

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ VE DUYGUSAL YEME
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

MERVE GÜLÇİN TUTLU

GAZİANTEP - 2021

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALEKSİTİMİ VE DUYGUSAL YEME
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

MERVE GÜLÇİN TUTLU

TEZ DANIŞMANI

PROF.DR. OSMAN TOLGA ARICAK

GAZİANTEP - 2021

KABUL VE ONAY



TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Duygusal Yeme” başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 24/12/2021

Merve Gülçin TUTLU

ÖNSÖZ

Bu araştırmada aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarının literatüre katkı sağlamasını ve araştırmacılar ile klinisyenler için faydalı olmasını dilerim.

Tez sürecim boyunca desteğini ve ilgisini esirgemeyen, çalışma disiplinine her zaman hayran olduğum, zorlandığım anları anlayışla karşılayan ve birlikte çalışmanın büyük şans olduğunu düşündüğüm tez danışmanım sayın Prof. Dr. Osman Tolga Arıcağ'a; hayatımın en farklı dönemi olduğunu düşündüğüm bu dönemde bana eşlik eden, anlatabildiğim ve anlaşılabilir olduğim, yolumu aydınlatan sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Dinç'e; pandemiden önce yüz yüze tanışma fırsatı bulduğum, sıcakkanlılığı ve anlayışıyla çok sevdiğim, tez jürimde olmayı kabul eden sayın Dr. Öğr. Üyesi Zeliha Babayiğit'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Benimle birlikte bu sürecin kaygısını yaşayan, bittiğinde benden bile çok sevinen canım arkadaşlarım Betül Çalbay, Hilal Kalyoncu Koç, Gülünur şen, Büşra Yağmurlu ve Berna Otaklı'ya; hocam, rehberim, ablam, dostum diyeceğim, her zaman dinleyen, yol gösteren çok sevdiğim Saadet Yapan'a; arayıp direkt sorularıma başladığımda sabırla yanıtlayan, analiz hocam, canım refikim Feyza Topçu'ya; çok kısa sürede alıştığım ve uzatılan her eli tutup kaldırmaya çalışan sevgili şeyma Sevgican'a ve bütün çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak aklıma, fikrine her zaman güvendiğim, ne kadar büyürse büyüsün hep miniğim olarak kalacak olan, en büyük destekçim canım kardeşim Müge Selin Tutlu'ya, her şeyi konuşabildiğim, dünyanın en tatlı adamı canım babam Faruk Tutlu'ya ve azmine, sorumluluk bilincine hayran olduğum, evlatları için her şeyi yapabilen canım annem Yıldız Tutlu'ya her daim minnettarım.

Bu vesileyle tezimi, tarihe ve edebiyata ömrünü adanmış, topluma faydalı birçok insan yetiştirmiş, rahmetli dedem Hidayet Çiçek'e ithaf ederim.

Gaziantep, 2021

Merve Gülçin TUTLU

ÖZET

Bu çalışmada aleksitimi ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edilerek; cinsiyet, beden kitle indeksi ve aleksitiminin duygusal yeme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini; Hukuk, İşletme, İktisat, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret ve Lojistik, Mimarlık, Sınıf Öğretmenliği, Özel Eğitim ve Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümlerinde okuyan 378 kişi oluşturmaktadır. Veri toplamada Kişisel Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde aleksitiminin duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Cinsiyetin sadece duygusal yemenin alt boyutlarından, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. BKİ'nin duygusal yeme üzerindeki etkisine bakıldığında sadece kendini kontrol edebilme boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Aleksitimi, duygusal yeme, beden kitle indeksi, cinsiyet

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between alexithymia and emotional eating. For this purpose, by controlling depression, anxiety, and stress variables; the study focuses on the effects of gender, body mass index, and alexithymia on emotional eating. The sample of the research; consists of 378 people studying in Law, Business, Economics, Political Science and International Relations, International Trade and Logistics, Architecture, Classroom Teaching, Special Education, and Physiotherapy and Rehabilitation. Personal Information Form, Turkish Emotional Eating Scale, Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Depression Anxiety Stress Scale (DASÖ) were used to collect data. According to the results, when the variables of depression, anxiety, and stress were controlled, alexithymia does not have a significant effect on emotional eating. The sex has a significant effect on the eating to cope with negative emotions which is the sub-dimension of emotional eating. Looking at the effect of BMI on emotional eating and its sub-dimensions, only a significant effect on the self-control dimension was found. The findings obtained from the analyses are discussed in the light of the related literature.

Key Words: alexithymia, emotional eating, body mass index, gender

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Tezin Amacı	2
1.3. Varsayımlar	3
1.4. Sınırlılıklar.....	3
1.5. Tanımlar.....	3
1.5.1. Aleksitimi	3
1.5.2. Duygusal Yeme	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	4
2.1. Aleksitimi	4
2.1.1. Tanım	4
2.1.2. Aleksitimik Özellikler	5
2.1.2.1. Duyguları Fark Etme ve Söze Dökme Güçlüğü	5
2.1.2.2. Hayal Kurmada Kısıtlılık.....	6
2.1.2.3. Dışa Dönük Düşünme	6
2.1.3. Aleksitimi Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar	7
2.1.3.1. Bilişsel Yaklaşım	7
2.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım.....	7

2.2. Duygusal Yeme	8
2.2.1. Tanım	8
2.2.2. Duygusal Yeme ile İlişkili Teoriler.....	9
2.2.2.1. İçsel/Dışsal Obezite Teorisi	9
2.2.2.2. Kısıtlama Teorisi.....	9
2.2.2.3. Psikosomatik Teori	10
2.2.2.4. Kaçış Teorisi	10
2.2.3. Macht'ın Üç Aşama Modeli	10
2.3. İlgili Araştırmalar	12
2.3.1. Duygusal Yeme ile Aleksitimi İlişkisi	12
2.3.2. Depresyon, Anksiyete ve Stres ile Duygusal Yeme ve BKİ İlişkisi	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	16
YÖNTEM.....	16
3.1.Araştırmanın Deseni	16
3.2.Evren ve Örneklem.....	16
3.3.Veri Toplama Araçları.....	19
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	19
3.3.2.Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	19
3.3.3.Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	20
3.3.4.Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ).....	20
3.4.Veri Toplama İşlemi.....	21
3.5.Verilerin Analizi	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	22
BULGULAR	22
BEŞİNCİ BÖLÜM	36
TARTIŞMA VE YORUM	36
5.1. Cinsiyetin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorumlar	36

5.2. Aleksitiminin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorumlar..	37
5.3. BKİ'nin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorumlar	38
ALTINCI BÖLÜM.....	39
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
EKLER.....	49
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	49
Ek 2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	50
Ek 3. Toronto Aleksitimi Ölçeği	51
Ek 4. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği.....	52
Ek 5. Etik Kurul Onay Formu	53
Ek 6. Ölçek Kullanım İzni.....	54

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemin Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	18
Tablo 2. Beden Kitle İndeksine İlişkin Bilgiler.....	22
Tablo 3. Cinsiyete Göre Beden Kitle İndeksi Frekans Tablosu	22
Tablo 4. Duygusal Yeme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	23
Tablo 5. Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları.....	24
Tablo 6. Aleksitimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları	24
Tablo 7. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	26
Tablo 8. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları	26
Tablo 9. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Kendini Kontrol Edebilme Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	27
Tablo 10. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu İçin Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları	27
Tablo 11. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	28
Tablo 12. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme Alt Boyutu için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları	29
Tablo 13. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	30
Tablo 14. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Uyarın Karşısında Kontrol Alt Boyutu için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları	30
Tablo 15. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Duygusal Yeme Toplam Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	31
Tablo 16. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Duygusal Yeme Toplam Puanları için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları.....	31

Tablo 17. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme Alt Boyuları ve Toplam Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	33
Tablo 18. Beden Kitle İndeksine Göre Yapılan Duygusal Yeme Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Toplam Puanı için Yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları.....	34



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Duygusal yeme derecesi ve mekanizmaları arasındaki bağlantıyı açıklayan üç aşamalı model..... 11



KISALTMALAR LİSTESİ

- BKİ** : Beden Kitle İndeksi
- DASÖ** : Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
- TAÖ** : Toronto Aleksitimi Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Bireyin olumsuz duygularla baş etmek için göstermiş olduğu bir davranış olarak tanımlanan duygusal yeme (İnalkaç ve Arslantaş, 2018), aşırı besin tüketimine neden olmakta (Waters, Hill ve Waller, 2001) ve beslenme alışkanlıklarını bozmaktadır (Macht, 2008). Duygusal yeme, kilo alımına ve obezite oranlarının artmasına neden olan faktörlerden biridir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Özellikle olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yüksek kalorili yiyecekler tercih edilmekte bu durum da obeziteye neden olmaktadır (Levitan ve Davis, 2010: 793). Literatür incelendiğinde obez bireylerin daha yüksek seviyede depresyon yaşadığı ve beden kitle indeksi ile depresyon ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Karagöl, Özçürümez, Taşkıntuna ve Nar, 2014). Duygusal yeme, bireylerin fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu nedenle duygusal yemenin altında yatan tetikleyici ve sürdürücü faktörlerin incelenmesinin, duygusal yemenin anlaşılması ve önlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyler strese maruz kaldıklarında, depresyon ve anksiyete belirtileri gösterdiklerinde duygusal yeme davranışı sergilemektedirler (Heatherton, Herman ve Polivy, 1991; Levitan ve Davis, 2010; Macht, 2008; Ouwens, Strien ve Leeuwe, 2009; Tüzen, 2019). Bireyler sadece acıktıkları zaman yemek yemekte aynı zamanda aç olmasalar da içinde buldukları duygusal durumun etkisiyle de yemek yiyebilmektedirler. Bireyler yemek yemelerini etkileyen duyguları fark edip, ayırt edebildiğinde sağlıklı beslenebilir ve yeme davranışlarını kontrol edebilirler (Bilgen, 2018).

Duygular, amaçlanan davranışların gerçekleştirilmesinde bireyi harekete geçirirken, düşünceler, amaca ulaşmak için hangi davranışın gerçekleştirileceğiyle ilgili bireye destek olmaktadır (Kocak, 2002). Çakır (2013), yaptığı bir çalışmada bireylerin olumlu olmayan duyguları ve bu duygularla başa çıkamayacaklarını düşünmelerinin, kaçınan davranışlar sergilemelerine neden olduğunu, bu durumun ise yeme tutumlarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Duyguların sağlıklı ve rahat bir biçimde ifade edilememesi kişide stres, depresyon ve anksiyete gibi bir takım psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Tüzen, 2019). Aynı zamanda kişinin duygusal durumunun ve duygularını ifade edememesinin yeme

bozuklukları dâhil pek çok sorunla ilişkili olduğu bilinmektedir (Avercheva, 2017; Bruch, 1985: 13). Duyguları ifade etmenin ve duyguları fiziksel duyumlardan ayırt edebilmenin zorlaşması olarak bilinen aleksitiminin yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Avercheva, 2017).

Duygusal yemeyi yordayan önemli bir değişken de beden kitle indeksidir. Beden kitle indeksi yeme tutumunu yordamakta (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002; Usta, Sağlam, Şen, Aygin ve Sert, 2015), beden kitle indeksi arttıkça, yeme davranış patolojisi de artmaktadır (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002). Literatürde yer alan bu bilgilerden yola çıkılarak, beden kitle indeksinin, duygusal yeme ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yeme bozuklukları ve aleksitimi arasında ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Barsky ve Klerman, 1983; Çakır, 2013; De Chouly De Lenclave, Florequin ve Bailly, 2001). Uluslararası literatürde aleksitimi ve duygusal yeme arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcut olmakla birlikte (Chesler, Harris ve Oestreicher, 2009; Pink, Lee, Price ve Williams, 2019), Türkiye’de bu konuda yeterli çalışma olmadığı görülmektedir (Tüzen,2019).

Bu çalışmada özellikle duygusal yeme davranışını etkilediği literatürce gösterilmiş olan stres, depresyon ve anksiyete değişkenlerinin kontrol edilerek, aleksitiminin duygusal yeme üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu yönüyle bu çalışmanın özgün bir nitelik taşıdığı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Tezin Amacı

Bu araştırmada, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edilerek, üniversite öğrencilerinde aleksitiminin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Aynı zamanda duygusal yemenin cinsiyet ve beden kitle indeksi açısından da incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda yanıt aranan sorular aşağıdaki gibidir:

1. Cinsiyet ve aleksitimi, stres, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde ayrı ayrı ve birlikte duygusal yeme alt boyutları ve toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?
2. BKİ, duygusal yeme alt boyutları ve toplam puanı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?

1.3.Varsayımlar

Katılımcıların, form ve ölçeklere dürüst cevaplar verdikleri varsayılmıştır. Boy ve kiloları ile ilgili verdikleri yanıtların doğru olduğu varsayılmıştır.

1.4.Sınırlılıklar

Duygusal yemeyi etkileyen birçok faktör içerisinde sadece depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin kontrol değişkeni olarak alınması bu araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Katılımcıların boy ve kilo ölçümü yapılamamıştır.

Bu çalışma 2018-2019 bahar döneminde Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

1.5.1. Aleksitimi

Aleksitimi, duyguların tanınması ve ifade edilebilmesi için uygun kelimeler bulamamak anlamına gelmektedir (Sifneos, 1973: 256).

1.5.2. Duygusal Yeme

Duygusal yeme, açlık gibi fizyolojik nedenler haricinde bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde yemek yeme davranışıdır (Economy, 2013: 1).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde aleksitimi ve duygusal yeme ile ilgili kuramsal açıklamalar ile yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.Aleksitimi

2.1.1. Tanım

Lazarus'a (1982: 1019) göre duygular, uyarıcıların fark edilip değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan tepkilerdir. Duygu ve düşüncelerin fark edilip sözlü olarak ifade edilmesi, bireyin sağlıklı ilişkiler kurması ve bulunduğu ortama uyum sağlaması açısından önemlidir (Hintistan, 2012: 342; Koçak, 2002: 184). Fakat çeşitli nedenlerden dolayı bireyler duygularını fark edip, ifade edemeyebilirler. Aleksitimi ise bu nedenlerden biri olup, duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesinde zorluklar yaşanması anlamına gelmektedir (Koçak, 2002: 186).

Aleksitimi kavramı, Sifneos (1972: 133) tarafından, psikosomatik hastaların duygularını fark edip, ifade edememesi sonucu kullanılmıştır. Aleksitimi kavramsal olarak bireyin duygularına karşılık gelen kelimelerin mevcut olmayışı olarak ifade edilebilir. Duyguların kelimelerle ifade edilemediği aleksitimi kavramı, psikiyatristlerin gözlemlerine bağlı olarak tanımlanmıştır. (Apfel ve Sifneos, 1979: 180). Aleksitimi, psikosomatik hastaların yanısıra normal popülasyonda da görülmekte ve bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkabilmektedir. Popülasyon temelli yapılan çalışmalarda, aleksitiminin yetişkinlerde görülme sıklığı yaklaşık %10'dur ve erkeklerde kadınlardan daha sık görülmektedir (Franz ve ark., 2008; Honkalampi, Hintikka, Tanskanen, Lehtonen ve Viinamäki 2000; Kokkonen, Karvonen, Veijola, Läksy ve Jokelainen, 2001; Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa2006; Salminen, Saarijärvi, Äärelä, Toikka ve Kauhanen, 1999).

Aleksitimik bireyler duygusal olarak zorlandıklarında, duygusal bir zorlanmanın meydana geldiğini kabullenemez ve duygularını ifade edemeyip bedensel bir savunma geliştirirler (Sifneos, 1973: 257). Bu bireylerin, duygularını ifade edemeyip, fiziksel duyumlarından ayıramamaları, içsel bir tatminsizlik yaşamalarına, çok fazla sıkıntıya ve sonuç

olarak anormal yeme davranışları dâhil olmak üzere çok sayıda psikosomatik ve psikiyatrik bozukluğa neden olmaktadır (Avercheva, 2017: 1).

2.1.2. Aleksitimik Özellikler

Aleksitimik özellikler; “duyguları fark etme ve söze dökme güçlüğü”, “hayal kurmada kısıtlılık” ve “dışa dönük düşünme” olmak üzere üç boyuta ayrılmıştır (Bagby, Taylor ve Parker, 1994).

Bagby, Taylor ve Ryan (1986) aleksitiminin kişilik ve psikopatolojiyle ilişkili boyutlarını araştırmış, Bermond ve arkadaşları (2007) ise aleksitiminin duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmişlerdir. Duygusal boyut, duyguları dışarıya yansıtmayı ve hayal kurmayı; bilişsel boyut, duyguları tanımlayıp ifade etmeyi ve her iki boyut ortak olarak duyguları analiz etmeyi içermektedir (Bermond ve ark., 2007: 1125). Aynı zamanda yapılan araştırmalar, aleksitiminin tip I ve tip II olmak üzere birbirinden ayrı iki alt tipi olduğunu belirtmiştir. Aleksitiminin hem duygusal ve hem bilişsel boyutunun görülmesi tip I aleksitimi, yalnızca bilişsel boyutunun görülmesi ise tip II aleksitimi olarak adlandırılmıştır (Bermond’dan [1997] aktaran Bermond ve ark., 2007: 1126; Moorman ve ark., 2008: 28). Tip I aleksitimide duygusal farkındalık düşük ve hayal gücü zayıftır. Aynı zamanda duygulara eşlik eden düşüncelerin fark edilmesi güçtür. Tip II aleksitimide duygusal farkındalık normal veya yüksek, hayal gücü gelişmiştir. Duygulara eşlik eden düşüncelerin fark edilmesi ise tip I aleksitimide olduğu gibi güçtür (Moorman ve ark., 2008: 28).

2.1.2.1. Duyguları Fark Etme ve Söze Dökme Güçlüğü

Apfel ve Sifneos’un (1979: 181) yaptığı çalışmada aleksitimik bireylerin duygularını tanımlamak için uygun kelimeleri bulmakta belirgin zorluk yaşadıkları, bu nedenle kişiler arası ilişkilerde yalnız kalmayı tercih ettikleri belirtilmiştir (Apfel ve Sifneos, 1979: 181). Aleksitimik bireyler duygularını fark etmede zorluk yaşarlar (Bagby, Taylor ve Parker, 1988: 31). Aleksitimik bireylere duyguları hakkında soru sorulduğunda, hissettikleri duyguyu tarifleyemezler. Duygusal bir tepki vermeleri gerekirken, bu duyguyu fark edemediklerinden genellikle mide bulantısı ya da çarpıntı gibi kendilerini rahatsız eden fiziksel duyumlara odaklanırlar. Duyguların fizyolojik yönleri de bu şekilde rahatsız edici fiziksel duyumlar olarak ortaya çıkar. Bir duygu hissedip hissetmediklerinden emin olamazlar ve ani patlamalar

yaşadıklarında bunu “şov amaçlı” ya da kendilerini bir şey hissetmeye ikna etmek için yaptıklarını belirtebilirler (Krystal, 1979: 18; 29). Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler, olumlu ya da olumsuz yaşam olayları konuşulduğunda duygusal olmayan yüz ifadeleri sergiler ve yaşadıkları olumlu olayı anlatırken bile hissettikleri olumlu duyguyu tanımlamakta zorlanırlar (Wagner ve Lee, 2008: 89; 93). Aleksitimik bireyler kendi duygularını fark etmekte zorlandıkları gibi başkalarının duygularını da fark edip anlamakta zorlanırlar. Başkalarına karşı oldukça az şefkat ve ilgi gösterirler (Krystal, 1979:20). Düşük aleksitimik bireylerin, yüksek aleksitimik bireylere göre başkalarına karşı daha empatik davrandıkları ve başkaları için daha fazla endişelendikleri görülmüştür (Brewer ve ark., 2019).

2.1.2.2.Hayal Kurmada Kısıtlılık

Aleksitimik bireylerin duygularına uygun ya da duygularını ifade edebilecekleri bir hayal dünyaları yoktur (Nemiah, 1977: 199). Apfel ve Sifneos’un (1979: 181) yaptığı çalışmada aleksitimik bireylerin nadir rüya gördükleri ve çarpıcı bir şekilde hayal kurmadıkları belirtilmiştir. Aleksitimik bireyler sık kâbus görmekte ve rüyalarını hatırlamakta zorlanmaktadır. Uygun kelimelerle ifade edemediklerinden; rüyalarını ya da hayallerini hatırlayıp, başkalarına anlatmakta zorlanırlar (Apfel ve Sifneos, 1979: 181; Parker, Keefer, Taylor ve Bagby, 2008: 391). Hatırladıkları rüyaları da anlatırken olağanüstü içerikleri bile oldukça basit anlatırlar. Anlattıkları rüyalar birkaç kelime ile sınırlıdır (Krystal, 1979: 19). Kısıtlı hayal kuran aleksitimik bireyler, başarısız olmaktan korkarlar (Bagby, Taylor ve Parker, 1988: 31). Aynı zamanda Brewer ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında düşük aleksitimiklerin, yüksek aleksitimiklere göre daha fazla hayal kurduğu görülmüştür.

2.1.2.3.Dışa Dönük Düşünme

Aleksitimik bireyler, kendi duygularından ve hayallerinden oldukça uzak olduklarından, bütün meşguliyetleri dış gerçekliktir (Krystal, 1979: 29). Genelde önemsiz çevresel ayrıntılara odaklanırlar (Apfel ve Sifneos, 1979: 181). Dürtüsel olarak harekete geçme eğiliminde olan aleksitimik bireyler (Apfel ve Sifneos, 1979: 181), dikkatlerini kontrol etmekte zorlanırlar (Bagby, Taylor ve Parker, 1988: 31). Mesleklerinde çoğunlukla başarılı olan aleksitimik

kişilerin olaylar karşısındaki yaklaşımları oldukça gerçekçi görünür. Oysa düşünceleri kısır ve tek düzedir. Genellikle günlük hayatın önemsiz detaylarından oluşur (Krystal, 1979: 19).

2.1.3. Aleksitimi Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar

Aleksitimiyi açıklayan başlıca yaklaşımlar; Bilişsel Yaklaşım ve Davranışçı Yaklaşım'dır.

2.1.3.1. Bilişsel Yaklaşım

Bireyler rasyonel olarak düşünemeyip, iç ve dış dünyadan gelen gerçek dışı uyarıcılara odaklandığında aşırı veya uygunsuz duygusal ve davranışsal tepkiler verebilir (Beck, 1979: 21). Bilişsel çarpıtmalar nedeniyle kişilerin olaylara verdikleri tepkileri, düşünceleri, duyguları ve bunları ifade etme şekilleri etkilenebilir (Beck, 1979: 14). Aleksitimi ise dışa dönük düşünme özelliği nedeniyle önemsiz çevresel ayrıntılara odaklanması, dürtüsel davranışlar sergilenebilmesi ve duyguların fark edilip ifade edilmesinde zorlanması yönleriyle (Apfel ve Sifneos, 1979: 181) bu bağlamda ele alınabilir.

Aleksitimik kişiler duygularını fark edemediklerinden dolayı, duygularla birlikte ortaya çıkan bilişlerden yoksundurlar. Bu nedenle duygularını yoğun bir şekilde deneyimleyen kişilerin aksine, bilişsel çarpıtmalarından dolayı, farklı sorunlar yaşayabilirler (Beck, 1979: 14; Bermond, 2000: 240).

2.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre bireyler, çevrelerinde gördüklerinden ve ilişkilerinden öğrenirler. Aleksitimi de bu bağlamda ele alındığında sosyokültürel çevreden öğrenilmiştir. Sosyal ilişkilerin kurulduğu ilk ortam ailedir ve böylelikle bu ortam bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını aynı zamanda bunların ifade edilme biçimlerini etkiler. Birey yaşadığı çevrede ya da aile ortamında düşüncelerini ve duygularını sözel olarak ifade etmeyip yalnızca bedensel olarak ifade ederse aleksitimik özellikleri gelişebilir (Tüzen, 2019: 25). Bu durum ise aleksitiminin duyguları fark etme ve söze dökme güçlüğü alt boyutu ile ilişkilendirilebilir (Bagby, Taylor ve Parker, 1994; Tüzen, 2019: 25).

2.2.Duygusal Yeme

2.2.1. Tanım

Açlık fizyolojik ya da öğrenilmiş faktörlere dayalı bir yemek yeme arzusu olarak bilinmektedir. Ancak tek başına yemek yeme arzusu açlık hissinin uyarılması için kesinlikle gerekli bir koşul değildir (Kaplan ve Kaplan, 1957: 183). Öfke, korku, üzüntü ve neşe gibi duygular bireylerin yemek yeme davranışları üzerinde etkilidir (Macht, 1999: 136). Zor duygularla mücadele eden birçok birey, yemek yeme problemleriyle de mücadele etmektedir (Taitz, 2012). Duygusal yeme, duygusal çatışmalar ve psikolojik olaylar sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bireyler duygusal çatışmalar sonucu yaşadıkları kaygı, endişe gibi duyguları azaltabilmek için duygusal olarak yemek yerler (Kaplan ve Kaplan, 1957: 199). Aynı zamanda olumsuz duygular yeme bozukluklarında önemli rol oynamaktadır (Polivy ve Herman, 2002: 205). Olumsuz duygular yaşadıklarında ve sıkıntı veren durumlar karşısında yemek yiyerek geçici olarak rahatlamaya çalışırlar (Taitz, 2012). Olumsuz duygular yemek yeme davranışını ortaya çıkarır, yemek yeme davranışı ise bu duyguların yoğunluğunu azaltır (Macht ve Simons, 2011: 283). Duyguların besin seçimlerinde ve yeme davranışında önemli etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Levitan ve Davis, 2010: 793; Macht, 2008: 4; Singh, 2014: 10). Duygusal yemede, olumsuz duygular tatlı ve yağlı yiyeceklerin alımını arttırır (Macht, 2008: 4). Kendini depresyonda hisseden ya da yaşadıkları sıkıntı nedeniyle bazı insanlarda yemek yeme davranışı artarken bazı insanlarda azalmaktadır (Taitz, 2012). Bireyler zor zamanlarda başa çıkabilmek ve duygularını kontrol edebilmek için yemek yedikçe kısa süreli rahatlamaya yaşadığından, duygusal yeme onlar için olumsuz bir başa çıkma stratejisidir (Macht ve Simons, 2000: 68). Deneyimlenen olumsuz duygu sonucu o duyguyla başa çıkabilmek için yemek yenildiğinde aynı duygu daha fazla deneyimlenebilir. Aynı zamanda duygusal yemeye yanıt olarak ortaya çıkan diğer olumsuz duygular da daha fazla deneyimlenmiş olmaktadır (Taitz, 2012).

Bireyler olumsuz duygularla başa çıkmanın yanı sıra olumlu duyguların yoğunluğunu arttırmak amacıyla da duygusal olarak yemek yiyebilirler. Örneğin mutlu hisseden bir birey mutluluğunu daha fazla yaşamak için yemek yemeyi tercih edebilir (Taitz, 2012). Fizyolojik olarak aç hissetmediği ya da bir miktar tok olduğu halde atıştırmak, belli bir yiyeceğin özlemine yaşamak, yeterince sağlıklı yemek yedikten sonra tok hissetmemek, ağzı doluyken endişeyle daha fazla yemek yemeye çalışmak, stresli bir durum veya sonrasında yemek yemek, yemek

yedikçe uyuşup rahatlamak ve başkalarının fark etmemesi için yalnız yemek yemek, duygusal yemenin nasıl olduğunu açıklamaktadır (Taitz, 2012).

2.2.2. Duygusal Yeme ile İlişkili Teoriler

2.2.2.1. İçsel/Dışsal Obezite Teorisi

Schachter'in (1968: 752) İçsel/Dışsal Obezite teorisine göre, obez bireyler açlık ile kaygı, öfke ve korku gibi durumlar arasında ayırım yapamamaktadırlar. Bu teoriye göre yemek yeme davranışı obez ve normal kişilerde farklı uyaran şekilleriyle tetiklenmektedir. Yeme davranışı, normal bireyler için doğrudan fizyolojik uyaranlarla ilişkili olup dışsal uyaranlardan etkilenmezken; obez bireylerde dışsal uyaranlarla ilişkilidir. Yemek tatsız, acı ya da ilgi çekici olmadığına obez bireyler neredeyse hiçbir şey yemezler. Yemek yemeğe başlamaları ve sürdürmeleri için içten gelen açlık hissinden ziyade yemeğin görünüşü ve kokusu gibi dışsal durumlara odaklanırlar. Koku, görme ve tat gibi dış faktörler normal bireylerin belli bir düzeye kadar yemesini etkiler. Normal bireylerde bu tür dış faktörler iç durumla etkileşime girer. Dışsal faktörler, normal bireylerin neyi, nerede ve ne kadar yediğini etkileyebilir ancak bu etkileme durumu esas olarak fizyolojik açlık halindeyken olur. Obez bireyler için ise içsel durum önemsizdir ve yemek yeme davranışı büyük ölçüde dış etkenler tarafından belirlenir (Schachter, 1968: 753).

2.2.2.2. Kısıtlama Teorisi

Normal kilodaki bireylerin besin tüketimleri hipotalamustan gelen açlık sinyalleri tarafından yönetilmektedir (Herman ve Mack, 1975: 647). Bireyler yemek yememek için kendilerini kısıtladıkça, olumlu ya da olumsuz duygular bilişsel kontrolün bozulması nedeniyle gıda alımını artırır (Macht, 2008: 4). Obez bireylerde besin alımının kısıtlanması, daha fazla besin tüketmelerine neden olabilmektedir (Polivy, 1996: 591). Oliver, Wardle ve Gibson (2000: 860), diyet kısıtlamasının, stresli durumlarda daha fazla duygusal olarak yemek yemeye neden olduğunu belirtmiştir.

2.2.2.3.Psikosomatik Teori

Duygusal yeme davranışı, korku, kaygı, yalnızlık, değersizlik ve endişe gibi duyguların bastırılmaya çalışılması sonucu ortaya çıkmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957: 189). Psikosomatik teoriye göre bağlanma ile ilgili kaygı yaşayan, endişe ve korku hisseden kişiler duygusal ve fizyolojik açlığı ayırt edemediklerinden aşırı miktarda yemek yerler. Aşırı miktarda yemek yemeleri yaşadıkları kaygı, korku ve endişeyi azaltmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957; Stapleton ve Mackay, 2014: 86).

Psikosomatik teoriye göre; duygularıyla başa çıkamayan kişilerin, duygusal bir savunma mekanizması olarak anormal derecede yemek yemesi obeziteye neden olur (Kaplan ve Kaplan, 1957: 181). Obez bireylerde olumsuz duygular hissedildiğinde yemek yeme, bir başa çıkma stratejisiyken, normal kilolu bireyler olumsuz duygular hissettiklerinde; yürüyüş yapmak ya da telafi etmek amacıyla, bir gün sonra daha az yemek gibi, daha güçlü ve işlevsel başa çıkma stratejileri kullanırlar (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz2008: 244).

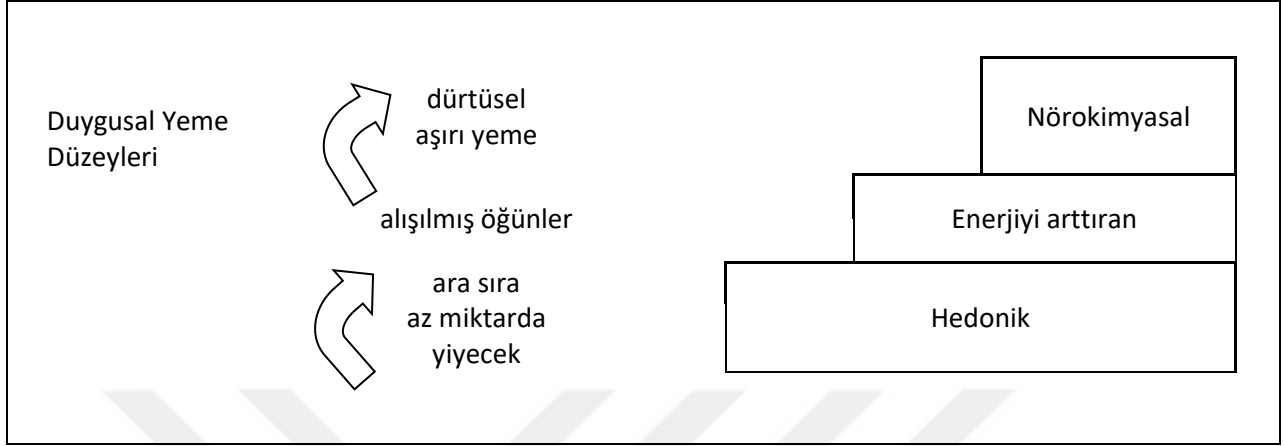
2.2.2.4.Kaçış Teorisi

Son olarak duygusal yeme ile ilişkilendirilen teorilerden kaçış teorisi, Heatherton ve Baumeister (1991) tarafından ileri sürülmüştür. Kaçış teorisinin temelinde, tıkanırcasına yeme bozukluğunun genel olarak kişisel farkındalıktan bir kaçış olarak ortaya çıktığı önermesi yatmaktadır. Benliğin yüksek hedeflerle ya da ideallerle karşılaştırılması kişinin kendi farkındalığından uzaklaşmasına neden olur. Bireyin idealleri büyüdükçe başarısız olma olasılığı da o kadar artacaktır. Bu nedenle tıkanırcasına yiyenler yüksek hedef ve ideallerle karakterize edilmiştir. Birey, kendinde yüksek hedef ve idealler koydukça, kendi farkındalığından uzaklaşmak için yemek yemektedir (Heatherton ve Baumeister, 1991: 89).

2.2.3. Macht'ın Üç Aşama Modeli

Duygusal yeme iki tür mekanizma tarafından sağlanır: İlkinde besinler önemli bir rol oynamaktadır. Yoğun enerji veren besinler, metabolizmada, beyinde ve nöroendokrin sistemde değişikliklere yol açar ve bu durumda duygular üzerinde etkiler oluşturur. İkincisinde, lezzet önemli bir faktördür. Lezzetli yiyecekler yemek, olumlu duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Her iki durumun da duygusal yeme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Macht ve Simons,

2011: 290). Duygusal yemenin farklı mekanizmalarla ilişkili en az üç aşaması (az miktarda yemekten aşırı miktarda yemeğe kadar) vardır. Duygusal yemenin aşamaları arasındaki bu bağlantı Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Duygusal yeme derecesi ve mekanizmaları arasındaki bağlantıyı açıklayan üç aşamalı model

Kaynak: Macht ve Simons, 2011: 290.

İlk aşamada sadece hedonik mekanizma söz konusudur. Bu mekanizmaya göre bireyler olumlu duygular hissedebilmek için arada sırada, az miktarda tatlı ve şekerli yiyecekler tüketirler (Macht ve Simons, 2011: 291). Macht ve Mueller’in (2007) yaptığı bir araştırmada olumsuz ruh hali içerisindeki iki grup bireyden bir gruba bir parça çikolata, diğer gruba ise tatsız bir yiyecek verilmiş; çikolata yiyen grubun olumsuz ruh halinden uzaklaşıp neşeli hissettiği, tatsız bir yiyecek yiyen grubun ise duygularında herhangi bir değişiklik olmadığı gözlenmiştir. Tatlı bir yiyecek yeme, olumlu duygular hissedilmesine neden olsa da bu duyguların etkisi kısa sürmekte ve birkaç dakika sonra bireyler olumsuz duygular hissetmeye devam etmektedirler (Macht ve Mueller, 2007: 672).

İkinci aşamada hedonik mekanizmaya ek olarak fizyolojik mekanizmalar devreye girer. Bu aşamaya göre, duygusal olarak yemek yiyen bireyler ruh hallerini düzenlemek için bir öğünün tamamını yemeyi alışkanlık haline getirmişlerdir (Macht ve Simons, 2011: 291). Bu aşamadaki gibi yemek yiyen bireylerin, kısa süreli, enerji seviyelerinin arttığı, gerginlik ve yorgunluklarının azaldığı gözlenmiştir (Macht ve Dettmer, 2006: 334; Thayer, 1987: 123).

Üçüncü aşamada, duygusal olarak aşırı yemek yiyen bireylerin yüksek miktarda enerji veren gıdaları kronik bir şekilde fazla tüketmesi, nörokimyasal ya da nöroendokrin etkilere yol açmaktadır (Macht ve Simons, 2011: 292). Duygusal olarak yemek yeme arttıkça bireylerin

tatlı, yağlı ve enerjisi fazla yiyecekler tüketme miktarı da artar. Duygusal yeme ile enerjisi fazla besinlerin tüketilmesi arasında pozitif bir ilişki olduğu Oliver ve arkadaşlarının (2000: 860) çalışmalarında belirtilmiştir. Karbonhidrat, yağ ve şeker yönünden zengin, enerjisi fazla yiyeceklerin bu şekilde tüketilmesi obeziteye yol açar. Obezite, metabolik bozukluklardan dolayı değişen ruh halini düzenler. Metabolik bozukluklar, beynin sinyal sistemlerini daha da etkileyerek, ruh hali ve obezite ile duygusal yeme arasında kısır bir döngüye neden olur (Singh, 2014: 10).

2.3.İlgili Araştırmalar

2.3.1. Duygusal Yeme ile Aleksitimi İlişkisi

Literatür incelendiğinde, aleksitimi ile duygusal yeme ve özellikle yeme bozuklukları ve tutumuyla arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

Gramaglia, Gambaro ve Zeppegno'nun (2019) yaptığı aleksitimi ve anoreksiya nervozada tedavi sonucu kapsam inceleme çalışmasına bakıldığında, anoreksiya nervoza tanısı almış kişilerde, duyguların tanımlanması ve ifade edilmesini hedefleyen tedavi yaklaşımlarının uygulandığı görülmektedir. Tedavide birinci hedef, yeme davranışının iyileştirilmesi iken ikinci hedef aleksitiminin önlenip duygusal işlevselliğin iyileştirilmesidir. Fakat aleksitimi düzeyinin belirtilen tedavi sonucunda bile genellikle yüksek kaldığı görülmüştür (Gramaglia, Gambaro ve Zeppegno, 2019). Lisede okuyan 381 kız öğrenciyle yapılan, düzensiz yeme tutumu, aleksitimi ve intihar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, düzensiz yeme tutumu görülen öğrencilerde, görülmeyenlere göre aleksitimi düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Alpaslan ve ark., 2015).

1998 yılında başlayan boylamsal bir çalışmada, aleksitimi ve duygusal yemenin nedenlerini daha iyi anlamak için emme süresiyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. 15 aylık 67 erkek, 62 kız olmak üzere 129 çocuk, 12 ve 16 yıl boyunca izlenmiştir. 12 yaşında hem kızlarda hem erkeklerde duygusal yeme ve aleksitimi ilişkili bulunurken, 16 yaşında, duygusal yeme ve aleksitimi, sadece erkeklerde ilişkili bulunmuştur (van Strien, Beijers, Smeekens ve Winkens, 2019). Aleksitimi ve obezite arasında olumsuz duygulanım, dürtüsellik ve duygusal yemenin aracı rolünü inceleyen bir araştırmada, 125 öğrenciden oluşan bir örneklem grubu ve 342 genel popülasyondan oluşan başka bir örneklem grubuyla anket bazlı iki çalışma yapılmıştır. Öğrencilerden oluşan örneklem grubuyla yapılan birinci çalışmada, aleksitiminin

duygusal yeme aracılığıyla BKİ'yi yordadığı bulunmuştur. Aleksitiminin, olumsuz bir duruma dürtüsel olarak tepki verme eğiliminde artışa neden olacağı, bu durumunda duygusal yemeyi tetikleyerek BKİ'nin artmasına yol açabileceği belirtilmiştir (Pink ve ark., 2019).

Aleksitiminin, bireylerin duygularını tanımlamasında zorluk yaşamasına neden olmasından duygusal yeme için bir risk faktörü olduğu düşünülerek, 8-17 yaş arası 200 çocuk ve ergende aleksitimi ve yeme davranışları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Tüm katılımcılar, iki hafta arayla, toplam iki defa, bir klinik araştırma merkezine giderek gerekli anketleri doldurmuş ve katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonunda aleksitimi ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Shank ve ark., 2019). 17-63 yaş arası 224 katılımcıyla yapılan başka bir çalışmada, aleksitiminin yeme bozukluklarıyla ilişkisi göz önüne alınarak, aleksitimik bireylerin daha fazla kafein ve kalorili besin tükettikleri hipotezi değerlendirilmiştir. Aleksitimi ve duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aleksitimik bireylerin fazla miktarda yemek yemeleri, alternatif bir duygu düzenleme stratejisi olarak açıklanmıştır (Lyvers, Brown ve Thorberg, 2019).

Strodl ve Wylie'nin (2020) yaptığı çalışmada, düzensiz beslenmenin, sağlık sorunlarına sebep olmasından dolayı, bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme davranışlarına katkıda bulunan psikolojik faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Duyguların tanımlanmasındaki zorluklar bağlamındaki bilişsel kısıtlama, kontrolsüz yeme ve duygusal yeme ile çocukluk çağı travmaları arasında dolaylı bir etki olacağı hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotez doğrultusunda, 18-77 yaş arası Avustralya'da ikamet eden 332 katılımcıdan oluşan bu çalışmada, duygusal yemenin, duygularla ilgili; "kontrol edilemez", "utanç verici ve mantıksız", "kötü etkisi olan", "işe yaramaz" ve "bulaşıcı" inançları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çocukluk çağı travmalarının "duyguların kontrol edilemez" inancından dolayı duygusal yeme üzerinde dolaylı bir etkisi vardır (Strodl ve Wylie, 2020). 26 anoreksiya nervoza, 26 bulimiya nervoza tanısı almış kadınla, aleksitiminin anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza hastalarında ana endojen stres yanıt sistemi olan hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksen işleviyle ilişkili olup olmadığını araştırmayı amaçlayan bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre aleksitiminin yeme bozukluğu almış kişilerde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Cascino ve ark., 2020).

Yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerde başkalarının acılarına karşı empati yapabilmenin aleksitimiyle ilişkisine bakılan bir çalışmaya yeme bozukluğu olan 21, yeme bozukluğu olmayan ve fakat aleksitimik olan 22 kişi katılmıştır. Katılımcılardan 16 kişi yüksek aleksitimik, 27 kişi ise düşük aleksitimik gruptadır. Katılımcılara belirli şiddetlerde ağırlı uyarıcı verilmiş ve birbirlerini izlemişlerdir. Yüksek aleksitimik ve yeme bozukluğu olanlar;

düşük aleksitimi ve yeme bozukluğu olanlar, düşük ve yüksek aleksitimik ile yeme bozukluğu olmayanlara göre daha yüksek kişisel sıkıntı bildirmişlerdir. Yüksek aleksitimik bireyler başkalarının acısını izlerken kendilik ve diğerleri arasında ayırım yapamadığından, kişisel bir sıkıntı yaşamışlardır. Yüksek aleksitimik ve yeme bozukluğu olanların bildirdiği kişisel sıkıntının oldukça yüksek olması, aleksitiminin yeme bozukluğu olanlarda oldukça belirgin olduğunu göstermektedir (Brewer ve ark., 2019).

2.3.2. Depresyon, Anksiyete ve Stres ile Duygusal Yeme ve BKİ İlişkisi

Literatür incelendiğinde depresyon, anksiyete ve stres ile duygusal yeme arasında ilişki olduğu görülmektedir.

Askerlerin birçok stres faktörü olduğundan, 18 ve 58 yaş arası 1460 kadın ve erkek askerle yapılan bir araştırmada algılanan stres, duygusal yeme ve BKİ arasındaki ilişki incelenmiştir. Algılanan stresin duygusal yeme ve BKİ ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Algılanan stres, BKİ'yi duygusal yeme aracılığıyla dolaylı olarak etkilemiştir. Bu araştırma aynı zamanda fazla stresli mesleklerde, BKİ'nin artması gibi sağlığı etkileyen durumlarda duygusal yemenin rolünü vurgulamaktadır (Jayne ve ark., 2020). Benzer bir şekilde, 104 Afrikalı Amerikalı üniversite öğrencisi kızda duygusal yeme, algılanan stres ve BKİ arasındaki ilişki incelenmiştir. Stresin duygusal yeme davranışını etkilediği, bu durumun da BKİ'nin artmasına neden olduğu görülmüştür (Diggins, Woods-Giscombe ve Waters, 2015). Pozitif ve negatif mükemmeliyetçiliğin duygusal yeme üzerindeki farklı etkilerinin incelendiği bir araştırmada ise, Çin'de yaşayan 386 yetişkin bireyin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik, duygusal yeme ve stres düzeylerine bakılmıştır. Bu araştırmada stresin, mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Pozitif mükemmeliyetçilik dolaylı olarak, negatif mükemmeliyetçilik, doğrudan ve dolaylı olarak stres aracılığıyla duygusal yeme ile ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik stresle ilişkilidir ve bu da duygusal yeme davranışını arttırmaktadır. Aynı zamanda daha fazla stres yaşayan kişilerin duygusal olarak yemek yeme olasılığı daha yüksektir (Wang ve Li, 2017).

1443 Meksikalı üniversite öğrencisinde depresyon belirtileri, duygusal yeme ve BKİ arasındaki ilişki incelenmiştir. Depresif belirtiler hem erkeklerde hem kadınlarda duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur (Lazarevich, Camacho, del Consuelo Velázquez-Alva ve Zepeda2016). Yüksek ve düşük depresyon prevalansına sahip Danimarka ve İspanya'da, duygusal yemenin BKİ ve depresyon arasındaki aracı etkisine bakılmıştır. Her iki ülkede de

duygusal yeme BKİ ve depresyon arasında aracı etki göstermiştir; fakat Danimarka'da bu etki daha yüksektir (van Strien ve ark., 2016). Yapılan bu araştırmalara bakıldığında depresyon ile duygusal yeme arasında ilişki olduğu görölmektedir.

Aşırı kilolu ve obez 189 kişiden oluşan bir araştırmada, depresyona yanıt olarak yeme veya anksiyeteye yanıt olarak yeme gibi belirli duygusal yeme türlerinin olup olmadığı incelenmiştir. Depresyon ve anksiyeteye yanıt olarak yemek yemenin daha fazla yeme bozukluğu semptomları ve duygu düzenleme güçlüğu ile ilişkili olduğu görölmüştür (Braden, Musher-Eizenman, Watford ve Emley, 2018). Obez bireylerde sürekli anksiyetenin duygusal yemeye karşı savunmasızlık ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Obez ve obez olmayan katılımcılara laboratuvar ortamında nötr ve anksiyete uyarımlarını içeren deneysel seans uygulanmıştır. Her duygudurum yüklenmesinin ardından katılımcılara yiyecek verilmiştir. Obez bireylerde yüksek sürekli kaygının yemek yeme davranışını arttırdığı görölmüştür (Schneider, Appelhans, Whited, Oleski ve Pagoto,2010).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni ile evren ve örnekleme yer verilmiş, veri toplama araçları tanıtılıp veri toplama işlemi ve verilerin analizi açıklanmıştır.

3.1.Araştırmanın Deseni

Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve aleksitimi arasındaki ilişkiye bakılması amaçlanan bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan araştırmalar korelasyonel araştırmalar olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017: 191). Aleksitimi bağımsız değişkeni, duygusal yeme bağımlı değişkeni, depresyon, anksiyete ve stres ise araştırmanın kontrol değişkeni olarak belirlenmiştir.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrenime devam eden 8507 öğrenci (Hasan Kalyoncu Üniversitesi Kampüs Bilgi Yönetim Sistemi, 2019) oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü, süreksiz değişkenlerde tahmin formülüne göre hesaplanarak 366 olarak bulunmuştur. Formülde varyans (PQ) değeri 0.25, sapma miktarı (d) 0.05, güven düzeyine karşılık gelen t değeri ise 1.96'dır (Büyüköztürk ve ark., 2017: 99). Örneklem grubunu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yolu ile seçilen; Hukuk, İşletme, İktisat, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret ve Lojistik, Mimarlık, Sınıf Öğretmenliği, Özel Eğitim ve Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümlerinde okuyan 378 kişi oluşturmaktadır. Uygun örnekleme; zaman, maddiyat ve işgücünün neden olduğu sınırlılıklardan dolayı, örneklem grubunun uygulama yapılabilecek ve kolay ulaşılabilir kişilerden seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2017: 95).

Araştırmanın başında 391 kişiden veri toplanmış, form ve ölçekleri eksik ya da hatalı dolduran, varyans oluşturmayan ve maddeleri okumadan yanıtlayan 13 kişinin yanıtları veri setine ve analizlere dâhil edilmemiştir. Örneklem grubunun 228'ini (%60.32) kadınlar, 150'sini

(%39.68) erkekler oluşturmaktadır. Cinsiyet ve bölümlerini içeren kişisel ve demografik bilgilere ilişkin yüzde ve frekans dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.



Tablo 1.Örneklemin Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	n	%	Geçerli %	Yığılmalı %
Bölüm				
Hukuk	175	46.30	46.30	46.30
İşletme	26	6.88	6.88	53.18
İktisat	29	7.67	7.67	60.85
Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	16	4.23	4.23	65.08
Uluslararası Ticaret ve Lojistik	28	7.41	7.41	72.49
Mimarlık	40	10.58	10.58	83.07
Sınıf Öğretmenliği	43	11.38	11.38	94.45
Özel Eğitim	20	5.29	5.29	99.74
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	1	0.26	0.26	100.00
Toplam	378	100.00	100.00	
Cinsiyet				
Kadın	228	60.32	60.32	60.32
Erkek	150	39.68	39.68	100.00
Toplam	378	100.00	100.00	

Katılımcıların yaş dağılımları 18 ile 60 arasında değişmektedir. Yaşların ortalaması (\bar{X}) 21.56, standart sapması (SS) ise 3.34'tür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Örneklem grubuna, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu; Bilgen (2018) tarafından geliştirilip, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği; Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından geliştirilip, Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilip, Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların doğum yılı, cinsiyet, boy, kilo, öğrenim gördükleri bölüm ve yeme bozukluğu tanısı alıp almadıklarına dair bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcılardan alınan boy ve kilo bilgilerine göre beden kitle indeksi (kg/m^2) araştırmacı tarafından hesaplanıp; zayıf, normal, fazla kilolu ve obez (şişman) (World Health Organization, 2000: 9) olarak sınıflandırılmıştır. Kişisel Bilgi Formu Ek-1'de verilmiştir.

3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Bilgen (2018), tarafından geliştirilip, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan ölçek, yeme davranışı ile duygu arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Beşli likert tipinde olup, 1 "Asla", 5 "Neredeyse Her Zaman" şeklinde cevaplanan ölçek, 35 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin geçerliği, açımlayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yük değerleri .33 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur (Bilgen, 2018). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alpha değeri hesaplandığında ise .80 olarak bulunmuştur. "Gerginlik durumlarında yeme", "olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme", "kendini kontrol edebilme" ve "uyaran karşısında kontrol" olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'nden alınan toplam puanların yükselmesi, duygusal yeme davranışının arttığını göstermektedir. (Bilgen, 2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'ne ait örnek maddeler Ek-2'de verilmiştir.

3.3.3.Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

TAÖ-20, Bagby, Parker ve Taylor (1994) tarafından aleksitimiyi ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Beşli likert tipinde olup, 1 “Hiçbir Zaman”, 5 “Her Zaman” şeklinde cevaplanan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır (Güleç ve Yenel, 2010).

Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Güleç ve arkadaşları (2009), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu .22 ile .48 arasında ve toplam iç tutarlılık katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur (Güleç ve ark., 2009). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alpha değeri hesaplandığında ise .70 olarak bulunmuştur. “Duyguları tanımada güçlük”, “duyguları söze dökmede güçlük” ve “dışa-dönük düşünme” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, yüksek aleksitimik düzeyi göstermektedir (Güleç ve Yenel, 2010). Toronto Aleksitimi Ölçeği’ne ait örnek maddeler Ek-3’te verilmiştir.

3.3.4.Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından depresyon, anksiyete ve stresi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Dörtlü Likert tipinde olan ölçek, 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun”, 3 “bana tamamen uygun” şeklinde cevaplanmaktadır.

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerliği, açımlayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı ve test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.89 olarak bulunmuştur (Akın ve Çetin, 2007). Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alpha değeri hesaplandığında ise .93 olarak bulunmuştur. 14 “depresyon”, 14 “anksiyete” ve 14 “stres” olmak üzere toplam üç alt boyut ve 42 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması, her alt boyutun yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Akın ve Çetin, 2007). Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği’ne ait örnek maddeler Ek-4’te verilmiştir.

3.4. Veri Toplama İşlemi

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden etik kurul onayı (Ek-5) ve ölçeklerin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapan kişilerden ölçek kullanım izni (Ek-6) alınmasının ardından veri toplama işlemine başlanmıştır. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Hukuk, İşletme, İktisat, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Uluslararası Ticaret ve Lojistik, Mimarlık, Sınıf Öğretmenliği, Özel Eğitim ile Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümlerinin farklı sınıflarında okuyan öğrencilerine, derslerin öğretim üyelerinden izin alınarak, gönüllülük esasına uygun bir şekilde form ve ölçekler dağıtılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce çalışmanın amacı, verilerin nasıl değerlendirileceği ve ölçeklerle ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Uygulama esnasında öğrencilerin soruları araştırmacı tarafından yanıtlanmıştır. Görme engelli bir öğrencinin form ve ölçekleri, araştırmacı tarafından öğrencinin yanıtlarına göre doldurulmuştur. Diğer öğrenciler form ve ölçekleri kendileri okuyup yanıtlamışlardır. Öğrenciler tarafından form ve ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS22 (2013) programı kullanılmıştır. Analizlere başlamadan, kayıp değer atamaları yapılmış, ters maddeler düzenlenmiş ve toplam puanlar hesaplanmıştır. Kolmogorov-Smirnov testiyle toplam puanların normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Aynı zamanda normallik varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına, örneklem grubu 300 kişiden fazla olduğundan Z değerine bakılmaksızın, çarpıklık kat sayısının 2'den, basıklık kat sayısının ise 7'den küçük olup olmadığına bakılmış (Kim, 2013: 53) ve puan dağılımlarının normallik varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Kadınlarda BKİ'ye göre obez (şişman) olan iki, erkeklerde BKİ'ye göre zayıf olan bir kişi varyans oluşturmadıkları için veri setinden silinmiştir.

Cinsiyet ve aleksitiminin stres, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde ayrı ayrı ve birlikte duygusal yeme alt boyutları ve toplam puanı üzerindeki etkisini görmek amacıyla çokdeğişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) yapılmıştır. Aleksitimi değişkeni, ölçeğin kesme puanının belirtilmemesi nedeniyle, ortalama puanın bir standart sapma üstü "aleksitimi var", altında kalanlar ise "aleksitimi yok" şeklinde kategorileştirilerek analize alınmıştır. BKİ'nin duygusal yeme alt boyutları ve toplam puanı üzerindeki etkisini görmek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde verilere ilişkin betimsel istatistikler ile araştırma sorularını inceleyen analiz sonuçları yer almaktadır.

4.1. Demografik Verilere İlişkin Betimsel İstatistikler

BKİ'lerine göre incelendiğinde katılımcıların 45'i (%11.90) zayıf, 252'si (%66.67) normal, 57'si (%15.08) fazla kilolu ve 13'ü (%3.44) ise obezdir. Zayıf katılımcıların tamamını kadınlar, obez katılımcıların tamamını ise erkekler oluşturmaktadır. Kadınların 156'sı, erkeklerin 96'sı normal; kadınların 18'i, erkeklerin ise 39'u fazla kiloludur. Tablo 2 ve 3'te BKİ'ye ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 2. Beden Kitle İndeksine İlişkin Bilgiler

BKİ	f	%	Geçerli %	Yığılmalı %
Zayıf	45	11.90	12.26	12.26
Normal	252	66.67	68.66	80.93
Fazla Kilolu	57	15.08	15.53	96.46
Obez (Şişman)	13	3.44	3.54	100.00
Toplam	367	97.09	100.00	
Kayıp Veri	11	2.91		
Toplam	378	100.00		

Tablo 3. Cinsiyete Göre Beden Kitle İndeksi Frekans Tablosu

Cinsiyet	Zayıf	Normal	Fazla Kilolu	Obez (Şişman)	Toplam
Kadın	45	156	18	0	219
Erkek	0	96	39	13	148
Toplam	45	252	57	13	367

4.2. Alt Ölçekler ve Toplam Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların duygusal yeme, depresyon, anksiyete, stres ve aleksitimi puanlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları Tablo 4, 5 ve 6’da verilmiştir. Veri setindeki kayıp değerler hesaplanırken, ölçeklerin maddelerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve normal dağılım varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Bu nedenle kayıp değerlerin hesaplanmasında grup ortalaması kullanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 4, 5 ve 6’da belirtilmiştir.

Tablo 4.Duygusal Yeme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Gerginlik Durumlarında Yeme	Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Kendini Kontrol Edebilme	Uyaran Karşısında Kontrol	Duygusal Yeme Toplam Puan
N	378	378	378	378	378
\bar{x}	23.80	20.41	15.62	9.01	68.84
SH _{ort}	.48	.45	.18	.15	1.05
Medyan	22.00	18.11	16,00	9.00	64.00
Mod	18.00	14.00	18,00	10.00	49.00
SS	9.39	8.76	3,59	2.99	20.48
Çarpıklık	.82	1.02	-.18	.04	.81
SH _{çarpıklık}	.13	.13	.13	.13	.13
Basıklık	.15	.47	.59	-.61	.08
SH _{basıklık}	.25	.25	.25	.25	.25
Minimum	11.00	10.00	6.00	3.00	30.00
Maksimum	55.00	47.83	28.00	15.00	134.83

Tablo 5. Depresyon Anksiyete ve Stres Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Depresyon	Anksiyete	Stres
n	378	378	378
\bar{x}	14.91	15.50	18.93
SH _{Ort}	.53	.46	.52
Medyan	14.00	15.00	19.00
Mod	2.00	8.00	11.00
SS	10.35	9.04	10.03
Çarpıklık	.50	.23	.08
SH _{Çarpıklık}	.13	.13	.13
Basıklık	-.54	-.75	-.85
SH _{basıklık}	.25	.25	.25
Minimum	.00	.00	.00
Maksimum	42.00	39.00	42.00

Tablo 6. Aleksitimi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	Duyguları Tanımada Güçlük	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Dışavuruk Düşünme	Aleksitimi Toplam Puan
n	378	378	378	378
\bar{x}	16.98	10.08	22.72	52.70
SH _{Ort}	.32	.24	.20	.54
Medyan	17.00	9.00	23.00	52.73
Mod	17.00	5.00	22.00	46.00
SS	6.18	4.76	3.79	10.48
Çarpıklık	0.47	.92	-.39	.16
SH _{Çarpıklık}	0.13	.13	.13	.13
Basıklık	-.24	.16	.46	-.08
SH _{basıklık}	.25	.25	.25	.25
Minimum	7.00	5.00	8.00	25.00
Maksimum	35.00	25.00	33.00	81.00

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Yordamsal İstatistikler

Bu bölümde araştırma sorularının analiz sonuçlarına ve açıklamalarına yer verilmiştir.

4.3.1. Cinsiyet ve Aleksitimi Stres, Anksiyete ve Depresyon Kontrol Edildiğinde Ayrı Ayrı ve Birlikte Duygusal Yeme Alt Boyutları ve Toplam Puanı Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

Cinsiyet ve aleksitiminin stres, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde ayrı ayrı ve birlikte duygusal yemenin alt boyutları ve toplam puanı üzerindeki etkisini görmek amacıyla, çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin kesme puanı belirtilmediğinden, aleksitimi değişkeni, örnekleme ait ortalama puanın ($\bar{x}=52.70$), bir standart sapma ($SS=10.48$) fazlası alınarak kategorik hale getirilmiş ve analize dahil edilmiştir. Ortalamanın, bir standart sapma fazlasının (63.18) altında kalan puanlar 'aleksitimi yok', bir standart sapma üstünde kalan puanlar ise 'aleksitimi var' olarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, alt ölçekler ve toplam puan için farklı tablolar olarak verilmiştir.

4.3.1.1. Cinsiyet ve Aleksitimi Stres, Anksiyete ve Depresyon Kontrol Edildiğinde Ayrı Ayrı ve Birlikte Duygusal Yemenin Alt Boyutlarından Gerginlik Durumlarında Yeme Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

Cinsiyet ve aleksitimi bağımsız değişken, duygusal yemenin alt boyutlarından gerginlik durumlarında yeme bağımlı değişken, depresyon, anksiyete ve stres kontrol değişkenleri olarak alınarak yapılan çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) sonuçları Tablo 7 ve 8'de verilmiştir.

Tablo 7. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Gerginlik Durumlarında Yeme Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	Cinsiyet	Aleksitimi	n	\bar{x}	SS
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	Var	29	29.42	9.70
		Yok	199	24.37	9.68
		Toplam	228	25.02	9.81
	Erkek	Var	19	28.95	11.25
		Yok	131	20.93	7.42
		Toplam	150	21.94	8.40
	Toplam	Var	48	29.23	10.23
		Yok	330	23.01	9.00
		Toplam	378	23.80	9.39

Tablo 8. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Boyutu için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2
Cinsiyet	82.74	1	82.74	1.16	0.283	0.003
Aleksitimi	144.18	1	144.18	2.02	0.156	0.005
Cinsiyet X Aleksitimi	60.47	1	60.47	0.85	0.358	0.002
Hata	26505.27	371	71.44			

$R^2 = .202$

Tablo 8’de görüldüğü gibi depresyon, anksiyete ve stres kontrol edildiğinde, gerginlik durumlarında yeme üzerinde cinsiyetin ($F_{(1-371)}=1.16$, $p=.283$, $\eta^2=.003$) ve aleksitiminin ($F_{(1-371)}=2.02$, $p=.156$, $\eta^2=.005$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Aynı zamanda cinsiyet ve aleksitiminin birlikte gerginlik durumlarında yeme üzerinde ($F_{(1-371)}=.85$, $p=.358$, $\eta^2=.002$) anlamlı bir etkisi de bulunmamaktadır.

4.3.1.2. Cinsiyet ve Aleksitimi Stres, Anksiyete ve Depresyon Kontrol Edildiğinde Ayrı Ayrı ve Birlikte Duygusal Yememin Alt Boyutlarından Kendini Kontrol Edebilme Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

Cinsiyet ve aleksitimi bağımsız değişken, duygusal yememin alt boyutlarından kendini kontrol edebilme bağımlı değişken, depresyon, anksiyete ve stres kontrol değişkenleri olarak alınarak yapılan çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) sonuçları Tablo 9 ve 10'da verilmiştir.

Tablo 9. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Kendini Kontrol Edebilme Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	Cinsiyet	Aleksitimi	n	\bar{x}	SS
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	Var	29	16.59	2.55
		Yok	199	15.63	3.60
		Toplam	228	15.75	3.49
	Erkek	Var	19	17.63	2.50
		Yok	131	15.12	3.78
		Toplam	150	15.44	3.73
	Toplam	Var	48	17.00	2.56
		Yok	330	15.42	3.68
		Toplam	378	15.62	3.59

Tablo 10. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Kendini Kontrol Edebilme Alt Boyutu İçin Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2
Cinsiyet	5.27	1	5.27	.43	.514	.001
Aleksitimi	29.01	1	29.01	2.35	.126	.006
Cinsiyet X Aleksitimi	21.95	1	21.95	1.78	.183	.005
Hata	4581.30	371	12.35			

$R^2 = .057$

Tablo 10’da görüldüğü gibi depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde, kendini kontrol edebilme üzerinde cinsiyetin ($F_{(1-371)}=0.43$, $p=.514$, $\eta^2=.001$) ve aleksitiminin ($F_{(1-371)}=2.35$, $p=.126$, $\eta^2=.006$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Aynı zamanda cinsiyet ve aleksitiminin birlikte kendini kontrol edebilme üzerinde ($F_{(1-371)}=.1.78$, $p=.183$, $\eta^2=.005$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

4.3.1.3. Cinsiyet ve Aleksitimi Stres, Anksiyete ve Depresyon Kontrol Edildiğinde Ayrı Ayrı ve Birlikte Duygusal Yemenin Alt Boyutlarından Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

Cinsiyet ve aleksitimi bağımsız değişken, duygusal yemenin alt boyutlarından olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme bağımlı değişken, depresyon, anksiyete ve stres kontrol değişkenleri olarak alınarak yapılan çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) sonuçları Tablo 11 ve 12’de verilmiştir.

Tablo 11. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	Cinsiyet	Aleksitimi	n	\bar{x}	SS
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme	Kadın	Var	29	26.36	10.00
		Yok	199	21.39	9.02
		Toplam	228	22.02	9.28
	Erkek	Var	19	24.41	10.40
		Yok	131	17.03	6.24
		Toplam	150	17.97	7.29
	Toplam	Var	48	25.59	10.10
		Yok	330	19.66	8.30
		Toplam	378	20.41	8.76

Tablo 12. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek için Yeme Alt Boyutu için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Cinsiyet	299.83	1	299.83	4.94	.027	.013	E<K
Aleksitimi	148.47	1	148.47	2.44	.119	.007	
Cinsiyet X Aleksitimi	41.31	1	41.31	0.68	.410	.002	
Hata	22536.30	371	60.74				

$R^2=.221$; E=Erkek, K=Kadın

Tablo 11 ve 12’de görüldüğü gibi depresyon, anksiyete ve stres kontrol edildiğinde,olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puan ortalamaları kadınlarda (22.02 ± 9.28), erkeklere göre (17.97 ± 7.29) anlamlı düzeyde daha fazladır ($F_{(1-371)}=4.94$, $p=.027$, $\eta^2=.013$). Cinsiyetin, olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme üzerinde zayıf bir etkisi vardır ($\eta^2=.013$). Aleksitimi ($F_{(1-371)}=2.44$, $p=.119$, $\eta^2=.007$) ile cinsiyet ve aleksitiminin birlikte ($F_{(1-371)}=0.68$, $p=.410$, $\eta^2=.002$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

4.3.1.4. Cinsiyet ve Aleksitimi Stres, Anksiyete ve Depresyon Kontrol Edildiğinde Ayrı Ayrı ve Birlikte Duygusal Yemenin Alt Boyutlarından Uyarın Karşısında Kontrol Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

Cinsiyet ve aleksitimi bağımsız değişken, duygusal yemenin alt boyutlarından uyarın karşısında kontrol bağımlı değişken, depresyon, anksiyete ve stres kontrol değişkenleri olarak alınarak yapılan çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) sonuçları Tablo 13 ve 14’te verilmiştir.

Tablo 13. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Uyarın Karşısında Kontrol Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	Cinsiyet	Aleksitimi	n	\bar{x}	SS
Uyarın Karşısında Kontrol	Kadın	Var	29	10.38	2.69
		Yok	199	8.99	3.09
		Toplam	228	9.17	3.07
	Erkek	Var	19	10.66	2.49
		Yok	131	8.49	2.81
		Toplam	150	8.76	2.86
	Toplam	Var	48	10.49	2.59
		Yok	330	8.79	2.99
		Toplam	378	9.01	2.99

Tablo 14. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Uyarın Karşısında Kontrol Alt Boyutu için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	P	η^2
Cinsiyet	.00	1	.00	.00	.998	.000
Aleksitimi	21.19	1	21.19	2.59	.108	.007
Cinsiyet X Aleksitimi	4.41	1	4.41	.54	.463	.001
Hata	3033.49	371	8.18			

$R^2 = .101$

Tablo 14'te görüldüğü gibi depresyon, anksiyete ve stres kontrol edildiğinde, uyarın karşısında kontrol üzerinde cinsiyetin ($F_{(1-371)} = .00$, $p = .998$, $\eta^2 = .000$) ve aleksitiminin ($F_{(1-371)} = 2.59$, $p = .108$, $\eta^2 = .007$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Aynı zamanda cinsiyet ve aleksitiminin birlikte kendini kontrol edebilme üzerinde ($F_{(1-371)} = .54$, $p = .463$, $\eta^2 = .001$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

4.3.1.5. Cinsiyet ve Aleksitimi Stres, Anksiyete ve Depresyon Kontrol Edildiğinde Ayrı Ayrı ve Birlikte Duygusal Yeme Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

Cinsiyet ve aleksitimi bağımsız değişken, duygusal yeme toplam puanı bağımlı değişken, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol değişkenleri olarak alınarak yapılan çok değişkenli kovaryans analizi (MANCOVA) sonuçları Tablo 15 ve 16'da belirtilmiştir.

Tablo 15. Cinsiyet ve Aleksitimi Düzeyine Göre Duygusal Yeme Toplam Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	Cinsiyet	Aleksitimi	n	\bar{x}	SS
Duygusal Yeme	Kadın	Var	29	82.75	20.88
		Yok	199	70.38	20.86
		Toplam	228	71.95	21.22
	Erkek	Var	19	81.65	23.40
		Yok	131	61.57	16.12
		Toplam	150	64.11	18.38
	Toplam	Var	48	82.31	21.67
		Yok	330	66.88	19.58
		Toplam	378	68.84	20.48

Tablo 16. Depresyon, Anksiyete ve Stres Değişkenleri Kontrol Edildiğinde Cinsiyet ve Aleksitimiye Göre Duygusal Yeme Toplam Puanları için Yapılan Çok Değişkenli Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2
Cinsiyet	581.20	1	581.20	1.79	.181	.005
Aleksitimi	1168.36	1	1168.36	3.61	.058	.010
Cinsiyet X Aleksitimi	440.49	1	440.49	1.36	.244	.004
Hata	120210.71	371	324.02			

$R^2 = .240$

Tablo 16’da görüldüğü gibi depresyon, anksiyete ve stres kontrol edildiğinde, duygusal yeme toplam puanları üzerinde cinsiyetin ($F_{(1-371)}=1.79$, $p=.181$, $\eta^2=.005$) ve aleksitiminin ($F_{(1-371)}=3.61$, $p=.058$, $\eta^2=.010$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Aynı zamanda cinsiyet ve aleksitiminin birlikte duygusal yeme toplam puanları üzerinde ($F_{(1-371)}=1.36$, $p=.244$, $\eta^2=.004$) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

4.3.2. Beden Kitle İndeksi Duygusal Yeme Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Toplam Puanı Üzerinde Anlamlı Bir Etkiye Sahip midir?

BKİ bağımsız değişken, duygusal yeme ve alt boyutları bağımlı değişkenler olarak alınarak yapılan çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 17 ve 18’de verilmiştir.

Tablo 17. Beden Kitle İndeksine Göre Duygusal Yeme Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

	BKİ	n	\bar{x}	SS
Gerginlik Durumlarında Yeme	Zayıf	21.56	10.87	45
	Normal	24.03	9.07	252
	Fazla kilolu	24.59	9.90	57
	Obez (Şişman)	26.38	8.76	13
	Toplam	23.89	9.44	367
Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	Zayıf	18.75	9.58	45
	Normal	20.65	8.78	252
	Fazla kilolu	20.24	8.31	57
	Obez (Şişman)	22.74	8.70	13
	Toplam	20.42	8.81	367
Kendini Kontrol Edebilme	Zayıf	15.07	2.77	45
	Normal	15.35	3.60	252
	Fazla kilolu	17.13	3.65	57
	Obez (Şişman)	15.69	3.95	13
	Toplam	15.60	3.58	367
Uyaran Karşısında Kontrol	Zayıf	9.48	3.47	45
	Normal	9.08	2.88	252
	Fazla kilolu	8.76	3.06	57
	Obez (Şişman)	9.23	2.45	13
	Toplam	9.09	2.97	367
Duygusal Yeme Toplam Puan	Zayıf	64.88	22.17	45
	Normal	69.10	20.14	252
	Fazla kilolu	70.72	21.30	57
	Obez (Şişman)	74.04	20.34	13
	Toplam	69.01	20.58	367

Tablo 18. Beden Kitle İndeksine Göre Yapılan Duygusal Yeme Alt Boyutları ve Duygusal Yeme Toplam Puanı için Yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Tip III KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
BKİ	Gerginlik Durumlarında Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	356.84	3.00	118.95	1.34	0.262	0.011
	Kendini Kontrol Edebilme	161.70	3.00	53.90	4.32	0.005	0.034
	Uyaran Karşısında Kontrol	13.48	3.00	4.49	0.51	0.677	0.004
	Duygusal Yeme Toplam Puan	1265.49	3.00	421.83	1.00	0.395	0.008
Hata	Gerginlik Durumlarında Yeme Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme	32272.30	363.00	88.90			
	Kendini Kontrol Edebilme	4526.14	363.00	12.47			
	Uyaran Karşısında Kontrol	3206.46	363.00	8.83			
	Duygusal Yeme Toplam Puan	153794.64	363.00	423.68			

$R^2_{GDY} = .011$, $R^2_{ODBCY} = .007$, $R^2_{KKE} = .034$, $R^2_{UKK} = .004$, $R^2_{DYTP} = .008$; FK= Fazla Kilolu, N= Normal, Z= Zayıf

Tablo 18’de görüldüğü gibi BKİ, duygusal yeme alt boyutlarından kendini kontrol edebilme alt boyutunda ($F_{(3-363)}=4.32$, $p=.005$, $\eta^2=.034$) anlamlı bir etkiye sahiptir. Post-hoc Scheffe analizine göre gruplar arası farklılığa bakıldığında, kendini kontrol edebilme puan ortalamaları, fazla kilolu bireylerde (17.13 ± 3.65), normal bireylere (15.35 ± 3.60) ve zayıf bireylere (15.07 ± 2.77) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. BKİ, gerginlik durumlarında yeme ($F_{(3-363)}=1.34$, $p=.262$, $\eta^2=.011$), olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme ($F_{(3-363)}=.90$, $p=.442$, $\eta^2=.007$), uyarana karşısında kontrol ($F_{(3-363)}=.51$, $p=.677$, $\eta^2=.004$) alt boyutları ile duygusal yeme toplam puanı ($F_{(3-363)}=1.00$, $p=.395$, $\eta^2=.008$) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Beslenme, fizyolojik ihtiyaçların başında gelmektedir. Fizyolojik ihtiyacın giderilmesinin yanı sıra sağlıklı bir yaşam için dengeli ve düzenli beslenmenin öneminden bahsedilebilir. Bu nedenle besin tüketiminin çok fazla olması (Waters, Hill ve Waller, 2001: 882) ve beslenme alışkanlıklarını bozması (Macht, 2008: 7) açısından duygusal yeme önemli bir kavramdır. Olumsuz duygulara karşı aşırı yeme eğilimi gösteren riskli gruplar arasında, gençlerin ve obez bireylerin olduğu belirtilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: 71). Dolayısıyla gençlerde duygusal yemeye neden olan etmenlerin belirlenmesi, sağlıklı bir yaşam için önem arz etmektedir.

Bu çalışmada duygusal yeme ve aleksitimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler sonucu elde edilen bulgular, literatür eşliğinde tartışılmıştır.

5.1.Cinsiyetin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edilerek cinsiyetin duygusal yeme ve alt boyutları üzerindeki etkisi incelendiğinde yalnızca duygusal yemenin alt boyutlarından olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme boyutunda, cinsiyetin düşük düzeyde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puan ortalamaları, erkeklerden daha yüksektir. Kadınlarla yapılan bir çalışmada, katılımcıların depresyon ve anksiyete ile başa çıkabilmek için yemek yedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Mccrone, Dennis, Tomayasu ve Carroll, 2000: 1012).

Bilgen'in (2018: 72) Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği'ni geliştirdiği ve geçerlik güvenilirliğini yaptığı çalışmasında olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutunda, kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı belirtilmiştir. Macht'ın (1999: 133) farklı duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, öfke ve üzüntü duyguları hissedildiğinde kadınların erkeklerden daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tüzen'in (2019: 56) çalışmasında da kadınların erkeklerden daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkeklerden daha fazla duygusal baş etme stratejileri kullanması ve duygusal destek araması (Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002: 26) olumsuz duygularla başa çıkabilmek için daha fazla yemek yeme davranışı göstermelerinin bir nedeni olabilir. Kadınların başa çıkma stratejilerini daha

fazla kullanması daha fazla duygusal olarak yemeleriyle ilişkilendirilmiştir (Freeman ve Gill, 2004: 207). Kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puanlarının erkeklerden yüksek olması bahsedilen çalışmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

5.2.Aleksitiminin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde aleksitiminin duygusal yeme puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Zijlstra ve arkadaşları (2012: 1383) bariatrik cerrahi için başvuran obez kadınlarla yaptığı çalışmada, aleksitiminin duygusal yeme için bir risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda duygularını tanımlamakta zorluk yaşayan kişilerin daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur (Avercheva, 2017: 2; Zijlstra ve ark., 2012: 1381). Tüzen'in (2019: 52) depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünü incelediği çalışmasında aleksitimi düzeyi artan kişilerin duygusal yeme davranışlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin olumsuz duyguları azaltmak için duygusal olarak yemek yedikleri söylenebilir (Macht, 2008: 7). Tıkınırcasına yeme bozukluğu tanılı 19 kadınla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda yemek kısıtlamalarının, düşüncelerin, duyguların ve olumsuz ruh halinin bireylerin aşırı yemek yemesine neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Kısıtlama teorisine göre de olumsuz ruh halinin bireylerin aşırı yemek yemesine neden olabileceği söylenebilir (Arnou, Kenardy ve Agras, 1992: 164). Bireylerin duygusal olarak kendilerini ifade edemedikleri durumlarda yemek yemeyi bir baş etme stratejisi olarak kullandığı söylenebilir. Aydın, Selvi ve Güzel Özdemir'in (2013: 68) yaptığı çalışmada duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerin bedensel duyumlara odaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak bireylerin duygularını sözel olarak ifade edemedikleri durumlarda açıklıklarına odaklanıp yemek yeme davranışına başvurdukları yorumu yapılabilir. Bekker ve Boselie'nin (2002: 146) de ifade ettiği gibi duygularını ifade edemeyen kişilerde duygusal yemek yeme yerine problem odaklı başa çıkma, sosyal destek arama ve diğer duygu odaklı stratejilerin kullanımını teşvik etmenin faydalı olabileceği önerilmiştir. Shank ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada, depresif belirtiler kontrol edilmediğinde duygusal yeme ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, depresif belirtiler kontrol edildiğinde duygusal yeme ve aleksitimi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, bu çalışmayla tutarlılık göstermektedir.

5.3.BKİ'nin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma ve Yorumlar

BKİ'nin duygusal yeme üzerindeki etkisine bakıldığında yalnızca duygusal yemenin alt boyutlarından kendini kontrol edebilme alt boyutu üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Kendini kontrol edebilme alt boyutunda fazla kilolu bireylerin puan ortalamalarının, BKİ'si normal ve zayıf bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. BKİ'si normal olan bireylerin, fazla kilolu bireylere göre yiyecekler karşısında kendilerini daha fazla kontrol edebildikleri söylenebilir. Stapleton ve Mackay'ın (2014: 85) normal, aşırı kilolu ve obez örneklem gruplarında duygusal yeme davranışının psikolojik belirleyici faktörlerini inceledikleri çalışmasında, BKİ'nin duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin BKİ'leri arttıkça duygusal yeme davranışlarında artış olduğu görülmektedir. Blair, Lewis ve Booth'un (1990: 155) duygusal yemenin kilo kontrolü üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, duygusal yemenin BKİ'si fazla olan katılımcılarda daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Tüzen (2019: 61), çalışmasında BKİ'si yüksek olan kişilerin daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Obez bireyler, kendi bedenlerine sahip olmadıklarını düşündükleri için kimlik karmaşası yaşamaktadırlar. Yaşadıkları bu kimlik karmaşasından dolayı duygusal tepkilerinin farkında değildirler. Bu nedenle açlık ve tokluğun ayrımını yapamamaktadırlar (Bruch, 1964: 272; Krystal, 1979: 18). Bu sonuçtan yola çıkarak BKİ'si yüksek olan bireylerin kendi bedenlerini olduğu gibi kabul etmedikleri için ve açlık ile tokluğun ayrımını yapamadıklarından daha fazla duygusal olarak yemek yedikleri söylenebilir. Bekker ve Boselie'nin (2002: 146) de ifade ettiği gibi duygusal yemek yeme yerine bireylerin bedenlerini olduğu gibi kabul etmeleri teşvik edilebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde cinsiyet ve aleksitiminin duygusal yemeyi etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Aynı zamanda, BKİ'nin de duygusal yeme üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları aşağıda belirtilmiştir:

1. Depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde aleksitiminin duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

2. Depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde aleksitimi ve cinsiyetin birlikte duygusal yeme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

3. Depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri kontrol edildiğinde cinsiyetin, yalnızca duygusal yemenin alt boyutlarından olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme üzerinde etkisinin olduğu ve kadınların olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4. BKİ'nin duygusal yemenin alt boyutlarından sadece kendini kontrol edebilme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, diğer boyutlar ya da toplam puan üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Fazla kilolu bireylerin, zayıf ve normal olan bireylere göre kendini kontrol edebilme puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Verilerin, katılımcıların kendi bildirdiği verilere dayanması araştırmanın başlıca sınırlılığını oluşturmaktadır. Örneklem klinik olmayan kişilerden oluştuğundan, sonuçlar klinik popülasyona genellenmemelidir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 260-268.
- Alpaslan, A. H., Soylu, N., Kadriye, A. V. C. I., Coşkun, K. Ş., Kocak, U. ve Taş, H. U. (2015). Disordered eating attitudes, alexithymia and suicide probability among Turkish high school girls. *Psychiatry research*, 226(1), 224-229.
- Apfel, R. J. ve Sifneos, P. E. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and psychosomatics*, 32(1-4), 180-190.
- Arnou, B., Kenardy, J. ve Agras, W.S. (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 155-170.
- Avercheva, O. (2017). Alexithymia and Eating Disorders. *ESSAI*, 15(8), 1-3.
- Aydın, A., Selvi, Y. ve Güzel Özdemir, P. (2013). Depresyon hastalarında aleksitiminin bedenselleştirme ve uyku kalitesi üzerine etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 50, 65-69.
- Bagby, R.M., Taylor, G.J. ve Parker, J.D.A. (1988). Construct validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 50, 29-34.
- Bagby, R.M., Taylor, G.J. ve Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45, 207-215.
- Bagby, R.M., Parker, J.D.A. ve Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Barsky, A. J. ve Klerman, G. L. (1983). Overview: Hypochondriasis, bodily complaints, and somatic symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 50, 510-19.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Penguin.

- Bekker, M.H.J. ve Boselie, K.A.H.M. (2002). Gender and stress: is gender role stress? A re-examination of the relationship between feminine gender role stress and eating disorders. *Stress and Health*, 18, 141-149. doi: 10.1002/smi.933.
- Bermond, B. (2000). [Review of the book Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness, by G.J. Taylor, R.M. Bagby ve J.D.A. Parker]. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(3), 240-240.
- Bermond, B., Clayton, K., Liberova, A., Luminet, O., Maruszewski, T., Ricci Bitti, P. E., ... ve Wicherts, J. (2007). A cognitive and an affective dimension of alexithymia in six languages and seven populations. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1125-1136.
- Bilgen, Ş.S. (2018). *Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Blair, A.J., Lewis, V.J. ve Booth, D.A. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control? *Appetite*, 15, 151-157.
- 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.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Official Journal of the Academy of Psychosomatic Medicine*, 5(5), 269-274.
- Bruch, H. (1985). *Four decades of eating disorders*. New York, NY: Guilford Press
- Brewer, R., Cook, R., Cardi, V., Treasure, J., Catmur, C. ve Bird, G. (2019). Alexithymia explains increased empathic personal distress in individuals with and without Eating Disorders. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 72(7), 1827-1836.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırmanın temelleri. *Bilimsel araştırma yöntemleri* (ss. 2-37). Ankara: Pegem Akademi.

- Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmelliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cascino, G., Monteleone, A. M., Marciello, F., Pellegrino, F., Ruzzi, V. ve Monteleone, P. (2020). Alexithymia and cortisol awakening response in people with eating disorders. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 1-16. doi: [10.1080/15622975.2020.1844291](https://doi.org/10.1080/15622975.2020.1844291)
- Chesler, B.E., Harris, B.G. ve Oestreicher, P.H. (2009). Implications of emotional eating beliefs and reactance to dietary advice for the treatment of emotional eating and outcome following Roux-en-Y gastric bypass. *Clinical Case Studies*, 8(4), 277-295.
- De Chouly De Lenclave, M. B., Florequin, C. ve Bailly, D. (2001). Obesity, alexithymia, psychopathology and binge eating: a comparative study of 40 obese patients and 32 controls. *L'encephale*, 27(4), 343-350.
- Diggins, A., Woods-Giscombe, C. ve Waters, S. (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating behaviors*, 19, 188-192.
- Economy, A.M. (2013). *Exploring the association between emotions and eating behavior*. Unpublished Master Dissertation, Winona State University.
- Erol, A., Toprak, G. ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.
- Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., ... ve Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(1), 54-62.
- Freeman, L.M.Y. ve Gil, K.M. (2004). Daily stress, coping and dietary restraint in binge eating. *Wiley Interscience*. Doi: [10.1002/eat20012](https://doi.org/10.1002/eat20012)
- Gramaglia, C., Gambaro, E. ve Zeppego, P. (2019). Alexithymia and Treatment Outcome in Anorexia Nervosa: A Scoping Review of the Literature. *Frontiers in Psychiatry*, 9(10), 1-10.

- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M.Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. ve Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*, 19(3), 214-220.
- Güleç, H. ve Yenel, A. (2010). 20 maddelik Toronto aleksitimi ölçeği Türkçe uyarlamasının kesme noktalarına göre psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 13, 108-112.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86-108.
- Heatherton, T.F., Herman, C.P. ve Polivy, J. (1991). Effects of physical threat and ego threat on eating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 60(1), 138-143.
- Herman, C.P. ve Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.
- Hintistan S. (2012). Aleksitemi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(4), 333-346.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 48(1), 99-104.
- IBM Corp. Released 2013. *IBM SPSS Statistics for Windows*, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82. doi: 17827/aktd.336860
- Jayne, J. M., Ayala, R., Karl, J. P., Deschamps, B. A., McGraw, S. M., O'Connor, K., ... ve Cole, R. E. (2020). Body weight status, perceived stress, and emotional eating among US Army Soldiers: A mediator model. *Eating Behaviors*, 36, 101367.
- Kaplan, H.I. ve Kaplan, H.S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous Mental Disease*, 125, 181-201.
- Karagöl, A., Özçürümez, G., Taşkıntuna, N. ve Nar. A. (2014). Beden kitle indeksinin depresyon ve aleksitimi ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 207-213.

- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52-54.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 184-212.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K. ve Jokelainen, J. (2001). Perceived and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, 42(6), 471-476.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 33(1), 17-31.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M. ve Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Levitan, R.D. ve Davis, C. (2010). Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*. 79(2), 783-799.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Lyvers, M., Brown, T. ve Thorberg, F. A. (2019). Is it the taste or the buzz? Alexithymia, caffeine, and emotional eating. *Substance use & misuse*, 54(4), 572-582.
- 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 Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46, 332-336.
- Macht, M. ve Mueller, J. (2007). Immediate effects of chocolate on experimentally induced mood states. *Appetite*, 49(3), 667-674.

- Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65-71.
- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeelernberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 281-296). New York, NY: Springer
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T. ve Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 61(5), 629-635.
- Mccrone, S., Dennis, K., Tomayasu, N. ve Carroll, J. (2000). A Profile of early versus late onset of obesity in postmenopausal women. *Journal of Women Health and Gender-Based Medicine*, 9(9), 1007-1013.
- Moormann, P.P., Bermond, B., Vorst, H.C.M., Bloemendaal, A.F.T., Teijn, S.M. ve Rood, L. (2008). New avenues in alexithymia research: The creation of alexithymia types. In A. Vingerhoets, I. Nyklicek, J. Denollet, A. Vingerhoets, I. Nyklicek J. ve Denollet (Eds.). *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues* (pp. 27-42). New York: Springer Science + Business Media.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28(1/4), 199-206.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B. ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating behaviors*, 9(2), 238-246.
- Oliver, G., Wardle, J. ve Gibson, E.L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865.
- Ouwens, M.A., Strien T.V. ve Leeuwe, J.F.J.V. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, doi: 10.1016/j.appet.2009.06.001
- Parker, J.D.A., Keefer, K.V., Taylor, G.J. ve Bagby, R.M. (2008). Latent structure of the alexithymia construct: A taxometric investigation. *Psychological Assessment*, 20, 385-396.

- Pink, A. E., Lee, M., Price, M. ve Williams, C. (2019). A serial mediation model of the relationship between alexithymia and BMI: The role of negative affect, negative urgency and emotional eating. *Appetite*, 133, 270-278.
- 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.
- Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Äärelä, E., Toikka, T. ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of psychosomatic research*, 46(1), 75-82.
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161, 751-756.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J. ve Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety, but not trait anger, predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55(3), 701-706.
- Shank, L. M., Tanofsky-Kraff, M., Kelly, N. R., Jaramillo, M., Rubin, S. G., Altman, D. R., ... ve Brady, S. M. (2019). The association between alexithymia and eating behavior in children and adolescents. *Appetite*, 142, 104381.
- Sifneos, P.E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Topics of Psychosomatic Research. 9th Europ. Conf. Psychosom. Res., Vienna 1972. Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Singh, M. (2014). Mood, food, and obesity. *Frontiers in Psychology*, 5(925), 1-20.
- Stapleton, P. ve Mackay, E. (2014). Psychological determinants of emotional eating: the role of attachment, psychopathological symptom distress, love attitudes and perceived hunger. *Current Research in Psychology*, 5(2), 77-88.
- Strodl, E. ve Wylie, L. (2020). Childhood trauma and disordered eating: Exploring the role of alexithymia and beliefs about emotions. *Appetite*, 154, 104802.

- Taitz, J.L. (2012). Understanding emotions and eating. *End emotional eating: Using dialectical behavior therapy skills to cope with difficult emotions and develop a healthy relationship to food*. Oakland, CA: New Harringer Publications, INC
- Tamres, L.K., Janicki, D. ve Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Thayer, R.E. (1987). Energy, tiredness, and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygin, D. ve Sert, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif –kompulsif belirtileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(2), 187-197.
- van Strien, T., Beijers, R., Smeeckens, S. ve Winkens, L. H. (2019). Duration of breastfeeding is associated with emotional eating through its effect on alexithymia in boys, but not girls. *Appetite*, 132, 97-105.
- van Strien, T., Winkens, L., Toft, M. B., Pedersen, S., Brouwer, I., Visser, M. ve Lähteenmäki, L. (2016). The mediation effect of emotional eating between depression and body mass index in the two European countries Denmark and Spain. *Appetite*, 105, 500-508.
- Wagner, H. ve Lee, V. (2008). Alexithymia and individual differences in emotional expression. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 83-95.
- Wang, H. ve Li, J. (2017). Positive perfectionism, negative perfectionism, and emotional eating: The mediating role of stress. *Eating behaviors*, 26, 45-49.
- Waters, A., Hill, A. ve Waller, G. (2001). Bulimics' responses to food cravings: is binge-eating a product of hunger or emotional state? *Behaviour Research and Therapy*, 39, 877-886.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic* (No. 894). World Health Organization.

Zijlstra, H., Henriët, V.M., Devaere, L., Larsen, J.K., Ramshorst, B.V. ve Geenen, R. (2012).
Emotion processing and regulation in women with morbid obesity who apply for
bariatric surgery. *Psychology&Health*, 27(12), 1375-1387. doi:
10.1080/08870446.2011.600761



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu tez çalışması “Aleksitimi ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki” yi incelemek amacı ile düzenlenmiştir. Bu kapsamda kullanılan ölçekleri doldurmadan önce, ölçekle ilgili açıklama ve yönergeleri okumanız, ölçekleri doldurmanızda size yardımcı olacaktır. Akademik amaçla hazırlanmış bu çalışmada sorulara doğru ve içten yanıtlar vermeniz, araştırmanın doğru sonuçlar vermesini sağlayacaktır.

Sonuçlar, akademik çalışmalarda kullanılacak olup bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu nedenle ölçeklere ad-soyad yazmanıza gerek yoktur.

Lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Merve Gülçin TUTLU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Doğum Yılı:

2. Cinsiyet: ()Kadın ()Erkek

3. Boy:cm

4. Kilo:Kg

5. Hangi bölümde okuyorsunuz?

.....

6. Almış olduğunuz bir yeme bozukluğu tanısı var mı? () Yok ()Var

Varsa nedir?.....

Ek 2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

ÖLÇEK-1

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Herhangi teşhisi konmuş Bulimiya Nervoza, Anoreksiya Nervoza veya Tikanircasına Yeme Bozukluğu'nuz yok ise size uygunluk derecesine göre (asla, nadiren, bazen, sıklıkla, neredeyse her zaman) seçeneklerinden bir tanesini işaretleyiniz. Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

		Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse Her Zaman
S 1	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum					
S 2	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim					
S 3	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim					
S 4	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim					
S 5	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim					
S 6	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim					
S 7	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım					
S 8	Aç olmadığımda yerim.					
S 9	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim					
S 10	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim					
S 11	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim					
S 12	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S 13	Canımın sıkkin olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S 14	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S 15	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S 16	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S 17	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S 18	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S 19	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S 20	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
S 21	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S 22	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S 23	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S 24	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S 25	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S 26	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S 27	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S 28	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S 29	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S 30	Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor.					

Ek 3. Toronto Aleksitimi Ölçeği

TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3- Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4- Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5- Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlenmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6- Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7- Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8- Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10- İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11- İnsanlar hakkında hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12- İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14- Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16- Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18- Sessizlik anlarında bile, kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Copyright © 1994 Bagby, Parker, & Taylor
Türkçe TAS-20 © 2001 Kemal Sayar & Samet Köse

Ek 4. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği

ÖLÇEK-2

Lütfen her bir ifadeyi bugün dâhil son bir haftayı dikkate alarak size ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; 0 "bana hiç uygun değil"; 1 "bana biraz uygun"; 2 "bana genellikle uygun"; 3 "bana tamamen uygun" anlamına gelmektedir.

1.	Oldukça önemsiz şeylerden dolayı keyfim kaçtı.	0	1	2	3
2.	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3.	Hiç olumlu duygu yaşamadım.	0	1	2	3
4.	Nefes alıp vermede güçlük yaşadım (örneğin; fiziksel egzersiz yapmamama rağmen çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3
5.	Hiçbir işime başlayamadım.	0	1	2	3
6.	Olaylara gereğinden fazla tepki gösterdim.	0	1	2	3
7.	Kendimi takatsiz hissettim (örneğin; bacakların tutmaması)	0	1	2	3
8.	Rahatlamakta güçlük yaşadım.	0	1	2	3
9.	Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oldu ki, onlar bitince kendimi rahat hissettim.	0	1	2	3
10.	Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissettim.	0	1	2	3
11.	Keyfimin çok kolay kaçtığını hissettim.	0	1	2	3
12.	Çok fazla sinirsel enerji kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
13.	Kendimi üzgün ve karamsar hissettim.	0	1	2	3
14.	Herhangi bir nedenden (örneğin; asansör veya trafik ışığında bekletilme) dolayı geciktirildiğimde sabırsızlandığımı hissettim.	0	1	2	3
15.	Kendimi yorgun ve zayıf hissettim.	0	1	2	3
16.	Neredeyse her şeye olan ilgimi kaybettiğimi hissettim.	0	1	2	3
17.	Bir insan olarak değerli olmadığımı hissettim.	0	1	2	3
18.	Oldukça hassas ve alingan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19.	Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terledim (örneğin; ellerin terlemesi)	0	1	2	3
20.	Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21.	Hayatın değerli olmadığını hissettim.	0	1	2	3
22.	Gevşemekte zorlandım.	0	1	2	3
23.	Yutkunmakta güçlük yaşadım.	0	1	2	3
24.	Yaptığım hiçbir şeyden zevk almadığımı fark ettim.	0	1	2	3
25.	Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin hareketlerini fark ettim (örneğin; kalp atışlarının hızlanması veya düzensizleşmesi)	0	1	2	3
26.	Kendimi perişan ve kederli hissettim.	0	1	2	3
27.	Çabuk hırçınlaştığımı fark ettim.	0	1	2	3
28.	Kolayca paniğe kapıldığımı hissettim.	0	1	2	3
29.	Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra rahatlamakta güçlük yaşadığımı fark ettim.	0	1	2	3
30.	Basit fakat alışılmadık şeylerin üstesinden gelemeyeceğim diye kaygılandım.	0	1	2	3
31.	Herhangi bir şeyi yapmak için heyecanlı ve coşkulu olmadım	0	1	2	3
32.	Yaptığım işin bölünmesine tahammül edemediğimi fark ettim.	0	1	2	3
33.	Gergin bir durumdaydım.	0	1	2	3
34.	Oldukça değersiz olduğumu hissettim.	0	1	2	3
35.	Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremedim.	0	1	2	3
36.	Dehşete kapıldığımı hissettim.	0	1	2	3
37.	Gelecekte ümit verici hiçbir şey göremedim.	0	1	2	3
38.	Yaşamın anlamsız olduğu hissine kapıldım.	0	1	2	3
39.	Kışkırtılmaya uygun olduğumu hissettim.	0	1	2	3
40.	Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişelendim.	0	1	2	3
41.	Vücudumun titrediğimi hissettim (örneğin; ellerimin titremesi)	0	1	2	3
42.	Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşadım.	0	1	2	3

Ek 5. Etik Kurul Onay Formu



Ek 6. Ölçek Kullanım İzni

Re: Turkish TAS-20 Kullanım İzni Gelen Kutusu x



Samet Kose Alıcı: ben +

28 Şub 2019 Per 10:28 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sevgili Merve,

Tez çalışmanızda Türkçe TAS-20'ni kullanmanız beni sevindirir. TAS-20 Ölçeğini, validation çalışması makalesini ve Türk toplumu normatif değerleri tablosunu ekte gönderiyorum.

Tez hocan Hakan (Turkcaapar) ya da Tolga (Arıcak) Hocamsa, ikisine de selam ve sevgilerimi gönderiyorum.

İctenlikle,
Samet Kose, MD, PhD
Franklin, Tennessee

On Thu, 28 Feb 2019 at 01:22, Merve Gülçin TUTLU wrote:

- > Merhaba Samet Hocam,
- >
- > Ben Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Merve Gülçin Tutlu.
- >
- > Nasılsınız? Umanım iyisinizdir...
- >
- > Bu dönem tezimde "Aleksitiminin Duygusal Yeme Üzerindeki Etkisi" ni çalışacağım ve izniniz olursa Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığınız Toronto Aleksitimi Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.
- > Rica etsem ölçeği benimle paylaşabilir misiniz?

İt: TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ HAKKINDA Gelen Kutusu x



Sinem Bilgen Alıcı: ben +

28 Şub 2019 Per 17:39 ☆ ↶ ⋮

İngilizce ↵ Türkçe ↵ İletiyi çevir

İngilizce için kapat x

Merhabalar

Ölçek ile ilgili istemiş olduğunuz tüm bilgileri ekte ve altta bulabilirsiniz. Ölçek altta yazdıklarıma ek olarak şu anda 10'a yakın araştırmada daha kullanılıyor.

Şimdiden başarılar diliyor ve sizin sonuçlarınızı da heyecanla bekliyorum.

Sinem Bilgen

Ölçeği kullandığınız için teşekkür ediyorum. Çalışmanızın sonuçlarını benimle de paylaşırsanız çok sevinirim.

Ekte hem kullanmanız için word hem de puanlamaları için hazırlanan excel formatlarını bulacaksınız. Yalnız dikkat etmeniz gereken husus soru numaraları. Word formatında ilk sorular (ilk 5) demografik bilgiler ile ilgili olduğu için duygusal yeme ile ilgili sorular 6. sorudan itibaren başlıyor, excel puanlama dosyasında ise 1-30 arasında numaralandırılmıştır. SPSS ya da değerlendirme yaparken dikkat etmenizde fayda var.



Ahmet Akın [Redacted]

Alıcı: ben ▾

28 Şub 2019 Per 13:38 ☆ ↶ ⋮

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

28 Şub 2019 Per 11:50 tarihinde Merve Gulcin TUTLU [Redacted] şunu yazdı:



Merve Gulcin TUTLU [Redacted]

Alıcı: Ahmet ▾

28 Şub 2019 Per 13:42 ☆ ↶ ⋮

Teşekkür ederim hocam.

Saygılarımla.

