaya önem atfedilmektedir (Rohner ve Pettengill, 1985).

Ebeveyn kabul-ret kuramı, evrensel olarak, çocuk ve yetişkin için başka hiç kimsenin yerini alamayacağı şeklinde tanımlanan 'önemli diğer kişi'lerden olumlu tepki

alma veya sevgi için duyulan ihtiyaç gerçeğine işaret eder (Rohner, 1986). Ebeveynlerin temel bakım veren olması durumunda, çocukların duygusal güvenlik ve psikolojik durumları ebeveynleri ile olan ilişkisinin kalitesine bağlıdır (Rohner, 2004). Bu nedenle yetişkin kişiliği ve genel psikolojik uyum üzerindeki en önemli etkinin, çocuklukta ebeveyn tarafından kabul edilme ya da reddedilme olduğu varsayılmaktadır (Rohner ve ark., 2005). Buna göre, yetişkinlerin psikolojik uyumu, duygusal güvenlik hissi ve iyi olmaları genel olarak mevcut bağlanma figürü ile ilişkinin algılanan kalitesiyle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Rohner ve Khaleque, 2010). Khaleque ve Rohner (2002), dünya çapında yapılan 43 araştırmayı kullandıkları meta analiz çalışmasında, etnik grup, ırk, kültür, dil ve cinsiyet ayırt etmeksizin ebeveyn reddinin hem çocukların hem de yetişkinlerin psikolojik uyumu ve davranışsal işlevleri üzerinde, sürekli olarak olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Klinik ve klinik olmayan depresyon, alkol ve madde kötüye kullanımı, davranış bozuklukları, dışa dönük davranışlar gibi ruhsal sağlık sorunlarının ebeveyn reddi algılanmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Rohner ve Britner, 2002). Bireylerin algıladıkları ebeveynlik tutumlarının yeme örüntüsü ile ilişkili olduğu da alanyazında yer almaktadır.

### 1.2.1. Algılanan Ebeveynlik Tutumu ve Yeme Örüntüsü

Bozuk yeme davranışlarının başlamasında etkin olan faktörlerden birisinin ebeveyn tutumları olduğu belirtilmektedir (Bruch, 1997; Stice, 2002). Ebeveyn çocuk ilişkisinin ve bireyin duygusal durumunun önemli bir göstergesinin yeme tutum ve davranışları olduğuna vurgu yapılmaktadır (Satter, 1986; Akt., Ünlü, Aras, Güvenir, Büyükgebiz ve Bekem, 2007). Yaşamın erken yıllarındaki ebeveyn ilgisinin yetersizliğinin, yeme problemiyle ilişkili olduğu öne sürülmekte ve yeme bozukluklarının etiyolojisinde özellikle anne ile kız çocuğu arasındaki ilişkinin kalitesinin önemli bir faktör olabileceği değerlendirilmektedir (Haudek, Rorty ve Henker, 1999). Bununla tutarlı olarak, annenin aşırı koruyuculuğu anoreksiya nervoza ile (Walters ve Kendler, 1995); ebeveyn ilgi ve sıcaklık eksikliği ise bulimiya nervoza ile ilişkilendirilmektedir (Calam, Waller, Slade ve Newton, 1990). Ebeveyn tutumlarının etkisi sadece yeme bozukluklarında değil, bozuk yeme tutum ve davranışlarında da görülmektedir. Örneğin bir çalışmada ebeveynleri tarafından reddedilme algılayan çocukların % 65,2' sinde duygusal yeme dahil normalden sapan yeme davranışlarının bulunduğu rapor edilmiştir (Schuetzmann, Richter-Appelt,

Schulte-Markwort ve Schimmelmann, 2008). Benzer şekilde, algılanan ebeveyn reddi ile mevcut duygusal yeme ilişkisinin incelendiği deneysel bir çalışmada ise daha fazla anne reddi, sadece olumsuz ruh hali koşullarında, yiyeceklerden daha fazla enerji alımını öngörmüştür (Vandawalle, Moens, Bosmans ve Braet, 2017). Ayrıca ergenlerde, algılanan anne desteğinin düşük, kontrol algısının yüksek olması artan duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur (Snoek ve ark., 2007). Bununla birlikte, ergenlerde ve çocuklarda duygusal yeme davranışının, yüksek ebeveyn kontrolü ve düşük öz kontrol ile ilişkisi, bu örüntünün önlenmesine yönelik tedbirlerin tasarlanmasında hem öz kontrol hem de ebeveyn kontrolünün göz önüne alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Rhee, Pan, Norman, Crow ve Boutelle, 2013; Zhu, Luo, Cai, Li ve Liu, 2014).

Öte yandan, ebeveyn tutumlarının yeme örüntüsü ile ilişkisine dair açıklayıcı modellere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu anlamda, olumsuz duyguların ve bu duygularla baş etme yollarının bu ilişkiye açıklık getirme potansiyeli bulunmaktadır (Vandawalle ve ark., 2017). Örneğin, Vandewalle ve arkadaşları (2014), obez ergenlerle yaptıkları çalışmada, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin, algılanan anne reddi ile ergenlerin duygusal yemesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bildirmiştir. Bu bulguya karşın, algılanan baba reddi ile duygu düzenleme ve duygusal yeme arasında ilişki bulunmamıştır.

## 1.3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguları ne zaman ve ne şiddette deneyimleyeceğine ve nasıl ifade edeceğine dair süreçleri kapsamaktadır (Gross, 1998). Aynı zamanda bireyin, sosyal olarak uyum sağlaması ve amacına ulaşabilmesi için duygularını tanımlama, anlama ve değiştirebilme yeteneğini ifade etmektedir (Thompson, 1994). Gross'un (1998), Duygu Düzenleme Süreç Modeli'ne göre duygu düzenleme, duygusal tepkileri ortaya çıkaran duygu, davranış ve psikolojik tepki bileşenlerini artırma, sürdürme ya da azaltma için kullandığımız tüm bilinçli, bilinçdışı ve aynı zamanda uyumlu ya da uyumsuz olabilen stratejileri içerir (Gross, 1998). Bu modele göre süreç, içsel ya da dışsal olarak ortaya çıkan duygu ile ilgili girdilerin değerlendirilmesiyle başlamaktadır. Bu değerlendirme doğrultusunda fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel olarak verilecek tepki eğilimlerinin harekete geçmesi ve bu eğilimlerin düzenlenmesiyle son bulmaktadır. Duygu deneyimini belirleyen çabalar,

duygu oluşumundan yani tepki eğilimleri harekete geçmeden önce gerçekleşen 'öncül-odaklı' ve duygu oluştuktan yani tepki eğilimleri harekete geçtikten sonra tepkileri düzenlemeyi amaçlayan 'tepki-odaklı' stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Bu iki aşamalı model, beş alt duygu düzenleme stratejisini içerir. Duygu oluşumundan önce değerlendirmenin yapılarak, durumun duygusal etkisinin düzenlendiği öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri; durum seçimi, durum değişimi, dikkatin kaydırılması ve bilişsel değişimi kapsamaktadır. Duygu oluşumundan sonra ortaya çıkan, tepki odaklı stratejiler ise tepkinin değişimini içerir (Gross, 2002).

Duygunun deneyimi ve kontrolüne yönelik çabalar, durumun gereklilikleri ve kişinin amaçları dikkate alınarak değerlendirilmektedir (Thompson, 1991). Duyguların, önemli fırsatlara ve zorluklara uyum sağlamaya olanak tanıyan biyolojik temelli reaksiyonlar olmasından (Gross ve Munoz, 1995) dolayı duygu düzenleme, stresli durumlara ve duygusal deneyimlere sosyal olarak uygun, uyarlanabilir ve esnek bir şekilde yanıt verme becerisini ifade eder (Cole, Michel ve Teti, 1994). Duygunun farkındalığı, duygusal tepkilerin anlaşılması, duyguların kabulü, dürtüsel davranışların kontrolü, duyguya yönelik uyumlu ve esnek düzenleyici stratejiler kullanma ya da olumsuz duygular deneyimlenirken hedeflenen amaçlara uygun davranma becerilerinden en az birinin eksik olması durumunda ise duygu düzenlemede güçlük ortaya çıkmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Bireylerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlüğün, panik belirtiler ve yaygın kaygı bozukluğu (Tull, Stipelman, Salters-Pedneault ve Gratz, 2009), depresyon (Ehring, Fischer, Schnülle, Bösterling ve Tuschen-Caffier, 2008), saldırganlık (Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt ve Zeichner, 2010) ve sınır durum bozukluğu (Glenn ve Klonsky, 2009) gibi çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bireysel ve kişilerarası sorunların yanı sıra, güncel alanyazında duyguların düzenlenmesindeki güçlüğün, bozuk yeme örüntüsü ile ilişkisine yönelik çalışmalar da gittikçe artmaktadır.

### 1.3.1. Duygu Düzenleme ve Yeme Örüntüsü

Bozulmuş yeme tutumlarının duygunun farkındalığını engelleme ya da duygudan kaçış olarak ortaya çıktığı düşünülmekte (Heartherton ve Baumeister, 1991);

hatta olumsuz duygu durumuyla yeterli düzeyde baş edebilme eksikliğiyle karakterize edilmektedir (Vajda ve Lang, 2014). Örneğin tıkanırcasına yemek ya da kusma davranışının, olumsuz duygu üzerindeki dikkati dağıtma ya da iç uzlaşma sağlayarak kısa süreli bir rahatlama işlevi formüle edilmiştir. Bu formülasyona göre duygular, yemeyle ilişkili duygu ve davranışlar formunda engellenir, bastırılır veya ifade edilir (Svaldi, Griepenstroh, Tushen-Caffier ve Ehring, 2012; Akt., Vajda ve Lang, 2014). Bu bağlamda, duygunun farkına varma ve deneyimlenen duygu ile baş etmek için duyguyu düzenleme becerilerinin olmayışı, bu bozukluğu sürdüren nedenlerden biri olarak ele alınmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Czaja, Rief ve Hilbert (2009), tıkanırcasına yeme veya aşırı yeme davranışına sahip 7-12 yaş arası çocuklarda, kontrol kaybının özellikle endişeyi düzenlemekte yaşanan zorlukla öne çıktığını belirtmiştir. Lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmanın sonuçları ise, duyguyu tanımlama ve duygu durumunu anlamlandırmada zorluk arttıkça ve duygu düzenleme stratejilerine ulaşma sınırlandıkça tıkanırcasına yemenin arttığını göstermiştir (Whiteside ve ark., 2007). Gianini, White ve Masheb (2013), obez ve tıkanırcasına yeme bozukluğu tanısı almış bireylerde yaptıkları çalışmada, duygu düzenlemenin hem duygusal aşırı yemede hem de genel yeme patolojisinde cinsiyet ve olumsuz duygunun üstünde bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, obez ve aşırı kilolu yetişkin bireylerde depresyon, kaygı/öfke ve can sıkıntısına tepki olarak yeme davranışının düşük psikolojik iyi olma, daha fazla yeme bozukluğu semptomu ve daha fazla duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Braden, Musher-Eizenman, Watford ve Emley, 2018). Söz konusu çalışmada, olumlu duygulara tepki olarak yemenin ise, olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olmadığı gösterilmiştir (Braden ve ark., 2018). Duygu düzenleme stratejilerinin yeme davranışlarıyla ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise olumsuz duygu karşısında bastırma stratejisi kullanan kişilerin, bu stratejiyi daha az kullananlara ve duygularını yeniden yapılandırmasına izin verilenlere göre daha fazla yeme davranışı gösterdikleri belirtilmiştir (Evers, Stok ve Ridder, 2010).

Duygu düzenleme güçlüğünün çeşitli yeme sorunlarıyla ilişkili olmasının yanı sıra, bu iki sorunun gelişimi de erken dönem yaşantılardan etkilenmektedir. Duygu düzenleme kapasitesinin artması duygusal gelişimin önemli bir parçasıdır (Thompson, 1994) ve dışsal duygu düzenlemenin çeşitli şekilleri, en erken bebeklik döneminde

bakım verenin desteğiyle ortaya çıkmaktadır (Thompson, 1991). Duygu düzenlemenin, çocuğa duygularını anlama, tanıma ve yönetmesini öğretebilen duyarlı bir bakım veren ile olumlu erken anne-çocuk etkileşimi yoluyla geliştiği düşünülmektedir (Ehring ve Quack, 2010). Morris, Silk, Steinberg ve Myers ve Robinson (2007), duygu düzenleme gelişiminin aile ortamında yapılan gözlemler ve model alma, duyguların sosyalleştirilmesine ilişkin ebeveyn tutum ve davranışları ve bağlanma ilişkisi yollarıyla biçimlendirildiğini öne sürmüştür.

## 1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı kadın üniversite öğrencisinin algıladığı anne kabul-ret ve kontrolü ile duygu düzenleme güçlüğünün yeme davranışlarındaki rolünü araştırmaktır. Ayrıca, annelere dair çeşitli özelliklerin ve yeme davranışlarının da gençlerdeki yeme örüntüsü ile ilişkisi incelenerek, yeme örüntüsünün kuşaklararası geçişine dair fikir edinilmesi hedeflenmiştir.

Bu amaç doğrultusunda, bu kısımda yanıt aranan araştırma soruları şunlardır:

1. Algılanan anne kabul-ret ve kontrolü, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme davranışları (olumlu-olumsuz duygusal iştah, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme) demografik (anne ve baba eğitim düzeyi, kaçıncı çocuk olduğu ve BKİ) özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Kadın üniversite öğrencisinin algıladığı anne kabul-ret ve kontrolü ile yeme davranışları arasında nasıl bir ilişki vardır?
3. Kadın üniversite öğrencisinin duygu düzenleme güçlüğü ile yeme davranışları arasında nasıl bir ilişki vardır?
4. Annenin yeme davranışları ile kadın üniversite öğrencisinin yeme davranışları arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Kadın üniversite öğrencisinin duygusal iştah düzeyiyle yeme davranışları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Yukarıdaki araştırma sorularından hareketle araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Algılanan anne kabul-ret ve kontrolü, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme davranışlarında (olumlu-olumsuz duygusal iştah, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme) demografik (anne ve baba eğitim düzeyi, kaçıncı çocuk

olduğu ve BKİ) değişkenlere göre farklılık beklenmektedir.

2. Kadın üniversite öğrencisinin algıladığı anne kabul-ret ve kontrolü ile yeme davranışları arasında ilişki beklenmektedir.
3. Kadın üniversite öğrencisinin duygu düzenleme güçlüğü, duygusal iştah düzeyi ve yeme davranışları arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.
4. Annenin yeme davranışları ile kadın üniversite öğrencisinin yeme davranışları arasında pozitif yönde ilişki beklenmektedir.

Alanyazın incelendiğinde yeme örüntüsünde etkili olan faktörler; mükemmeliyetçilik (Reilly ve ark., 2016), düşük benlik saygısı (Nicholls ve ark., 2016), aile, akran ya da medyanın ince olma baskısı ve zayıf olma idealinin içselleştirilmesi, olumsuz duyguları düzenleyememe (Stice, 2002) ve ebeveyn çocuk ilişkisidir (Salafia ve ark., 2014). Buna karşın genç yetişkinin yeme örüntüsünün anlaşılmasında, genç yetişkinin algıladığı anne kabul-ret ve kontrolü ve duygu düzenleme güçlüğünün rolüne dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Var olan araştırmalar söz konusu bu değişkenlerin tek tek birbiriyle ilişkili olduğunu gösterse de bu çalışma, bu değişkenlerle bütüncül bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Yeme örüntülerinin gelişiminde ergenliğin riskli bir dönem olarak kabul edilmesine karşın özellikle üniversite eğitimi döneminin, yeme bozukluklarının şiddetlenmesinde kritik bir dönem olması nedeniyle (Beekley ve ark., 2009) bu çalışma sonuçlarının önleyici müdahalelere katkı sunacağı düşünülmüştür. Ayrıca bu çalışmada, annelere dair demografik ve yeme örüntüsüyle ilgili özelliklerin, gençlerdeki yeme davranışı ile ilişkisinin ele alınmasının alanyazına yeni bir katkı sunacağı ve yeme davranışlarının nesiller arası aktarımına dair bilgi vereceği düşünülmüştür.

# BÖLÜM 2. YÖNTEM

## 2.1. Örneklem

Bu çalışma; uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan yaşları 18 ile 25 (*Ort.* = 20.32, *SS* = 1.57) arasında değişen, 537 gönüllü kadın üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu katılımcıların anneleri de çalışmaya davet edilmiş, yaşları 34 ile 65 (*Ort.* = 46.35, *SS* = 5.58) arasında değişen, 300 üniversite öğrencisinin annesi araştırmaya dahil olmuştur. Çalışmada hem üniversite öğrencilerinin (*Ort.* = 21.56, *SS* = 3.68) hem de annelerinin (*Ort.* = 27.53 ve *SS* = 5.55) beden kitle indeksi hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 72.1'i (*n* = 387) özel üniversiteye, % 27.9' u (*n* = 150) ise devlet üniversitesine devam etmektedir. Öğrencilerin sınıf dağılımına bakıldığında ise, % 9.1'i (*n* = 49) hazırlık sınıfına, % 26.6'sı (*n* = 143) 1. sınıfa, % 34.6'sı (*n* = 186) 2. sınıfa, % 19.9'u (*n* = 107) 3. sınıfa, % 9.1'i (*n* = 49) 4. sınıfa ve % 06'sı (*n* = 3) yüksek lisansa devam etmektedir. Öğrencilerin anne eğitim düzeyi incelendiğinde, % 4.3'ünün (*n* = 23) okur yazar, % 41.9'unun (*n* = 225) ilkokul mezunu, % 19.4'ünün (*n* = 104) ortaokul mezunu, % 23.6'sının (*n* = 127) lise mezunu, % 9.7'sinin (*n* = 52) üniversite mezunu ve %1.1'inin (*n* = 6) yüksek lisans/ doktora düzeyinde olduğu görülmektedir. Babalarının eğitim düzeyine bakıldığında ise, % 1.5'i (*n* = 8) okur yazar, % 29.4'ü (*n* = 158) ilkokul mezunu, % 24.4'ü (*n* = 131) ortaokul mezunu, % 26.4'ü (*n* = 142) lise mezunu, % 16'sı (*n* = 86) üniversite mezunu ve % 2.2'si (*n* = 12) yüksek lisans/ doktora düzeyindedir.

Öğrenci katılımcıların, % 62.4'ü (*n* = 335) anne ve babasıyla birlikte, % 9.5'i (*n* = 51) annesiyle birlikte, % 0.7'si (*n* = 4) babasıyla birlikte, % 8.2'si (*n* = 44) arkadaşıyla birlikte, % 3.7'si (*n* = 20) yalnız ve % 15.5'i (*n* = 83) diğer şekillerde yaşamaktadır.

Öğrenci katılımcıların % 95.9'u (*n* = 515) herhangi bir fiziksel sağlık sorunu olmadığını, % 4.1'i (*n* = 22) göz bozukluğu, anemi, alerji, boyun fıtığı, diyabet, ritim bozukluğu, skolyoz, sedef hastalığı, migren ve tiroit gibi fiziksel sağlık sorunları olduğunu belirtmiştir. % 11.4'ünün (*n* = 61) düzenli ilaç kullanımı olduğu görülürken % 88.6'sının (*n* = 476) düzenli ilaç kullanımı olmadığı görülmektedir. Öğrencilerin % 84.7'sinin (*n* = 455) geçmişte ya da şimdi herhangi bir psikolojik/ psikiyatrik yardım öyküsü bulunmazken % 15.3'ünün (*n* = 82) ise psikolojik/ psikiyatrik yardım öyküsü bulunmaktadır. Yardım öyküsü bulunan katılımcılar başvuru nedeni olarak, başta kaygı

bozukluğu ve depresyon olmak üzere stres ve uyum problemi gibi çeşitli şikayetler belirtmiştir. Bu katılımcıların, % 1.3'ünün (*n* = 7) psikoterapi ve ilaç, % 6.9'unun (*n* = 37) ilaç, % 4.5'inin (*n* = 24) psikoterapi ve % 1.1'inin (*n* = 6) diğer şekillerde yardım aldığı görülmektedir.

Çalışmaya 300 üniversite öğrencisinin annesi de dahil olmuştur. Annelerin eğitim düzeylerine bakıldığında, % 4.3'ünün (*n* = 13) okur yazar, % 44'ünün (*n* = 132) ilkokul mezunu, % 17'sinin (*n* = 51) ortaokul mezunu, % 25'inin (*n* = 75) lise mezunu, % 8.7'sinin (*n* = 26) üniversite mezunu ve %1'inin (*n* = 3) yüksek lisans/ doktora düzeyinde olduğu görülmektedir. Annelerin % 6'sı (*n* = 18) tek, % 42'si (*n* = 126) iki, % 33'ü (*n* = 99) üç, % 19'u (*n* = 57) dört ve daha fazla çocuk sahibidir. Çalışma durumuna bakıldığında, % 53.7'si (*n* = 161) hiç çalışmamış, % 32.7'si (*n* = 98) aktif olarak çalışmakta, % 12'si (*n* = 36) emekli ve % 1.3'ü (*n* = 4) daha önce çalışmasına karşın şu an çalışmamaktadır. Annelerin % 6'sı (*n* = 18) kendisini düşük, % 86'sı (*n* = 258) orta ve % 8'i (*n* = 24) yüksek sosyoekonomik düzeye ait olarak belirtmiştir.

Anne katılımcıların % 88.7'si (*n* = 266) herhangi bir fiziksel sağlık sorunu olmadığını, % 11.3'ü (*n* = 34) bel fıtığı, boyun fıtığı, diyabet, fibromiyalji, göz bozukluğu, kalp kapakçığı romatizması, ritim bozukluğu, kireçlenme, romatoid artrit, epilepsi, meme kanseri ve tansiyon gibi fiziksel sağlık sorunları olduğunu belirtmiştir. Anne katılımcıların % 35'inin (*n* = 105) düzenli ilaç kullanımı olduğu görülürken, % 65'inin (*n* = 195) düzenli ilaç kullanımı olmadığı görülmektedir. Katılımcıların 80.7'si (*n* = 242) geçmişte ya da şimdi herhangi bir psikolojik/ psikiyatrik yardım almazken, % 19.3'ünde (*n* = 58) psikolojik ya da psikiyatrik yardım öyküsü bulunmaktadır. Yardım almak için başvuru nedeni olarak, başta depresyon ve kaygı olmak üzere stres, uyku problemi gibi şikayetler ön plandadır. Yardım öyküsü belirtenlerin % 14.3'ünün (*n* = 43) ilaç, % 1.3'ünün (*n* = 4) psikoterapi ve ilaç, % 1.3'ünün (*n* = 4) psikoterapi ve % 1.3'ünün (*n* = 4) diğer şekillerde yardım aldığı görülmektedir.

**Tablo 1a. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri**

| | Üniversite Öğrencisi (*N* = 537) | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Değişkenler** | ***Ort.*** | ***SS*** | ***n*** | ***%*** |
| **Yaş** | 20.32 | 1.57 | | |
| **BKİ** | 21.56 | 3.68 | 533 | |
| **Üniversite Tür** | | | | |
| Vakıf Üniversitesi | | | 387 | 72.1 |
| Devlet Üniversitesi | | | 150 | 27.9 |
| **Üniversite Sınıf** | | | | |
| Hazırlık Sınıfı | | | 49 | 9.1 |
| Birinci Sınıf | | | 143 | 26.6 |
| İkinci Sınıf | | | 186 | 34.6 |
| Üçüncü Sınıf | | | 107 | 19.9 |
| Dördüncü Sınıf | | | 49 | 9.1 |
| Yüksek Lisans | | | 3 | 0.6 |
| **Anne Eğitim Düzeyi** | | | | |
| Okuryazar | | | 23 | 4.3 |
| İlkokul | | | 225 | 41.9 |
| Ortaokul | | | 104 | 19.4 |
| Lise | | | 127 | 23.6 |
| Üniversite | | | 52 | 9.7 |
| Yüksek Lisans/Doktora | | | 6 | 1.1 |
| **Baba Eğitim Düzeyi** | | | | |
| Okuryazar | | | 8 | 1.5 |
| İlkokul | | | 158 | 29.4 |
| Ortaokul | | | 131 | 24.4 |
| Lise | | | 142 | 26.4 |
| Üniversite | | | 86 | 16 |
| Yüksek Lisans/Doktora | | | 12 | 2.2 |

Not: BKİ = Beden Kitle İndeksi

**Tablo 1b. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri (Devam)**

| | Üniversite Öğrencisi (*N* = 537) | |
|---|---|---|
| **Değişkenler** | ***n*** | ***%*** |
| **Kiminle Yaşadığı** | | |
| Anne ve baba | 335 | 62.4 |
| Anne | 51 | 9.5 |
| Baba | 4 | 0.7 |
| Arkadaş | 44 | 8.2 |
| Yalnız | 20 | 3.7 |
| Diğer | 83 | 15.5 |
| **Fiziksel Sağlık Sorunu** | | |
| Evet | 22 | 4.1 |
| Hayır | 515 | 95.9 |
| **İlaç Kullanım** | | |
| Evet | 61 | 11.4 |
| Hayır | 476 | 88.6 |
| **Psikolojik/Psikiyatrik Yardım** | | |
| Evet | 82 | 15.3 |
| Hayır | 455 | 84.7 |
| **Tedavi** | | |
| İlaç | 37 | 6.9 |
| Psikoterapi | 24 | 4.5 |
| İlaç ve Psikoterapi | 7 | 1.3 |
| Diğer | 6 | 1.1 |

**Tablo 2a. Annelerin Demografik Özellikleri**

| | Anne (*N* = 300) | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Değişkenler** | ***Ort.*** | ***SS*** | ***n*** | ***%*** |
| **Yaş** | 46.35 | 5.58 | | |
| **BKİ** | 27.53 | 5.55 | 293 | |
| **Eğitim Düzeyi** | | | | |
| Okuryazar | | | 13 | 4.3 |
| İlkokul | | | 132 | 44 |
| Ortaokul | | | 51 | 17 |
| Lise | | | 75 | 25 |
| Üniversite | | | 26 | 8.7 |
| Yüksek Lisans/Doktora | | | 3 | 1 |
| **Çocuk Sayısı** | | | | |
| Tek | | | 18 | 6 |
| İki | | | 126 | 42 |
| Üç | | | 99 | 33 |
| Dört ve daha fazla | | | 57 | 19 |
| **Çalışma Durumu** | | | | |
| Hiç Çalışmamış | | | 161 | 53.7 |
| Çalışıyor | | | 98 | 32.7 |
| Emekli | | | 36 | 12 |
| Daha önce çalışmış | | | 4 | 1.3 |
| **Sosyoekonomik Düzey** | | | | |
| Düşük | | | 18 | 6 |
| Orta | | | 258 | 86.6 |
| Yüksek | | | 24 | 8 |
| **Fiziksel Sağlık Sorunu** | | | | |
| Evet | | | 34 | 11.3 |
| Hayır | | | 266 | 88.7 |

Not: BKİ = Beden Kitle İndeksi

**Tablo 2b. Annelerin Demografik Özellikleri (Devam)**

| | Anne (*N* = 300) | |
|---|---|---|
| **Değişkenler** | ***n*** | ***%*** |
| **İlaç Kullanım** | | |
| Evet | 105 | 35 |
| Hayır | 195 | 65 |
| **Psikolojik/Psikiyatrik Yardım** | | |
| Evet | 58 | 19.3 |
| Hayır | 242 | 80.7 |
| **Tedavi** | | |
| İlaç | 43 | 14.3 |
| Psikoterapi | 4 | 1.3 |
| İlaç ve Psikoterapi | 4 | 1.3 |
| Diğer | 4 | 1.3 |

## 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, kadın üniversite öğrencileri ve öğrencilerin annelerinden oluşan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Demografik Bilgi Formu (EK B ve C), olumlu ve olumsuz duygularla ilişkili yeme örüntüsünü değerlendirmek amacıyla Duygusal İştah Anketi (EK F) ve genel yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (EK G), öğrencilerin annelerinden algıladıkları kabul, ret ve kontrolü değerlendirmek amacıyla Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği Anne Formu (EK D), duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (EK E), veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin betimleyici bilgileri Tablo 3'te verilmiştir.

### 2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri ve anneleri için yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, psikolojik ve fiziksel sağlık durumları, psikiyatrik ya da psikolojik yardım öyküsü hakkında bilgi almak için amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan formdur.

### 2.2.2. Ebeveyn Kabul - Ret/Kontrol Ölçeği - EKRÖ/K (Parental Acceptance Rejection/Control Questionnaire - PARQ/C)

Algılanan ebeveyn kabul ve reddini ölçmek için geliştirilen ölçeğin yetişkin, çocuk ve ebeveyn için farklı formları bulunmaktadır (Rohner, 2005). Yetişkin Ebeveyn Kabul-Ret Ölçeği'nde, yetişkinler, 7-12 yaş arasında oldukları dönemdeki annelerinin veya babalarının davranışlarını 'Anne Form' ve 'Baba Form' olmak üzere iki ayrı formda değerlendirmektedir. İçerdiği 60 maddenin her biri, 4'lü likert tipi ölçekte, 1 (hiçbir zaman doğru değil) ile 4 (hemen hemen her zaman doğru) arasında puanlanmaktadır (Rohner, 2005). Ölçekte 'algılanan kabul' ve 'algılanan ret' olmak üzere iki temel faktör belirlenmiştir; ayrıca sıcaklık/şefkat, düşmanlık/saldırganlık, kayıtsızlık/ihmal ve ayrışmamış ret olarak 4 alt boyut önerilmiştir. İki temel faktör arasındaki yüksek korelasyondan (.55) dolayı ebeveyn kabul ve reddinin, tek bir boyutun iki ayrı ucu olduğu sonucuna varılmıştır. Alt ölçekten alınan puanların toplanması ile elde edilen genel toplamda, 60 puan en yüksek düzeyde kabul algısını gösterirken 240 puan en yüksek düzeyde ret algısını göstermektedir ve orta nokta ise 150 puandır. Ölçeğin özgün yetişkin formunun iç tutarlılık kat sayısı, .86 ile .95 aralığında bulunmuştur (Rohner, 2005). Yetişkin formun tüm versiyonları için test tekrar test güvenirliği .93 olarak bildirilmiştir (Rohner, 2005). Rohner ve arkadaşları tarafından (1987) algılanan ebeveyn kontrol davranışını ölçmek amacıyla kontrol boyutu eklenerek, Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği (EKRÖ/K) olarak adlandırılmıştır (Rohner ve Khaleque, 2005a). Kontrol Ölçeği'ni oluşturan 13 maddenin her biri, 4'lü likert tipi ölçekte, 1 (hiçbir zaman doğru değil) ile 4 (hemen hemen her zaman doğru) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte, 'izin vericilik' ve 'kısıtlayıcılık/ katılık' olmak üzere iki faktör belirlenmiştir. Ebeveyn Kabul-Ret Ölçeği'nden ayrı olarak değerlendirilen kontrol alt ölçeğinde, 13-26 arası puanlar "Düşük Kontrol", 27-39 arası puanlar "Ilımlı Kontrol", 40-45 arası puanlar "Sıkı Kontrol" ve 46-52 arası puanlar ise "Katı Kontrol" olarak değerlendirilmektedir (Rohner ve Khaleque, 2005a).

Yetişkin Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği'nin Türkçe versiyonun uyarlaması Varan (2003) tarafından yapılmıştır (Rohner, 2005). Ölçeğin anne formlarına ait alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları .86 ile .95 aralığında; toplam iç tutarlık katsayısı da .97 olarak bulunmuştur (Varan, 2005). Ölçeğin Türkçe versiyonunda, orijinal formuyla

uyumlu olarak, ‘algılanan kabul’ ve ‘algılanan ret’ olmak üzere iki faktörlü yapı saptanmıştır (Akt., Rohner, 2005).

Bu çalışmada üniversite öğrencileri ($N$ = 537) için ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa değerine bakılmıştır. Kabul-ret alt boyutu için .98, kontrol alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur.

### 2.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği - DDGÖ (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS)

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerden “Farkındalık”, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını işaret ederken; “Netlik”, yaşanan duyguların anlaşılmadığını göstermekte; “Kabul Etmeme” alt ölçeği, olumsuz duyguların kabul edilmemesini belirtirken, “Stratejiler” alt ölçeği, duyguları etkili şekilde düzenlemek için stratejilere ulaşmada sınırlılığı işaret etmekte; “Dürtü Kontrolü”, olumsuz duygular deneyimlenirken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı göstermekte ve “Amaçlar”, olumsuz duygular sırasında amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı belirtmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). İçerdiği 36 madde, 5’li likert tipi ölçekte, 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı, toplam ölçek için .93, alt ölçekler için ise .80 - .89 aralığında bulunmuş; test tekrar test güvenirliği .88 olarak gözlemlenmiştir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formundaki bir maddenin yeniden yapılandırılmasından sonra faktör sayısı ve yapısı ölçeğin özgün formuyla aynı bulunarak 6 faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı, toplam ölçek için .94, alt ölçekler için ise .75 - .90 aralığında bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği .83’tür (Rugancı ve Geçöz, 2010).

Bu çalışmada duygu düzenleme güçlük düzeyini değerlendirmek için tüm ölçek puanı kullanılmıştır. Buna göre, üniversite öğrencileri ($N$ = 537) için ölçeğin iç tutarlılığı .94 bulunmuştur.

### 2.2.4. Duygusal İştah Anketi - DİA (The Emotional Appetite Questionnaire-EAQ)

Duygusal İştah Anketi, ilk kez Geliebter ve Aversa (2003) tarafından yapılan çalışmada 'İştah Anketi' adıyla kullanılmıştır. Söz konusu anket, Nolan, Halperin ve Geliebter (2010) tarafından 'Duygusal İştah Anketi' olarak adlandırılarak, içerdiği olumlu ve olumsuz duygulara ve durumlara yanıt olarak yemek yeme eğilimleri ile duygu ve yeme davranışı ilişkisini değerlendirmek amacıyla öz bildirim ölçeği olarak kullanılmıştır (Nolan ve ark., 2010). Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 9'lu likert tipi ölçekte 1 - 4 (daha az), 5 (aynı) ve 6 - 9 (daha fazla) olarak puanlanmaktadır. Katılımcının iştahlarını etkileme düzeyini değerlendirmeyi amaçlayan ölçekteki her bir maddenin "uygulanabilir değil" veya "bilmiyorum" seçeneği puanlamaya dahil edilmemektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı, olumsuz duygular için .78, olumlu duygular için .75, olumsuz durumlar için .65 ve olumlu durumlar için .57 olarak; test tekrar test güvenirliği ise .71 - .95 aralığında bulunmuştur (Geliebter ve Aversa, 2003).

Ölçeğin Türkçe versiyonunun uyarlaması Demirel, Yavuz, Karadere, Şafak ve Türkçapar (2014) tarafından yapılmıştır. Demirel ve arkadaşları (2014), ölçeğin ilk kez faktör analizini yaparak olumlu duygular ve olumlu durumların puanlarının toplamından 'olumlu toplam', olumsuz duygular ve olumsuz durumların toplamından oluşan 'olumsuz toplam' olmak üzere 2 faktörlü yapı saptamıştır. Toplam ölçeğin iç tutarlılık değerinin .73; ölçek maddeleri için test tekrar test güvenirlik değerinin .51 - .88 aralığında olduğu bildirilmiştir (Demirel ve ark., 2014).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde ($N$ = 537) olumsuz toplam alt boyutu için iç tutarlılık .88, olumlu toplam alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır. Annelerde ($N$ = 300) olumsuz toplam alt boyutu için iç tutarlılık .85, olumlu toplam alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.5. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği - TR21 (Three Factor Eating Questionnaire-TFEQ - R21)

Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-R21), Stundkard ve Messic (1985) tarafından geliştirilen Üç Faktörlü Yeme Ölçeği'nin revize edilmiş kısa versiyonudur (Tholin, Rasmussen, Tynelius ve Jan Karlsson, 2005). Yeme davranışlarını değerlendirmek

amacıyla geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Bilişşel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme olmak üzere 3 faktörlü yapı gösteren ölçek, 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 4'lü likert tipi ölçekte, 1 (kesinlikle yanlış) ile 4 (kesinlikle doğru) arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme faktörlerinden alınan yüksek puan, söz konusu faktörlerdeki yeme davranışındaki artışı göstermektedir (Tholin ve ark., 2005).

Ölçeğin Türkçe versiyonunun uyarlaması Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk (2016) tarafından yapılmış ve ölçeğin 3 faktörlü yapısının korunduğu bildirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı bilişsel kısıtlama faktörü için .80, duygusal yeme faktörü için .87, kontrolsüz yeme faktörü için ise .79 olarak bildirilmiştir (Karakuş ve ark., 2016).

Bu çalışmada, üniversite öğrencileri ($N$ = 537) için bilişsel kısıtlama alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .88, duygusal yeme alt boyutunun .88 ve kontrolsüz yeme alt boyutunun .87 olarak bulunmuştur. Annelerde ($N$ = 300 bilişsel kısıtlama için .80, duygusal yeme alt boyutu için .87 ve kontrolsüz yeme alt boyutu için .82 olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri**

| | Üniversite Öğrencileri (*N* = 537) | | | | | Anneler (*N* = 300) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ölçekler** | ***N*** | ***Ort.*** | ***SS*** | **En Düşük ve En Yüksek Değerler** | **Cronbach Alpha** | ***N*** | ***Ort.*** | ***SS*** | **En Düşük ve En Yüksek Değerler** | **Cronbach Alpha** |
| **EKRÖ/K** | | | | | | | | | | |
| Kabul-Ret | 537 | 93.99 | 33.37 | 61-237 | .98 | - | - | - | - | - |
| Kontrol | 537 | 33.57 | 6.92 | 14-52 | .80 | - | - | - | - | - |
| **DDGÖ Toplam** | 537 | 86.07 | 22.34 | 36-155 | .92 | - | - | - | - | - |
| **DİA** | | | | | | | | | | |
| Olumsuz Duygu - Durum | 537 | 48.67 | 20.76 | 6-126 | .88 | 300 | 43.72 | 18.40 | 0-105 | .85 |
| Olumlu Duygu - Durum | 537 | 46.57 | 11.84 | 8-72 | .85 | 300 | 45.48 | 12.14 | 0-72 | .85 |
| **TR 21** | | | | | | | | | | |
| Bilişsel Kısıtlama | 535 | 12.34 | 4.79 | 6-24 | .88 | 300 | 14.72 | 4.50 | 6-24 | .80 |
| Duygusal Yeme | 537 | 11.77 | 4.75 | 6-24 | .88 | 299 | 10.79 | 4.51 | 6-24 | .87 |
| Kontrolsüz Yeme | 537 | 21.29 | 6.34 | 9-36 | .87 | 300 | 19.30 | 5.80 | 9-36 | .82 |

Not: EKRÖ/K = Ebeveyn Kabul-Ret/Kontrol Ölçeği, DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, DİA = Duygusal İştah Anketi, TR 21= Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

## 2.3. İşlem

Çalışma için Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan onay alındıktan sonra öz bildirim ölçekleri gönüllü katılımcılara elden uygulanmıştır. Çalışmanın amacı açıklandıktan sonra gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerine, süreç hakkında bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve katılımcılar ölçeklerdeki soruları doldurmuştur. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerinin annelerine, öğrenciler aracılığıyla öz bildirim ölçekleri gönderilmiş ve gönüllü olarak katılmayı kabul eden annelere, süreç hakkında bilgilendirilmiş onam formu verildikten sonra anne katılımcılar ölçeklerdeki soruları doldurmuştur. Öz bildirim ölçeklerinin tamamlanma süresi ortalama 30 dakika sürmüştür.

## 2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 20 (Statistic Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıklarını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa değeri hesaplanmış, ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin, demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve MANOVA analizleri ile değerlendirilmiştir. Duygusal iştahın ve yeme davranışların yordayıcılarını incelemek için de aşamalı yöntem kullanılarak, hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

# BÖLÜM 3. BULGULAR

## 3. 1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Bu araştırmada üniversite öğrencileri için beden kitle indeksi (BKİ), algılanan anne kabul-ret ve kontrolü (EKR/K), yeme üzerindeki kontrolü kaybetme eğilimini gösteren kontrolsüz yeme, olumsuz ruh hali ile aşırı yeme arasındaki ilişkiyi gösteren duygusal yeme, vücut ağırlığı ve vücut şeklini korumak için besin alımını kontrol etmeyi gösteren bilişsel kısıtlama davranışları (TR 21), olumlu ve olumsuz duygu-durumlardaki duygusal iştah artışı (DİA) ve duygu düzenleme güçlüğü (DDGÖ) arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir (Tablo 4). İkinci olarak annelerde de duygusal iştah ve yeme davranışları ilişkisi ayrı olarak değerlendirilmiştir. (Tablo 5). Son olarak, öğrencilere ait değişkenlerle annelere ait değişkenlerin ilişkisine bakılmıştır (Tablo 6). Çalışmadaki örneklem sayılarının geniş olması nedeniyle, sadece .20 ve üzeri korelasyon katsayına sahip olan ilişkiler anlamlı olarak yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde ($N$ = 537) bu değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; BKİ ile duygusal yeme ($r$ = .25, $p$ < .001) ve bilişsel kısıtlama ($r$ = .27, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, kontrolsüz yeme ile duygusal yeme ($r$ = .51, $p$ < .001), olumsuz duygu ve durumda iştah artışı ($r$ = .27, $p$ < .001), olumlu duygu ve durumda iştah artışı ($r$ = .29, $p$ < .001) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r$ = .26, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, duygusal yeme ile bilişsel kısıtlama ($r$ = 24, $p$ < .001) ve olumsuz duygu ve durumda iştah artışı ($r$ = .64, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ayrıca anneden algılanan ret ile anneden algılanan kontrol ($r$ = .24, $p$ < .001) ve duygu düzenleme güçlüğü ($r$ = .30, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

**Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinde Değişkenler Arası Korelasyonlar**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. BKİ** | 1 | | | | | | | | |
| **2. EKR** | .01 | 1 | | | | | | | |
| **3. EKR/K** | .03 | .24*** | 1 | | | | | | |
| **4. TR21-1** | .18*** | .02 | .04 | 1 | | | | | |
| **5. TR21-2** | .25*** | .03 | .05 | .51*** | 1 | | | | |
| **6. TR21-3** | .27*** | -.03 | .08 | .03 | .24*** | 1 | | | |
| **7. Dİ-1** | .19*** | -.02 | -.05 | .27*** | .64*** | .15*** | 1 | | |
| **8. Dİ -2** | -.05 | -.15*** | -.03 | .29*** | .03 | -.11* | .05 | 1 | |
| **9. DDGÖ** | .04 | .30*** | .16*** | .26*** | .13** | -.06 | -.004 | .01 | 1 |

Not: BKİ = Beden Kitle İndeksi; EKR = Ebeveyn Kabul-Ret, EKR/K = Ebeveyn Kontrol; TR 21-1 = Kontrolsüz Yeme, TR 21-2 = Duygusal Yeme, TR 21-3 = Bilişsel Kısıtlama; Dİ-1 = Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam, Dİ-2 = Duygusal İştah Anketi Olumlu Toplam; DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$.

Annelerde ($N$ = 300) yeme davranışları ve duygusal iştah değişkenleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; kontrolsüz yeme ile duygusal yeme ($r$ = .53, $p$ < .001) ve olumsuz duygu ve durumda iştah artışı ($r$ = .30, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Benzer şekilde, duygusal yeme ile olumsuz duygu ve durumda iştah artışı ($r$ = .56, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

**Tablo 5. Annelerde Değişkenler Arası Korelasyonlar**

| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. BKİ** | 1 | | | | | |
| **2. TR21-1** | .08 | 1 | | | | |
| **3. TR21-2** | .14* | .53*** | 1 | | | |
| **4. TR21-3** | .05 | -.03 | -.02 | 1 | | |
| **5. Dİ-1** | .01 | .30*** | .56*** | -.06 | 1 | |
| **6. Dİ-2** | .02 | .17** | -.11 | -.01 | -.03 | 1 |

Not: BKİ = Beden Kitle İndeksi; TR 21-1 = Kontrolsüz Yeme, TR 21-2 = Duygusal Yeme, TR 21-3 = Bilişsel Kısıtlama; Dİ-1 = Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam, Dİ-2 = Duygusal İştah Anketi Olumlu Toplam; *$p$ < .05; ** $p$ < .01; ***$p$ < .001

Son olarak, üniversite öğrencilerindeki değişkenler ile annelerdeki değişkenler arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, annelere ait BKİ ile üniversite öğrencilerinin algıladığı anne reddi ($r$ = -.27, $p$ < .001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, annelere ait kontrolsüz yemenin, öğrencilerin kontrolsüz yemesi ($r$ = .26, $p$ < .001) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu; annelere ait duygusal yemenin ise öğrencilerin duygusal yemesi ($r$ = .20, $p$ < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla tutarlı olarak, annenin olumsuz duygu ve durumdaki iştah artışı da, öğrencilerin duygusal yemesi ($r$ = .22, $p$ < .001) ve olumsuz duygu ve durumdaki iştah artışı ($r$ = .31, $p$ < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, annenin olumlu duygu ve durumdaki iştah artışı ile öğrencilerin olumlu duygu ve durumdaki iştah artışı ($r$ = .37, $p$ < .001) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

**Tablo 6. Üniversite Öğrencileri ve Anneleriyle İlişkili Değişkenler Arası Korelasyonlar**

| | BKİ_ genç | EKR _ genç | EKR/K_ genç | TR21-1_ genç | TR21-2_ genç | TR21-3_ genç | Dİ-1_ genç | Dİ-2_ genç | DDGÖ_ genç |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **BKİ_anne** | .15* | -.27*** | .04 | -.07 | -.09 | .12* | -.11 | .05 | -.08 |
| **TR21-1_anne** | -.01 | .13* | .11* | .26*** | .16** | -.02 | .03 | .11 | .13* |
| **TR21-2_anne** | .09 | .15** | .03 | .08 | .20*** | -.03 | .16** | .02 | .14* |
| **TR21-3_anne** | .08 | -.02 | .10 | .03 | .01 | .15* | .04 | -.03 | -.05 |
| **Dİ-1_anne** | .09 | .12* | -.03 | .04 | .22*** | .01 | .31*** | .01 | .05 |
| **Dİ-2_anne** | -.06 | .04 | .13* | .10 | -.02 | .01 | -.06 | .37*** | .05 |

Not: BKİ = Beden Kitle İndeksi; EKR = Ebeveyn Kabul-Ret, EKR/K = Ebeveyn Kontrol; TR 21-1 = Kontrolsüz Yeme, TR 21-2 = Duygusal Yeme, TR 21-3 = Bilişsel Kısıtlama; Dİ-1 = Duygusal İştah Anketi Olumsuz Toplam, Dİ-2 = Duygusal İştah Anketi Olumlu Toplam; DDGÖ = Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$

## 3.2. Üniversite Öğrencilerine Ait Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin ($N$ = 537) algılanan anne kabul-reddi ve kontrolü, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal iştahı ve yeme davranışlarının, demografik özelliklerden kaçıncı çocuk olduğu (ilk çocuk ya da sonra) anne ve baba eğitim düzeyi (ilkokul ve alt, ortaokul, lise ve üzeri) ve BKİ'ye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. BKİ'ye göre karşılaştırmak için, Dünya Sağlık Örgütü'nün (2015) kriterleri kullanılarak, düşük (18.5 altı), normal (18.5 – 24.99) ve yüksek (25 ve üzeri) olmak üzere 3 grup oluşturulmuştur. Katılımcıların gruplandırılmış demografik özelliklerinin dağılımına dair detaylı bilgi Tablo 7'de verilmiştir.

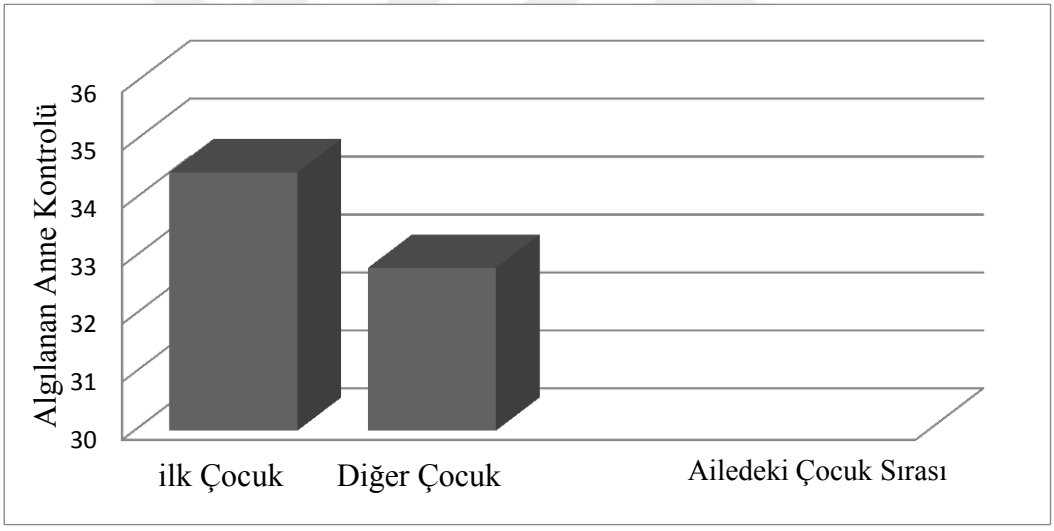
**Tablo 7. Üniversite Öğrencisinin Demografik Değişkenlerinin Kategorileri**

| **Değişkenler** | | ***n*** | **%** |
|---|---|---|---|
| **Kaçıncı Çocuk** | | | |
| | İlk Çocuk | 249 | 46.4 |
| | 2. ya da daha sonra | 288 | 53.6 |
| **Anne Eğitim** | | | |
| | Düşük (İlkokul ve altı mezun) | 248 | 46.2 |
| | Orta (Ortaokul mezunu) | 104 | 19.4 |
| | Yüksek (Lise ve üstü mezun) | 185 | 34.5 |
| **Baba Eğitim** | | | |
| | Düşük (İlkokul ve altı mezun) | 166 | 30.9 |
| | Orta (Ortaokul mezunu) | 131 | 24.4 |
| | Yüksek (Lise ve üstü mezun) | 240 | 44.7 |
| **BKİ** | | | |
| | Düşük | 96 | 17.9 |
| | Normal | 361 | 67.2 |
| | Yüksek | 76 | 14.2 |

### 3.2.1. Algılanan Anne Kabul-Ret ve Kontrolünün Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Demografik özelliklerden ilk olarak, ailenin kaçıncı çocuğu (ilk ya da sonraki) olduğuna göre anneden algılanan ebeveyn kabul-ret ve kontrolün farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile değerlendirilmiştir. İlk analiz sonucuna göre, algılanan anne kabul ve reddinin, ailede kaçıncı çocuk olduğuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir, $t$ (535) = 1.11, $p$ >.05. Bununla birlikte, algılanan ebeveyn kontrolünde anlamlı bir fark bulunmuştur, $t$ (535) = 2.78, $p$ < .01. Buna göre, ilk sıradaki çocuklar (*Ort.* = 34.46, *SS* = 6.66), diğer sıradakilere (*Ort.* = 32.81, *SS* = 7.06) göre anlamlı olarak daha fazla anne kontrol algısı rapor etmişlerdir.

**Şekil 1.** Kaçıncı Çocuk Olduğuna Göre Algılanan Ebeveyn Kontrol Ortalamaları




İkinci olarak, algılanan anne kabul-ret ve kontrolün anne ve baba eğitim düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucu, anne eğitim düzeyinin algılanan anne kabul-reddi [$F$ (2, 534) = 1.55, $p$ >.05]; ve algılanan anne kontrolü [$F$ (2, 534) = 1.61, $p$ >.05] üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Benzer şekilde, baba eğitim düzeyinin algılanan anne kabul-reddi [$F$ (2, 534) = .68, $p$ >.05]; ve algılanan anne kontrolü [$F$ (2, 534) = 2.09, $p$ >.05] üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir.

Son olarak, algılanan anne kabul-ret ve kontrolün öğrencilerin BKİ'lerine göre (düşük, normal, yüksek) farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucu BKİ'nin, algılanan anne kabul-reddi [$F$ (2, 530) = .57, $p$ >.05] ve algılanan anne kontrolü [$F$ (2, 530) = .56, $p$ >.05] üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir

### 3.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğünün Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Demografik özelliklerden ilk olarak, ailenin kaçıncı çocuğu (ilk ya da sonraki) olduğuna göre duygu düzenleme güçlüğünün farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile değerlendirilmiştir. İlk analiz sonucuna göre, duygu düzenleme güçlüğünün, ailede kaçıncı çocuk olduğuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir, $t$ (530) = 1.19, $p$ >.05.

İkinci olarak, duygu düzenleme güçlüğünün anne ve baba eğitim düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucu, anne eğitim düzeyinin [$F$ (2, 529) = 1.46, $p$ >.05] duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Benzer şekilde, baba eğitim düzeyinin [$F$ (2, 529) = .26, $p$ >.05] duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir.

Son olarak, duygu düzenleme güçlüğünün öğrencilerin BKİ'lerine göre (düşük, normal, yüksek) farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucu duygu düzenleme güçlüğünün BKİ'ye göre farklılaşmadığını göstermiştir, [$F$ (2, 525) = .82, $p$ >.05].

### 3.2.3. Duygusal İştahın Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Demografik özelliklerden ilk olarak, ailenin kaçıncı çocuğu (ilk ya da sonraki sıralarda) olduğuna göre duygusal iştahın (olumlu duygu ve durumda iştah artışı ile olumsuz duygu ve durumda iştah artışı) farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucuna göre duygusal iştahın, ailede kaçıncı çocuk olduğuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir, [Wilks'$\lambda$ = 1; $F$ (1,515) = .09, $p$ >.05, $\eta^2$ = .00].

İkinci olarak, duygusal iştahın anne ve baba eğitim düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucu, duygusal iştahın baba eğitim düzeyine [Wilks'λ = .99; *F* (2,515) = 1.83, *p* >.05, $\eta^2$ = .007] göre farklılaşmadığını göstermesine karşın; anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [Wilks'λ = .97; *F* (2,534) = 3.63, *p* < .01, $\eta^2$ = .013]. Buna göre bir sonraki adımda, hangi duygusal iştahın farklılaştığını incelemek için Bonferroni düzeltmesiyle tek değişkenli (univariate) analizlere bakılmıştır. Bu düzeltmeyle, tek değişkenli analizler için .025'in (alpha değerinin bağımlı değişken sayısına bölünmesiyle bulunmuştur; yani .05/2 = .025) altındaki alpha değerleri dikkate alınmıştır. Düzeltme sonrası analiz sonuçlarına göre; olumsuz duygu ve durumdaki iştahın anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur [*F* (2,534) = 5.52, *p* < .01, $\eta^2$ = .02]. Sonuçlara göre, anne eğitim düzeyi yüksek (*Ort.* = 52.55, *SS* = 1.51) olan katılımcıların, anne eğitim düzeyi orta (*Ort.* = 48.35, *SS* = 2.02) ve düşük (*Ort.* = 45.91, *SS* = 1.31) olan katılımcılara göre daha fazla olumsuz duygu ve durumda iştah artışı olduğu görülmüştür.

**Tablo 8. Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygusal İştahın Karşılaştırılması**

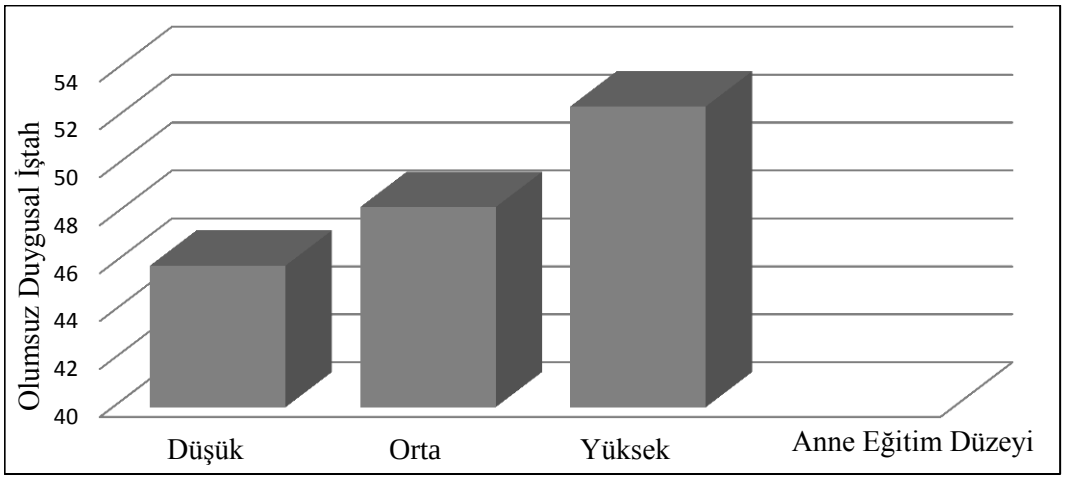
| | **Multivariate** | | | | **Univariate** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Kaynak*** | ***Wilks' λ*** | ***F*** | ***Sd*** | ***$\eta^2$*** | ***F*** | ***Sd*** | ***$\eta^2$*** |
| ANNE EĞİTİM DÜZEYİ | .97 | 3.63* | 2,534 | .013 | - | - | - |
| Olumsuz Duygusal İştah | - | - | - | - | 5.52* | 2,534 | .02 |
| Olumlu Duygusal İştah | - | - | - | - | 1.45 | 2,534 | .005 |

Not: *$p$ < .01

**Tablo 9. Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygusal İştah Ortalamaları**

| | Yüksek | Orta | Düşük |
|---|---|---|---|
| Olumsuz Duygusal İştah | $52.55_a$ | $48.35_b$ | $45.91_b$ |

Not: Her alt boyut için aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.




**Şekil 2.** Anne Eğitim Düzeyine Göre Duygusal İştah Ortalamaları

Son olarak, duygusal iştahın öğrencilerin BKİ'lerine göre (düşük, normal, yüksek) farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucu, duygusal iştahın BKİ'ye göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir [Wilks'$\lambda$ = .95; $F$ (2,530) = 7.38, $p < .001$, $\eta^2 = .03$].

Buna göre bir sonraki adımda, BKİ'ye göre hangi duygusal iştah grubunun farklılaştığını incelemek için Bonferroni düzeltmesiyle tek değişkenli (univariate) analizlere bakılmıştır. Bu düzeltmeyle, tek değişkenli analizler için .025'in (alpha değerinin bağımlı değişken sayısına bölünmesiyle bulunmuştur; yani .05/2 = .025) altındaki alpha değerleri dikkate alınmıştır. Düzeltme sonrası analiz sonuçlarına göre; olumsuz duygu ve durumdaki iştahın beden kitle indeksine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur [$F$ (2,530) = 12.69, $p < .001$, $\eta^2 = .05$]. Beden kitle indeksi yüksek (*Ort.* = 55.98, *SS* = 2.34) olan katılımcıların, normal (*Ort.* = 49.30, *SS* = 1.07) ve düşük (*Ort.* = 40.56, *SS* = 2.08) olanlara göre olumsuz duygu ve durumda iştahı daha fazladır. Ayrıca, normal BKİ'ye sahip olanların da (*Ort.* = 49.30, *SS* = 1.07) düşük olanlara (*Ort.* = 40.56, *SS* = 2.08) göre olumsuz duygu ve durumda iştahının daha fazla olduğu görülmüştür.

**Tablo 10. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal İştahın Karşılaştırılması**

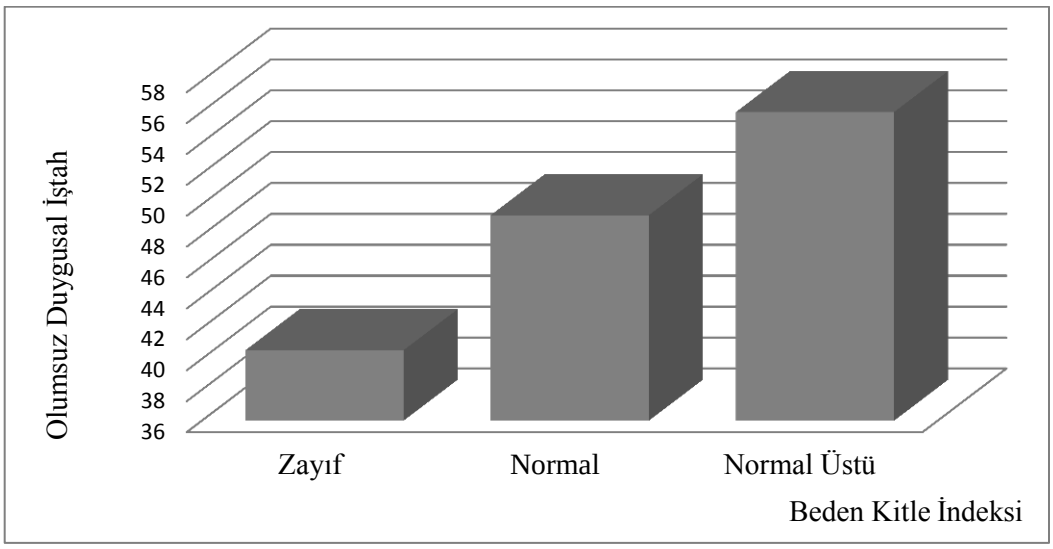
| | Multivariate | | | | Univariate | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kaynak | Wilks' λ | *F* | *Sd* | $\eta^2$ | *F* | *Sd* | $\eta^2$ |
| BEDEN KİTLE İNDEKSİ | .95 | 7.38* | 2,530 | .03 | - | - | - |
| Olumsuz Duygusal İştah | - | - | - | - | 12.69* | 2,530 | .05 |
| Olumlu Duygusal İştah | - | - | - | - | 1.98 | 2,530 | .007 |

Not: $^{*}p < .001$

**Tablo 11. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal İştah Ortalamaları**

| | Normal Üstü | Normal | Zayıf |
|---|---|---|---|
| Olumsuz Duygusal İştah | $55.98_a$ | $49.30_b$ | $40.56_c$ |

Not: Aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.




**Şekil 3.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal İştah Ortalamaları

### 3.2.4. Yeme Davranışlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Demografik özelliklerden ilk olarak, ailenin kaçıncı çocuğu (ilk ya da sonraki) olduğuna göre yeme davranışlarının (duygusal yeme, kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama) farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA ile değerlendirilmiştir. İlk analiz sonucuna göre, yeme davranışlarının ailede kaçıncı çocuk olduğuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir, [Wilks'$\lambda$ = .99; $F$ (1,533) = .98, $p$ > .05, $\eta^2$ = .01].

İkinci olarak, yeme davranışının anne ve baba eğitim düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucu, anne eğitim düzeyinin yeme davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir [Wilks'$\lambda$ = .99; $F$ (2,532) = 1.28, $p$ > .05, $\eta^2$ = .01]. Benzer şekilde, baba eğitim düzeyinin, yeme davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını görülmüştür [Wilks'$\lambda$ = .99; $F$ (2,532) = 1.28, $p$ > .05, $\eta^2$ = .01].

Son olarak, yeme davranışının öğrencilerin BKİ'lerine göre (düşük, normal, yüksek) farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucu, yeme davranışlarının BKİ'ye göre farklılaştığını göstermiştir [Wilks'$\lambda$ = .86; $F$ (2,528) = 14.27, $p$ < .001, $\eta^2$ = .08]. Buna göre bir sonraki adımda, hangi yeme davranışının farklılaştığını incelemek için Bonferroni düzeltmesiyle tek değişkenli (univariate) analizlere bakılmıştır. Bu düzeltmeyle, tek değişkenli analizler için .016'nın (alpha değerinin bağımlı değişken sayısına bölünmesiyle bulunmuştur; yani .05/3 = .016) altındaki alpha değerleri dikkate alınmıştır. Düzeltme sonrası analiz sonuçlarına göre; duygusal yemenin [$F$ (2,528) = 15.01 $p$ < .001, $\eta^2$ = .05] ve bilişsel kısıtlamanın [$F$ (2,528) = 35.40, $p$ < .001, $\eta^2$ = .11] BKİ'ye göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Sonuçlara göre, yüksek BKİ'ye sahip olan katılımcılar (*Ort.* = 13.45, *SS* = .53) normal (*Ort.* = 11.95, *SS* = .25) ve düşük (*Ort.* = 9.68, *SS* = .47) olanlara göre daha fazla duygusal yeme davranışı rapor etmişlerdir. Ayrıca, normal BKİ'ye sahip olanlar da (*Ort.* = 11.95, *SS* = .25) düşük olanlara (*Ort.* = 9.68, *SS* = .47) göre daha fazla duygusal yeme davranışı belirtmiştir. Bilişsel kısıtlama ise en fazla yüksek BKİ'ye sahip olanlar (*Ort.* = 13.81, *SS* = .52) tarafından rapor edilirken; normal BKİ grubu da (*Ort.* = 12.95, *SS* = .24) düşük BKİ grubuna göre (*Ort.* = 8.91, *SS* = .46) daha fazla bilişsel kısıtlama rapor etmiştir.

**Tablo 12. Beden Kitle İndeksine Göre Yeme Davranışlarının Karşılaştırılması**

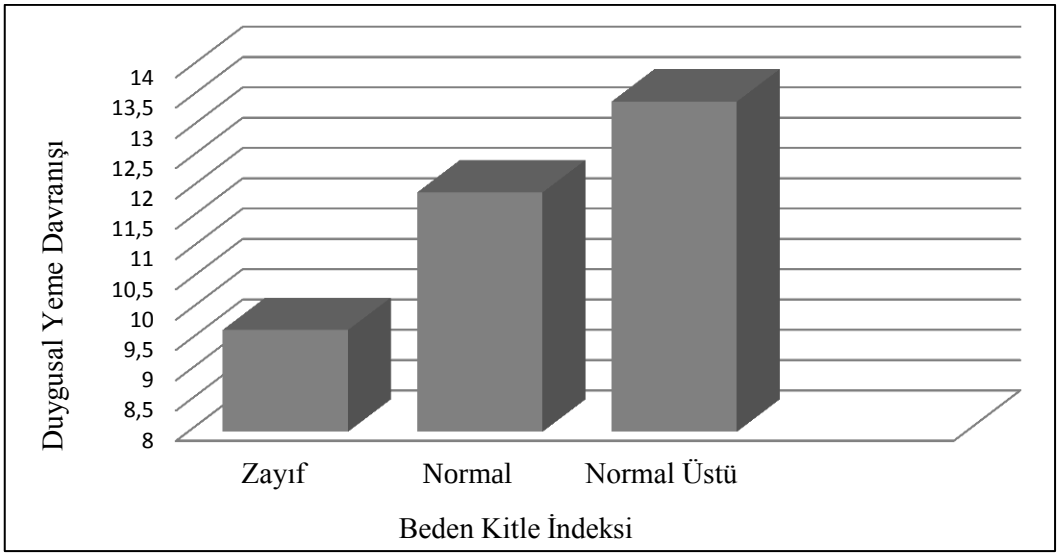
| | Multivariate | | | | Univariate | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kaynak** | **Wilks' λ** | ***F*** | ***Sd*** | $\eta^2$ | ***F*** | ***Sd*** | $\eta^2$ |
| BEDEN KİTLE İNDEKSİ | .86 | 14.27* | 2,528 | .08 | - | - | - |
| Kontrolsüz Yeme | - | - | - | - | 3.17 | 2,528 | .01 |
| Duygusal Yeme | - | - | - | - | 15.02* | 2,528 | .05 |
| Bilişsel Kısıtlama | - | - | - | - | 35.40* | 2,528 | .12 |

Not: $^{*}p < .001$

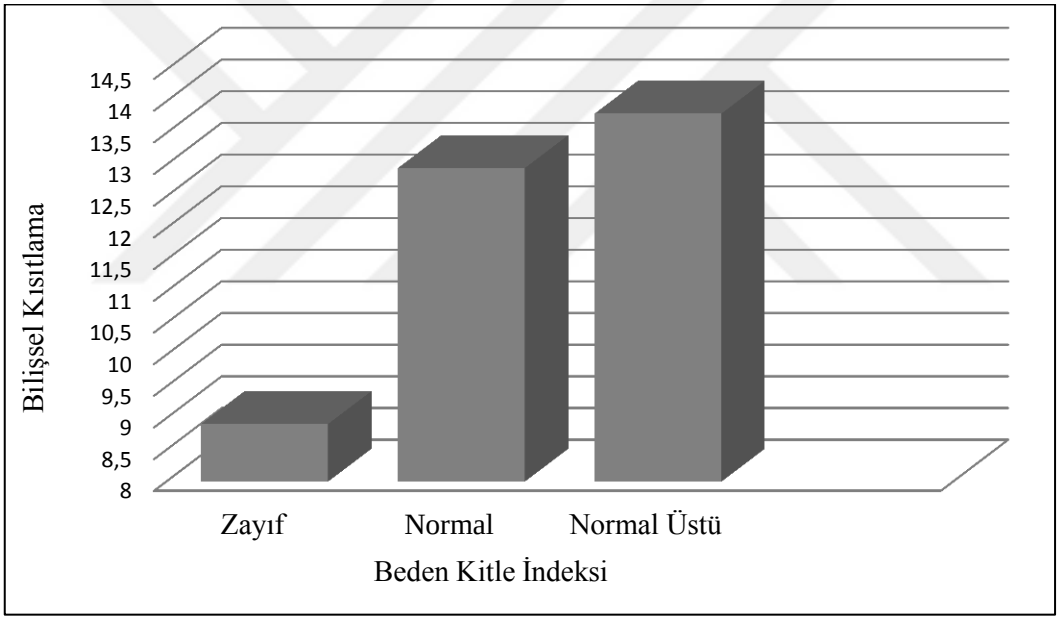
**Tablo 13. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme ve Bilişsel Kısıtlama Ortalamaları**

| | Normal Üstü | Normal | Zayıf |
|---|---|---|---|
| Duygusal Yeme | $13.45_a$ | $11.95_b$ | $9.68_c$ |
| Bilişsel Kısıtlama | $13.81_a$ | $12.95_b$ | $8.91_c$ |

Not: Her alt boyut için aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.




**Şekil 4.** Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme Ortalamaları




**Şekil 5.** Beden Kitle İndeksine Göre Bilişsel Kısıtlama Ortalamaları

## 3.3. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal İştahı Yordayan Faktörler

Öğrencilerde ($N$ = 300) duygusal iştahı yordayan faktörleri incelemek amacıyla 2 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde bağımlı değişkenler olumsuz duygu ve durumdaki iştah ile olumlu duygu ve durumdaki iştahtır. Bağımsız değişkenler regresyon analizine 3 basamakta girilmiştir. Buna göre, demografik özelliklerden öğrencinin ailede kaçıncı çocuk olduğu, anne ve baba eğitim düzeyi,

öğrenciye ait BKİ'nin olası etkilerini kontrol edebilmek için ilk basamakta, aşamalı yöntem kullanılarak analize alınmıştır. Demografik değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra ikinci basamakta, annelerin yeme örüntüsüne ait değişkenler (duygusal iştah ve yeme davranışları) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon analizine girilmiştir. Annelere ilişkin değişkenlerin olası etkisi kontrol edildikten sonra son basamakta öğrencilere ait değişkenler (algılanan anne kabul-ret, kontrolü ve duygu düzenleme güçlüğü) aşamalı yöntem kullanılarak analize dahil edilmiştir.

### 3.3.1. Olumsuz Duygusal İştahı Yordayan Faktörler

Öğrencilerin olumsuz duygusal iştahını yordayan faktörler incelenmiştir. Demografik değişkenlerden BKİ [($\beta$ = .16, $t$ (289) = 2.73, $p$ < .01, $pr$ = .16)] regresyon denklemine girmiştir ve tek başına varyansın % 2'sini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,289) = 7.45, $p$ < .01. İkinci olarak, anne eğitim düzeyi [($\beta$ = .17, $t$ (288) = 2.87, $p$ < .01, $pr$ = .17)] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan toplam varyans % 5'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,288) = 8.25, $p$ < .01. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra sadece anneye ilişkin değişkenlerden olumsuz duygu ve durumdaki duygusal iştah [($\beta$ = .27, $t$ (287) = 4.75, $p$ < .001, $pr$ = .27)] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans % 11'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,287) = 22.58, $p$ < .001.

Bu sonuçlara göre; üniversite öğrencisinin BKİ'sindeki ve anne eğitim düzeyindeki artış ile anneye ait olumsuz duygusal iştah artışı, öğrencilerin olumsuz duygusal iştah artışı ile pozitif yönde ilişkilidir.

**Tablo 14. Olumsuz Duygusal İştahın Yordayıcıları**

| | $F_{değişimi}$ | *Sd* | *B* | *t (grup içi)* | *pr* | *Adj* $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **I. Basamak: Demografik Değişkenler** | | | | | | |
| BKİ | 7.45* | 1,289 | .16 | 2.73* | .16 | .02 |
| Anne Eğitim Düzeyi | 8.25* | 1,288 | .17 | 2.87* | .17 | .05 |
| **II. Basamak: Annelere Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Olumsuz Duygusal İştah | 22.58** | 1,287 | .27 | 4.75** | .27 | .11 |

Not: * $p$ < .01; ** $p$ < .001.

### 3.3.2. Olumlu Duygusal İştahı Yordayan Faktörler

İkinci analizde, öğrencilerin olumlu duygusal iştahını yordayan faktörler incelenmiştir. Demografik değişkenlerden hiçbiri olumlu duygusal iştahı yordamamıştır. Anneye ait değişkenlerden sadece olumlu duygu ve durumdaki iştah [($\beta$ = .39, $t$ (289) = 7.16, $p$ < .001, $pr$ = .39)] regresyon denklemine girmiş ve tek başına varyansın % 15'ini açıklamıştır. $F_{değişimi}$ (1,289) = 51.26, $p$ < .001. Anneye ait değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra, öğrencilere ait değişkenlerden algılanan ebeveyn kabul-reddi [($\beta$ = -.24, $t$ (288) = -4.64, $p$ < .001, $pr$ = -.26)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 20'e yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,288) = 21.53, $p$ < .001.

Bu sonuçlara göre öğrencilerde olumlu duygusal iştahın artışının, anneden algıladığı kabul ve annenin olumlu duygusal iştah artışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 15. Olumlu Duygusal İştahın Yordayıcıları**

| | $F_{değişimi}$ | *sd* | *B* | *t (grup içi)* | *pr* | *Adj* $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **II. Basamak: Anneye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Olumlu Duygusal İştah | 51.26* | 1,289 | .39 | 7.16* | .39 | .15 |
| **III. Basamak: Öğrenciye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Anne Kabul-Reddi | 21.53* | 1,288 | -.24 | -4.64* | -.26 | .20 |

Not: *$p$ < .001.

## 3. 4. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Davranışlarını Yordayan Faktörler

Öğrencilerde ($N$ = 300) yeme davranışlarını yordayan faktörleri incelemek amacıyla 3 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerde bağımlı değişkenler duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel kısıtlamadır. Bağımsız değişkenler regresyon analizine 3 basamakta girilmiştir. Buna göre, demografik özelliklerden öğrencinin ailede kaçıncı çocuk olduğu, anne ve baba eğitim düzeyi, öğrenciye ait BKİ'nin olası etkilerini kontrol edebilmek için ilk basamakta, aşamalı

yöntem kullanılarak analize alınmıştır. Demografik değişkenlerin olası etkileri kontrol edildikten sonra ikinci basamakta, annelerin yeme örüntüsüne ait değişkenler (duygusal iştah ve yeme davranışları) aşamalı yöntem kullanılarak regresyon analizine girilmiştir. Annelere ilişkin değişkenlerin olası etkisi kontrol edildikten sonra son basamakta öğrencilere ait değişkenler (algılanan anne kabul-ret ve kontrolü, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal iştah) aşamalı yöntem kullanılarak analize dahil edilmiştir.

### 3. 4. 1. Duygusal Yemeyi Yordayan Faktörler

İlk analizde öğrencilerin duygusal yemesini yordayan faktörler incelenmiştir. Sonuçlara göre, demografik değişkenlerden BKİ [($\beta$ = .20, $t$ (289) = 3.40, $p$ < .01, $pr$ = .20)] regresyon denklemine girmiştir ve tek başına varyansın % 4'ünü açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,289) = 11.57, $p$ < .01. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra anneye ait değişkenlerden, olumsuz duygu ve durumdaki iştah [($\beta$ = .21, $t$ (288) = 3.73, $p$ < .001, $pr$ = .21)] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans % 8'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,288) = 13.89, $p$ < .001. Daha sonra, annenin kontrolsüz yeme davranışı [($\beta$ = .12, $t$ (287) = 1.98, $p$ < .05, $pr$ = .12)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 9'a yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,287) = 3.90, $p$ < .05. Öğrencilere ait değişkenlerden, olumsuz duygusal iştahın [($\beta$ = .63, $t$ (286) = 13.35, $p$ < .001, $pr$ = .62)] duygusal yeme davranışını anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve açıklanan varyansı % 44'e yükselmiştir $F_{değişimi}$ (1,286) = 178.23, $p$ < .001. Daha sonra duygu düzenleme güçlüğü [($\beta$ = .14, $t$ (285) = 3.11, $p$ < .01, $pr$ = .18)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 45'e çıkartmıştır, $F_{değişimi}$ (1,285) = 9.65, $p$ < .01. Son olarak olumlu duygusal iştah [($\beta$ = .10, $t$ (284) = 2.22, $p$ < .05, $pr$ = .13)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 46'ya yükseltmiştir, $F_{değişimi}$ (1,284) = 4.94, $p$ < .05.

Bu sonuçlara göre; BKİ'nin artması, anneye ait olumsuz duygusal iştahın ve kontrolsüz yeme davraşının artması; öğrenciye ait olumlu ve olumsuz duygusal iştah ile duygu düzenleme güçlüğünün artması, öğrencilerin duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.

**Tablo 16. Duygusal Yemenin Yordayıcıları**

| | $F_{değişimi}$ | Sd | β | t (grup içi) | pr | Adj $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **I. Basamak: Demografik Değişkenler** | | | | | | |
| BKİ | 11.57** | 1,289 | .20 | 3.40** | .20 | .04 |
| **II. Basamak: Anneye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Olumsuz Duygusal İştah | 13.89*** | 1,288 | .21 | 3.73*** | .21 | .08 |
| Kontrolsüz Yeme | 3.90* | 1,287 | .12 | 1.98* | .12 | .09 |
| **III. Basamak: Öğrenciye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Olumsuz Duygusal İştah | 178.23*** | 1,286 | .63 | 13.35*** | .62 | .44 |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü | 9.65** | 1,285 | .14 | 3.11** | .18 | .45 |
| Olumlu Duygusal İştah | 4.94* | 1,284 | .10 | 2.22* | .13 | .46 |

Not: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

### 3.4.2. Kontrolsüz Yemeyi Yordayan Faktörler

İkinci regresyon analizinde öğrencilerde kontrolsüz yeme davranışını yordayan faktörler incelenmiştir. Demografik değişkenlerden BKİ [($\beta$ = .15, $t$ (289) = 2.53, $p$ < .05, $pr$ = .15)] regresyon denklemine girmiştir ve tek başına varyansın % 2'sini açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,289) = 6.42, $p$ < .05. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra annelere ait değişkenlerden kontrolsüz yeme tutumu [($\beta$ = .26, $t$ (288) = 4.71, $p$ < .001, $pr$ = .27)] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans % 9'a yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,288) = 22.17, $p$ < .001. Annelere ait değişkenler kontrol edildikten sonra, öğrencilere ait değişkenlerden olumlu duygusal iştah [($\beta$ = .33, $t$ (287) = 6.15, $p$ < .001, $pr$ = .34)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 19'a yükseltmiştir $F_{değişimi}$ (1,287) = 37.82, $p$ < .001. Daha sonra, duygu düzenleme güçlüğü [($\beta$ = .23, $t$ (286) = 4.35, $p$ < .001, $pr$ = .25)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 24'e çıkartmıştır, $F_{değişimi}$ (1,286) = 18.89, $p$ < .001. Son olarak olumsuz duygusal iştahın [($\beta$ = .21, $t$ (285) = 4.03, $p$ < .001, $pr$ = .23)] kontrolsüz yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuş ve açıklanan toplam varyans % 28'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,285) = 16.26, $p$ < .001.

Analiz sonuçlarına göre BKİ'nin, anneye ait kontrolsüz yeme davranışının, öğrenciye ait olumlu ve olumsuz duygusal iştah ile duygu düzenlemeye güçlüğünün artması ile öğrencilerde kontrolsüz yeme davranışının artması ile anlamlı olarak ilişkilidir.

**Tablo 17. Kontrolsüz Yemenin Yordayıcıları**

| | $F_{değişimi}$ | *sd* | *B* | *t (grup içi)* | *pr* | *Adj* $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **I. Basamak: Demografik Değişkenler** | | | | | | |
| BKİ | 6.42* | 1,289 | .15 | 2.53* | .15 | .02 |
| **II. Basamak: Anneye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Kontrolsüz Yeme | 22.17** | 1,288 | .26 | 4.71** | .27 | .09 |
| **III. Basamak: Öğrenciye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Olumlu Duygusal İştah | 37.82** | 1,287 | .33 | 6.15** | .34 | .19 |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü | 18.89** | 1,286 | .23 | 4.35** | .25 | .24 |
| Olumsuz Duygusal İştah | 16.26** | 1,285 | .21 | 4.03** | .23 | .28 |

Not: $^{*}p < .05$; $^{**}p < .001$.

### 3.4. 3. Bilişsel Kısıtlamayı Yordayan Faktörler

Üçüncü regresyon analizinde, öğrencilerde yeme davranışıyla ilgili bilişsel kısıtlamayı yordayan faktörler incelenmiştir. Demografik değişkenlerden sadece BKİ [($\beta$ = .24, $t$ (288) = 4.26, $p$ < .001, $pr$ = .24)] regresyon denklemine girmiştir ve tek başına varyansın % 6'sını açıklamıştır, $F_{değişimi}$ (1,288) = 18.14, $p$ < .001. Demografik değişkenler kontrol edildikten sonra annelere ait değişkenlerden sadece bilişsel kısıtlama [($\beta$ = .16, $t$ (287) = 2.77, $p$ < .01, $pr$ = .16)] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyans % 8'e yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,287) = 7.69, $p$ < .01. Daha sonra, öğrencilere ait değişkenlerden duygu düzenleme güçlüğü [($\beta$ = -.12, $t$ (286) = -2.08, $p$ < .05, $pr$ = -.12)] denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 9'a yükselmiştir, $F_{değişimi}$ (1,286) = 4.33, $p$ < .05. Son olarak, algılanan anne kontrolünün, [($\beta$ = .11, $t$ (285) =

2.00, $p < .05$, $pr = .12$)] bilişsel kısıtlamayı anlamlı olarak yordadığı belirlenmiş; ve açıklanan toplam varyans %10'a yükselmiştir, $F_{değişimi}(1,285) = 4.02$, $p < .05$.

Sonuçlara göre BKİ'nin, anneye ait bilişsel kısıtlamanın, öğrenciye ait algılanan ebeveyn kontrolünün artması ve duygu düzenleme güçlüğünün azalması, öğrencilerdeki bilişsel kısıtlamanın artmasıyla anlamlı olarak ilişkidir.

**Tablo 18. Bilişsel Kısıtlamanın Yordayıcıları**

| | ***F değişimi*** | ***sd*** | ***B*** | ***t (grup içi)*** | ***pr*** | ***Adj $R^2$*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **I. Basamak: Demografik Değişkenler** | | | | | | |
| BKİ | 18.14*** | 1,288 | .24 | 4.26*** | .24 | .06 |
| **II. Basamak: Anneye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Bilişsel Kısıtlama | 7.69** | 1,287 | .16 | 2.77** | .16 | .08 |
| **III. Basamak: Öğrenciye Ait Değişkenler** | | | | | | |
| Duygu Düzenleme Güçlüğü | 4.33* | 1,286 | -.12 | -2.08* | -.12 | .09 |
| Anne Kontrolü | 4.02* | 1,285 | .11 | 2.00* | .12 | .10 |

Not: $^{*}p < .05$; $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$.

# BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinde yeme davranışlarıyla ilişkili olan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, öğrencilerin annelerinden algıladıkları ebeveynlik tutumu ve duygu düzenleme güçlüğünün yanı sıra; annelerin duygusal iştah ve yeme davranışlarının da gençlerin yeme örüntüsündeki yordayıcılığı incelenmiştir. Ayrıca söz konusu yeme örüntülerinin, öğrencilerin demografik özelliklerine göre farklılıkları da değerlendirilmiştir. Bu bölümde, çalışma sonuçları alanyazın ile birlikte yorumlanarak, çalışmanın kavramsal ve uygulamaya yönelik katkı ve sınırlılıklarına değinilmiş; gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

## 4.1. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmada üniversite öğrencilerine ait BKİ, algılanan anne kabul-ret ve kontrolü, yeme davranışları (kontrolsüz yeme, duygusal yeme, bilişsel kısıtlama davranışları), duygusal iştah (olumlu ve olumsuz duygu-durumlardaki duygusal iştah artışı) ve duygu düzenleme güçlüğünden oluşan araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler ve annelerin yeme örüntülerine ait değişkenler arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiş; ayrıca öğrencilere ait değişkenlerle annelerin yeme örüntüleri arasındaki ilişkiler de değerlendirilmiştir.

Çalışma sonuçları ilk olarak üniversite öğrencilerinde, anneden algılanan ret ile algılanan kontrol arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Rohner ve Pettengill (1985), kültürlerarası çalışmalarında, algılanan kontrol ile kabul arasında, Koreli ergen örnekleminde pozitif ilişki bulgulamalarına karşın; Kuzey Amerikalı ergenlerde negatif yönde ilişki bulguladıklarını belirtmiştir. Söz konusu çalışma, algılanan ebeveyn tutumlarının iki ayrı boyutu olarak kavramsallaştırılan algılanan ret ve kontrol ilişkisinin bireyin içinde bulunduğu kültürel değerlerden etkilendiğini göstermektedir. Bu değerler, bireyselliğe ya da toplumsallığa önem verilmesi bağlamında bakıldığında, ebeveyn kontrolünün, bu çalışmadaki gençler tarafından bireyselliklerine müdahale olarak algılandığı düşünülebilir. Bununla birlikte, ebeveyn kontrolünün Türk örneklemindeki algısına yönelik, farklı coğrafi bölgelerden karşılaştırmalı çalışmaların daha fazla bilgi vereceği düşünülmektedir. Çalışmanın bir

diğer sonucu üniversite öğrencilerinde anneden algılanan ret ve kontrol ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü ilişki olduğudur. Bu sonuca benzer şekilde, Sarıtaş (2012) yaptığı çalışmada, ergenin annesinden algıladığı ret ve aşırı koruma ile duygu düzenlemede yaşadığı güçlüğün pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Farklı bir çalışmada, annelerinden kötü davranışlar görmüş çocuklarda, duygu ifadesinde azalma ve öfkeye yönelik işlevsiz baş etme davranışları belirlenmiştir (Shipman ve Zeman, 2001). Çocuklar ilgi, kabul ve destekleyici bir ebeveyn ilişkisi içinde duygusal uyaran ile başa çıkma becerisini öğrenebilmektedir (Hardy, Power ve Jaedicke, 1993). Öte yandan, ebeveynin ret ve aşırı kontrolcü tutumları, çocukların duygusal gelişimini teşvik eden durumları ve duygusal uyarılmanın nasıl yönetileceği konusundaki fırsatları azaltmasının yanı sıra; çocukların duygusal ifadelerini kısıtlamasına ve çocuklarda duygusal uyarılmayı yönetme becerisinin gelişememesine sebep olabilmektedir (Shipman ve Zeman, 1999). Duygu düzenleme becerilerinin eksikliğinin ise, ergenlerin hem içselleştirme hem de dışsallaştırma problemleri için bir yatkınlık faktörü olduğu belirtilmektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003). Bununla tutarlı olarak, Rohner ve Britner (2002), dünyanın her yerinde ebeveynleri tarafından ret algılayan çocukların ya da yetişkinlerin, kabul algılamışlara göre anlamlı olarak daha fazla depresif belirti, bağlanma ve ilişki problemleri; alkol-madde kötüye kullanımı, davranım bozukluğu, dışa dönük davranışlar ve suç içeren davranış problemleri gösterdiklerini saptamıştır. Benzer şekilde, ebeveyn kontrol düzeyi daha fazla olan ergenlerde, özel olarak öfkeyi düzenleme sorunu yaşayanlar, daha agresif davranışlar gösterirken, özel olarak hüzün düzenlemede güçlük çekenlerde daha fazla depresif belirtiler gözlenmiştir (Cui, Morris, Criss, Houltberg ve Silk, 2014).

Çalışma sonuçlarında, üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olması, bireylerin olumsuz duyguyla baş etme amacıyla işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olarak yeme davranışını kullandığını düşündürtmektedir. Bunu destekler şekilde, Whiteside ve arkadaşları (2007), duyguyu tanımlama ve duygu durumunu anlamlandırmada zorluk arttıkça ve duygu düzenleme stratejilerine ulaşma sınırlandıkça, tıkanırcasına yemenin de arttığını belirtmiştir.

Annelere ait değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında, kontrolsüz yeme ile duygusal yeme ve olumsuz duygu ve durumda iştah artışı arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişki belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerindeki benzer ilişkinin, annelerde de görülüyor olması; duygularla baş etmede yaşanan güçlük ile besin alımı yoluyla kendini yatıştırma çabası arasındaki ilişkinin, belirli bir yaş dönemine özgü değil, devam eden bir örüntü olduğuna işaret etmektedir. Gianini ve arkadaşları da (2013) obez ve tıkanırcasına yeme bozukluğu tanısı almış kadın ve erkek yetişkinlerde tedavi araştırması amacıyla yaptıkları çalışmada, duygu düzenlemenin hem duygusal aşırı yemede hem de genel yeme patolojisinde cinsiyet ve olumsuz duygunun üstünde bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Üniversite öğrencilerine ait değişkenlerle annelere ait yeme davranışları arasındaki ilişkilere bakıldığında, annenin duygusal ya da kontrolsüz yeme davranışının, gençlerdeki duygusal ve kontrolsüz yemeyle; benzer şekilde annenin duygusal iştahının da gençlerdeki duygusal iştah ve duygusal yeme davranışıyla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Alanyazında çeşitli yaş gruplarındaki kız çocukları ve anneleriyle yapılan çalışmalar, duygusal yemenin (Elfhag ve Linne, 2005; Snoek ve ark., 2007) ve yeme davranışındaki kısıtlamanın (Elfhag ve ark., 2010) anneden kız çocuklarına aktarıldığını göstermektedir. Benzer şekilde, sebze, meyve ya da yüksek kalorili yiyecek seçimini gösteren beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalar, çocukların yiyecek tercihlerinin ebeveynlerinin tercihlerini yansıttığını belirtmiştir (Elfhag, Tholin ve Rasmussen, 2008; Prichard, Hodder, Hutchinson ve Wilson, 2011). Bu sonuçlar çocukların yeme örüntüsünü, ebeveynlerinin yeme davranışlarını, yiyecek seçimini ve yeme alışkanlıklarını model alarak öğrenebileceğine ya da değiştirebileceğine işaret etmektedir.

## 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Üniversite Öğrencisine Ait Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin ($N$ = 537) algılanan anne kabul-reddi ve kontrolü, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme örüntüsü olarak adlandırılan duygusal iştahı ve yeme davranışlarının, demografik özelliklerden kaçıncı çocuk olduğu (ilk çocuk ya da sonra) anne ve baba eğitim düzeyi (ilkokul ve alt, ortaokul, lise ve üzeri) ve BKİ gruplarına (düşük, normal ve yüksek) göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

### 4.2.1. Algılanan Anne Kabul-Ret ve Kontrolünün Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulgular

Karşılaştırmalarda, algılanan anne kontrol düzeyinin üniversite öğrencisinin ailenin kaçıncı çocuğu olduğuna göre farklılaştığı gözlenmiştir. Buna göre, ilk sıradaki çocuklar, diğer sıradakilere göre anlamlı olarak daha fazla anne kontrol algısı rapor etmişlerdir. Bu bulgu, Baskett'ın (1985) ebeveynlerin ilk doğan çocuklarına karşı daha fazla kontrol ve disiplin sağladığı önermesiyle uyumludur. Benzer şekilde, Japon toplumunda yapılan bir çalışmada, tek veya ilk çocukların, ailenin sonraki çocuklarına göre annelerinden daha fazla aşırı korumacı tutum algıladıkları bildirilmiştir (Someya, Uehara, Kadowaki, Tang ve Takahashi, 1999). Zaman ve dikkat için rekabetçi taleplerin olmamasına bağlı olarak, ebeveynlerin ilk doğan çocuklarıyla etkileşimi, daha sonra doğanlara göre daha yoğun ve sürekli olabilmektedir. Bu bağlamda da ilk doğan çocuk ebeveynin dikkat, ilgi ve beklentilerinin tek nesnesi durumundadır (Rosen, 1964). Ancak diğer sıradaki çocuklar ebeveynin dikkat ve ilgisini kardeşleriyle paylaşmaktadır. Başka bir açıdan bakıldığında, ebeveynlerin ilk çocuklarıyla birlikte çocuk yetiştirme konusunda kazandıkları bilgi ve tecrübe sonucu çocuk yetiştirme tutumlarını ve çocuklarından beklentilerini değiştirmesi (Baskett, 1985; Stewart, 2012) diğer çocuklarında azalan algılanan ebeveyn kontrolünü açıklayabilir.

### 4.2.2. Duygusal İştahın Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulgular

Üniversite öğrencilerinin duygusal iştah düzeyinin demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına yönelik sonuçlar, anne eğitim düzeyi ve öğrencinin BKİ'sine göre anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Sonuçlara göre, anne eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılar, anne eğitim düzeyi orta ve düşük olan katılımcılara göre daha fazla olumsuz duygu ve durumda iştah artışı olduğunu rapor etmişlerdir. Anne eğitim düzeyinin, gençlerdeki duygusal iştah ile ilişkisine yönelik bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, araştırma sonucundaki anlamlı farkın, eğitim seviyesi yüksek olan annelerin, çocuklarının eğitimine ve geleceklerine dair yüksek beklenti içinde olması; bunun da öğrencilerde stres verici bir durum yaratarak, olumsuz duygu odaklı iştahı arttırması ile ilişkili olabileceği düşünülebilir

Ayrıca, BKİ'si yüksek olan katılımcıların, normal ve düşük olanlara göre;

normal BKİ'ye sahip olanların da düşük olanlara göre olumsuz duygu ve durumda iştahının daha fazla olduğu görülmüştür. Olumsuz ya da olumlu duygu ve durumlarda iştah artışı ile ilgili yapılan çalışmalarda, genellikle, normal ve yüksek BKİ olan ya da yüksek BKİ ve obez olan guruplarda karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmayla benzer şekilde, Geliebter ve Aversa (2003) düşük, normal ve yüksek BKİ olarak grupladıkları bireylerin olumlu ve olumsuz duygu ve durumlara karşı yeme davranışını incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları ile tutarlı olarak, Geliebter ve Aversa (2003)'ün çalışma sonuçları, BKİ'si yüksek olan bireylerin olumsuz duygu ve durumlarda diğer gruplardaki bireylere göre aşırı yeme davranışı gösterirken BKİ'si düşük olan bireylerin, olumsuz duygu ve durumlarda diğer gruplara göre daha az yeme davranışı gösterdiklerini ve aynı zamanda olumlu duygu ve durumlarda diğer gruplara göre daha fazla yeme davranışı gösterdiklerini bulgulamıştır. Benzer başka çalışmalarda da BKİ ile olumsuz duygu ve durumlarda yeme davranışının ilişkisi ortaya konmuştur (Bourdier ve ark., 2017; Nolan ve ark., 2010). Macht (2008) olumsuz duyguların, yeme ile düzenlenme eğilimini ortaya çıkardığını ve özellikle tatlı ve yüksek yağlı yiyeceklerin alımını arttırdığını belirtmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, olumsuz içsel ve dışsal deneyimlerde artan iştahın, kilo ile ilişkili sorunların tetiklenmesindeki rolü öne çıkmaktadır. Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, sosyo-ekonomik sorunlar ve akademik başarı kaygısı gibi olumsuz durum ve duyguların varlığı göz önünde bulundurulduğunda, bu dönemin özellikle duygusal iştahı yüksek bireylerde obezite gibi sorunlar için riskli olabileceği söylenebilir.

### 4.2.3. Yeme Davranışlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarıyla İlgili Bulgular

Öğrencilerin yeme davranışlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılmasına yönelik sonuçlarda, duygusal yeme davranışı ve bilişsel kısıtlama davranışının, öğrencinin BKİ'sine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, yüksek BKİ'ye sahip olan katılımcılarda normal ve düşük olanlara göre; normal BKİ'ye sahip olanlarda da düşük olanlara göre daha fazla duygusal yeme davranışı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç duygusal yemenin, olumsuz duygu ve durumların yanı sıra depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sıkıntıya tepki olarak yeme eğilimi olarak tanımlanmasıyla (Bruch, 1973) tutarlıdır. Duygusal yemede, beklenen fizyolojik

tepkinin tersine olumsuz durumlarda iştah artmaktadır (Schachter ve ark., 1968). Araştırmanın bulguları, daha önce ülkemizde ve farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda olumsuz duygu ve durumlarda iştah ve duygusal yeme davranışının artışının, beden kitle indeksi kategorilerine göre farklılaştığını ortaya koyan araştırma bulgularını da desteklemektedir (Barrada, Van Strein ve Cebolla, 2016; Bourdier ve ark., 2018; Dakanalis ve ark., 2013; Demirel ve ark., 2014; Elfhag ve Line, 2005; Kıraç ve ark., 2015; Stapleton ve Mackay, 2015). Ayrıca, Oliver, Wardle ve Gibson (2000), bireylerin olumsuz duygu ve durumlarla baş etmek için, özellikle şeker ve yağ oranı açısından zengin olan yiyecekleri tercih ettiklerini de belirtmiştir. Söz konusu tercih olumsuz duygu ile uyarılmanın geçici şekilde azalmasına, duyusal memnuniyetin oluşmasına ve olumlu duygu durumunun artmasına neden olmaktadır (Gibson, 2006). Bununla birlikte duygusal yemenin hem açlık olmaması hem de doyma noktasının ötesinde yemeyi tetiklemesiyle vücut ağırlığını arttırabileceği ve kilo alımını öngörebileceğini belirtilmektedir (Koenders ve Van Strien, 2011). Bundan hareketle obezite ya da aşırı kilo alımına dair müdahalelerde diyet gibi davranışsal uygulamaların yanı sıra, olumsuz duyguyla baş etme odaklı çalışmaların da etkili bir çözüm sunabileceği düşünülmektedir.

Diğer yeme davranışı olan bilişsel kısıtlamanın da öğrencinin BKİ'sine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bilişsel kısıtlama, en fazla yüksek BKİ'ye sahip olanlar tarafından rapor edilmiştir. Bununla birlikte, normal BKİ grubunda da düşük BKİ grubuna göre daha fazla bilişsel kısıtlama olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, daha önce yetişkinlerle (Barrada ve ark., 2016; Caccialanza ve ark., 2004; Dakanalis ve ark., 2013; Kıraç ve ark., 2015; Tholin ve ark., 2005) ve ergenlerle (Elfhag ve Linne, 2005; Işgın ve ark., 2014; Snoek ve ark., 2007; Snoek, Engels, Van Strein ve Otten, 2013) yapılan çalışmalardaki bilişsel kısıtlama davranışının, beden kitle indeksinin artan kategorilerine göre farklılaşmasını gösteren araştırma bulgularını desteklemektedir. Vücut ağırlığını ve vücut şeklini korumak için besin alımını kontrol etme eğilimini gösteren bilişsel kısıtlamanın, BKİ gruplarına göre farklılaşması kısıtlayıcı yeme kuramı (Polivy, 1996) ile açıklanabilir. Kısıtlayıcı yeme kuramında, fazla kilolu bireylerin açlık hissini bilişsel olarak bastırarak yeme davranışını kısıtladıkları; ancak bazı olaylar sonucu bireylerin kendileri üzerindeki kontrolü kalktığında ise aşırı yedikleri belirtilmektedir (Polivy, 1996). Yeme

davranışının kısıtlanmasının aşırı yemeye neden olması sonucunda bireylerde kilo artışı oluşabilir. Esfahani, Kolahdouzan, Aflakseir ve Gharipour (2017), İranlı yetişkin kadınlarda vücut ağırlığını ve şeklini korumak için besin alımını kontrol etme eğilimini gösteren bilişsel kısıtlama davranışlarının, BKİ'yi öngördüğü bulgulamıştır. Bu durum, vücut ağırlığını ve şeklini korumak için besin alımını kontrol etme eğiliminin en fazla BKİ'si normal üstü olan katılımcılarda olmasını açıklamaktadır. Buradan hareketle, BKİ kontrolü amacıyla başvurulan yoğun bilişsel kısıtlama, kontrolden çıkarak yeme davranışını arttıran kısır döngüye dönüşebilmektedir. Ayrıca bu araştırmanın örneklemini oluşturan genç grupta, ince beden imajının içselleştirilmesinin (Stice, 2002) sonucu olan beden memnuniyetsizliği ve zayıf olma isteğinin görülmesine bağlı olarak normal BKİ grubunun, düşük BKİ grubuna göre vücut ağırlığını ve şeklini korumak için besin alımını daha fazla kontrol etme eğilimi gösterdiği düşünülebilir.

## 4.3. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Örüntüsünü Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin duygusal iştah (olumlu ve olumsuz duygusal iştah) ve yeme davranışlarını (duygusal yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme) yordayan faktörlere yönelik bulgular tartışılmıştır.

### 4. 3. 1. Duygusal İştahı Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Üniversite öğrencisinin olumsuz duygusal iştah artışı, öğrencinin BKİ'si, anne eğitim düzeyi ve anneye ait olumsuz duygusal iştah artışı ile pozitif yönde ilişkiliyken; öğrencinin olumlu duygusal iştah artışının, anneden algıladığı kabul ve annenin olumlu duygusal iştah artışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Yüksek BKİ ve olumsuz durumlardaki iştah artışı arasındaki ilişki alanyazınla tutarlı olarak (Bourdier ve ark., 2017; Nolan ve ark, 2010) olumsuz deneyimde artan iştahın yeme davranışını tetikleyerek, kilo alımını attırması ile açıklanabilir (Van Strien ve ark., 2013). Öte yandan bu çalışmada BKİ'nin olumsuz duygusal iştahı yordadığı gözlenmiştir. Bu sonuç, kilo artışının kadınlarda olumsuz duyguyu tetiklemesi; bu olumsuz duygunun da iştahı paradoksal bir şekilde daha da arttırması ile yorumlanabilir. Bununla ilgili olarak, ilerideki çalışmalarda, katılımcılarda özellikle iştah artmasına neden olan olumsuz durum ve duyguların da değerlendirilmesi faydalı olabilir. Anne

eğitim düzeyinin gençlerdeki olumsuz duygusal iştahla ilişkisine bakıldığında, alanyazındaki ilgili çalışmalar çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin yaşam boyu bulimik ve kompulsif yemede çocukluk dönemi risk faktörlerinin araştırıldığı boylamsal bir çalışmada; annenin yüksek eğitim seviyesinin bu yeme bozukluklarını yordadığı sonucuna varılmıştır (Nicholls ve ark., 2016). Buna karşın kesitsel ve boylamsal başka birkaç çalışmadan elde edilen bulgular; anne eğitim düzeyi ile tıkanırcasına yeme ve yeme üzerindeki kontrol kaybı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını da göstermiştir (Chen, McCloskey ve Kathryn, 2009; Lamerz ve ark., 2005; Pauli-Pott, Becker, Albayrak, Hebebrand ve Pott, 2013). Daha önce de belirtildiği gibi, anne eğitim seviyesinin direk etkisinden ziyade, annenin eğitim seviyesi ile birlikte artan akademik ve gelecekle ilgili beklentilerin, üniversite öğrencilerinde kaygı ve gerginliğe neden olarak, olumsuz iştah artışını tetikleyebileceği düşünebilir.

Çalışmada öne çıkan bir diğer önemli sonuç da öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygusal iştahlarının, annelerinin duygusal iştahları ile anlamlı olarak ilişkili olmasıdır. Duygu düzenleme gelişiminin, model alma ve duyguların sosyalleştirilmesine ilişkin ebeveyn tutum ve davranışları tarafından biçimlendirildiği (Morris ve ark., 2007) yönündeki açıklamalar dikkate alındığında, üniversite öğrencisinin olumlu ya da olumsuz duygularla baş etmek için annesinin baş etme yöntemlerini model aldığı söylenebilir. Ayrıca gençlerdeki bu duygusal iştah, Bruch'ın (1964) duygusal ihtiyaçlarının farkında olmayan bireylerin, fiziksel açlık hissetmeleri önermesinden yola çıkarak; duygusal ihtiyaçlarına yönelik farkındalığı olmayan annelerin, çocukların da duygusal ihtiyaçlarına karşılık veremeyerek, onlardaki duygu farkındalığı ve düzenlemesi gibi becerilerin ketlenmesine neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Son olarak, öğrencinin olumlu duygusal iştah artışının, anneden algıladığı kabul ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Olumlu duygusal iştah ve algılanan ebeveyn kabul-reddi arasında ilişkiye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, duygusal yeme davranışı ve algılanan anne reddi ile ilgili olarak ergenlerle yapılan deneysel bir çalışmada, olumsuz duygusal koşulda, daha fazla algılanan anne reddinin, daha fazla yeme yoluyla enerji alımını öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Vandewalle ve ark., 2017). 10-16 yaş arasındaki 110 obez ergen ile yapılan başka bir çalışmada, algılanan anne ve baba reddi, duygu düzenleme ve duygusal yeme ilişkisi araştırılmıştır (Vandewalle ve ark., 2014). Araştırmada uyumsuz duygu düzenleme

stratejilerinin, algılanan anne reddi ile ergenlerin duygusal yemesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği; ancak algılanan baba reddi ile duygu düzenleme ve duygusal yeme arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca söz konusu çalışmada elde edilen bulguların, algılanan anne reddinin, ergenlerin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanmasıyla ilişkili olduğuna dair kanıt olmasının yanı sıra; duygu düzenlemede güçlük çeken bireylerin sıklıkla uyumsuz strateji olarak bir yatıştırıcıymış gibi yeme davranışına yönelmesinin duygusal yeme ile ilgili olduğu varsayımını doğruladığı vurgulanmaktadır. Yeme bozukluklarında olumsuz iştahın daha öne çıktığı düşünüldüğünde, anneden algılanan kabul ile olumlu iştah arasındaki ilişkinin daha sağlıklı bir yeme örüntüsüne işaret edebileceği düşünülebilir. Koruyucu sağlık hizmeti açısından düşünüldüğünde, bu bulgunun anneye verilecek ebeveynlik tutumları eğitiminin içeriğinde kullanılması, çocuğun ileriki yaşantısında sağlıklı yeme örüntüleri gelişimine katkıda bulunabilir.

### 4. 3. 2. Duygusal Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde BKİ'nin artması, anneye ait olumsuz duygusal iştahın ve kontrolsüz yemenin artması; öğrenciye ait olumlu ve olumsuz duygusal iştah ile duygu düzenleme güçlüğünün artması, öğrencilerin duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordamaktadır.

Bu bulgular alanyazında, duygusal yeme davranışındaki artış ile BKİ'deki artış arasında ilişkiyi ortaya koyan çeşitli çalışmalarla tutarlıdır (Demirel ve ark., 2014; Elfhag ve Linne, 2005; Konders ve Van Strien, 2011; Löffler ve ark., 2015; Nolan ve ark., 2010; Stapleton ve Mackay, 2015). Macht (1999) özellikle olumsuz duygu süresince artan yeme davranışı ile beden kitle indeksindeki artışın ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Koenders ve Van Strien (2011), yaptıkları boylamsal çalışmada, iki yıl takip sonucunda ofis çalışanlarının beden kitle indekslerindeki değişimi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda, yüksek düzey duygusal yemenin bireyin kilo alımıyla ilişkili olduğu, spor yapmanın sorunu çözmede kısmen olumlu etkisi olmasına karşın, tamamen çözmek için yeterli olmadığı belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlarda, beden kitle indeksinin duygusal yeme için anlamlı bir belirleyici olduğu yönündeki bulguya karşın, Stapleton ve Mackay (2015) duygusal yemenin, yüksek beden kitle indeksinin önemli bir göstergesi olduğu göstermiştir. Artan beden kitle indeksiyle

birlikte görünüm kaygısı yanı sıra, kilo ve yeme ile ilgili endişe gibi olumsuz duyguların artmasına bağlı olarak bireylerin olumsuz duygularıyla baş etmek amacıyla daha fazla duygusal yeme davranışına yöneldikleri düşünülebilir. Bu bulgular birlikte irdelendiğinde BKİ ile duygusal yeme arasında döngüsel bir ilişki olduğu sonucuna varılabilir.

Çalışmanın diğer sonuçlarından olan anneye ait olumsuz duygusal iştah ve kontrolsüz yeme artışının, üniversite öğrencisinin duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordaması ile ilgili benzer bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Bununla birlikte olumsuz bir duygu karşısında iştah artışının duygusal yeme olarak tanımladığı düşünüldüğünde, Elfhag ve Linne'nin (2005) anne ve ergen çocukları arasındaki yeme davranışlarının aktarımını araştırdıkları çalışmasında, olumsuz duygulara cevap olarak yeme davranışının en çok, anne ve kız çocukları arasında ilişkili bulunduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada da annelerin ve üniversite öğrencisi olan çocuklarının olumsuz duygusal iştah artışı ve duygusal yeme davranışlarının pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ön ergenler ile anne ve babaları arasındaki yeme davranışları ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise, duygusal yeme, sadece normal kilolu çocukların anne-çocuk ilişkisi için yeme davranışı yordayıcısı olarak bulunmuştur (Elfhag ve ark., 2010). Çalışmaların sonuçları göz önüne alındığında, annelerin olumsuz duygularla yiyerek baş etmelerine yönelik davranış ve tutumlarının kızları tarafından izlenerek öğrenildiği düşünülebilir. Çocuğunun duygusal yemesi için annenin olumsuz iştahının belirleyici olması, cinsiyete özgü model alma ile açıklanabileceği gibi ebeveynin besleme tarzıyla da ilgili olabilir. Bununla tutarlı olarak, duygusal yeme davranışları yüksek olan annelerin, çocuklarını duygusal besleme tarzını daha fazla kullandığı bildirilmiştir (Wardle, Sanderson, Guthrie, Ropoport ve Plomin, 2002). Gelecek çalışmalarda yukarıda sayılan değişkenlerin anneden çocuğa duygusal yeme aktarımındaki etkileri bir arada incelenerek etki düzeyleri ayrıştırılabilir.

Son olarak, öğrenciye ait olumlu ve olumsuz duygusal iştah ile duygu düzenleme güçlüğünün artmasının, öğrencilerin duygusal yeme davranışını pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır. Olumlu durumlardaki iştah artışının duygusal yeme davranışını yordaması ile ilgili herhangi bir çalışmaya alanyazında rastlanmamakla birlikte, araştırmada olumsuz duygusal iştah artışı ile duygusal yeme davranışı artışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu yönündeki sonuçlar daha önce yapılan

araştırmalarla (Bourdier ve ark., 2017; Nolan ve ark., 2010) tutarlıdır. Söz konusu değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiye yönelik çalışmaların eksikliğinin, duygusal yeme davranışının kavramlaştırmasının olumsuz duygulara karşı yeme davranışı olarak ele alınmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Olumsuz duygulara karşın, olumlu duyguların yeme davranışına etkisi ile ilgili deneysel çalışmalar son yıllarda artmış olmakla birlikte, sonuçlar farklılık göstermektedir. Evers, Adriaanse, de Ridder ve de Witt Hurberts'ın (2013) yaptıkları deneysel araştırma sonuçlarına göre sağlıklı bireylerde olumlu duygular, olumsuz duygularla karşılaştırılabilir oranda sağlıksız besin tüketimini arttırmada önemlidir. Öte yandan, mevcut araştırmanın sonuçlarından farklı olarak bir deneysel çalışmada, yüksek duygusal yeme davranışı gösterenler, olumsuz duyguların uyarılmasını takiben aşırı yeme eğilimi gösterirken, düşük duygusal yeme davranışı gösterenlerin olumlu ve olumsuz duyguların uyarımı sonrasında yeme davranışlarında herhangi bir fark bulunmamıştır (Van Strien ve ark., 2013). Söz konusu sonuçlar olumsuz ve olumlu duygulara tepki olarak yemenin iki farklı yapıya işaret ettiği yönünde yorumlanmıştır. Bu iki farklı yapının anlaşılması için besin içeriklerini de gözeten deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bununla birlikte, olumlu ya da olumsuz bir deneyim karşısında, duygusal yeme davranışının tetiklenmesinin, duyguların farkındalığı ve ifadesi ile ilişkili bir engellenmeden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Bunu destekler şekilde, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün duygusal yeme davranışını öngörmesi ile ilgili sonuçlar alanyazındaki farklı örneklemlerde yapılan çalışmalarla benzerdir. Örneğin; Gianini ve arkadaşları (2013), obez ve tıkanırcasına yeme bozukluğu tanısı almış yetişkinler üzerinde tedavi araştırması amacıyla yaptıkları çalışmada, özellikle duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada sınırlılığın ve duygulardaki netlik eksiliğinin hem duygusal aşırı yemede hem de genel yeme patolojisinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur. Başka bir deneysel çalışma ise, olumsuz duygularla baş etmek için kullanılan uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin de besin alımını arttırmada belirleyici olduğunu göstermiştir (Vandewalle ve ark., 2017). Crockett, Myhre ve Rokke (2015), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü yanı sıra can sıkıntısı eğilimdeki bireysel farklılıkların, duygusal yeme davranışını, özellikle can sıkıntısına tepki olarak yeme davranışını öngördüğünü bulmuşlardır. Söz konusu çalışmalarda duygusal yemenin olumsuz duygu deneyimlerinden öte, olumsuz duyguları düzenleyen

uyumlu/işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin eksikliğiyle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir.

### 4. 3. 3. Kontrolsüz Yemeyi Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin kontrolsüz yeme davranışının yordayıcılarına yönelik sonuçlara göre, BKİ'nin, anneye ait kontrolsüz yeme davranışının, öğrenciye ait olumlu ve olumsuz duygusal iştah ve duygu düzenleme güçlüğünün artması ile öğrencinin kontrolsüz yeme davranışının artması anlamlı olarak ilişkilidir.

Öğrencinin BKİ'sinin artması ile kontrolsüz yeme davranışının artışı arasındaki ilişki, Löffler ve arkadaşlarının (2015) klinik olmayan, orta yaş ve üstünü kapsayan geniş örneklem grubunda yaptıkları çalışma sonucu ile uyumludur. Bununla birlikte, yapılan başka bir çalışmada, yüksek BKİ ve daha genç yaşın, daha fazla kontrolsüz yemeyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmanın sonuçlarına göre, yüksek oranda yeme kısıtlaması ile yüksek oranda yiyecek aşerme (craving) ilişkiliyken; yiyecek aşermedeki artış ile kontrolsüz yemedeki artış da ilişkilidir (Verzijl ve ark., 2018). Söz konusu bulgu değerlendirildiğinde, BKİ arttıkça muhtemel kilo verme amacıyla bireyin daha fazla yiyecek kısıtlamasına yönelmesi sonucunda daha fazla yiyeceğe arzu duymasının, kontrolsüz yemeyi tetiklediği düşünülebilir.

Anneye ait kontrolsüz yeme davranışı ile öğrencinin kontrolsüz yeme davranışının arasındaki ilişki, yeme davranışlarının gelişiminde etkili olan çevresel faktörlerden aile aktarımı ile ilgili olabilir. Bu bağlamda, anne ve kız çocukları arasında kontrolsüz yeme davranışının benzeşmesi, annelerin yiyecek karşında dürtüsel bir davranış olarak kontrolsüz yemesinin kız çocukları tarafından model alınarak öğrenilmesiyle açıklanabilir.

Öğrenciye ait olumlu ve olumsuz duygusal iştah artışı ve duygu düzenleme güçlüğünün öğrencinin kontrolsüz yemesinde yordayıcı olduğu bulgusuyla ilgili yapılan herhangi bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Bununla birlikte, bu anlamlı yordayıcılar, olumsuz duygu ve durum deneyiminde kontrolü kaybederek tıkınırcasına yeme atakları ile oldukça tutarlı bir örüntü göstermektedir. Benzer şekilde, kontrolsüz yeme ataklarının sıklıkla görüldüğü bulimiya nervoza hastalarında da duygu farkındalığı, ifadesi ve yönetimine yönelik eksiklikler alanyazında yer almaktadır (Sim ve Zeman, 2004; Svaldi ve ark., 2012).

### 4. 3. 4. Bilişsel Kısıtlamayı Yordayan Faktörlerin Tartışılması

Üniversite öğrencilerindeki bilişsel kısıtlamanın yordayıcılarına yönelik sonuçlara göre, BKİ'nin, anneye ait bilişsel kısıtlamanın, öğrenciye ait algılanan ebeveyn kontrolünün artması; bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğünün azalması, öğrencilerdeki bilişsel kısıtlamanın artmasıyla anlamlı olarak ilişkilidir.

BKİ'nin artması ile öğrencinin bilişsel kısıtlamasının artması arasındaki anlamlı ilişki, orta ve üstü yaş geniş örneklem grubunda da desteklenmiştir (Löffler ve ark., 2015). Bilişsel kısıtlamanın, esnek ve sert bilişsel kısıtlama olarak iki alt çeşide ayrıldığı çalışmalarda, vücut ağırlığının başarılı şekilde kontrolüne yol açan esnek bilişsel kontrole karşın, sert bilişsel kontrolün daha az etkili kilo kontrolü ile ilişkili olduğu ve dolayısıyla BKİ değerlerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Timko ve Perone, 2005; Westenhofer ve ark., 1999). Söz konusu çalışmalar ele alındığında, BKİ arttıkça bireylerin vücut ağırlığına yönelik olumsuz algısının artmasının da etkisiyle, vücut ağırlığı ve vücut şeklini kontrol etmek için besin alımını düzenlemeye yönelik girişimlerinde daha katı davranması olası görünmektedir. Bu bulgulardan hareketle kilo kontrol davranışlarında esnek bir zihinsel tutumla hareket etmenin görece olumlu sonuçlar doğurabileceği; öte yandan yapılacak yeni çalışmalarda esnek ve katı bilişsel kısıtlamanın ayrıştırılması temelli araştırma sorularının ortaya atılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anneye ait bilişsel kısıtlamanın artması ile öğrencinin bilişsel kısıtlamasının artması arasında anlamlı ilişki alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Elfhag ve Line (2005), yaşlı anne grubunda bilişsel kısıtlamada, genç anne grubunda ise zayıflık ve vücut memnuniyetsizliğinde anne-kız çocuk bağlantısının güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Aşırı ve normal kilolu ön ergenler ve anneleriyle yapılan başka bir çalışmada, normal kilolu çocuklarda, bilişsel kısıtlama için anne çocuk ilişkisinin etkili olduğu görülmüştür (Elfhag ve ark., 2010). Bu çalışmalara göre, annelerin yemeye yönelik kısıtlayıcı davranış ve tutumlarını, modelleme ve pekiştirme yoluyla çocuklarına aktardıkları yorumu yapılabilir. Diğer bir deyişle, annelerin kendi beden algılarına yönelik değerlendirmelerinin ve bu değerlendirmeler sonucunda gösterdikleri yeme tepkilerinin, çocukların ileride kendi beden algılarını ve yeme tepkilerini şekillendirmesinde önemli görünmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, öğrencinin algılanan anne kontrolünün artması ve duygu düzenleme güçlüğünün azalması ile öğrencinin bilişsel kısıtlama davranışının artması arasında anlamlı ilişki olmasıdır. Bilişsel kısıtlama ile algılanan ebeveyn kontrolüne yönelik çalışmaların genellikle, çocuğun besin alımında ebeveynin algılanan kontrolü ya da ebeveynin çocuğu beslemeye yönelik tutum ve davranışlarıyla ilgili olduğu dikkati çekmektedir. Örnek olarak, Francis ve Birch'in (2005) okul öncesi dönemden ön ergenlik dönemine kadar olan süreçte, anneler ve kızlarıyla yaptıkları boylamsal çalışmada, kendi kilosu ve yemeyle meşgul olan annelerin, kızlarının besin alımını daha fazla kısıtladıkları ve kilo vermeleri konusunda kızlarını daha çok teşvik ettikleri bulunmuştur. Kızların kısıtlı yeme davranışlarını, annelerin kızlarını kilo vermeye teşviki ile ilişkilendiren çalışmada, söz konusu ilişkiye, kızların kilo vermesi için anne baskısı algısının kısmen aracılık ettiği bildirilmiştir. Yiyecek alımında, algılanan ebeveyn kontrolü ile ilgili 7-12 yaş aralığındaki örneklem grubu ile yapılan başka bir çalışmada ise, her iki cinsiyet için, algılanan yeme kısıtlamasının artması ile yeme kısıtlama davranışının artışı arasında anlamlı ilişki olduğu aktarılmıştır (Van Strien ve Bazelier, 2007). Bu bilgiler doğrultusunda, annenin genel olarak kontrolcü davranışlarının çocuğun besin alımına yönelik davranış ve tutumlarını kapsaması sonucu kız çocuklarının, annelerinin kontrolcü davranışlarını içselleştirerek yeme davranışlarını kısıtladıkları ve bu yolla kilolarını kontrol etmek için bilinçli çaba gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir. Son olarak duygu düzenleme güçlüğünün azalması ile bilişsel kısıtlamanın artması arasındaki ilişki, duygunun farkında olma, yaşanılan duygunun anlaşılması, ifade edilmesi ve başetmek için uygun stratejilerin kullanılmasına yönelik becerilerin artışının, bireyin daha esnek bilişsel kısıtlama davranışları kullanmasına olanak sağladığı şeklinde düşünülebilir. Duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları ile katı ve esnek bilişsel kısıtlama arasında gelecekte yapılacak çalışmalar, söz konusu ilişkinin açıklığa kavuşmasında ve özellikle de hangi boyutun bilişsel kısıtlamanın hangi türü ile ilişkili olduğunun anlaşılmasında yol gösterici olacaktır.

## 4. 4. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Yeme örüntülerinin hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonda farklı değişkenlerle araştırılmasına karşın, yeme örüntülerinin gelişmesinde algılanan ebeveyn tutumunun etkisini çalışan sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu çalışma üniversite

öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme güçlüğünün yeme örüntüleriyle ilişkisine yönelik alanyazına sağladığı katkı ile birlikte; anne ve üniversite öğrencisi kız çocuğunun birlikte değerlendirilmesi itibariyle yeme örüntülerinin nesiller arası aktarımına ilişkin bilgi sağlamasıyla da önemlidir. Bireylerin annelerinden algıladıkları ebeveynlik tutumu ve duygu düzenleme gibi psikolojik faktörlerin yanı sıra, annelerin yeme davranışlarının da göz önünde bulundurulması, riskli bir grup olan genç yetişkinlerdeki yeme örüntüsünün gelişimi için kapsamlı bir model sunmaktadır. Ayrıca, yeme davranışlarıyla birlikte duygusal iştahın da ele alınması, yeme örüntüsünün daha bütüncül olarak anlaşılmasına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte, çalışmanın sonuçlarına göre duygusal iştahın, duygusal yeme ve diğer yeme davranışlarında rolü olduğu görülmesine karşın bu kavramların alanyazında sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı da göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, duygusal iştah ve duygusal yeme kavramlarının farklı yapılar mı yoksa birbirlerini tetikleyen yapılar mı olduğunun netleştirilmesi amacıyla farklı ölçüm araçları ve ölçüm yöntemleriyle yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Çalışmada olumlu ve olumsuz duygusal iştah, kontrolsüz yeme ve bilişsel kısıtlama ile ilişkili faktörlerin incelenmesine karşın söz konusu değişkenleri açıklayan varyansların görece düşük olduğu görülmüştür. Bu durumda, çalışmayı oluşturan örneklemin, üniversite öğrencilerinden oluştuğu göz önüne alındığında, öğrencilerin içinde bulundukları geçiş dönemine özgü stres düzeyinin yüksekliği, stresle baş etme tarzları ya da mükemmeliyetçilik gibi bireysel özelliklerinin de etkili olduğu düşünülebilir. Bu nedenle, tüm bu değişkenlerin etkisini içeren, bütünleyici bir perspektiften bakılarak yeme örüntüsünün araştırılması ve tedavi planlaması yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde algılanan ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme güçlüğünün yeme örüntüsüne etkisinin ya da yeme davranışlarında anne ve kız çocuk ilişkisinin çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminde çalışıldığı görülmektedir. Üniversiteye geçişi yaşayan bireylerin, ebeveynlerden ayrılma, kendi hayatlarının sorumluluğunu alma, akademik performans ve gelecek kaygısı gibi stresörlerin arttığı bir dönemde olması, sağlıksız yeme örüntüleri için risk oluşturmaktadır. Bu çalışma, anne-çocuk ilişkisinin ve duygu düzenlemenin, bu örüntü için oluşturduğu yatkınlığın yetişkinlik döneminde de devam ettiğini ortaya koymaktadır.

Çalışmada geniş bir örnekleme ulaşılmış olması sonuçların genellenebilirliği için önemli olmakla birlikte, örneklemin büyük bir çoğunluğunun İstanbul'da üniversite eğitimine devam eden öğrencilerden oluşması temsil edicilik için bir sınırlılık teşkil etmektedir. Türkiye'nin farklı bölge ve illerindeki anne-kızlardan toplanacak veriler, bu çalışmada ortaya konan ilişkilerin geçerliğini arttırılabilir. Ayrıca, çalışmada değişkenler arası ilişkiler ve yeme örüntülerini yordayıcı değişkenlere dair bilgiler olmasına karşın, çalışmanın kesitsel desenle yapılmış olmasından dolayı neden sonuç ilişkisine yönelik yorum yapılamamaktadır. Gelecek çalışmalarda boylamsal araştırma deseni kullanılması, çalışmadaki ilişkilerin yönünün belirlenmesine olanak sağlamasının yanı sıra, farklı duygu durumlarının yaratıldığı deneysel araştırma desenleri kullanılması ise nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak sağlayabilir. Öz bildirime dayalı ölçeklerle verilerin elde edilmesi de araştırma için sınırlılık yaratmaktadır. Öz bildirime dayanan değerlendirmelerin, bireylerin sosyal beğenilirliğe göre cevap vermelerine açık olmasıyla birlikte, güzellik kavramı olarak toplum tarafından büyük önem atfedilen zayıf olma idealinin, yeme örüntüleri açısından belirleyiciliğinden dolayı bireylerin yanlı cevap vermelerine neden olması beklenmektedir.

## 4.5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin duygusal iştah ve bozuk yeme davranışları bileşenlerinden oluşan yeme örüntüsünde, algıladığı anne kabul-ret ve kontrolünün, duygu düzenleme güçlüğünün ve anneye ait yeme örüntüsünün rolünün araştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencisinin yeme örüntüsünün annesiyle ilişkisinin kalitesinden güçlü şekilde etkilendiğini gösteren önceki araştırmalarla tutarlıdır. Özellikle algılanan anne kontrolü ve duygu düzenleme güçlüğünün kadın üniversite öğrencisinin yeme davranışlarındaki rolünün daha belirgin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, sağlıklı yeme örüntüsünün gelişiminde çocuğun özerkliğinin ve bağımsızlığının anne tarafından desteklenmesinin önemini göstermektedir. Daha önce yapılan araştırmalara ek olarak bu çalışmada, üniversite öğrencisinin annesinin yeme örüntüsünün üniversite öğrencisinin yeme örüntüsündeki rolü ile ilgili de bilgi edinilmiştir. Özellikle annenin yeme örüntüsünün bileşenleri olan duygusal iştah ve yeme davranışının, üniversite öğrencisinin duygu odaklı yeme örüntüsünde belirleyici olduğu dikkati çekmektedir. Bu sonuç, annenin ebeveynlik tutumları yanı sıra, yeme

örüntüsüyle çocuğuna model olarak da çocuğun yeme davranışını şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Çocuğun sağlıklı yeme davranışları geliştirmesi açısından annenin yeme davranışlarının farkında olması ve bu konuda gerekli desteği alması oldukça önemlidir. Annenin olumsuz tutumlarının yanı sıra, olumsuz davranışlarının da çocuğun sorunlu yeme tutum ve davranışları açısından risk oluşturması nedeniyle, anneye ait uyumsuz ve olumsuz ebeveynlik özellikleriyle ilgili eğitim ve müdahale programları geliştirilmesi ve erken dönemde ebeveynlerin bu programlara katılımlarının teşvik edilmesi önleyici çalışmalar kapsamında önem taşımaktadır. Bununla birlikte bu çalışmada, genellikle temel bakım veren kişi olması nedeniyle yeme örüntüsünde anne ve kız çocuk ilişkisine odaklanılmıştır. Ancak ebeveynlik tutumlarının yıllar içinde değişimine bağlı olarak, giderek artan şekilde babaların da çocukların yaşamlarındaki rolü değişmektedir. Bu nedenle, baba ile kız çocuk örnekleminde yapılacak araştırmalar babanın yeme örüntüsündeki rolü hakkında bilgi sağlayacaktır.

Çalışma sonucunda üniversite öğrencisinin yeme örüntüsünde, özellikle sorunlu yeme davranışlarında duygu düzenleme güçlüğünün rolü, yeme bozukluklarının sağaltıcı müdahalesinde duygu farkındalığı, ifadesi ve kontrolü gibi çalışmaların önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda, farklı yeme bozukluğu gruplarında da bu çalışmadaki örüntülerin değerlendirilmesi, belirti özelinde tedavi yapılandırılması için önemli bir adım olabilir.

Son olarak, ulusal ve uluslararası alanyazında, olumsuz yeme davranışları içinde duygusal yeme ile duygusal iştahın ayırt edilmediği göze çarpmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre duygusal iştahın, duygusal yeme ve diğer yeme davranışlarında rolü olduğu görülmektedir. Duygusal iştahın, duygusal yeme davranışına nasıl dönüştüğü, bu davranışı kontrol etme becerisinin kazandırılmasında faydalı olabilir. Böylece, obezite, blumiya ya da tıkanırcasına yeme gibi sağlığı tehdit eden örüntüleri önleme ve tedavi etmeye yönelik etkili adımlara destek sunabilir.

# EK'LER

## EK A

## GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, T.C. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Yrd. Doç. Dr. Başak Bahtiyar danışmanlığında Banu Solak Uyar tarafından yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı; algılanan ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme ve yeme tutumları ile ilişkini incelemektir. Size sunulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları sizi en doğru şekilde yansıtacağını düşündüğünüz seçenekleri seçerek cevaplayınız. Çalışmada toplanan veriler, bireysel değil, bütün olarak değerlendirilecektir. Çalışmadaki sorularda sizden kimliğinize yönelik kişisel bilgiler istenmemektedir. Verileriniz kesinlikle gizli tutulacak ve çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık olarak 20 ile 30 dakika arası sürmektedir.

Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılım sırasında sorulardan veya herhangi bir başka nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımdan istediğiniz zaman vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Bununla birlikte, çalışmanın geçerliliği için bütün soruların yanıtlanması oldukça önemlidir. Lütfen anketteki tüm soruları, ilgili açıklamaları dikkatlice okuyarak yanıtlayınız. Çalışmanın sonucu hakkında bilgi almak ve çalışmayla ilgili herhangi bir görüş bildirmek ya da soru sormak isterseniz Banu Solak Uyar (banusolakuyar@gmail.com) ile irtibat kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya yaptığınız değerli katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

**Çalışmayla ilgili verilen önemli bilgileri okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.**

| Tarih | İmza |
|---|---|
| | |

## EK B

## DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (GENÇ YETİŞKİN FORMU)

1. Yaşınız: _____

2. Kilonuz (kg): _____ Boyunuz (cm): _____

3. Ailenizde kaçıncı çocuksunuz? _____

4. Üniversite eğitimine devam etmekte misiniz? ☐ Evet ☐ Hayır

5. Cevap Evet ise Üniversiteniz ☐ Vakıf Üniversitesi ☐ Devlet Üniversitesi

6. Bölümünüz: _____

7. Sınıfınız: _____

8. Annenizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek Lisans/Doktora

9. Babanızın eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek Lisans7Doktora

10. Kiminle yaşıyorsunuz? ☐ Anne ve baba ile birlikte ☐ Arkadaşlarla birlikte

☐ Anne ile birlikte ☐ Yalnız

☐ Baba ile birlikte ☐ Diğer _____

11. Herhangi bir fiziksel sağlık sorununuz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır

12. Cevap Evet ise sağlık sorununuz nedir? _____

13. Düzenli olarak kullandığınız herhangi bir ilaç var mı? ☐ Evet ☐ Hayır

14. Geçmişte ya da şimdi herhangi bir psikiyatrik/ psikolojik yardım aldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

15. Cevap Evet ise konulan tanı ne (idi)? _____

16. Ne tür bir tedavi aldınız? _____

## EK C

## DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (ANNE FORMU)

1. Yaşınız: _____

2. Kilonuz (kg): _____ Boyunuz (cm): _____

3. Eğitim Düzeyiniz:

☐ Okur-yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek Lisans/Doktora

5. Kaç çocuğunuz var? _____

6. Herhangi bir işte çalışma durumunuz nedir?

☐ Hiç çalışmadı ☐ Şu an çalışıyor ☐ Emekli

7. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

8. Herhangi bir fiziksel sağlık sorununuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

9. Cevap Evet ise sağlık sorununuz nedir? _____

10. Düzenli olarak kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

11. Geçmişte ya da şimdi herhangi bir psikiyatrik/ psikolojik yardım aldınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

12. Cevap Evet ise konulan tanı ne (idi)? _____

13. Ne tür bir tedavi aldınız? _____

## EK D

## EBEVEYN KABUL-RET/KONTROL ÖLÇEĞİ ANNE FORMU (EKRÖ/K)

Aşağıda annelerin çocuklarına karşı sergiledikleri davranışlarla ilgili bazı cümleler var. Her cümleyi dikkatlice okuyun ve okuduğunuz cümlenin, siz çocukken annenizin size karşı göstermiş olduğu davranışları ne kadar iyi anlattığını düşünün.

**Örnek Maddeler:**

| **ANNEM** | **Hemen Hemen Her Zaman Doğru** | **Bazen Doğru** | **Nadiren Doğru** | **Hiçbir Zaman Doğru Değil** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi | | | | |
| 2. Kötü davrandığımda bana söylenir veya beni azarlardı. | | | | |
| 3. Sanki ben hiç yokmuşum gibi davranırdı. | | | | |
| 4. Beni gerçekten sevmezdi. | | | | |
| 5. Neleri yapıp, neleri yapamayacağımı kesin olarak anladığımdan emin olmak isterdi. | | | | |
| 6. Planlarımız hakkında benimle konuşur ve benim söyleyeceklerimi de dinlerdi. | | | | |
| 7. Onun sözünü dinlemediğim zaman beni başkalarına şikayet ederdi. | | | | |
| 8. Benimle yakından ilgilenirdi. | | | | |
| 9. Dışarıya çıkacağım zaman, eve kesin olarak saat kaçta dönmem gerektiğini bana söylerdi. | | | | |
| 10. Arkadaşlarımı eve çağırmam için beni cesaretlendirir ve onların güzel vakit geçirmesi için elinden geleni yapardı. | | | | |
| 19. Bir şeyi iyi yaptığımda, kendimle gurur duymamı sağlardı. | | | | |

# EK E

# DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEĞİ (DDGÖ)

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı işareti (**X**) koyarak işaretleyiniz.

| | **Neredeyse hiçbir zaman** | **Bazen** | **Yaklaşık yarı yarıya** | **Çoğu zaman** | **Neredeyse her zaman** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ne hissettiğim konusunda netimdir. | | | | | |
| 2. Ne hissettiğimi dikkate alırım. | | | | | |
| 3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir. | | | | | |
| 4. Ne hissettiğim konusunda net 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. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim. | | | | | |
| 11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım. | | | | | |
| 12. Kendimi kötü hissettiğim zaman 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 hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım. | | | | | |
| 17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım. | | | | | |
| 18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım. | | | | | |
| 19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım. | | | | | |

| | Neredeyse hiçbir zaman | Bazen | Yaklaşık yarı yarıya | Çoğu zaman | Neredeyse her zaman |
|---|---|---|---|---|---|
| 20. Kendimi kötü hissediyor olsam da yine de işlerimi sürdürebilirim. | | | | | |
| 21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım. | | | | | |
| 22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim. | | | | | |
| 23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım. | | | | | |
| 24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolümün altındadır. | | | | | |
| 25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım. | | | | | |
| 26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım. | | | | | |
| 27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım. | | | | | |
| 28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım. | | | | | |
| 29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum. | | | | | |
| 30. Kendimi kötü hissettiğimde kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım. | | | | | |
| 31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım. | | | | | |
| 32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim. | | | | | |
| 33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım. | | | | | |
| 34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım. | | | | | |
| 35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır. | | | | | |
| 36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur. | | | | | |

# EK F

# DUYGUSAL İŞTAH ANKETİ (DİA)

Lütfen yemek yeme davranışınızın belirli duygular, durumlar ve şartlar ile nasıl etkilendiğini aşağıdaki tablodan bir numarayı işaretleyerek belirtiniz. Tablo 1 ile 9 arasında değişmektedir, 1 normalden çok daha az yemek yediğinizi, 9 normalden çok daha fazla yemek yediğinizi, 5 ise yemek yemenizde bir değişiklik olmadığını belirtmektedir. Eğer o soru sizin için uygun değilse lütfen UD'yi, eğer cevabı bilmiyorsanız lütfen CB'u işaretleyiniz.

| Aşağıdakiler sizin **DUYGULARINIZI** ifade ediyor:<br>Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:<br>**Siz** **Daha Az** **Aynı** **Daha Fazla** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| - üzgün (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - sıkılmış (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - güvenli (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - kızgın (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - kaygılı (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - mutlu (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - yılgın (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - yorgun (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - karamsar (olduğunuzda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - korkmuş (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - rahat (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - neşeli (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - yalnız (olduğunuzda) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - hevesli (olduğunuzda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| Aşağıdakiler içinde bulunduğunuz **ŞARTLARI** ifade ediyor<br>Normal ile kıyaslandığında, yemek yemeniz:<br>**SİZ:** **Daha Az** **Aynı** **Daha Fazla** | | | | | | | | | | | |
| - Baskı altında iken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - Hararetli bir tartışmadan sonra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - Size yakın olan biri felakete uğradıktan sonra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - Aşık olduğunuzda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - Bir ilişkiyi bitirdikten sonra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - Keyif veren bir hobi ile meşgul olduğunuz sırada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - Para veya bir eşyanızı kaybettikten sonra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |
| - İyi haberler aldıktan sonra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | UD | CB |

# EK G

# ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ (TR-21)

**Açıklama**: Bu bölüm yeme alışkanlıkları ve açlık hisleri ile ilgili ifadeler ve sorular içermektedir. Her ifadeyi dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

| | | **Kesinlikle Yanlış** | **Çoğunlukla Yanlış** | **Çoğunlukla Doğru** | **Kesinlikle Doğru** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Kilomu kontrol etmek için bilerek küçük porsiyonlarda yemek yemeği tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Endişeli hissettiğimde yemek yemeğe başlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Bazen yemeğe başladığımda, kendimi durduramayacak gibi olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Kendimi üzgün hissettiğimde çoğu zaman gereğinden fazla yerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Bazı yiyecekleri beni şişmanlattığı için yemiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Yemek yiyen birisi ile birlikteyken genelde benim de yeme isteğim uyanır. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Stresli veya gergin olduğumda, çoğu zaman yeme ihtiyacı hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Çoğu zaman öylesine acıkırım ki midemi dipsiz bir kuyu gibi hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Her zaman öyle aç olurum ki tabağımdaki yemeği bitirmeden durmak benim için zor olur. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Kilo almaktan kaçınmak için öğünlerde yediğim yemek miktarını bilinçli olarak kısıtlıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutuyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Sürekli her an yemek yiyebilecek kadar aç olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Eğer kendimi gergin hissedersem yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Çok lezzetli olduğunu düşündüğüm bir yiyecek gördüğümde, çoğu zaman o kadar acıkırım ki hemen o an yemek zorunda kalırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16. | Moralim bozuk olduğunda yemek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Her zaman çekici yemekleri/besinleri fazla satın alarak evde bulundurmaktan kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | İstediğimden daha azını yemek için caba sarf etmeye yatkınım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Aç olmamama rağmen yemek yemeğe devam ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Akşam geç saatlerde veya gece çok acıkınca kendimi tutamayıp yemek yerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Yemek yerken kendimi her zaman kısıtlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |

# KAYNAKÇA


Alantar, Z. ve Maner, F. (2008). Baglanma kurami açisindan yeme bozukluklari. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *9*(2), 97.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217–237.

Alvarenga, M. S., Scagliusi F. B. ve Philippi S. T. (2012). Comparison of eating attitudes among university students from the five Brazilian Regions. *Ciencia & Saude Coletiva*, *17*(2), 435-444.

Arnow, B., Kenardy, J. ve Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders, 18*(1), 79-90.

Attie, L. ve Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology, 25*, 70-79.

Baker, J. H., Thornton, L. M., Bulik, C. M., Kendler, K. S. ve Lichtenstein, P. (2012). Shared genetic effects between age at menarche and disordered eating. *Journal of Adolescent Health, 51*(5), 491-496.

Bardone Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. ve diğ. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review, 27*, 384-405.

Barrada, J. R., Van Strien, T. ve Cebolla, A. (2016). Internal structure and measurement invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (nearly) representative Dutch community sample. *European Eating Disorders Review, 24*(6), 503-509.

Baskett, L. M. (1985). Sibling status effect: Adult expectation. *Developmental Psychology, 21*(3), 441-445.

Beekley, M. D., Byrne, R., Yavorek, T., Kidd, K., Wolff, J. ve Johnson, M. (2009). Incidence, prevalence, and risk of eating disorder behaviors in military academy cadets. *Military Medicine, 174*(6), 637-641.

Bentley, M. E., Black, M. M. ve Hurtado, E. (1995). Child-feeding and appetite: what can programmes do? *Food and Nutrition Bulletin*, *16*(4), 1-9.

Birch, L. L. ve Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics, 101*(3), 539-549.

Bourdier, L., Lalanne, C., Morvan, Y., Kern, L., Romo, L. ve Berthoz, S. (2017). Validation and factor structure of the french-language version of the Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ). *Frontiers in Psychology*, *8*, 442.

Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T. ve Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite, 125*, 410-417.

Brown, R. ve Ogden, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: A study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research, 19*(3), 261-271.

Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine, 24*(2), 187-194.

Brunch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics, 5*(5), 269-274.

Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, anorexia, and the person within*. New York: Basic Books, s. 44–65.

Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research, 5*(2), 157-161.

Caccialanza, R., Nicholls D., Cena H., Maccarini L., Rezzani, C., Antonioli, L., Dieli, S. ve Roggi, C. (2004). Validation of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire parent version (DEBQ-P) in the Italian population: A screening tool to detect differences in eating behaviour among obese, overweight and normal-weight preadolescents. *European Journal of Clinical Nutrition, 58,* 1217–1222.

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

Canetti L., Bachar E. ve Berry E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes, 60,* 157-64.

Chen, E. Y., McCloskey, M. S. ve Kathryn, K. E. (2009). Subtyping dietary restraint and negative affect in a longitudinal community sample of girls. *International Journal of Eating Disorders, 42*(3), 275–283.

Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B. ve Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(1), 53.

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.

Contento, I. R., Basch, C., Shea, S., Gutin, B., Zybert, P., Michela, J. L. ve Rips, J. (1993). Relationship of mothers' food choice criteria to food intake of preschool children: Identification of family subgroups. *Health Education Quarterly, 20*(2), 243-259.

Cooper, P. J. ve Taylor, M. J. (1988). Body image disturbance in bulimia nervosa. *The British Journal of Psychiatry, 153*(2), 32–36.

Crockett, A. C., Myhre, S. K. ve Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology, 20*(5), 670-680.

Croll, J., Neumark-Sztaıner, 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.

Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houltberg, B. J. ve Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parening, 14*(1), 47- 67.

Czaja, J., Rief, W. ve Hilbert, A. (2009). Emotion Regulation and binge eating in children. *International Journal of Eating Disorders, 4* (2), 356-362.

Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Clerici, M., Madeddu, F., Riva, G. ve Caccialanza, R. (2013). Italian version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Psychometric proprieties and measurement invariance across sex, BMI-status and age. *Appetite, 71*, 187-195.

Darling, N. ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin, 113*, 487-496.

Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y. ve Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3*, 171-181.

Durme, K. V., Braet, C. ve Goossens, L. (2015). Insecure attachment and eating pathology in early adolescence: Role of emotion regulation. *Journal of Early Adolescence, 35*(1), 54-78.

Ehring, T., Fischer, S., Schnülle, J., Bösterling, A. ve Tuschen-Caffier, B. (2008). Characteristics of emotion regulation in recovered depressed versus never depressed individuals. *Personality and Individual Differences, 44*(7), 1574-1584.

Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy, 41*, 587-598.

Elfhag, K. ve Linne, Y. (2005). Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity Research, 13*, 1070-1076.

Elfhag, K., Tholin, S. ve Rasmussen, F. (2008). Consumption of fruit, vegetables, sweets and soft drinks are associated with psychological dimensions of eating behaviour in parents and their 12-year-old children. *Public Health Nutrition, 11*(9), 914-923.

Elfhag, K., Tyneslius, P. ve Rasmussen, F. (2010). Family links of eating behaviour in normal weight and overweight children. *International Journal of Pediatric Obesity, 5*, 491–500.

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.

Esfahani B. N., Kolahdouzan M., Aflakseir, A. ve Gharipour, M. (2017). Predicting body mass index in women: The value of the psychological components of

depression, anxiety, dietary restraint, and nutritional habits. *Journal of Education and Health Promotion, 6*(9), 1-5.

Evers, C., Adriaanse, M., de Ridder, T. D. D. ve de Witt Hurberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite, 68*, 1-7.

Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., de Ridder, D. T. D. ve Adriaanse, M. A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite, 57*(2), 318–320.

Evers, C., Stok, F. M. ve de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(6), 792-804.

Fairburn, C. G., Shafran, R. ve Cooper, Z. (1998). A cognitive behavioural theory of anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy 37*, 1-3.

Fox, K., Page, A., Armstrong, N. ve Kirby, B. (1994). Dietary restraint and self-perceptions in early adolescence. *Personality and Individual Differences, 17*(1), 87-96.

Francis, L. A. ve Birch, L. L. (2005). Maternal influences on daughters' restrained eating behavior. *Health Psychology, 24*(6), 548-554.

Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders 8*, 343-361.

Garner, D. M., Olmsted, M. P. ve Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders, 2*, 15–34.

Geliebter, C. ve Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors, 3*, 341–347.

Gianini, L. M., White, M. A. ve Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors, 14*, 309-313.

Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior, 89*(1), 53-61.

Gleason, J. H., Alexander, A. M. ve Somers, C. L. (2000). Later adolescents' reactions to three types of childhood teasing: Relations with self-esteem and body image. *Social Behavior and Personality, 28*, 471-480.

Glenn, C. R. ve Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, *23*(1), 20-28.

Graber, J. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R. ve Brooks-Gunn, J. (1997). Is psychopathology associated with the timing of pubertal development? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *36*(12), 1768- 1776.

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.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281–291.

Gross, J. J. ve Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*, 151-164.

Habhab, S. Sheldon, J. P. ve Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite 52*, 437-444.

Hahn- Smith, A. M. ve Smith, J. E. (2001). The positive influence of maternal identification on body image, eating attitudes, and self- esteem of Hispanic and Anglo girls. *International Journal of Eating Disorders*, *29*(4), 429-440.

Hardy, D. F., Power, T. G. ve Jaedicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child Development, 64*, 1829-1841.

Haudek, C., Rorty, M. ve Henker, B. (1999). The role of ethnicity and parental bonding in the eating and weight concerns of Asian- American and Caucasian college women. *International Journal of Eating Disorders*, *25*(4), 425-433.

Heartherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin, 110*(1), 86-108.

Herman, C. P. ve Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, *84*(6), 666-672.

Hilbert, A., Pike, K. M., Goldschmidt, A. B., Wilfley, D. E., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., Walsh, T. ve Weissman, R. S. (2014). Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry Research, 220*(1-2), 500–506.

Hoek, H. ve Van Hoeken, V. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 34* (4), 383-386.

Işgın, K., Pekmez, C. T., Çetin, C., Kabasakal, A., Büyüktuncer Demirel, Z. ve Besler, H. T. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinindeğerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 42*(2), 125-131.

Jahnke, D. L. ve Warschburger, P. A. (2008). Familial transmission of eating behaviors in preschool- aged children. *Obesity*, *16*(8), 1821-1825.

Johnson, F., Pratt, M. ve Wardle, J. (2012). Dietary restraint and self-regulation in eating behavior. *International Journal of Obesity, 36*, 665–674.

Kaplan, H. I. ve Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease, 125*, 181-201.

Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 15*(3), 229-237.

Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L. ve Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity*, *24*(12), 1715-1725.

Kemp, E. Bui, M. ve Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour, 12*, 204-213.

Khaleque, A. ve Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and pyschological adjusment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family, 64*, 54-64.

Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Çakır, Ö. K., Ulucan, K., Kurtel, H., Deyneli, O. ve Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç Faktörlü Beslenme Anketi" *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5*(3), 162-169.

Koenders, P. G. ve Van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 53*(11), 1287-1293.

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G., ve Neale, J. (2015). *Anormal Psikolojisi*. Ankara: Nobel.

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

Lamerz, A., Kuepper-Nybelen, J., Bruning, N., Wehle, C., Trost-Brinkhues, G., Brenner, H. ve Herpertz-Dahlmann, B. (2005). Prevalence of obesity, binge eating, and night eating in a cross-sectional field survey of 6-year-old children and their parents in a German urban population. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 46*(4), 385-393.

Le Grange, D., O'Connor, M., Hughes, E. K., Macdonald, J., Little, K. ve Olsson, C. A. (2014). Developmental antecedents of abnormal eating attitudes and behaviors in adolescence. *International Journal of Eating Disorders, 47*, 813-824.

Levine, M. P., Smolak, L. ve Hayden, H. (1994). The relation of sociocultural factors to eating attitudes and behaviors among middle school girls. *The Journal of Early Adolescence, 14*(4), 471-490.

Lindeman, M. ve Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders, 9,* 251-259.

Löffler A., Luck, T., Then, F. S., Skorski, C., Kovacs, P., Böttcher, Y., Breitfeld, J., Tönjes, A., Horstmann, A., Löffler, M., Engel, C., Thiery, J., Villringer, A., Stumvoll, M. ve Riedel-Heller, S. G. (2015). Eating behaviour in the general population: An analysis of the factor structure of the German version of the Tree Factor Eating Questionnaire (TFEQ) and its association with the body mass ındex. *Plos One 10*(7), 1-11.

Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *Journal of Psychology, 112,* 121–127.

Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite, 33*, 129-139.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite 50*, 1-11.

Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite, 35,* 65-71.

McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (2. Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Martinson, L. E., Esposito-Smythers, C. ve Blalock, D. V. (2016). The effect of parental monitoring on trajectories of disordered eating attitudes and behaviors among adolescents: An individual growth curve analysis. *Appetite, 107*, 180- 187.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*, 361–388.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson N. I., Eisenberg, M. E. ve Loth, K. (2011). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association, 111*(7),1004–1011.

Nicholls, D., Statham, R., Costa, S., Micalli, N. ve Viner, R. M. (2016). Childhood risk factors for lifetime bulimic or compulsive eating by age 30 years in a British national birth cohort. *Appetite, 105*, 266-273.

Nolan, L. J., Halperin, L. B. ve Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite, 54*(2), 1-9.

O'Dea, J. A. ve Abraham, S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence, 34*(136), 136.

Oliver, G., Wardle, J. ve Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine 62*, 853-865.

Pauli-Pott, U., Becker, K., Albayrak, Ö., Hebebrand, J. ve Pott, W. (2013). Links between psychopathological symptoms and disordered eating behaviors in overweight/obese youths. *International Journal of Eating Disorders, 46*(2), 156-163.

Pike, K. M. ve Rodin, J. (1991). Mothers, daughters, and disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(2), 198.

Polivy, J. (1996). Psychological consequences of food restriction. *Journal of the American Dietetic Association, 96*(6), 589-592.

Polivy J. ve Herman C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology, 53*,187–213.

Prichard, I., Hodder, K., Hutchinson, A. ve Wilson, C. (2012). Predictors of mother–daughter resemblance in dietary intake. The role of eating styles, mothers' consumption, and closeness. *Appetite*, *58*(1), 271-276.

Provencher, V., Drapeau, V., Tremblay, A., Despres, J. ve Lemieux, S. (2003). Eating behaviors and indexes of body composition in men and women from the Quebec Family Study. *Obesity Research, 11(*6), 783-792.

Reilly, E. E., Stey, P. ve Lapsley D. K. (2016). A new look at the links between perceived parenting, socially, prescribed perfectionism, and disordered eating. *Personality and Individual Differences, 88*, 17-20.

Ricca, V., Castellini, G., Fioravanti, G., Sauro, C., Rotella, F., Ravaldi, C., Lazzeretti, L. ve Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive Psychiatry, 53*, 245-251.

Ricciardelli, L.A. ve McCabe, M.P. (2003). Socio-cultural and individual influences on muscle gain and weight loss strategies among adolescent boys and girls. P*sychology in The Schools. 40* (2), 209-224.

Rhee, K. E., Pan, T. Y., Norman, G. J., Crow, S. ve Boutelle, K. (2013). Relationship between maternal parenting and eating self-efficacy in overweight children when stressed, *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *18*(3), 283-288.

Rodgers, R. ve Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, *17*(2), 137-151.

Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance-rejection theory.* Beverly Hills, CA: Sage.

Rohner, R. P. (2004). The parental "Acceptance-rejection syndrome:" Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist, 59*(8), 830-840.

Rohner, R. P. (2005). Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (PARQ): Test manual. Rohner R. P. ve Khaleque A. (Ed.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* içinde (4. bs., 43-106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. ve Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research, 36,* 16-47.

Rohner, R. P. ve Khaleque, A. (2005a). Parental Control Scale (PCS): Test Manual. Rohner R. P. ve Khaleque A. (Ed.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* içinde (4. bs., 107-135). Storrs, CT: Rohner Research Publication.

Rohner, R. P. ve Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance-rejection theory (partheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review, 2*, 73-87.

Rohner, R. P., Khaleque, A. ve Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos, 33*(3), 299-334.

Rohner, R. P. ve Pettengill, S. M. (1985). Perceived parental acceptance-rejection and parental control among Korean adolescents. *Child Development, 56*(2), 524- 527.

Rohner, P. R. ve Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance-rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology, 20*(3), 245-260.

Rohrer, J. E., Vickers-Douglas, K. S., ve Stroebel, R. J. (2009). Uncontrolled eating and obesity in adult primary care patients. *Obesity Research & Clinical Practice, 3*(2), 115-121.

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.

Rosen, B. C. (1964). Family structure and value transmission. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development,10*(1), 59-76.

Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology, 66*(4), 442-455.

Salafia, E. H. B., Schaefer, M. K. ve Haugen, E. C. (2014). Connections between marital conflict and adolescent girls' disordered eating: Parent–adolescent relationship quality as a mediator. *Journal of Child and Family Studies, 23*(6), 1128-1138.

Sarıtaş, D. (2012). *Psychological well-being of adolescents: Maternal rearing behaviors, basic personality traits and emotion regulation processes*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Satter, E. M. (1986). Childhood eating disorders. *Journal of the American Dietetic Association, 86*(3), 357-361.

Schachter, S., (1968). Obesity and eating. *Science, 161*, 751-756.

Schachter, S., Goldman, R. ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology, 10*, 91-97.

Schuetzmann, M., Richter-Appelt, H., Schulte-Markwort, M. ve Schimmelmann, B. G. (2008). Associations among the perceived parent-child relationship, eating behavior, and body weight in preadolescents: Results from a community- based sample. *Journal of Pediatric Psychology, 33*(7), 772–782.

Sevinçer, G. M. ve Konuk, N. (2013), Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders, 3*(4),171-178.

Shipman, K. ve Zeman, J. (1999). Emotional understanding: A comparison of physically maltreating and nonmaltreating mother-child dyads. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28, 407- 417.

Shipman, K. L. ve Zeman, J. (2001). Socialization of children's emotion regulation in mother-child dyads: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology, 13*, 317-336.

Shoebridge, P. ve Gowers, S. G. (2000). Parental high concern and adolescent-onset anorexia nervosa: A case-control study to investigate direction of causality. *The British Journal of Psychiatry, 176*(2), 132-137.

Silk, J. S., Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2003.) Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*, 1869-1880.

Sim, L. ve Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(4), 760-771.

Silverstone, P. H. (1992). Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders? *Medical Hypotheses, 39*(4), 311–315.

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*, 223-230.

Snoek, H. M., Engels, R. C. M. E., Van Strien, T. ve Otten, R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. *Appetite, 67*, 81–87.

Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M. A. M. ve Engels, R. C. M. E. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology, 48*, 23–32.

Someya, T., Uehara, T., Kadowaki, M., Tang, S. W. ve Takahashi, S. (1999). Effects of gender difference and birth order on perceived parenting styles, measured by the EMBU scale in Japanese two-sibling subjects. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 54*, 77–81.

Spitzer, R. L., Devlin, M., Walsh, B. T., Hasin, D., Wing, R., Marcus, M., Stunkard, A., Wadden, T., Yanovski, S., Agras, S., Mitchell, J ve Nonas, C. (1992). Binge eating disorder: A multisite field trial of the diagnostic criteria. *International Journal of Eating Disorders, 11*(3), 191-203.

Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. ve Van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite, 48*, 368-376.

Stapleton, P. ve Mackay, E. (2015). Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults? *The International Journal of Healing and Caring, 15*(3), 1-10.

Steward, A. E. (2012). Issues in birth order research methodology: Perspectives from individual psychology. *The Journal of Individual Psychology, 68*(1), 75-106.

Stice, E. (2001). The prospective test of the dual-pathway model of blumic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(1), 124-135.

Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*(5), 825-848.

Stice, E. ve Agras, W. S. (1998). Predicting onset and cessation of bulimic behaviors during adolescence: A longitudinal grouping analysis. *Behavior Therapy, 29*(2), 257-276.

Stice, E. ve Bearman, S. K. (2001). Body image and eating disturbances prospectively predict growth in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology, 37*, 597-607.

Stice, E., Presnell, K. ve Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: A 2-year prospective investigation. *Health Psychology, 21*(2), 131-138.

Stoke, S. M. (1950). An inquiry into the concept of identification. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology, 76*(1), 163-189.

Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R. ve Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist, 41*, 246–263.

Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J. ve Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervoza: Evidence of shared liability and trasmission of partial syndromes. *American Journal of Psychiatry, 157*, 393-401.

Stunkard A. J. ve Messick S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research, 29*(1), 71-83.

Surrey, J. L. (1991). The self-in-relation: A theory of women's development. Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stiver, I. P ve Surrey, J. L. (Ed.), *Women's growth in connection: Writings from the stone center* içinde. New York: Guilford Press.

Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tushen-Caffier, B. ve Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research, 197*, 103-111.

Tholin, S., Rasmussen, F., Tynelius P. ve Karlsson J. (2005). Genetic and environmental influences on eating behavior: The Swedish young male twins study. *The American Journal of Clinical Nutrition, 81*(3), 564-569.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*(4).

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2-3), 25-52.

Timko, C. A. ve Perone, J. (2005). Rigid and flexible control of eating behavior in a college population. *Eating Behaviors, 6*, 119–125.

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

Tull, M. T., Stipelman, B. A., Salters-Pedneault, K. ve Gratz, K. L. (2009). An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample, *Journal of Anxiety Disorders 23*, 275–282.

Ünlü, G., Aras, Ş., Güvenir, T., Büyükgebiz, B. ve Bekem, Ö. (2006). Yeme reddi olan çocukların annelerinde kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete belirtileri ve aile işlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 15-17.

Vajda, A. ve Lang, A. (2014). Emotional abuse, neglect in eating disorders and their relationship with emotion regulation. *Social and Behavioral Sciences, 131*, 386-390.

Vandewalle, J., Moens, E. ve Braet, C. (2014). Comprehending emotional eating in obese youngsters: The role of parental rejection and emotion regulation. *International Journal of Obesity, 38*, 525–530.

Vandewalle, J., Moens, E., Beyers, W. ve Braet, C. (2017). Can we link emotional eating with the emotion regulation skills of adolescents? *Psychology &Health, 31*(7), 857-872.

Vandewalle, J., Moens, E., Bosmans, G. ve Braet, C. (2017). The effect of parental rejection on the emotional eating behaviour of youngsters: A laboratory-based study. *Appetite, 108*, 219-225.

Van Son, G. E., Van Hoeken, D., Bartelds, A. I., Van Furth, E. F. ve Hoek, H. W. (2006). Time trends in the incidence of eating disorders: A primary care study in the Netherlands. *International Journal of Eating Disorders, 39*(7), 565-569.

Van Strien, T. ve Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external, restrained and emotional eating in 7–12-year-old boys and girls. *Appetite 49*, 618–625.

Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C. ve Banos, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite, 66,* 20-25

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

Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P. ve Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating. Disorders,5*,295-315.

Varan, A. (2003). *EKAR kuramı değerlendirme araçlarının Türkiye güvenirlik ve geçerlik çalışması.* Ege Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı (Yayınlanmamış Çalışma).

Varan, A. (2005). Relation between parental acceptance and intimate partner acceptance in Turkey: Does history repeat itself? *Ethos, 33*(3), 414-426.

Verzijl, C. L., Ahlich, E., Schlauch, R. C. ve Rancourt, D. (2018). The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite,123,* 146-15.

Vitousek, K. ve Manke, F. (1994). Personality variables and disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Journal of Abnormal Psychology, 103*, 137-147.

Wallis D. J. ve Hetherington M. M. (2004). Stress and eating: The effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite. 43,* 39-46.

Walters E. E. ve Kendler K. S. (1995). Anorexia nervosa and anorexic-like syndromes in a population based twin study. *The American Journal of Psychiatry, 152,* 64-71.

Wardle, J., Sanderson, S., Guthrie, C. A., Rapoport, L. ve Polomin, R. (2002). Parental feeding style and the inter-generational transmission of obesity risk. *Obesity Research, 10*(6), 453-62.

Weiss, K. ve Wertheim, E. H. (2005). An evaluation of a prevention program for disordered eating in adolescent girls: Examining responses of high and low risk girls. *Eating Disorders, 13*(2), 143-156.

Westenhoefer, J., Stunkard, A. J. ve Pudel, V. (1999). Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. The *International Journal of Eating Disorders, 26*(1), 53-64.

Wichstrom, L. (2000). Psychological and behavioral factors unpredictive of disordered eating: A prospective study of the general adolescent population in Norway. *International Journal of Eating Disorders, 28,* 33-42.

Whiteside, U., Chen, E., Neigbors, C., Hunter, D., Lo, T. ve Larimer, M. (2007). Difficulties regulation emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors, 8,* 162-169.

Woodside, D. B., Shekter-Wolfson, L. F., Garfinkel, P. E. ve Olmsted, M. P. (1995). Family interaction in bulimia nervosa: Study design, comparisons to established population norms and changes over the course of an intensive day hospital treatment program. *İnternational Journal of Eating Disorders, 17*, 105-115.

Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z. ve Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite, 82,* 202-207.