

## İÇİNDEKİLER

<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>3</b>
<b>A. Araştırmanın Konusu.....</b>	<b>3</b>
<b>B. Araştırmanın Amacı .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Araştırmanın Önemi.....</b>	<b>5</b>
<b>D. Araştırmanın Hipotezleri .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Araştırmanın Varsayımları .....</b>	<b>7</b>
<b>F. Araştırmanın Sınırlılıkları.....</b>	<b>7</b>
<b>G. Tanımlar .....</b>	<b>7</b>
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Duygusal Yeme .....</b>	<b>9</b>
1. Duygusal Yeme ile İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar .....	10
a) Psikosomatik Teori .....	10
b) Dışsal Teori.....	11
c) Kısıtlama Teorisi.....	12
d) Kaçış Teorisi.....	12
2. Duygusal Yeme Mekanizmaları .....	13
a) Fizyolojik Sistemler.....	13
b) Psikolojik Sistemler.....	14
c) Match Modeli .....	15
<b>B. Çocuklukta Onaylamayan Çevre .....</b>	<b>15</b>
<b>C. Duygulara İlişkin İnançlar .....</b>	<b>18</b>

<b>D. Üst-duygu .....</b>	<b>21</b>
<b>III. YÖNTEM .....</b>	<b>23</b>
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>23</b>
<b>V. TARTIŞMA.....</b>	<b>23</b>
<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>23</b>
<b>VII. KAYNAKÇA.....</b>	<b>23</b>

# I.GİRİŞ

## A. Araştırmanın Konusu

Yeme davranışı ve bu davranışı etkileyen faktörler, araştırmacıların uzun süredir üzerinde çalıştığı çok boyutlu bir alan olarak ele alınmaktadır. Biyolojik, sosyal ve duygusal etkenlere ek olarak genetik yatkınlıklar ve travmatik yaşantılar da yeme davranışını etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Pearlman, 2005). Bu çok sayıdaki değişken arasında, literatürde sıkça tartışılan ve yeme davranışı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu düşünülen duyguların rolü ön plana çıkmaktadır; ancak bu ilişkinin işleyişi henüz tam olarak açıklığa kavuşmuş değildir (Macht, 2008).

Bu bağlamda bireyin fizyolojik açlık, öğün zamanı ya da sosyal gereklilikler dışında duygusal nedenlerle yemek yemesi “duygusal yeme” olarak tanımlanmaktadır (Bekker vd., 2004). Duygusal yeme, özellikle stres, kaygı ve üzüntü gibi olumsuz duygulara yanıt olarak ortaya çıkan yeme davranışını ifade etmektedir (Van Strien vd., 2007). Bununla birlikte yalnızca olumsuz duygular değil, mutluluk gibi olumlu duygular da yeme davranışını tetikleyebilmektedir. Bu durum, duygusal yemenin bireyin yaşadığı duyguları düzenlemek amacıyla başvurduğu bir başa çıkma stratejisi olabileceğini düşündürmektedir (Devonport vd., 2017; Leith ve Baumeister, 1996). Ancak duyguların yeme davranışını hangi mekanizmalar aracılığıyla etkilediği ve duygusal yemenin nasıl bir başa çıkma stratejisine dönüştüğü literatürde hâlâ tam olarak yanıtlanmamış temel bir sorun olarak varlığını sürdürmektedir (Spoon vd., 2007).

Duygusal yemenin duygu düzenleme işlevine ilişkin bulgular, dikkatleri duygu düzenleme kapasitesinin geliştiği erken dönem yaşantılarına yönelmektedir. Çocuğun duygusal deneyimlerinin anlamlandırılması ve düzenlenmesi, büyük ölçüde bakımverenle kurulan etkileşim içinde şekillenmektedir (Aday, 2020). Nitekim ebeveynlerin çocukla olan etkileşimi, çocuğun biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamda gelişiminin yeme tutumu üzerinde yordayıcı olduğu belirtilmiştir (Bulik vd., 2010; Golan ve Crow, 2004). Bu çerçevede Linehan’ ın (1993) biyososyal model ile tanımladığı “onaylamayan çevre” ; ailenin biyolojik ve çevresel etkilerinin, çocuğun duygularıyla kurduğu ilişkide nasıl bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çocuğun duygularının geçersizleştirilmesi ve kabul edilmemesi duygu düzenleme güçlüklerine

zemin hazırlayan bir bağlam olarak ele alınmaktadır (Linehan, 1993). Bu modeller uyumlu olarak yeme bozukluğuna sahip deney grubunda, kontrol grubuna göre çocuklukta onaylamayan çevrede bulunma skorlarının yüksek çıktığı bildirilmiştir (Mountford vd. 2008). Söz konusu bulgular duygusal yemenin erken dönem “ onaylamayan çevre” ile ilişkili olabileceğini ifade etmektedir.

Onaylamayan çevrede büyümenin etkileri yalnızca duygu düzenleme güçlükleriyle sınırlı kalmayıp, bireyin duygulara ilişkin geliştirdiği inanç sistemini de şekillendirebilir. Çocuğun duygusal yaşantısının geçersizleştirilmesi ve yok sayılması, zamanla çocukta duyguların kontrol edilemez olduğu ve duyguların zayıflık göstergesi olduğu bir inanç sistemi geliştirebilir. Nitekim Haslam ve arkadaşları (2012), çocuklukta algılanan onaylamayan çevre ile yeme kaygısı arasındaki ilişkide “ duygusal ifadenin zayıflık olduğu” inancının aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Benzer biçimde, duygulara ilişkin olumsuz inançların bireyin birincil duygularına yönelik negatif üst-duygular geliştirmesiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir (Predatu vd., 2019). Birincil duygulara eşlik eden bu meta-duygusal süreçler, duygusal yükü artırarak yoğun duygulanım karşısında kısa vadeli ve kaçınmacı duygu düzenleme stratejilerine yönelimi güçlendirebilir (Predatu vd., 2019). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, onaylamayan çevrenin yeme davranışı üzerindeki etkisinin, duygulara ilişkin inançlar ve üst-duygular aracılığıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Mevcut literatür, yeme davranışının duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymakla birlikte, duygulara ilişkin inançların bu süreçteki rolü sınırlı biçimde ele alınmıştır. Öte yandan, yeme bozukluklarına yönelik mevcut yaklaşımların çoğunlukla duygu toleransına odaklandığı, ancak duygulara ilişkin inanç sistemlerinin sistematik biçimde ele alınmadığı belirtilmektedir (Corstorphine, 2006). Özellikle bilişsel-duygusal etkileşimin yeme davranışının sürdürülmesindeki işlevi henüz yeterince açıklığa kavuşmamıştır. Bu durum, duygulara ilişkin inançların ve üst-duyguların yeme davranışı üzerindeki rolünün daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerekliliğine işaret etmektedir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında mevcut çalışma, onaylamayan çevre yaşantılarının duygusal yeme ile ilişkisini, duygulara ilişkin inançlar ve üst-duygular çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Erken dönem onaylamayan çevrenin bireyin duygulara

dair geliştirdiği bilişsel yapılanma ve üst-duyguyu tepkileri aracılığıyla yeme davranışına nasıl yansıyabileceğinin ortaya konulması, literatürde sınırlı biçimde ele alınmış olan duygusal yeme davranışına kuramsal ve klinik açıdan katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

## **B. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde çocuklukta onaylamayan çevre yaşantıları ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide duygulara ilişkin inançların aracı rolünü test etmektir. Ayrıca duygulara ilişkin inançlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide olumsuz üst-duyguların düzenleyici rolü araştırılacaktır. Bu çerçevede erken dönem onaylamayan çevre deneyimlerinin, bilişsel (duygulara ilişkin inançlar) ve üst-duygusal süreçler aracılığıyla duygusal yeme davranışıyla nasıl ilişkilendiğinin ortaya konulması hedeflenmektedir.

## **C. Araştırmanın Önemi**

Duygusal yeme davranışı, bireylerin olumsuz duygulanımı düzenlemek amacıyla yemeği işlevsel bir başa çıkma aracı olarak kullanmalarıyla ilişkilendirilmekte ve hem obezite hem de yeme bozuklukları açısından önemli bir risk faktörü olarak görölmektedir (Van Strien vd., 1986; Whiteside vd., 2007). Çocukluk döneminde duyguların küçümsendiği veya geçersiz sayıldığı bir çevrede büyümenin yaygın bir sonucu olarak kişi yetişkinlik yaşamında duygularını yatıştırma ve düzenleme konusunda güçlük çekmekte ve sınır durum kişilik bozukluğu potansiyeli taşımaktadır (Linehan, 1993). Özellikle çocukluk çağı duygusal ihmal ve istismarının, yeme bozukluğu belirtileri ve duygusal yeme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kent et vd., 1999; Braden et vd., 2014). Linehan' ın “onaylamayan, geçersiz kılan çevre” tanımı ise ihmal ve istismar içeriğine sahip olmakla birlikte duygusal ifadenin küçümsenmesi veya yok sayılmasını da içeren daha detaylı olumsuz ebeveynlik biçimlerini kapsamaktadır. Onaylamayan çevre kavramı çevresel ve bireysel örüntüleri geniş bir çerçevede ele alarak çocuğun duygusal ifadesini engelleyen olumsuz ebeveynlik biçimlerini tanımlamaktadır (Musser vd., 2018). Bu bağlamda duyguyu düzenleme ile doğrudan bağlantılı duygusal yeme davranışının “

onaylamayan çevre” modeli ile ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duyguların geçersizleştirildiği bir ortamda büyümenin sonucu olarak birey duyguların kötü, tehlikeli veya ifade edilmemesi gerektiğine dair inançlar geliştirebilir. Mevcut literatür, yeme davranışının duygularla ilişkili olduğunu ortaya koymakla birlikte, bu ilişkinin bilişsel-duygusal etkileşim boyutu görece sınırlı biçimde incelenmiştir. Corstorphine (2006), yeme bozukluklarına yönelik müdahalelerin çoğunlukla duygu düzenleme kapasitesini artırmaya odaklandığını, ancak duygulara ilişkin inanç sistemlerinin duygu ve davranış üzerindeki etkisinin sistematik biçimde ele alınmadığını belirtmektedir. Bu çerçevede duygusal yeme davranışının, yalnızca yoğun duygulanıma verilen bir tepki olarak değil; duyguların nasıl anlamlandırıldığı ve bu duygulara yönelik ikincil duyguların nasıl oluştuğu ile ilişkili çok katmanlı bir süreç olarak değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Duygulara ilişkin inançların, üst-duygusal süreçler aracılığıyla yeme davranışıyla nasıl ilişkilendiği ise literatürde sınırlı biçimde ele alınmıştır.

Bu çalışma, duygusal yeme davranışını duygu düzenleme bağlamının ötesinde, duygulara ilişkin bilişsel yapılanmalar ve üst-duygular çerçevesinde ele alarak literatüre bütüncül bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemektedir. Ayrıca bu modelin incelenmesi, duygusal yeme davranışının değerlendirilmesinde ve müdahale süreçlerinin planlanmasında bilişsel ve üst-duygusal katmanların da dikkate alınmasına katkı sağlayabilir.

#### **D. Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın hipotezleri aşağıda yer almaktadır.

**H1:** Çocuklukta onaylamayan çevre ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H2:** Çocuklukta onaylamayan çevre ile duygulara ilişkin inançlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H3:** Duygulara ilişkin inançlar ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H4:** Çocuklukta onaylamayan çevre ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançlar aracı rol oynamaktadır.

**H5:** Duygulara ilişkin inançlar ile olumsuz üst-duygular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H6:** Olumsuz üst-duygular ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H7:** Çocuklukta onaylamayan çevre ile olumsuz üst-duygular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H8:** Çocuklukta onaylamayan çevre ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygulara ilişkin inançlar ve olumsuz üst-duygular seri aracı rol oynamaktadır.

**H9:** Duygulara ilişkin inançlar ile duygusal yeme arasındaki ilişkide olumsuz üst-duygular düzenleyici rol oynamaktadır.

**H10:** Çocuklukta onaylamayan çevre, duygulara ilişkin inançlar ve olumsuz üst-duygular birlikte ele alındığında duygusal yeme davranışını anlamlı biçimde yordamaktadır.

#### **E. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada katılımcıların sorulara içtenlikle yanıt verdiği ve evrenin örneklemini temsil ettiği varsayılmaktadır. Ayrıca araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmek istenen değişkenleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.

#### **F. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkileri göstermekte, ancak nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak vermemektedir. Araştırmada kullanılan veriler katılımcıların öz bildirimlerine dayalı ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir. Bu durum, katılımcıların kendilerini belirli bir şekilde ifade etme eğilimleri nedeniyle yanıtların doğruluğunu etkileyebilecek bir sınırlılık oluşturmaktadır.

#### **G. Tanımlar**

Çalışmadaki temel kavramlar aşağıda açıklanmıştır.

**Beliren Yetişkinlik:** Beliren yetişkinlik, ergenliğin ardından gelen ve yaklaşık 18-29 yaşları arasını kapsayan, bireylerin kimlik arayışı, eğitim ve iş deneyimleri gibi yaşam yönelimlerini şekillendirdikleri gelişimsel bir yaşam dönemini ifade etmektedir (Arnett vd., 2014).

**Duygusal Yeme:** Duygusal yeme davranışı, bireyin fizyolojik açlık veya sosyal gereklilik dışında; olumlu veya olumsuz duygulanıma tepki olarak yemek yemesi olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957; Bruch, 1973).

**Çocuklukta Onaylamayan Çevre:** Biyososyal kuramda Linehan (1993), onaylamayan çevreyi çocuğun duygusal deneyimlerinin ve bedensel duyularının önemsenmediği; yanlış, abartılı ya da uygunsuz olarak etiketlendiği ve çocuğun duygularını ifade etmesinin baskılandığı ve geçersizleştirildiği çevre olarak tanımlamıştır.

**Duygulara İlişkin İnançlar:** Duygulara ilişkin inançlar, bireyin duyguların doğası ve işlevi hakkında geliştirdiği bilişsel değerlendirme ve inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ford vd., 2018).

**Üst-Duygular:** Bireyin kendi duygularına ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade eden kavramdır. Diğer bir ifadeyle, birincil duygulara karşı ortaya çıkan ikincil duygular olarak tanımlanmaktadır (Mitmansgruber vd., 2008).

## II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde kavramsal çerçeve ve ilgili alan yazın yer almaktadır.

### A. Duygusal Yeme

Sağlığın korunması ve yaşamın sürdürülebilmesi için beslenme, üzerinde özenle durulması gereken temel bir faaliyettir. Yeterli ve dengeli beslenme, bireyin yaşam kalitesinin artması açısından en önemli koşullardan biri olarak kabul edilmektedir (İnalkaç ve Aslantaş, 2018). Açlık ve susuzluk gibi temel fizyolojik dürtüler, yeme davranışını belirleyen en önemli öğeler arasında yer alır. Normal yeme düzenine sahip bireyler, fizyolojik olarak açlık hissettiklerinde yemek yemeye başlar ve tokluk hissi oluşuktan sonra yeme davranışını durdururlar (Williams, 2019). Ancak yeme davranışı yalnızca fizyolojik ihtiyaçlardan dolayı yapılmamaktadır. Bireyler zaman zaman fizyolojik olarak aç oldukları için değil, psikolojik nedenlerle yemek yeme davranışında bulunabilirler. Dolayısıyla duyguların yeme davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Thayer, 2003). Yeme davranışı ile duygular arasındaki ilişki, özellikle yeme sırasında duyguların yoğunlaşması ve bu durumun fizyolojik veya davranışsal değişimlere neden olması şeklinde tanımlanabilir (Macht, 1999).

Yeme davranışı üzerinde duyguların etkisi ilk olarak psikosomatik kuramlarla birlikte açıklanmıştır. Duygusal yeme, bireylerin yalnızca fizyolojik açlık ya da sosyal açıdan gerekli zamanlarda değil; olumlu ya da olumsuz duygusal durumlarına tepki olarak yemek yemeleriyle ortaya çıkan bir davranış biçimi olarak tanımlanır (Kaplan ve Kaplan, 1957; Bruch, 1973). Daha sonra yıllar içerisinde duygusal yeme kavramı çeşitli şekillerde açıklanmıştır. Ganley (1989), duygusal yeme davranışını olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak ele alırken; bazı tanımlar bu davranışı, olumsuz deneyimlere karşı verilen duygusal bir tepki biçiminde açıklamaktadır (Pinaquy vd., 2003; Thayer, 2003). Benzer şekilde, İnalkaç ve Arslantaş (2018) de duygusal yemeyi, bireyin olumsuz duygularla başa çıkma sürecinde geliştirdiği bir baş etme mekanizması olarak tanımlamışlardır.

Alanyazın incelendiğinde duyguların yeme davranışı üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Duygusal yeme davranışını tetikleyen olumsuz duygular arasında stres ve kaygı (Bruch, 1964; Dixit vd., 2023), öfke ve korku (Virtue, 2020), üzüntü (Demir,

2020), endişe (Bongers ve Jansen, 2016), depresyon (Konttinen, 2020), can sıkıntısı (İnalkaç ve Aslantaş, 2018) gibi duygular yer almaktadır. Duygusal yeme davranışı daha çok olumsuz duygularla ilişkilendirilse de mutluluk (Bongers vd., 2016), neşe (Cardi vd., 2015) ve heyecan (Geliebter ve Aversa, 2003) gibi olumlu duyguların da yeme davranışını etkileyebilmektedir. Duygusal yiyciler, olumlu ve olumsuz duygulara karşılık olarak duygusal yeme eğilimi gösterebilirler; çünkü duygularına bir tepki vermek veya bu duyguları azaltmak isteyebilirler ve zamanla bu davranışın kendilerini rahatsız edici duygulardan uzaklaştırdığını deneyimlemiş olabilirler (Spoon vd., 2007; Van Strien ve Ouwens, 2007).

Duygusal yeme, tıkanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia nervoza gibi yeme bozukluklarının ortaya çıkması için olası bir neden olarak görülmektedir (Türk, 2018; Stice vd., 2002). Bilgen (2018), duygusal yeme üzerine detaylı bir çalışma yapmış ve tıkanırcasına yeme bozukluğu, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza ile duygusal yeme arasındaki yakın ilişkiyi ifade etmektedir. Bazı araştırmalarda ise duygusal yeme, tıkanırcasına yeme bozukluğunun bir semptomu olarak kabul edilmiş ve bu araştırmalarda tıkanırcasına yeme skorları ile duygusal yeme skorları arasında bağlantı tespit edilmiştir (Larsen vd., 2004). Yapılan diğer bir çalışmada bulimia nervoza ve obezite duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir (Bongers ve Jansen, 2016). Bu çalışmalarda duygusal yeme davranışı yeme bozukluklarında bir semptom olarak ortaya çıkabilse de aynı zamanda kendi başına bir sorun olarak da değerlendirilebilir (Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Bu nedenle, tıkanırcasına yeme bozukluğu ve bulimia nervoza ile belirli düzeyde benzerliklerine rağmen, duygusal yeme literatürde ayrı bir yeme bozukluğu olarak ele alınmaktadır (Özdemir, 2015).

## **1. Duygusal Yeme ile İlişkili Kuramsal Yaklaşımlar**

### **a) Psikosomatik Teori**

Psikosomatik teori, yeme davranışının bebeklik dönemindeki yatıştırıcı etkisine odaklanarak geliştirilmiştir. Teoriye göre bebek, açlık duygusundan bağımsız olarak, emme davranışı ile stres ya da huzursuzluk arasında bağlantı olduğunu öğrenir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu öğrenme süreci sonucunda, olumsuz duygularla karşılaştığında yeme davranışına yönelebilir. Kurama göre duygusal yeme, bireyin fizyolojik açlık durumundan çok, duygusal bir tepki olarak yeme davranışını tercih etmesiyle ilişkilidir (Spoon vd., 2007). Başka bir ifadeyle, duygusal yeme; stres,

anksiyete, korku ve depresyon gibi olumsuz duyguların etkisini azaltma işlevi görebilir (Faith vd., 1997). Bu şekilde kişi geçici bir rahatlama yaşar; ancak zaman içinde bu davranış kalıplaşarak bir baş etme mekanizmasına dönüşebilir ve aşırı yeme alışkanlığında artışa neden olabilir (Ashcroft vd., 2008). Psikosomatik kurama göre, duygusal yiyiciler zamanla fiziksel açlık ile duygusal açlığı ayırt etmede güçlük yaşayabilirler (Ouwens vd., 2003).

Psikosomatik kuram çerçevesinde Kaplan ve Kaplan (1957), duygusal yeme kavramını literatüre kazandıran ilk araştırmacılar olarak, bireylerin aç olmasalar bile kaygı, stres ve benzeri olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme davranışı sergileyebileceklerini öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşıma göre özellikle obez bireyler, fizyolojik açlık ile duygusal gerilim arasındaki farkı ayırt etmekte zorlanmakta ve yaşadıkları huzursuzluğu yemek yoluyla bastırmaya çalışmaktadırlar. Yeme davranışının olumsuz duyguları nasıl azalttığı tam olarak açıklanamasa da alınan besinlerin beyindeki nörokimyasal süreçleri, özellikle de serotonin düzeylerini, etkileyerek geçici bir rahatlama sağladığı düşünülmektedir (Ruderman, 1983; Sevinçer ve Konuk, 2013).

Bruch (1964), duygusal yeme kuramını hem açlık hissinin yanlış algılanması hem de erken çocukluk döneminde edinilen öğrenilmiş davranışlar bağlamında açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre, birey çocukken fizyolojik açlığına göre değil, duygusal olarak huzursuzluk yaşadığında sakinleştirilme amacıyla beslenmiştir. Bu erken deneyim, bireyin ileriki yaşamında olumsuz duygularla başa çıkmak için yeme davranışını olumsuz duygularına yanıt olarak benimsemesine yol açmaktadır (Bruch, 1973). Beslenme ihtiyacı ile duygusal sıkıntıyı ayırt etmekte güçlük çeken bu bireyler, yeme davranışlarına ilişkin içsel farkındalık geliştiremediklerinden dolayı duygusal yemeye yönelme eğilimi göstermektedirler (Bruch, 1997).

## **b) Dışsal Teori**

Dışsal yeme teorisi, bireylerin açlık gibi içsel uyarılardan çok, besinlerin görünümü, kokusu ya da tadı gibi çevresel uyaranlara yanıt olarak yemek yeme davranışlarına yön verdiğini öne sürer (Schachter vd., 1968; Ouwens vd., 2003). Bu teoriye göre özellikle obez bireyler, fizyolojik açlık sinyallerini algılamakta yetersiz kalmakta ve yeme davranışını başlatmak veya sonlandırmak için dışsal ipuçlarına bağımlı hale gelmektedirler (Schachter, 1968; Van Strien vd., 1995). Psikosomatik

kuramla benzer biçimde, dışsal yeme kuramı da açlık ve tokluk gibi fizyolojik sinyallerin öğrenilmiş olduğunu kabul eder; ancak, psikosomatik kuramdan farklı olarak, dışsal yeme kuramında bireyler duygularına yanıt olarak değil, dışsal uyaranlar nedeniyle yeme davranışında bulunurlar (Altıntaş ve Özgen, 2017). Sonuç olarak, dışsal yeme tutumu gösteren bireyler, açlık hissetmeseler dahi, yalnızca yiyeceklerin çevresel varlığıyla yemeye yönelme eğilimindedirler (Van Strien ve Bazelier, 2007).

### **c) Kısıtlama Teorisi**

Kısıtlama teorisi, ilk olarak Herman ve Mack (1975) tarafından ortaya atılmış, sonrasında Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilmiştir. Kısıtlama teorisine göre bireyler, özellikle toplumsal normların belirlediği ideal beden ölçülerine ulaşmak amacıyla yeme tutumlarını kendi iradeleri doğrultusunda sınırlandırır. Bu sınırlamalar her ne kadar yeme davranışını azaltmayı amaçlasa da yapılan çalışmalar süreç içerisinde fizyolojik ve duygusal yeme ataklarını tetikleyebileceğini göstermektedir (Canetti vd., 2002; Reichenberger vd., 2020). Araştırmalar, özellikle stres ve olumsuz duyguların bu bilişsel kontrol çabasını bozarak bireylerin diyet kurallarına uymakta zorlandıklarını ve aşırı yemeye yöneldiklerini ortaya koymaktadır (Herman vd., 2008; Heatherton vd., 1991). Bu kurama göre, kısıtlayıcı yeme tutumu sergileyen bireyler hem yemek yemeye karşı yoğun bir arzuya sahiptirler hem de bu arzuyu bastırarak ideal beden ölçülerini koruyabilmek için bilişsel ve davranışsal çaba sarf etmektedirler (Wadden ve Bell, 1990; Serin ve Şanlıer, 2018). Bu durum, hem açlık-tokluk algısında bozulmalara sebep olabilmekte hem de yeme miktarını kontrol etmede güçlükler yaratmaktadır (Goldsmith vd., 2010; Tüzen, 2019). Sonuç olarak bireyler kilo kontrolü konusunda ciddi zorluklar yaşayabilirler (Braet vd., 2008). İdeal beden ölçülerine ulaşmak çoğu zaman oldukça zor olmakta ve bu durumun yarattığı stresle birlikte yeme atakları, pişmanlık, suçluluk ve olumsuz duygular ortaya çıkabilmektedir (Demiral, 2022; Altıntaş ve Özgen, 2017).

### **d) Kaçış Teorisi**

Kaçış teorisi, duygusal yeme davranışını açıklayan kuramlardan biridir ve Heatherton ve Baumeister (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre birey, olumsuz duygularla veya benlik için tehdit oluşturabilecek duygularla karşılaştığında, bu durumdan kaçmak amacıyla yeme davranışına yönelebilir. Özellikle benlikle alakalı yüksek ideallere sahip olmak ve bu idealleri gerçekleştirilememesi düşüncesi,

olumsuz öz farkındalık yaratarak bireyin benlik algısını tehdit eder. Bu farkındalıkla yüzleşmek istemeyen birey, rahatsız edici öz farkındalıktan kurtulmak için duygusal yeme davranışında bulunur (Duval ve Wicklund, 1972; Türk, 2018). Yeme davranışı, burada yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç değil; aynı zamanda egoyu tehdit eden uyaranlardan ve rahatsız edici öz farkındalıktan uzaklaşmayı sağlayan bir kaçış stratejisi olarak görülür (Heatherton ve Baumeister, 1991; Wallis ve Hetherington, 2004). Bu durumda duygusal yeme, hem bir kaçış mekanizması hem de olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan işlevsiz bir strateji olmaktadır (Parkinson ve Totterdell, 1999; Spoor vd., 2007). Literatürde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar ortaya çıkmış; bireylerin yeme davranışını stres yaratan düşünceleri ve duyguları bastırmak için kullandıkları gözlemlenmiştir (Shireen vd., 2022). Özellikle farkındalığın arttığı durumlarda, kişinin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki uyumsuzluk daha belirgin hâle gelir ve bu durumun yarattığı içsel çatışmadan uzaklaşmak için birey duygusal yeme davranışında bulunabilir. Böylece yeme davranışı, bireyin stresini ve yükünü geçici olarak azaltan, dikkatini iç yaşantısından dış uyaranlara kaydıran bir kaçış alanı işlevi görür.

## **2. Duygusal Yeme Mekanizmaları**

Duygusal yeme davranışının ortaya çıkışında hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmaların etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bölümde, söz konusu mekanizmaların duygusal yeme üzerindeki rolü ele alınacaktır.

### **a) Fizyolojik Sistemler**

Duygusal yeme davranışının fizyolojik temelleri, besin alımı sonrasında metabolizmada ve nörobiyolojik sistemde meydana gelen değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Alınan besinler, hem enerji dengesini hem de hormon seviyeleri ile nörotransmitter sistemini etkileyerek bireyin duygu durumunda önemli değişikliklere yol açabilmektedir (Macht ve Simons, 2011). Özellikle karbonhidrat ağırlıklı besinlerin, kandaki triptofan miktarını artırarak beyindeki serotonerjik sistemi aktive ettiği ve bu sayede ruh halini geçici olarak iyileştirdiği öne sürülmektedir (Wurtman, 1982). Ayrıca, protein oranı yüksek besinlerin stresli durumlarda kortizol seviyesini dengeleyerek pozitif duygu durumunu desteklediği; yağ oranı yüksek besinlerin ise hipotalamus-hipofiz-adrenal eksen üzerinde etkili olarak stres düzeyini

düşürdüğü ifade edilmektedir (Firk ve Markus, 2009; Vicennati vd., 2002; Oliver vd., 2000).

Alanyazında belirtilen bu bulgular, duygusal yeme davranışına etki edebilecek fizyolojik mekanizmanın birçok yönünü açıklamaktadır. Ancak bu açıklamalara yönelik bazı eleştiriler de mevcuttur. Besinlerin nörokimyasal etkilerinin ortaya çıkması için sindirim, emilim ve dolaşım gibi belirli bir zaman gerektiren fizyolojik süreçlerin tamamlanması gerekirken, duygusal yeme davranışı gösteren bireyler genellikle yemeğin hemen ardından hızlı bir iyilik hâli yaşadıklarını bildirmektedir. Bu durum, fizyolojik süreçlerin yanı sıra psikolojik mekanizmaların ve koşullanma temelli tepkilerin de etkili olabileceğini düşündürmektedir (Macht ve Simons, 2011).

### **b) Psikolojik Sistemler**

Duygusal yeme davranışında etkili olduğu düşünülen bir diğer unsur, psikolojik mekanizmadır. Bu mekanizma, bireyin yaşadığı olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla yeme davranışına yönelmesiyle ilişkilidir. Araştırmalar, stres, kaygı ve üzüntü gibi duygular karşısında bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde zorlandıklarını ve bu durumlarda genellikle haz veren yiyeceklere yöneldiklerini ortaya koymaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991; Tatar, 2020). Bu durum, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte gözlemlenebilmektedir. Örneğin, yenidoğan bebeklerin şekerli yiyeceklere karşı mutlu yüz ifadeleri sergilemeleri, tatlı besinlerin duygular üzerindeki etkisinin erken dönemden itibaren başladığını göstermektedir (Steiner, 1977). Yetişkinlerde yapılan benzer çalışmalarda da, duygusal yeme eğilimi yüksek bireylerin olumsuz duygular yaşadıklarında su yerine çikolata gibi şekerli yiyecekleri tercih ettikleri ve bu tercihin ruh halleri üzerinde geçici bir iyileşme sağladığı tespit edilmiştir (Macht ve Müller, 2007).

Literatürdeki bu bulgular, “hedonik yeme” olarak adlandırılan psikolojik mekanizmayı desteklemektedir. Hedonik yeme kavramı; lezzetli ve haz verici besinlerin tüketilmesinin bireyin duygu durumunu olumlu yönde etkilemesi ve bu nedenle bireyin duygusal yeme davranışında bulunması anlamına gelmektedir (Macht ve Simons, 2011). Ayrıca yapılan çalışmalar, özellikle obez bireylerin stres ve kaygı gibi duygusal zorluklar karşısında yeme davranışına yönelme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ve duygusal yemenin bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını ortaya koymuştur (Seven, 2013; Adriaanse vd., 2011). Sonuç olarak, yeme

davranışının yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda duygularla baş etme aracı olarak da işlev gördüğü; psikolojik süreçlerin duygusal yemenin oluşumunda belirleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

### **c) Matcht Modeli**

Macht ve Simons (2011) duygusal yeme davranışının fizyolojik ve psikolojik mekanizmalarla birlikte ele alınması gerekliliğinden yola çıkarak, bu iki mekanizmanın etkileşimini açıklamak üzere üç aşamalı bir model geliştirmiştir. Bu modele göre duygusal yeme davranışı, bireyin duygu durumuna yanıt olarak değişen üç düzeyde gerçekleşmektedir.

Modelin ilk aşaması, hedonik mekanizma ile ilişkilidir. Bu düzeyde birey, olumsuz duygularını hafifletmek veya ruh halini iyileştirmek amacıyla, genellikle yüksek enerjili ve lezzetli besinleri az miktarda tüketmektedir. Bu besinler çoğunlukla şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekler olup, kısa süreli bir haz ve rahatlama sağlamaktadır (Macht ve Müller, 2007). İkinci aşamada, hedonik sürece fizyolojik mekanizmalar da eşlik etmektedir. Bu aşamada birey, stres veya olumsuz duygularla başa çıkmak için yiyecek tüketimini alışkanlık hâline getirmekte ve yemek yeme davranışı bir baş etme stratejisine dönüşmektedir. Bu süreçte besin alımıyla birlikte enerji artışı yaşanırken, stres ve kaygı düzeyinde geçici bir azalma meydana gelir (Macht ve Dettmer, 2006; Thayer, 1987). Üçüncü aşamada ise birey, yeme davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşayarak dürtüsel biçimde ve aşırı miktarda yiyecek tüketmeye başlar. Bu düzeyde yalnızca hedonik ve fizyolojik mekanizmalar değil, aynı zamanda nörokimyasal süreçler de etkili hâle gelir. Aşırı yemenin ardından birey kısa süreli bir rahatlama hisseder; ancak bu durum uzun vadede tıknırcasına yeme bozukluğu gibi klinik tablolarla ilişkilendirilmektedir (Macht ve Simons, 2011). Bu model, duygusal yemenin basit bir duygu-davranış ilişkisi olmadığını, farklı düzeylerde ortaya çıkan psikolojik ve biyolojik süreçlerin bir arada işlediği çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir.

## **B. Çocuklukta Onaylamayan Çevre**

Biyososyal kuram, Linehan'ın Diyalektik Davranışçı Terapi kapsamında geliştirdiği bütüncül bir modeldir. Bu kuram, bireyler arasında duygu düzenleme ve davranış kontrolü güçlüklerinin nedenlerini açıklamayı amaçlamaktadır. Yaklaşım

göre, duygu düzensizliği yalnızca bireyin kişisel özelliklerinden ya da çevresel koşullardan kaynaklanmaz; bu durum, biyolojik yatkınlıklar ile bireyin içinde yetiştiği sosyal çevrenin sürekli etkileşimiyle şekillenmektedir (Linehan, 1993; Linehan vd., 2014).

Biyolojik yatkınlık, duygusal uyarılara karşı yüksek duyarlılık, duyguların ani ve yoğun biçimde ortaya çıkması, bu duyguların yatıştırılmasında güçlük yaşanması ve dürtüsel tepkilere eğilim gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Linehan vd., 2009). Bu özelliklere sahip bireyler, duyguları tetikleyen uyarılara karşı daha hassas, daha hızlı tepki veren ve bu tepkileri düzenlemekte zorlanan kişiler olarak görülmektedir. Kuramın ikinci temel bileşeni ise bireyin yetiştiği sosyal çevredir. Bu çevre, Linehan tarafından “çocuklukta onaylamayan (geçersiz kılan) çevre” olarak kavramsallaştırılmıştır.

Linehan (1993), onaylamayan çevreyi çocuğun duygusal deneyimlerinin, düşüncelerinin ve bedensel duyularının önemsenmediği; yanlış, abartılı ya da uygunsuz olarak etiketlendiği ve duygusal ifadelerin zaman zaman cezalandırıldığı bir ortam olarak tanımlar. Bu tür çevrelerde çocuk, acı, korku, öfke ya da üzüntü gibi temel duygularını ifade ettiğinde destek yerine eleştiri, küçümsenme veya azarla karşılaşabilir; duygularını dile getirmemesi, bastırması ya da yok sayması beklenir. Bu ortamda yetişen çocuk, kendi iç dünyasına güvenemeyeceğini, hissettiklerinin “abartılı” ya da “yanlış” olduğunu düşünmeye başlar ve bu nedenle duygularını tanıma ile düzenleme becerilerini geliştirmekte güçlük çeker (Eisenberg vd., 1998; Rime vd., 1991).

Linehan (1993), onaylamayan çevrenin iki temel özelliğini vurgular. Birincisi, çocuğun duygu ve deneyimlerinin doğrudan hatalı, yanlış yorumlanmış ya da uygunsuz olarak değerlendirilmesidir. Çocuğa sık sık, hissettiği duygunun alakasız olduğu, abarttığı ya da yanlış algıladığı söylenir. Böylece çocuk, kendi duygu, algı ve inançlarına dair değerlendirmelerinin güvenilir olmadığına dair mesajlar alır. İkinci özellik ise çocuğun deneyimlerinin sosyal olarak kabul görmeyeceğine veya bu deneyimlerin olumsuz kişilik özelliklerinden kaynaklandığına inanmasına yol açar. Çocuğun yoğun duygusal ifadeleri “aşırı hassasiyet, “paranoya”, “manipülatiflik” ya da “sorun çıkarma” olarak etiketlenebilir; olumlu yaklaşım ve yakınlaşma çabaları ise saflık, olgunlaşmamışlık ya da aşırı idealizasyon şeklinde yorumlanabilir.

Her iki durumda da çocuğa dolaylı olarak iletilen temel mesaj, duygusal deneyimlerinin geçersiz ve güvenilmez olduğudur (Linehan, 1993; Musser vd., 2018).

Bu çerçevede Linehan, çocuklukta onaylamayan çevreyi tanımlamak üzere dört aile tipi ayırt eder: tipik, mükemmel, kaotik ve onaylayan aile. Tipik ailelerde duyguların kontrol altında tutulması beklenir; özdenetim ve başarı ön plandadır. Çocuğun yoğun duygusal tepkileri genellikle aşırı bulunur ve gizlenmesi gerektiği düşünülür. Mükemmel ailelerde başarısızlığa ve olumsuz duygulara karşı düşük tolerans söz konusudur. Ebeveynlerin kendi duygularına tahammülsüzlükleri ve çocuğun şımarabileceği endişesi nedeniyle, duyguların bastırılması ve yokmuş gibi davranılması beklenir. Kaotik aileler ise madde bağımlılığı, belirgin ruh sağlığı sorunları veya süreğen ekonomik problemler nedeniyle ebeveynlerin fiziksel veya duygusal olarak ulaşılmaz olduğu, çocuğun ihtiyaçlarının büyük ölçüde göz ardı edildiği ortamlardır. Buna karşılık onaylayan aile, çocuğun duygularına değer veren, duygularını ifade etmesini destekleyen, duygusal deneyimini anlamlandırmasına yardımcı olan ve duygu düzenleme becerilerini modelleyen bir çevre sunar (Linehan, 1993; Mountford vd., 2007).

Linehan (1993), onaylamayan çevrede büyümenin çocuk açısından dört temel sonucu olduğunu belirtmektedir. İlk olarak, çocuğa duygu düzenleme becerileri öğretilmeden duygularını düzenlemesi ve kendini kontrol etmesi beklenir. Bu durum, bacakları olmayan bir çocuğun protez sağlanmadan yürümeye zorlanmasına benzetilmektedir. Sonuç olarak çocuk, duygularını tanıma, adlandırma ve uygun şekilde ifade etme konusunda ciddi zorluklar yaşar. Bu da duygulardan korkma, duygusal yaşantıları bastırma ve kırılگانlıkta artış ile kendini gösterebilir (Sauer ve Baer, 2010).

İkinci olarak, çocuğun yaşadığı sorunlar aile tarafından aşırı derecede basitleştirilir. “Kafana takılacak bir şey yok” ya da “bu konuyu büyütüyorsun” gibi mesajlarla, stresle başa çıkma ve sıkıntıyı tolere etme becerileri gelişmez. Üçüncü olarak, çocuk yalnızca yoğun duygusal tepkiler verdiğinde ya da kriz yaşadığında çevresinden ilgi görür. Bu da ölçülü duygusal ifadeler yerine uç tepkilerin öğrenilmesine yol açar (Crowell vd., 2009; Johnson vd., 2017). Dördüncü olarak, onaylamayan çevre çocuğa kendi duygusal ve bilişsel tepkilerine ne zaman güvenmesi gerektiğini öğretmez. Bu nedenle çocuk, içsel deneyimini sürekli geçersizleştirerek dış dünyanın işaretlerine bağımlı hâle gelir. Bu durum, yetişkinlikte düşük öz-şefkat,

yüksek duygusal geçersizlik algısı ve ilişkilerde belirgin düzensizlikle ilişkilendirilmektedir (Westphal vd., 2016; Fruzzetti vd., 2005; Buckholdt vd., 2013).

Literatür, çocuklukta onaylamayan çevrenin yalnızca anlık bir duygusal örselenme ile sınırlı olmadığını; duygusal uyarılma düzeyinde artış, duygu düzenleme becerilerinde yetersizlik, içsel yaşantıya güven kaybı ve kişilerarası ilişkilerde süregelen sorunlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda biyososyal kuram, çocuklukta geçersizleştirilen duygusal deneyimlerin biyolojik etkenlerle birleşerek yaşamın ilerleyen evrelerinde duygu düzenleme güçlükleri, yeme bozuklukları ve diğer psikopatolojiler için önemli bir risk zemini oluşturabileceğini öne sürmektedir.

### **C. Duygulara İlişkin İnançlar**

Duygular, bireyin hem kendisiyle hem de sosyal çevresiyle kurduğu ilişkinin merkezinde yer alan, derin ve yönlendirici deneyimlerdir. Bu nedenle tarih boyunca birçok düşünür, çeşitli felsefi veya teolojik düşünürler duyguların “iyi mi kötü mü”, “kabul edilebilir mi edilemez mi” ya da “kontrol edilebilir mi kontrol edilemez mi” olduğuna dair çeşitli tartışmalar yapmış ve fikir yürütmüştür; Stoacı düşünceden Freud’un çalışmalarına kadar uzanan tartışmalarda bu arayışın izlerini bulmak mümkündür (Ford vd., 2018). Güncel yaklaşımlar ise bireyin, bu sorulara verdiği yanıtlar yoluyla kendi “duygu kuramını” inşa ettiğini; bireye özgü bu kuramların da hangi duyguları nasıl deneyimlediğini, duygularını düzenleme konusuna nasıl yaklaştığını ve sonuç olarak nasıl hissettiğini belirleyen “duygulara ilişkin inançların” temelini oluşturduğunu ileri sürmektedir (Ford ve Gross, 2018; Ford vd., 2018).

Bu bağlamda Ford ve Gross (2018) duygulara ilişkin inançları temel olarak iki kategoride ele almaktadır; duyguların iyi mi kötü mü olduğuna ilişkin inançlar ve duyguların kontrol edilebilir mi yoksa kontrol edilemez mi olduğuna ilişkin inançlar. Ford ve Gross (2018) bu iki boyutla sınırlı keskin bir ayrıma gitmemekte ve aynı zamanda bu iki boyutun duyguların ne olduğu ile ilgili tartışmada geçmişten beri temel boyutları ifade ettiğini belirtmektedirler.

Duyguların “iyiliği/kötülüğü” ne dair inançlar, bireyin duyguların arzu edilir ve faydalı mı yoksa zararlı ve kaçınılması gereken deneyimler mi olduğuna ilişkin değerlendirmesini yansıtır ve bu bağlamda bireyin duygulara yönelik genel tutumunu

ifade eder (Harmon-Jones vd., 2011). Araştırmalar, duyguların genel olarak “kötü” olduğuna inanmanın kısa vadede stresli durumlarda daha yoğun olumsuz duygusal tepkilerle bağlantılı olduğunu ve uzun vadede daha düşük psikolojik iyi oluş, daha yüksek kaygı ve depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Ford vd., 2018; Karnaze ve Levine, 2017). Benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda duyguların zorlayıcı, utanç verici veya zararlı olduğuna dair inançların kaygı ve depresyon belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Manser vd., 2012). Belirli duygulara yönelik kronik inançlar da benzer biçimde bu duygulara yönelik inançlarla bağlantılı olarak sürekli duygulanımla ilişkilendirilmiştir; öfkeyi “değerli” gören bireylerde sürekli öfke ve saldırganlık, üzüntüyü “anamlı” gören bireylerde ise daha yoğun depresif belirtiler gözlenmektedir (Harmon-Jones vd., 2011). Duyguların iyiliğine/kötülüğüne yönelik inançların ters etki yaratması durumu da rastlanan bulgular arasındadır. Örneğin mutluluk duygusunun zorunlu ve hayati öneme sahip olduğuna inanmaya özendirilmiş bireylerin bir deneysel işlem sonrasında kontrol grubuna kıyasla daha düşük mutluluk hali bildirdikleri saptanmıştır (Mauss vd., 2011). Ford ve Gross (2018) bu bulguyu, duyguların iyi olduğuna ilişkin değerlendirici inançların bireyin otomatik olarak standartları yükseltmesi ve bu standartların altında kaldığında daha olumsuz bir duygulanım yaşanmasıyla açıklamaktadır. Başka bir deyişle, “daima mutlu olmalıyım” inancı, kaçınılmaz ve olağan dalgalanmalar karşısında kronik bir yetersizlik hissine yol açabilmektedir.

Duyguların kontrol edilebilirliğine dair inançlar ise, temel olarak Dweck’in örtük düşünce teorisine dayanmaktadır (Molden ve Dweck, 2006; Ford ve Gross, 2018). Artımsal (incremental) inançlara sahip bireyler, duygulanımla ilgili kişisel özelliklerin ve duygusal tepkilerin öğrenme ve uyumlanma yoluyla değişebileceğini varsayarken; varlık (entity) inancına sahip bireyler bu özellikleri değişmez ve kontrol dışı görmektedir. Artımsal inanç, zorlu durumlarda daha esnek ve bağlamı dikkate alan yorumlara, aktif öz-düzenleme girişimlerine ve daha işlevsel başa çıkma stratejilerine zemin hazırlarken; varlık inancı çaresizlik, düşük benlik saygısı ve daha zayıf başa çıkma stratejileriyle ilişkilendirilmiştir (Tamir vd., 2007; Rhodewalt, 1994; Doron vd., 2009). Bu çerçevede, duyguların “kontrol edilemez” olduğuna inanan bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları, olumsuz duygulanım karşısında daha erken vazgeçtikleri ve bu şekilde hem kısa vadede duygusal yoğunluğun arttığı,

hem de uzun vadede psikopatoloji riskinin yükseldiği öne sürülmektedir (Ford ve Gross, 2018; Kneeland vd., 2016).

Son yıllarda yeme bozuklukları alanında yapılan çalışmalar da duygulara ilişkin inançların, özellikle duyguların kontrol edilemezliği ve duyguları ifade etmenin zayıflık olarak değerlendirilmesi gibi inançların, yeme ile ilişkili psikopatolojiyle anlamlı biçimde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Duyguların kontrol edilemez olduğuna inanmanın yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkisi, duygu düzenleme süreçleri üzerinden kısmen açıklanabilmekte; bu inanca sahip bireylerin bastırma gibi daha işlevsiz stratejilere daha sık başvurdukları bildirilmektedir (Vuillier vd., 2021). Benzer biçimde, çocuklukta onaylamayan ya da geçersiz kılan çevre ile yetişkinlikte yeme bozuklukları veya belirtileri arasındaki ilişkide, “duyguları ifade etmenin zayıflık olduğu” yönündeki inançların aracı bir rol üstlendiği gösterilmiştir (Haslam vd., 2012). Klinik müdahale bulguları da bu çerçeveyi desteklemektedir; tıknırcasına yeme bozukluğuna yönelik duygu odaklı terapilerin, duyguların bunaltıcı, kontrol edilemez ya da utanç verici olduğu yönündeki inançlarda anlamlı azalma sağladığı rapor edilmiştir (Glisenti vd., 2023). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, erken dönemde onaylamayan çevre deneyimlerinin duygulara ilişkin olumsuz inançlarla etkileşerek, duygularla baş etmede daha işlevsiz bir yapıya zemin hazırlayabildiği; bu yapının da yeme davranışının duygu düzenleyici bir işlev kazanmasına elverişli bir bağlam oluşturabileceği anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak duygulara ilişkin inançlar, yalnızca duyguların nasıl yorumlandığını değil, aynı zamanda hangi duygu düzenleme stratejilerinin ne sıklıkta ve hangi motivasyonla devreye girdiğini de belirleyen, duygu düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili bilişsel yapılardır. Duyguların “kötü” ve “kontrol edilemez” olduğuna dair inançlar, bireyin duygu düzenleme girişimlerinden kaçınmasına, duyguları bastırma, yok sayma ve ruminasyon gibi daha işlevsiz stratejilere yönelmesine ve bunun sonucunda olumsuz duygulanımın artmasına zemin hazırlarken (Leahy, 2002; Çakır, 2013); duyguları yaşanabilir, anlaşılabilir ve belli ölçüde düzenlenebilir deneyimler olarak gören inançlar, daha esnek ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasını desteklemektedir. Bu nedenle duygulara ilişkin inançların incelenmesi; psikopatolojinin anlaşılmasında, yeme davranışının incelenmesinde ve duygu düzenlemeye odaklanan psikoterapötik müdahalelerin geliştirilmesinde önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

## D. Üst-Duygu

Üst-duygu, bireyin kendi duygularına ilişkin duygu ve düşüncelere sahip olmasını ifade eden bir kavramdır. Diğer bir deyişle, birey utanç duyduğu için öfkelenebilir veya üzüldüğü için kızgınlık hissedebilir; bu ikinci katman deneyim üst-duygu olarak açıklanmaktadır. Üst-duygu kavramının gelişimine, ebeveynlerin hem kendi duygularına hem de çocuklarının duygularına yönelik algı ve tepkilerini inceleyen çalışmalar zemin hazırlamıştır. Bu çalışmalarla birlikte ebeveynlerin duygulara bakış açısının çocuğun duygularını anlama, adlandırma ve düzenleme becerilerini belirleyici biçimde etkilediğini göstermiştir (Gottman vd., 1996). Bu bağlamda Gottman ve arkadaşları duygu koçluğu yapan ebeveynler ve duyguları göz ardı eden ebeveynler olarak iki ebeveyn örüntüsünden bahsetmiştir. Duygu koçluğu yapan ebeveynler hem kendi duygularına hem de çocuğun duygularına gerekli, kabul edilebilir ve merak edilebilir şekilde yaklaşırken; duyguyu göz ardı eden ebeveynler duyguları tehlikeli, gereksiz ya da fazla görerek küçümseme, bastırma ve yok sayma eğilimindedir. Dolayısıyla duygu koçluğunu benimseyen ebeveynlerin çocukları duygularını daha iyi tanıyıp uygun tepki verebilmekte, duygusal problemler karşısında çözüm geliştirebilmektedirler. Buna karşın duyguları geçersizleştirilen ebeveynlerin çocukları ise duygularını ayırt etmekte, ifade etmekte ve düzenlemekte zorlanmaktadır (Gottman vd., 1996).

Literatür incelendiğinde daha sonraki çalışmalarda üst-duygu yalnızca ebeveynlik bağlamında değil, aynı zamanda bireyin duygusal benliğine dair verdiği duygusal tepkiler olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda üst-duygular, birincil duygulara karşı geliştirilen ikinci katman duygulanımlar olarak tanımlanmaktadır (Bartsch vd., 2008; Mitmansgruber vd., 2008). Bireyde duygulanımı yaratan, bu duygulanımı sürdürmeye veya değiştirmeye ilişkin süreçler birincil duyguyu ifade ederken, üst-duygu bireyin birincil duygularını sürdürme, bastırma veya değiştirmesiyle ilgili durumu ifade eder. Bu nedenle üst-duygular, duyguların düzenlenmesinde yürütücü ve yönlendirici bir işlev üstlenmektedir (Mitmansgruber vd., 2009).

Çalışmalar, birincil duygu ile üst-duygu arasındaki ilişkide dört temel örüntüden söz etmektedir: Pozitif-pozitif (PP), Pozitif-negatif (PN), Negatif-pozitif (NP) ve Negatif-negatif (NN) (Mitmansgruber vd., 2009). Örneğin kişi kendini mutlu hissettiği için sevinç duyabilir (PP) veya bu mutlu olma durumundan korkabilir (PN);

öfkeden haz alabilir (NP) veya öfkelenildiği için utanabilir (NN). Üst-duygu ve birincil duygunun aynı olduğu durumlarda (örneğin mutluluk duygusuna eşlik eden keyif), birincil duygunun yoğunluğu ve süresi artar. Öte yandan, üst-duygu ile birincil duygu farklı kategorilerde yer alıyorsa (örneğin mutluluk duygusuna eşlik eden utanç), kişi sıklıkla duygu karmaşası yaşar; ne hissettiğini anlamakta zorlanır, duygularını kabul etmekte güçlük çeker ve bu durum bireyin uygun duygu düzenleme stratejisi seçimini zorlaştırır (Jones ve Bodtker, 2001).

Üst-duygular olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Mitmansgruber vd., 2009). Olumlu üst-duygular ile birey birincil duyguları kabullenme, merak etme ve anlama tavrını takınır, buna karşın olumsuz üst-duygularla ise birincil duyguları bastırma, değersizleştirme ve kaçınma yoluna gitmektedir. Duyguları deneyimlediği için kendine kızma ve kendine dönük öfkeyi içeren üst-öfke; duyguların sıkıca kontrol altında tutulması gerektiğine dair inançları ifade eden üst-kontrol; duygusal deneyimler karşısında kaygılanıp onları bastırma ve yok sayma çabasını ifade eden üst-bastırma; duygusal tepkileri kontrol edemediğinde ortaya çıkan kendine yönelik utanç ve değersizleştirmeyi içeren üst-utanç/küçümseme olumsuz üst-duygular arasındadır. Olumlu üst-duygular arasında ise, duygulara karşı anlamlı bir yaklaşım sergileyen ve onları değerlendirici biçimde deneyimleyen üst-ilgi ve duygusal deneyimin yaşanılabilir ve kabullenilebilir olduğuna dayanan bir tutum olarak üst-şefkat vardır. Üst-duyguların olumlu ya da olumsuz olması, bireyin duygularını nasıl deneyimlediği ve düzenlediği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Mitmansgruber vd., 2009; Schramm ve Wirth, 2010).

Üst-duyguların belirlenmesinde ve yaşantılanmasında bireysel özellikler, kültürel yapılar, geçmiş yaşam deneyimleri ve özellikle de ebeveyn tutumları belirleyici olmaktadır (Gottman vd., 1996). Duyguların kontrol edilmesi gereken bir süreç, tehlike yaratacak bir durum ve zayıflık göstergesi olarak kodlanan ebeveyn tutumu ile büyüyen çocuk birincil duygularına karşı korku, utanç veya suçluluk hissedebilir. Buna karşın duyguların deneyimlenmesi, anlaşılması ve kabul edilmesi tavrına sahip; duyguları düzenlemede ve değerlendirmede daha sakin, yumuşak ve şefkatli tavır takınan ebeveynlerin çocukları birincil duygularına karşı şefkat ve içsel güven hissetme eğilimindedirler. Bu bağlamda üst-duygular yalnızca bireysel bir konu değil aynı zamanda kuşaklararası örüntü olarak da değerlendirilmektedir (Jones ve Bodtker, 2001).

### **III. YÖNTEM**

### **IV. BULGULAR**

### **V. TARTIŞMA**

### **VI. SONUÇ VE ÖNERİLER**

### **VII. KAYNAKÇA**

#### **KİTAPLAR**

BRUCH, H. (1973). Eating Disorders, New York, Basic Books.

DUVAL, S. ve WICKLUND, R. A. (1972). A Theory of Objective Self Awareness, Oxford, Academic Press.

- FAITH, M. S., ALLISON, D. B. ve GELIEBTER, A. (1997). "Emotional Eating and Obesity: Theoretical Considerations and Practical Recommendations", *Obesity and Weight Control: The Health Professionals Guide to Understanding and Treatment*, Ed. S. Dalton, ss.439–465, Gaithersburg (MD), Aspen Publishers.
- HERMAN, C. P. ve POLIVY, J. (1980). "Restrained Eating", *Obesity*, Ed. A. Stunkard, ss.208–225, Philadelphia, Saunders.
- LINEHAN, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, New York, Guilford Press.
- MACHT, M. ve SIMONS, G. (2011). "Emotional Eating", *Emotion Regulation and Well-Being*, Ed. I. Nykliček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg, ss.281–295, New York, Springer.
- NEACSIU, A. D., BOHUS, M. ve LINEHAN, M. M. (2014). "Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation", *Handbook of Emotion Regulation*, Ed. J. J. Gross, ss.491–507, New York, Guilford Press.
- STEINER, J. E. (1977). "Facial Expressions of the Neonate Infant Indicating the Hedonics of Food Related Chemical Stimuli", *Taste and Development*, Ed. J. M. Weiffenbach, Bethesda, U.S. Department of Health, Education, and Welfare.
- THAYER, R. E. (2003). *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*, Oxford, Oxford University Press.
- VIRTUE, D. (2020). *Duygusal Açlık*, Çev. P. Korkmaz, İstanbul, Destek Yayınları.
- WADDEN, T. A. ve BELL, S. T. (1990). "Obesity", *International Handbook of Behavior Modification and Therapy*, ss.449–473, Springer US.
- WILLIAMS, A. (2019). *Eating Disorders Sourcebook*, 5. Baskı, Oxford, Eating Disorders Sourcebook. Erişim adresi: <https://ebookcentral.proquest.com/>

## **MAKALELER**

- ADRIAANSE, M. A., DE RIDDER, D. T. ve EVERS, C. (2011). "Emotional Eating: Eating When Emotional or Emotional About Eating?", *Psychology and Health*, cilt 26, sayı 1, ss.23–39.

- ALTINTAŞ, M. ve ÖZGEN, U. (2017). “Kişilik Yapısının Yeme Biçimleri Üzerindeki Etkisi”, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, cilt 3, sayı 5, ss.1797–1810.
- ASHCROFT, J., SEMMLER, C. ve CARNELL, S. (2008). “Continuity and Stability of Eating Behaviour Traits in Children”, *European Journal of Clinical Nutrition*, cilt 62, sayı 8, ss.985–990.
- BARTSCH, A., VORDERER, P., MANGOLD, R. ve VIEHOFF, R. (2008). “Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation”, *Media Psychology*, cilt 11, sayı 1, ss.7–27.
- BONGERS, P., DE GRAAFF, A. ve JANSEN, A. (2016). “‘Emotional’ Does Not Even Start to Cover It: Generalization of Overeating in Emotional Eaters”, *Appetite*, cilt 96, ss.611–616.
- BONGERS, P. ve JANSEN, A. (2016). “Emotional Eating is Not What You Think It Is and Emotional Eating Scales Do Not Measure What You Think They Measure”, *Frontiers in Psychology*, cilt 7, makale no: 1932.
- BRADEN, A., RHEE, K., PETERSON, C., RYDELL, S., ZUCKER, N. ve BOUTELLE, K. (2014). “Associations between child emotional eating and general parenting style, feeding practices, and parent psychopathology”, *Appetite*, cilt 80, ss.35–40.
- BRAET, C., CLAUS, L., GOOSSENS, L. ve MOENS, E. (2008). “Differences in Eating Style Between Overweight and Normal-Weight Youngsters”, *Journal of Health Psychology*, cilt 13, sayı 6, ss.733–743.
- BRUCH, H. (1964). “Psychological Aspects in Overeating and Obesity”, *Psychosomatics*, cilt 5, ss.269–274.
- BRUCH, H. (1997). “Obesity in Childhood and Personality Development”, *Obesity*, cilt 5, sayı 2, ss.157–161.
- BUCKHOLDT, K. E., PARRA, G. R. ve JOBE-SHIELDS, L. (2013). “Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors”, *Journal of Child and Family Studies*, cilt 23, ss.324–332.

- BULIK, C. M., THORNTON, L. M., ROOT, T. L., PISETSKY, E. M., LICHTENSTEIN, P. ve PEDERSEN, N. L. (2010). “Understanding the relation between anorexia nervosa and bulimia nervosa in a Swedish national twin sample”, *Biological Psychiatry*, cilt 67, sayı 1, ss.71–77.
- CANETTI, L., BACHAR, E. ve BERRY, E. M. (2002). “Food and Emotion”, *Behavioural Processes*, cilt 60, sayı 2, ss.157–164.
- CARDI, V., LEPPANEN, J. ve TREASURE, J. (2015). “The Effects of Negative and Positive Mood Induction on Eating Behaviour: A Meta-Analysis of Laboratory Studies in the Healthy Population and Eating and Weight Disorders”, *Neuroscience Biobehaviour Review*, cilt 57, ss.299–309.
- CORSTORPHINE, E. (2006). “Cognitive–emotional–behavioural therapy for the eating disorders: Working with beliefs about emotions”, *European Eating Disorders Review*, cilt 14, sayı 6, ss.448–461.
- CROWELL, S. E., BEAUCHAINE, T. P. ve LINEHAN, M. M. (2009). “A Biosocial Developmental Model for Borderline Personality: Elaborating and Extending Linehan’s Theory”, *Psychological Bulletin*, cilt 135, sayı 3, ss.495–510.
- DEVONPORT, T. J., NICHOLLS, W. ve FULLERTON, C. A. (2017). “Systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations”, *Journal of Health Psychology*, cilt 24, sayı 1, ss.3–24.
- DIXIT, U., HE, J., WHITED, M. C., ELLIS, J. M. ve ZICKGRAF, H. F. (2023). “Negative Emotional Eating Patterns Among American University Students: A Replication Study”, *Appetite*, cilt 186, ss.106554.
- DORON, J., STEPHAN, Y., BOICHE, J. ve LE SCANFF, C. (2009). “Coping with examinations: Exploring relationships between students’ coping strategies, implicit theories of ability and perceived control”, *British Journal of Educational Psychology*, cilt 79, ss.515–528.
- EISENBERG, N., FABES, R. A., SHEPARD, S. A., GUTHRIE, I. K., MURPHY, B. C. ve REISER, M. (1999). “Parental Reactions to Children’s Negative Emotions: Longitudinal Relations to Quality of Children’s Social Functioning”, *Child Development*, cilt 70, sayı 2, ss.513–534.

- FIRK, C. ve MARKUS, C. R. (2009). "Mood and Cortisol Responses Following Tryptophan-Rich Hydrolyzed Protein and Acute Stress in Healthy Subjects with High and Low Cognitive Reactivity to Depression", *Clinical Nutrition*, cilt 28, sayı 3, ss.266–271.
- FORD, B., LAM, P., JOHN, O. ve MAUSS, I. (2018). "The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 115, sayı 6, ss.1075–1092.
- FORD, B., LWI, S., GENTZLER, A., HANKIN, B. ve MAUSS, I. (2018). "The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms", *Journal of Experimental Psychology: General*, cilt 147, sayı 8, ss.1170–1190.
- FORD, B. ve GROSS, J. (2018). "Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective", *Current Directions in Psychological Science*, cilt 28, sayı 1, ss.1–8.
- FRUZZETTI, A. E., SHENK, C. ve HOFFMAN, P. D. (2005). "Family interaction and the development of borderline personality disorder: A transactional model", *Development and Psychopathology*, cilt 17, sayı 4, ss.1007–1030.
- GANLEY, R. M. (1989). "Emotion and Eating in Obesity: A Review of the Literature", *International Journal of Eating Disorders*, cilt 8, sayı 3, ss.343–361.
- GELIEBTER, A. ve AVERSA, A. (2003). "Emotional Eating in Overweight, Normal Weight, and Underweight Individuals", *Eating Behaviors*, cilt 3, ss.341–347.
- GLISENTI, K., STRODL, E. ve KING, R. (2023). "The role of beliefs about emotions in emotion-focused therapy for binge-eating disorder", *Journal of Contemporary Psychotherapy*, cilt 53, sayı 2, ss.117–124.
- GOLAN, M. ve CROW, S. (2004). "Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems", *Nutrition Reviews*, cilt 62, sayı 1, ss.39–50.
- GOLDSMITH, R., JOANISSE, D., GALLAGHER, D., PAVLOV, K., SHAMOON, E., LEIBEL, R. L. ve diğeri (2010). "Effects of Experimental Weight Perturbation on Skeletal Work Efficiency, Fuel Utilization, and Biochemistry in

- Human Subjects”, *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, cilt 298, ss.79–88.
- GOTTMAN, J. M., KATZ, L. F. ve HOOVEN, C. (1996). “Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data”, *Journal of Family Psychology*, cilt 10, sayı 3, ss.243–268.
- HASLAM, M., MOUNTFORD, V., MEYER, C. ve WALLER, G. (2008). “Invalidating childhood environments in anorexia and bulimia nervosa”, *Eating Behaviours*, cilt 9, ss.313–318.
- HARMON-JONES, E., HARMON-JONES, C., AMODIO, D. M. ve GABLE, P. A. (2011). “Attitudes toward emotions”, *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 101, sayı 6, ss.1332–1350.
- HASLAM, M., ARCELUS, J., FARROW, C. ve MEYER, C. (2012). “Attitudes towards emotional expression mediate the relationship between childhood invalidation and adult eating concern”, *European Eating Disorders Review*, cilt 20, sayı 6, ss.510–514.
- HERMAN, C. P. ve MACK, D. (1975). “Restrained and Unrestrained Eating”, *Journal of Personality*, cilt 43, sayı 4, ss.647–660.
- HEATHERTON, T. F. ve BAUMEISTER, R. F. (1991). “Binge Eating as Escape from Self-Awareness”, *Psychological Bulletin*, cilt 110, sayı 1, ss.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*, cilt 60, ss.138–143.
- HERMAN, C. P., VAN STRIEN, T. ve POLIVY, J. (2008). “Undereating or Eliminating Overeating?”, *American Psychologist*, cilt 63, ss.202–203.
- INALKAÇ, S. ve ARSLANTAŞ, H. (2018). “Duygusal yeme”, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, cilt 27, sayı 1, ss.70-82.
- JOHNSON, A. M., HAWES, D. J., EISENBERG, N., KOHLHOFF, J. ve DUDENEY, J. (2017). “Emotion socialization and child conduct problems: A comprehensive review and meta-analysis”, *Clinical Psychology Review*, cilt 54, ss.65–80.

- JONES, T. ve BODTKER, A. (2001). "Mediating with heart in mind: Addressing emotion in mediation practice", *Negotiation Journal*, cilt 17, ss.217–244.
- KAPLAN, H. I. ve KAPLAN, H. S. (1957). "The Psychosomatic Concept of Obesity", *Journal of Nervous and Mental Disease*, cilt 125, ss.181-201.
- KARNAZE, M. M. ve LEVINE, L. J. (2017). "Data versus Spock: Lay theories about whether emotion helps or hinders", *Cognition and Emotion*, cilt 32, sayı 3, ss.549–565.
- KENT, A., WALLER, G. ve DAGNAN, D. (1999). "A greater role of emotional than physical or sexual abuse in predicting disordered eating attitudes: The role of mediating variables", *International Journal of Eating Disorders*, cilt 25, sayı 2, ss.159–167.
- KNEELAND, E., DOVIDIO, J., JOORMANN, J. ve CLARK, M. (2016b). "Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science", *Clinical Psychology Review*, cilt 45, ss.81–88.
- KONTTINEN, H. (2020). "Emotional Eating and Obesity in Adults: The Role of Depression, Sleep and Genes", *Proceedings of the Nutrition Society*, cilt 79, sayı 3, ss.283–289.
- LARSEN, J. K., VAN RAMSHORST, B., GEENEN, R., BRAND, N., STROEBE, W. ve VAN DOORNEN, L. J. P. (2004). "Binge Eating and Its Relationship to Outcome After Laparoscopic Adjustable Gastric Banding", *Obesity Surgery*, cilt 14, sayı 8, ss.1111–1117.
- LEAHY, R. L. (2002). "A model of emotional schemas", *Cognitive and Behavioral Practice*, cilt 9, sayı 3, ss.177–190.
- LEITH, K. P. ve BAUMEISTER, R. F. (1996). "Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk taking, and self-regulation", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 71, sayı 6, ss.1250–1267.
- MACHT, M. (1999). "Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy", *Appetite*, cilt 33, sayı 1, ss.129–139.
- MACHT, M. ve DETTMER, D. (2006). "Everyday Mood and Emotions After Eating a Chocolate Bar or an Apple", *Appetite*, cilt 46, sayı 3, ss.332–336.

- MACHT, M. ve MÜLLER, J. (2007). “Increased Negative Emotional Responses in PROP Supertasters”, *Physiology and Behavior*, cilt 90, ss.466–472.
- MANSER, R., COOPER, M. ve TREFUSIS, J. (2011). “Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, cilt 19, sayı 3, ss.235–246.
- MAUSS, I. B., TAMIR, M., ANDERSON, C. L. ve SAVINO, N. S. (2011). “Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness”, *Emotion*, cilt 11, sayı 4, ss.807–815.
- MITMANSGRUBER, H., BECK, T. N. ve SCHÜßLER, G. (2008). “Mindful helpers: Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics”, *Journal of Research in Personality*, cilt 42, sayı 5, ss.1358–1363.
- MITMANSGRUBER, H., BECK, T. N., HÖFER, S. ve SCHÜßLER, G. (2009). “When you don’t like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and metaemotion in emotion regulation”, *Personality and Individual Differences*, cilt 46, sayı 4, ss.448–453.
- MOLDEN, D. C. ve DWECK, C. S. (2006). “Finding ‘meaning’ in psychology: A lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development”, *American Psychologist*, cilt 61, sayı 3, ss.192–203.
- MUSSER, N., ZALEWSKI, M., STEPP, S. ve LEWIS, J. (2018). “A systematic review of negative parenting practices predicting borderline personality disorder: Are we measuring biosocial theory’s ‘invalidating environment?’”, *Clinical Psychology Review*, cilt 65, ss.1–16.
- OLIVER, G., WARDLE, J. ve GIBSON, E. L. (2000). “Stress and Food Choice: A Laboratory Study”, *Psychosomatic Medicine*, cilt 62, sayı 6, ss.853–865.
- OUWENS, M. A., VAN STRIEN, T. ve VAN DER STAAK, C. P. F. (2003). “Tendency Toward Overeating and Restraint as Predictors of Food Consumption”, *Appetite*, cilt 40, ss.291–298.
- PARKINSON, B. ve TOTTERDELL, P. (1999). “Classifying Affect-Regulation Strategies”, *Cognition and Emotion*, cilt 13, sayı 3, ss.277–303.

- PEARLMAN, E. (2005). "Terror of desire: The etiology of eating disorders from an attachment theory perspective", *Psychoanalytic Review*, cilt 92, sayı 2, ss.223–235.
- PINAQUY, S., CHABROL, H., SIMON, C., LOUVET, J. P. ve BARBE, P. (2003). "Emotional Eating, Alexithymia, and Binge-Eating Disorder in Obese Women", *Obesity Research*, cilt 11, sayı 2, ss.195-201.
- PREDATU, R., DAVID, D. O. ve MAFFEI, A. (2020). "Beliefs about emotions, negative meta-emotions, and perceived emotional control during an emotionally salient situation in individuals with emotional disorders", *Cognitive Therapy and Research*, cilt 44, sayı 2, ss.287–299.
- REICHENBERGER, J., SCHNEPPER, R., AREND, A. ve BLECHERT, J. (2020). "Emotional Eating in Healthy Individuals and Patients with an Eating Disorder: Evidence from Psychometric, Experimental and Naturalistic Studies", *Proceedings of the Nutrition Society*, cilt 79, sayı 3, ss.290–299.
- RHODEWALT, F. (1994). "Conceptions of ability, achievement goals and individual differences in self-handicapping behaviour: On the application of implicit theories", *Journal of Personality*, cilt 62, sayı 1, ss.67–85.
- RIME, B., MESQUITA, B., BOCA, S. ve PHILIPPOT, P. (1991). "Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion", *Cognition and Emotion*, cilt 5, sayı 6, ss.435–465.
- RIMES, K. A. ve CHALDER, T. (2010). "The beliefs about emotions scale: Validity, reliability and sensitivity to change", *Journal of Psychosomatic Research*, cilt 68, sayı 3, ss.285–292.
- RUDERMAN, A. J. (1983). "Obesity, Anxiety, and Food Consumption", *Addictive Behaviors*, cilt 8, sayı 3, ss.235–242.
- SAUER, S. E. ve BAER, R. A. (2010). "Validation of measures of biosocial precursors to borderline personality disorder: Childhood emotional vulnerability and environmental invalidation", *Assessment*, cilt 17, sayı 4, ss.454–466.
- SCHACHTER, S. (1968). "Obesity and Eating", *Science*, cilt 161, sayı 3843, ss.751–756.

- SCHRAMM, H. ve WIRTH, W. (2010). "Exploring the paradox of sad-film enjoyment: The role of multiple appraisals and meta-appraisals", *Poetics*, cilt 38, sayı 3, ss.319–335.
- SERİN, Y. ve ŞANLIER, N. (2018). "Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, cilt 9, sayı 2, ss.135–146.
- SHIREEN, H., CASTELLI, S., LEGAULT, M., DOR-ZIDERMAN, Y., MILAD, J. ve KNAÜPER, B. (2022). "Phenomenological Support for Escape Theory: A Qualitative Study Using Explication Interviews with Emotional Eaters", *Journal of Eating Disorders*, cilt 10, makale no: 85.
- SPOOR, S., BEKKER, M., VAN STRIEN, T. ve VAN HECK, G. (2007). "Relation Between Negative Affect, Coping, and Emotional Eating", *Appetite*, cilt 48, sayı 3, ss.232–239.
- STICE, E., PRESNELL, K. ve SPANGLER, D. (2002). "Risk Factors for Binge Eating Onset in Adolescent Girls: A 2-Year Prospective Investigation", *Health Psychology*, cilt 21, sayı 2, ss.131–138.
- TAMIR, M., JOHN, O. P., SRIVASTAVA, S. ve GROSS, J. J. (2007). "Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 92, sayı 4, ss.731–744.
- THAYER, R. E. (1987). "Energy, Tiredness, and Tension Effects of a Sugar Snack Versus Moderate Exercise", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 52, sayı 1, ss.119–125.
- VAN STRIEN, T., FRIJTERS, J. E. R., BERGERS, G. P. A. ve DEFARES, P. B. (1986). "The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior", *International Journal of Eating Disorders*, cilt 5, sayı 2, ss.295–315.
- VAN STRIEN, T. ve BAZELIER, F. G. (2007). "Perceived Parental Control of Food Intake is Related to External, Restrained and Emotional Eating in 7–12-Year-Old Boys and Girls", *Appetite*, cilt 49, sayı 3, ss.618–625.

- VAN STRIEN, T. ve OUWENS, M. (2007). "Effects of Distress, Alexithymia and Impulsivity on Eating", *Eating Behaviors*, cilt 8, sayı 2, ss.251–257.
- VAN STRIEN, T., SCHIPPERS, G. M. ve COX, W. M. (1995). "On the Relationship Between Emotional and External Eating Behavior", *Addictive Behaviors*, cilt 20, sayı 5, ss.585–594.
- VICENNATI, V., CERONI, L., GAGLIARDI, L., GAMBINERI, A. ve PASQUALI, R. (2002). "Response of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenocortical Axis to High-Protein/Fat and High-Carbohydrate Meals in Women with Different Obesity Phenotypes", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, cilt 87, sayı 8, ss.3984–3988.
- VUILLIER, L., JOSEPH, J., SOMERVILLE, M. ve HARRISON, A. (2021). "Believing emotions are uncontrollable is linked to eating disorder psychopathology via suppression and reappraisal", *Journal of Eating Disorders*, cilt 9, sayı 43, ss.1–9.
- WALLIS, D. J. ve HETHERINGTON, M. M. (2004). "Stress and Eating: The Effects of Ego-Threat and Cognitive Demand on Food Intake in Restrained and Emotional Eaters", *Appetite*, cilt 43, sayı 1, ss.39–46.
- WESTPHAL, M., LEAHY, R. L., PALA, A. N. ve WUPPERMAN, P. (2016). "Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology", *Psychiatry Research*, cilt 242, ss.186–191.
- WHITESIDE, U., CHEN, E., NEIGHBORS, C., HUNTER, D., LO, T. ve LARIMER, M. (2007). "Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?", *Eating Behaviors*, cilt 8, sayı 2, ss.162–169.
- WURTMAN, R. J. (1982). "Nutrients That Modify Brain Function", *Scientific American*, cilt 246, sayı 4, ss.50–59.

## **TEZLER**

- ADAY, S. (2020). Ergenlerde çocuklukta onaylamayan çevre ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

- BİLGİN, S. Ş. (2018). Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirliği çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÇAKIR, Z. (2013). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: Yatkinlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi. Yayınlanmış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DEMİRAL, Ü. (2022). Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- DEMİREL, D. (2020). Duygusal yeme davranışının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz şefkatle ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- HACIABDURRAHMANOĞLU, M. (2019). Duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- ÖZDEMİR, G. S. (2015). Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- SEVEN, H. (2013). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi / The Effects of Emotional Eating Behaviors on Nutritional Status in Adults, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- TATAR, C. (2020). Obsesif Kompulsif Bozukluğa (OKB) Sahip Hastalar ile Psikiyatrik Tanısı Bulunmayan Bireyler Arasında Duygusal Yeme Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜRK, M. (2018). Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri

zerindeki etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

TÜZEN, G. (2019). Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.