

Duygusal Yemeyi Yordayıcıları Olarak Üstbiliş, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Öz Şefkat*

Özlem Çamkerten**¹ ve Berna Güloğlu²

Öz

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerin duygusal yeme davranışının yordayıcısı olarak çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkati incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın örneklemini 18 yaş üstünde, Türkiye’de yaşayan ve herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış 434 (319 kadın 115 erkek) kişi oluşturmuştur. Ölçekler katılımcılara çevrimiçi şekilde ulaştırılmıştır. Bu ölçekler; araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30, Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formudur. Bulgulara göre cinsiyet, yaş, çalışma durumu, romantik ilişki durumu, kilo, kişisel kilo algısı, üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat duygusal yemeye ilişkili bulunmuştur. Duygusal yemeye ilişkili olduğu tespit edilen değişkenlerle hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve bulgulara göre cinsiyet, yaş, çalışma durumu, kilo, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, açlık, farkındalık ve öz şefkatin duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal yemeyi önleme ve tedavi etme konusunda öz şefkat, duygu düzenleme zorlukları ve üstbilişsel inançların önemli bir rolü olabileceği görülmüş; uygulayıcıların ve gelecekteki araştırmacıların duygusal yemeyi ele alırken bu faktörlere dikkat etmesi gerektiği düşünülmüştür.

Anahtar Sözcükler

Yeme bozukluğu
Bilişsel farkındalık
Duygu farkındalığı
Kendine nezaket

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi
03 Ağustos 2022
Kabul Tarihi
15 Şubat 2023
Makale Türü
Araştırma Makalesi

Metacognition, Emotion Regulation Difficulties and Self-Compassion As Predictors of Emotional Eating*

Abstract

The aim of this study was to examine socio-demographic variables, metacognition, emotion regulation difficulties and self-compassion as predictors of emotional eating behavior of adults. The sample of the study consisted of 434 individuals (319 female, 115 male) over the age of 18, living in Turkey and not diagnosed with any eating disorder. The data were collected online. The scales delivered to the participants were demographic information form, Three-Factor Eating Scale, Metacognition Questionnaire-30, Difficulties in Emotion Regulation Scale, and Self-Compassion Scale Short Form. According to the findings; gender, age, employment status, romantic relationship status, weight, personal weight perception, metacognition, emotion regulation difficulties and self-compassion were associated with emotional eating. A hierarchical regression analysis was performed with the variables found to be associated with emotional eating, and the results indicated that gender, age, employment status, weight, cognitive confidence, uncontrollability, and danger, openness, awareness and self-compassion significantly predicted emotional eating. According to the results of the research, it was seen that self-compassion, emotion regulation difficulties and metacognitive beliefs may have an important role in preventing and treating emotional eating. It was thought that practitioners and future researchers should pay attention to these factors when addressing emotional eating.

Keywords

Eating disorder
Cognitive awareness
Emotion awareness
Self-kindness


Article Info


Received
August 03, 2022
Accepted
February 15, 2023
Article Type
Research Paper

Atf: Çamkerten, Ö. ve Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemeyi yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125. <https://doi.org/10.12984/egced.1152254>

* Bu çalışma, ilk yazarın “Duygusal Yemeyi Yordayıcıları Olarak Üstbiliş, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Öz Şefkat” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir. [This study was produced from the first author’s master’s thesis entitled “Metacognition, Emotion Regulation Difficulties and Self-Compassion As Predictors of Emotional Eating”.]

** Sorumlu Yazar / Corresponding Author

¹  Adalet Bakanlığı İstanbul Anadolu Adliyesi, Türkiye, ozlem.yamaner@outlook.com

²  Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Türkiye, berna.guloglu@es.bau.edu.tr



Extended Abstract

Introduction

Eating is often to satisfy physical hunger. However, the individual sometimes provides relief by eating excessively with the desire to get away from his negative emotions (Canetti, Bachar, & Berry, 2002). It is stated that predominantly negative emotions such as stress and anxiety lead to emotional eating; however, positive emotions such as happiness may also be associated with overeating (Bongers & Jansen, 2016; Evers, Dingemans, Junghans, & Boevé, 2018). The individual who cannot cope with these feelings tries to comfort herself/himself with food (Van Strien & Ouwens, 2007).

Although having emotional eating behavior provides instant benefits to the individual, in the long run, this way of eating is threatening to the physical health of the person, especially opening the door to obesity and diabetes (Konttinen, Haukkala, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, & Jousilahti, 2009; Tsenkova, Boylan, & Ryff, 2013). Emotional eating negatively affects an individual's psychological health as well as physical health. Research has shown that emotional eating causes depression (Van Strien, Konttinen, Homberg, Engels, & Winkens, 2016), stress (Michels et al., 2012), anxiety (Bongers & Jansen, 2016), and post-traumatic stress disorder (Talbot, Maguen, Epel, Metzler, & Neylan, 2013).

Metacognition is defined as the individual's reflection on her/his own thinking. Metacognitive beliefs become dysfunctional and affect the individual negatively. Also metacognitive beliefs have a role in the formation of eating disorders and emotional eating (Olstad, Solem, Hjemdal, & Hagen, 2015). Emotion regulation is a concept used to describe the processes of regulating the emotions experienced by the individual (Gross, 2002). On the other hand, self-compassion is the individual's seeing all the experiences in her/his life as a part of being human. In addition, self-compassion is by avoiding judgments without criticizing herself/himself against the negativities and failures in her/his life, by approaching her/his own feelings and pain with compassion (Neff, 2003a). Within the scope of all these, the aim of this study was to examine socio-demographic characteristics, metacognition, emotion regulation difficulties, and self-compassion as predictors of emotional eating.

Method

In this study, correlational research method was used. The correlational method defines the relationships between one or more variables (Karasar, 2011). The sample of the study consisted of 434 individual (319 Female, 115 Male) over the age of 18 living in Turkey, who were not diagnosed with any eating disorder. Within the scope of the research, Demographic Information Form, emotional eating sub-dimension of Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ), Metacognition Questionnaire-30(MCQ-30), Difficulty in Emotion Regulation Scale (DERS) and Self-Compassion Scale Short Form (SCS-SF) were used. Hierarchical regression analysis were used to analyze the data. The data were analyzed with the SPSS 25.0 program.

Findings

According to the findings of the correlation analysis, gender, age ($r = -.13$), employment status, romantic relationship status, weight ($r = .16$) and personal weight perception were found to be significantly associated with emotional eating. In addition, there was a significant positive correlation between emotional eating and MCQ-30 ($r = .25$; $p < .01$) and DERS total scores ($r = .36$; $p < .01$); On the other hand, a significant negative correlation was found between emotional eating and SCS-SF total scores ($r = -.37$; $p < .01$). It was found that there is a positive and significant relationship between emotional eating and scores from MCQ-30 sub-dimensions; cognitive confidence ($r = .25$; $p < .01$), uncontrollability and danger ($r = .25$; $p < .01$) and the need to control thoughts ($r = .13$; $p < .01$). Goals ($r = .25$; $p < .01$), clarity ($r = .34$; $p < .01$), awareness ($r = .23$; $p < .01$), impulse ($r = .29$; $p < .01$) not-acceptance ($r = .29$; $p < .01$) and strategies ($r = .23$; $p < .01$) scores from DERS sub-dimensions were found to have a positive and significant relationship with emotional eating. A hierarchical regression analysis was performed with the variables found to be associated with emotional eating. The results revealed that gender, age, employment status, weight, cognitive confidence, uncontrollability and danger, clarity, awareness and self-compassion significantly predicted emotional eating.

Discussion and Conclusion

Findings of the research indicated that gender, age, employment status, romantic relationship status, and weight significantly predict emotional eating. Women use emotional eating more to cope with their emotions (Spoor, 2007). In this case, it can be understood that women who are exposed to more stress in their daily lives (Cohen & Janicki-Deverts, 2012) and who experience depressive feelings (Nolen-Hoeksema, 2001; Tan & Chow, 2014) have higher emotional eating scores than men. As the age of the individuals increases, their emotional eating decreases. As an individual gets older, paying more attention to her/his health and diet due to various diseases may lead to a decrease in emotional eating in later ages (Imoscopi, Inelmen, Sergi, Miotto, & Manzato, 2012). In addition, it is known that emotional eating is associated with stress (Michels et al., 2012), and the stress level of

young individuals may be higher than those of older age (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger, & SpruijtMetz, 2008). It was found that working at a job predicted emotional eating and emotional eating scores were higher in those who did not work. In a study with similar findings, it was yielded that working satisfies the individual emotionally, and therefore; emotional eating is less in employees (Michopoulos et al., 2015). It was found that emotional eating scores were higher in those who did not have a romantic relationship, but romantic relationship status was not a predictor of emotional eating. However, unlike the research findings, there are studies showing that single people have more emotional eating than married people (Çobanoğlu, 2020; Gür, 2020; Toparlak Kasar, 2019). There is also research showing that whether an individual has a romantic relationship or not is not related to emotional eating (Bilici Ayhan, Karabudak, & Köksal, 2020). It was found that weight predicted emotional eating positively and significantly. Contrary to expectations, personal weight perception does not predict emotional eating. Individuals who are overweight according to their body mass index tend to eat more emotionally, especially in negative emotional states (Geliebter & Aversa, 2003). Perception of one's own weight is important in terms of body image, and body image is associated with depression, anxiety and emotional eating (Geller et al., 2019).

In addition to socio-demographic variables, when personal characteristics such as metacognition, emotion regulation difficulties and self-compassion are examined, cognitive confidence and uncontrollability and danger, which are sub-scales of MCQ-30, positively and significantly predict emotional eating. In a study, it was stated that cognitive confidence scores were higher in people with eating disorders and that their self-confidence was firm (Turner & Cooper, 2002). In another study, it was found that people with anorexia and eating disorder have high levels of metacognitive beliefs of uncontrollability and danger (Cooper, Grocutt, Deepak, & Bailey, 2007). Findings indicated that openness and awareness, which are the sub-scales of DERS, significantly predicted emotional eating in a positive way. Similarly, Çelik (2021) found that there was a positive and significant relationship between the sub-scales of DERS openness, rejection strategies, impulses and goals, and emotional eating. Results revealed that self-compassion predicted emotional eating negatively. Since self-compassion helps the individual to look at herself/himself without judgment (Neff, 2003a), a self-compassionate individual does not act judgmentally on her/his body (Kelly & Stephen, 2016). To conclude, it is thought that it is important for mental health professionals working with eating disorders to develop and implement preventive and therapeutic programs on emotion regulation, metacognition and self-compassion.

As in any scientific research, there are limitations in this research. The high number of questions in the questionnaires used and the prolonged response time may have reduced the willingness and motivation of the participants to answer the questionnaires (Walston, Lissitz, & Rudner, 2006). As a matter of fact, some of the participants gave feedback on the number of survey questions and the long time to fill in. Moreover, when the sample characteristics of this research were examined, it was seen that the participants were mostly women (73.5%), and they were at university and graduate level (78.6%) in terms of education level. This makes it difficult to generalize the research results. Another limitation of the study is the collection of research data online. The people participating in the research were limited to people with internet usage knowledge.

Giriş

Yemek yemek fiziksel açlığı doyurmak içindir. Ancak birey bazen duygularına kapılarak aşırı şekilde yiyerek rahatlama sağlamaktadır (Canetti, Bachar ve Berry, 2002). Diğer bir deyişle, aşırı yemenin nedeni her zaman fiziksel açlık olmayabilir, bazen yemenin altında yatan esas neden duygulardır (Meyer, Leung, Barry ve DeFeo, 2009). Ağırıklı olarak stres ve kaygı gibi olumsuz duyguların duygusal yemeye yol açtığı belirtilir; ancak mutluluk gibi olumlu duygular da aşırı yemeye ilişkili olabilmektedir (Bongers ve Jansen, 2016; Evers, Dingemans, Junghans ve Boevé, 2018). Duygularıyla başa çıkamayan kişi kendisini yiyeceklerle rahatlatmaya çalışır (Van Strien ve Ouwens, 2007). Kendisini duygusal kaçış için yiyeceklerle rahatlatmaya alışan bireyde ise bu durum bir alışkanlık kazanabilir ve bireye kısa vadede kazanç sağlayabilir.

Duygusal yemeye sahip olmak bireye anlık faydalar sağlasa da sürekli böyle beslenmek kişinin fiziksel sağlığı için tehdit edici olmakta, özellikle de obezite ve şeker hastalığına kapı açmaktadır (Konttinen, Haukkala, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Jousilahti, 2009; Tsenkova, Boylan ve Ryff, 2013). Bireyi fiziksel sağlığını bozarak yaşam kalitesine etki edebilecek olan duygusal yemenin oluşmasında cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, algılanan ekonomik durum, çalışma durumu, kilo gibi sosyo-demografik faktörler duygusal yeme için koruyucu veya risk faktörü olarak işlev görmektedir.

Sosyo demografik özellikler açısından bakıldığında kadınların duygusal yemelerinin daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar olduğu gibi (Meule, Allison ve Platte 2014; Sanlı, 2019), erkeklerin olumsuz koşullarda daha çok yediğini belirten araştırma bulgusu da (Bilici Ayhan, Karabudak ve Köksal, 2020) mevcuttur. Bireyin yaşının artması sağlığına daha fazla dikkat etmeye bu nedenle de bireyi iyi beslenmeye teşvik etmektedir (Imoscoli, Inelmen, Sergi, Miotto ve Manzato, 2012). Bazı çalışmalarda duygusal yemenin yaşla ters orantılı olduğu vurgulanmıştır (Aydemir, 2021; Gür, 2020; Samuel ve Cohen, 2018). Bunlardan farklı olarak, Zysberg ve Rubanov (2010) yaş ve cinsiyetin duygusal yemeye bir ilişkisinin olmadığını tespit etmiştir. Eğitim seviyesinin artmasının duygusal yemeyi azalttığı saptanmıştır (Zysberg ve Rubanov, 2010). Başka bir çalışma ise eğitim seviyesinin duygusal yemeye ilişkili olmadığına işaret etmektedir (Zhang ve diğ., 2020). Yaşın ve eğitim seviyesinin artması bireylerin beslenme konusunda daha bilinçli olmasına katkı sağlayarak duygusal yemenin azalmasında rol sahibi olabilir ancak bir yandan da bunlardan bağımsız olarak da birey duygusal yeme davranışına sahip olabilir.

Bir başka sosyo demografik değişken olarak elen alınan gelir düzeyi düşük olan bireyin sağlıklı beslenmeye erişimi kısıtlı olduğundan duygusal yemesi daha fazla olabilmektedir (Wolongevicz ve diğ., 2010). Tüm bunlarla bağlantılı olarak çalışmayan kişilerin duygusal yemesi çalışanlara oranla daha fazla olmaktadır çünkü çalışmak bireyleri duygusal yönden tatmin etmektedir (Michopoulos ve diğ., 2015). Bireyin bir romantik ilişkisinin olması veya medeni durumu da bireyin duygusal yemesi konusunda bir etkiye sahiptir (Wedin ve diğ., 2014); ancak bir çalışmada medeni durumun duygusal yemede bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Bilici ve diğ., 2020). Kilonun beden kitle indeksine göre normal sınırların üzerinde olan bireyler olumsuz duygularda daha fazla yemek yeme eğilimindedir (Geliebter ve Aversa, 2003). Duygusal yeme aynı zamanda kilonun artışına neden olabilir çünkü birey çoğunlukla yağ ve şeker içeriği yüksek olan gıdalara yönelmektedir (Camilleri ve diğ., 2014; Koenders ve Van Strien, 2011). Bu açıdan bakıldığında duygusal yeme sosyo-demografik özelliklerin de etkisiyle sadece bireyin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmamaktadır.

Duygusal yeme fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığı da kötü etkilemektedir. Araştırmalar duygusal yemenin depresyon (Van Strien, Konttinen, Homberg, Engels ve Winkens, 2016), stres (Michels ve diğ., 2012), anksiyete (Bongers ve Jansen, 2016) gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca duygu düzenleme zorlukları (Crockett, Myhre ve Rokke, 2015), öz şefkat eksikliği (Gür, 2020) ve işlevsiz üstbilişsel inançlar (Limbers, Greenwood, Shea ve Fergus, 2021) gibi sorunlar da duygusal yeme açısından risk faktörü olabilmektedir. Henüz ayrı bir yeme bozukluğu olarak ele alınmayan duygusal yemeyi daha iyi anlama açısından bu faktörlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyebilen duygusal yeme davranışında koruyucu faktörleri ve risk faktörlerini belirlemek amacıyla sosyo-demografik faktörlerin yanı sıra kişisel faktörler olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat ele alınmıştır. Bunlardan ilki olan üstbiliş; bireyin düşünceleri üzerine düşünmesi ve bunlar hakkındaki bilgisi ile düşüncelerini yorumlaması ve yeniden yapılandırması konusunda aktif rol alan bilişsel süreçleri ifade eden bir kavramdır (Dimaggio, Nicolò, Brüno ve Lysaker, 2011). Üstbiliş konusundaki ilk araştırmaları yapan Flavell (1979), üstbilişin üç bileşeni olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilki olan üstbilişsel bilgi bireyin bilişlerinin ve bilişsel süreçlerinin bilgisidir; diğeri bireyin biliş ve bilişsel süreçleri konusundaki deneyimi ve bu deneyimlerini yorumlamasıdır. Sonuncusu ise stratejilerdir ve birey bunları bilişsel etkinliklerini kontrol edebilmek için kullanır (Flavell, 1979). İlk tanımlamaları yapan ve üstbilişin temel çerçevesini belirleyen Flavell'dan (1979) sonra onu çeşitli araştırmacılar izlemiş ve üstbiliş konusundaki çerçeveyi genişletmişlerdir.

Bireyin kendi bilişsel süreçlerine dair inançları olarak tanımlanan üstbilişsel inançlar (Wells, 2000), olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılır (Wells, 2013). Olumlu inançlar kişinin tehlike olarak algıladığı durumları izlemesine ve endişenin işe yarar olduğuna dayalıyken, olumsuz inançlar bilişlerin veya duyguların kontrolden çıkacağına dayalıdır (Wells ve Matthews, 1994). Wells ve Cartwright-Hatton (2004), olumlu ve olumsuz inançları birbiriyle bağlantılı beş kategoriye ayırmıştır. Bunlar endişenin olumlu olduğuna ilişkin inançlar, endişenin olumsuz olduğuna ilişkin inançlar, bilişsel süreçlere güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalıktır. Bu inançlar birbirinden farklı içeriklere sahip olsalar da aslında bağlantılı görünmektedir ve bireyin düşüncelerinin içeriğini olumsuz yönde etkileyebilme özelliğine sahip olabilir.

Üstbilişsel inançların bireyi olumsuz etkileyecek bir hale gelmesi, yeme bozukluklarının ve duygusal yemenin oluşmasında rol sahibidir (Olstad, Solem, Hjemdal ve Hagen, 2015; Safdari, Khoramdel ve Kamranian, 2013). Yeme bozukluğuna sahip bireyler bilişlerinin doğruluğu konusunda daha tutucu ve sabit inançlara sahiptirler (Turner ve Cooper, 2002). Bu bireyler düşüncelerini kontrol etmesi gerektiği ya da düşüncelerinin kötü olduğuna inanmaktadır (Quattropiani ve diğ., 2016). İşlevsiz üstbilişsel inançlarla birey uyumsuz davranışlar ve savunma yöntemleri gösterir (Wells ve Carter, 2001). Üstbilişsel inançların bu hale gelmesi daha bireyde yeme bozukluğunun oluşmasına neden olabilmektedir (Safdari ve diğ., 2013). Bireyin düşünceleri konusundaki inançları ve bu inançların değişiminin zorluğu onun temelde psikoloji sağlığını olumsuz etkileyebilir. Özellikle bedeni konusundaki üstbilişsel inançlarını değiştiremeyen birey duygusal yeme davranışına sahip olabilir.

İşlevsiz üstbilişlerin yanı sıra duygusal yeme çoğunlukla işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip olmamanın bu nedenle de duygu düzenleme zorlukları yaşamının bir sonucudur (Gianini, White ve Masheb, 2013). Duygular bireyin haz almasına katkı sağlayan ve çevreyle etkileşim sonucunda oluşan olgulardır (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Duygu düzenleme ise bireyin duygularını işlevselliğini bozmayacak bir biçimde düzenleyebilmesidir (Gross, 2014). Duygu düzenleme kavramı genel olarak duyguları düzenlemeyle ilgili süreçleri ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Gross, 2002). Bu düzenleme bireyin duygularını ifade etme ya da tepkilerini düzenlemek için kullanılan stratejileri ifade etmektedir (Gross, Richards ve John, 2006). Bireyin duygularını düzenlemeye ihtiyaç duymasının en önemli nedeni aslında duygu düzenlemenin bireyin hayatına pozitif katkılar sunmasıdır (Gross, 2014). Bu katkının yalnız olumsuz duyguları düzenlemeyle gerçekleşmediği, bireyin olumlu duygularını da düzenlemesinin yararlı olduğuna vurgu yapılmıştır. Birey günlük hayatındaki işlevselliğini korumak için duygularını düzenleyebilmelidir (Gross, 2014; Gross ve diğ., 2006). Duygu düzenleme psikolojik sağlık için oldukça önemli görünmektedir ve bireyi birçok psikolojik sorundan koruyabilir.

Duygu düzenleme konusundaki zorluklar genel olarak; duygular konusunda yeterli farkındalığa sahip olmamaktan, duyguların belirli bir tutumla kabul edilmemesinden, özellikle olumsuz duygu durumlarında dürtüsel davranışlarda bulunmaktan veya olumlu sonuçlar doğuran duygu düzenleme stratejilerini kullanmamaktan kaynaklanır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme zorlukları yaşayan birey özellikle olumsuz duygu durumlarında işlevsiz duygu düzenleme stratejilerine yönelir ve bunun sonucunda duygusal yemeye yönelebilmektedir (Juarascio ve diğ., 2020). Bu kişilerde yemek yeme hissedilen duygudan kısa süreli de olsa kurtulmanın yolu olarak görülmektedir (Tice ve Bratslavsky, 2000). Ayrıca bu kişiler için duygusal yeme pozitif duygu düzenlemeden bir uzaklaşma olarak da görünmektedir ve duygu düzenlemenin etkili şekilde yapılamaması duygusal yemenin de süreklilik kazanmasına neden olabilir.

Üstbiliş ve duygu düzenleme zorluklarının yanı sıra duygusal yeme için koruyucu bir faktör olan öz şefkat; bireyin yaşamındaki olumsuzluklara ve başarısızlıklara karşı kendisini eleştirmeden yargılardan arınarak bakması olarak tanımlanır. Ayrıca öz şefkatin tanımı bireyin kendi duygusuna ve acısına şefkatle yaklaşarak, hayatında yaşadığı tüm deneyimleri insan olmanın bir parçası olarak görmesini de içerir (Neff, 2003a). Bir insan acı yaşadığında ona mücadele etme gücü veren şeylerden birisi öz şefkattir (Neff ve Dahm, 2015). Bir diğer kişinin acı yaşaması durumunda ortaya çıkan şefkat duygusu bireyin kendi acılarına karşı da ortaya çıkarsa bu şefkat öz şefkat ismini alabilir.

Özellikle olumsuz duygular yaşandığında kişi öz şefkati kullanarak duygusal yemesini azaltabilir (Breines, Toole, Tu ve Chen, 2014; Fekete, Herndier ve Sander, 2021). Diğer yandan eğer bireyde öz şefkat konusunda eksiklik varsa yeme bozukluğu ya da duygusal yeme ortaya çıkabilmektedir (Fresnics, Wang ve Borders, 2019). Ayrıca, kendine şefkat gösteren birey kendi bedeni konusunda yargılardan uzak kalmayı başarabilir; böylece bireyin yeme davranışları olumlu yönde etkilenir (Rahimi-Ardabili, Reynolds, Vartanian, McLeod ve Zwar, 2018). Kelly ve Stephen (2016) yetişkin kadınlarla yaptıkları çalışmada öz şefkatin bireyin beden algısı konusunda zorunlu bir değişim içerisine girmesine engel olduğunu, bireyin yemek yeme konusunda duygularının ya da dış uyaranların değil, fiziksel uyaranların yönlendirmesi doğrultusunda harekete geçtiğini saptamıştır. Öyle ki öz şefkat kişinin duygusal farkındalığı artırarak ve beden konusundaki acımasızlığı azaltarak bireyin duygusal yemesini azaltabilir görünmektedir.

Duygusal yemeye kişisel faktörler olarak değerlendirilen üstbilgi, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkatın bir aradaki ilişkisine dair araştırmaya alanyazında rastlanmasa da ayrı şekilde bunların ele alındığı çalışmaların varlığı görülmektedir. Örneğin Limbers ve diğerleri (2021) ortaokul öğrencileri ile yaptıkları araştırmada olumsuz üstbilgişsel inançlara sahip olan kişilerin daha yüksek duygusal yemeye sahip olduğunu tespit etmiştir. Duygusal yemenin duygu düzenleme zorluklarıyla ilişkisinin araştırıldığı ve yetişkinlerle yürütülen birkaç çalışmada ise duygu düzenleme zorluğu yaşamının duygusal yemenin artışıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Barnhart, Braden ve Price, 2020; Sanlı, 2019; Toparlak Kasar, 2019). Duygusal yemenin öz şefkatle ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda ise yetişkin bireylerde öz şefkat eksikliğinin duygusal yemenin artışıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Fekete ve diğ., 2021; Gür, 2020). Araştırmaların sonuçlarından da yola çıkılarak öz şefkatın bireyin yeme davranışları üzerindeki etkisi oldukça önemli görülmektedir.

Sonuç olarak bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını etkileyen bir yeme davranışı olan duygusal yeme üstbilgiş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkatle ilişkili olabilir. Alanyazın incelendiğinde araştırmaların ağırlıklı olarak yeme bozukluğu tanısı almış bireylerle gerçekleştirilmiş olduğu görülmüştür. Yeme bozukluğu tanısı almamış kişilerle yapılan çalışmalar oldukça sınırlı olduğu için duygusal yemeyi daha iyi anlamaya yardımcı olacak şekilde yeme bozukluğu tanısı almayan kişilerle de çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Fekete ve diğ., 2021; Gür, 2020). Bu araştırmanın herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış bireylerle gerçekleştirilmiş olmasının alanyazındaki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca duygusal yemenin üstbilgişle ilişkisinin incelendiği ulusal alanyazında bir çalışmaya rastlanılmamış; duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkatle ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmuştur. Araştırmanın alanyazındaki duygusal yemeye ilgili çalışmalara katkı sunacağına inanılmaktadır. Ayrıca araştırmanın alanda çalışan uygulayıcıların duygusal yemenin risk ve koruyucu faktörlerini anlamalarına, yeme bozukluğuyla çalışan uzmanların ise öz şefkat eksikliği, duygu düzenleme zorluğu ve üstbilgişsel inançlar konusuna dikkat etmesine ve bunlara yönelik bireysel ya da grup çalışması yapmalarına katkı sunacağı düşünülmüştür. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı bireylerin duygusal yeme davranışlarının yordayıcısı olarak sosyo-demografik özellikler ile üstbilgiş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat rolünü incelemektir. Bu amaçla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışıyla sosyo-demografik özellikler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yetişkin bireylerde duygusal yeme davranışıyla üstbilgiş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri duygusal yeme davranışını yordamakta mıdır?
4. Yetişkin bireylerde üstbilgiş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat duygusal yeme davranışını yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada bilimsel araştırma yöntemlerinden olan ve birden fazla değişken arasında ilişki ve bu ilişkinin oluşumu ve değişimini açıklamaya çalışan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2011). Araştırmanın bağımlı değişkeni duygusal yemeyken, bağımsız değişkenler sosyo-demografik özellikler ile üstbilgiş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkattir.

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve 18 yaş üstündeki bireyler oluşturmaktadır. Bu özellikler dışında kalan ve herhangi bir yeme bozukluğuyla ilgili tanı almış olan kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir. Nitekim veri toplama sürecinde kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak 487 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak bunlardan yeme bozukluğuyla ilgili tanı almış olan 51 kişi araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmanın katılımcılarına Whatsapp ve Instagram sosyal medya hesapları aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmaya 319’u kadın (%73.50), 115’i (%26.50) ise erkek olmak üzere 434 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18-65 olup yaş ortalaması ise 31.7’dir. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu (%52.80) üniversite mezunudur ve katılımcıların çoğu ekonomik durumunu orta seviye (%74.20) olarak tanımlamıştır. Katılımcıların çoğunluğu çalışmakta olup (%61.10), çoğunun (%62.20) romantik ilişkisi vardır. Çalışmaya katılanların kiloları ise 44 ile 110 arasında değişmekte olup kilo ortalaması 67.60’tır. Katılımcıların çoğunluğu ise kendisini normal (%49.10) veya biraz kilolu (%30.90) olarak tanımlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Demografik Bilgi Formu, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği’nin (ÜFYÖ) duygusal yeme alt boyutu, Üstbilgiş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ) ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarında ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Demografik Bilgi Formu. Çalışmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan formda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, romantik ilişki durumu, boy ve kilo, kilo algısı ve daha önce yeme davranışı sebebiyle psikolojik destek alma durumu, aldışya aldışğı tanısı konusunda bilgi alınmıştır.

Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (ÜFYÖ). ÜFYÖ Stunkard ve Messick (1985) tarafından geliştirilmiş, ardından Cappelleri ve diğerleri (2009) tarafından yenilenmiş ve madde sayısı 21'e indirilmiştir. Ölçek 4'lü likert olarak derecelendirilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır. Bunlar; kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve duygusal yemendir. Ölçeğin alt boyutlarından alınacak yüksek puan o boyutla ilgili yeme davranışının bireyde etkili olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında toplam güvenilirliğin .70 olduğđ bulunmuş, ölçeğin faktör yapısını belirlemek için ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır ($\chi^2 = 393.68$; $p < .00$). Bunun sonucunda ise 20.madde ölçekten çıkarılmış ve yeni bir madde eklenerek tekrar yapılan analizlerde 3 faktörlü yapısı korunmuştur. Ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğđ belirtilmiştir. Ölçeğin duygusal yeme alt boyutunun bu çalışmadaki iç tutarlık katsayısı ise .92 olarak hesaplanmıştır.

Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30). Ölçek Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından bireylerin üstbilişsel inançlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir, ardından yazarlar tarafından yenilenerek 30 maddelik kısa formu hazırlanmıştır (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Ölçek 4'lü likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin patolojik olarak üstbilişsel faaliyetlerinin arttığı anlamını taşımaktadır. Ölçeğin orijinal formunda 5 alt boyuta ayrıldığı belirtilmiştir. Bunlar; olumlu inançlar, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık, düşünceleri kontrol ihtiyacıdır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca temel bileşenler analizi yapılmış ve ölçeğin orijinal formundaki gibi 5 alt faktöre ayrıldığı saptanmıştır. Bu bulguyu desteklemek için doğrulayıcı faktör analizi de yapılmış ($\chi^2 = 1282.9$; $p < .00$) ve analiz faktör yapısı geçerliğini desteklemiştir. Bu çalışmada ölçeğin genelini iç tutarlık katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir.

Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği (DDZÖ). Ölçek bireylerin duygu düzenleme konusunda yaşadığı zorlukların derecesini belirlemek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin duygu düzenleme konusunda daha fazla zorluk yaşadığına işaret etmektedir. Ölçek 6 alt boyuta sahiptir. Bunlar; farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlardır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ilk kez Rugancı (2008) tarafından yapılmış; ardından Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından son halini almıştır. Ölçeğin Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi geçerlik analizlerinde ise ölçeğin Türkçe çevirisinde de 6 faktörlü alt yapısının korunduğı saptanmıştır ($\chi^2 = 129.48$; $p < .00$). Bu çalışmada ölçeğin genelinde iç tutarlık katsayısı .91 olarak saptanmıştır.

Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF). Öz şefkat ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş ardından Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. Bireylerin öz şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları; kendine karşı nezaket, kendini yargılama, ortak insanlık, sosyal izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşlemedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları ilk kez Akın, Akın ve Abacı (2007), ardından Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından gerçekleştirilse de bu çalışmaların sonucunda çeviride ve alt boyutların yapısında uyumsuzluk yaşanması nedeniyle ölçeğin Türkiye örnekleminde tekrardan sınanması gerektiği belirtilmiştir. Daha sonra Kantaş (2013) yeni bir çeviri yaparak ölçeğin tek faktörlü yapısının desteklendiğini ve iç tutarlık katsayısının .94 olduğđunu belirtmiştir. Aynı çeviri Solmazer (2018) tarafından tez çalışmasında ölçeğin kısa formu şeklinde kullanılmış ve bu çalışmada tek faktörlü yapı korunmuş, ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak saptanmıştır (Solmazer, 2018). Bu çalışmada Kantaş'ın (2013) çevirisi kullanılmış ve Solmazer'in (2018) kullandığı ölçeğin kısa formu kullanılmış, iç tutarlık katsayısı ise bu çalışmada .79 olarak saptanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmacının verileri çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Bilgilendirilmiş onam ve ölçme araçlarının olduğđ araştırma linki öncelikle araştırmacının kendi Instagram sosyal medya hesabı ve Whatsapp gruplarında paylaşılmıştır. Araştırmacı takipçilerinden hem araştırmaya katılmalarını hem de linki kendi sosyal medya hesapları ve Whatsapp gruplarında paylaşmaları konusunda desteklerini rica etmiştir. Araştırma sorularını cevaplamak ortalama 20 dakika sürmüştür ve veriler Aralık 2021-Şubat 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normallik analizinde Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri kullanılmıştır. Bu değerlerin -1.5 ile +1.5 arasında bulunması normalliğin

sağlandığının göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizlerde puanların normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin analizinde sosyo-demografik değişkenlerin ve üstbiliş, duygu düzenleme zorluğu ve öz şefkatın duygusal yemeyi yordayıp yordamadığı hiyerarşik regresyon analiziyle gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizine geçilmeden önce bazı varsayımlar test edilmiştir. İlk olarak, araştırmanın katılımcı sayısının regresyon analizi için yeterli olup olmadığına bakılmıştır. Regresyon analizini yapabilmek için her değişken için 10-15 aralığında veri sayısının olması gerekmektedir (Kline, 2011). Araştırmada 18 değişken bulunmaktadır. Bu durumda $18 \times 15 = 270$ katılımcı yeterli olacaktır. Araştırmanın veri seti 434 katılımcıdan oluşmaktadır. Ardından değişkenlerde herhangi bir uç değer olup olmadığı Cook ve Mahalanobis uzaklığı yöntemiyle sınıanmıştır. Cook uzaklığı yönteminde değerler 1'den büyük olarak bulunmadığı için uç değer saptanmamıştır (Cook ve Weisberg, 1982). Ancak Mahalanobis yöntemine göre χ^2 tablosuna göre serbestlik derecesine göre karşılaştırma yapıldığında $\alpha = .001$ değerinin üzerinde kalan (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2022) iki katılımcının verisi araştırmaya dahil edilmemiş ve toplamda 434 kişilik veri analizi yapılmıştır. Regresyon analizinin yapılabilmesi için gereken bir diğer varsayım ise çoklu doğrusallık sorununun olmamasıdır. Çoklu doğrusallık varsayımı VIF değerleriyle kontrol edilmiş ve VIF değerlerinin 5'ten küçük olması gerektiği belirtilmiştir (Craney ve Surler, 2002). Bu araştırmada VIF değerleri 5'ten küçüktür. Ayrıca bir diğer çoklu doğrusallık varsayımı testi olarak bağımsız değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Momentler Çarpımı yöntemiyle incelenmiş ve değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorununun bulunmadığı saptanmıştır ($r < .85$) (Kline, 2011).

Etik Konular

Araştırmanın verileri toplanmadan önce Bahçeşehir Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayı alınmıştır. Araştırma linkinde ölçme araçlarından önce Bilgilendirilmiş Onam Formu yer almıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda katılımcılara bu araştırmaya katılmanın gönüllülük esaslı olduğu ve isterlerse araştırmaya katılmama veya geri çekilme haklarının bulunduğu, verilerin araştırma süreci ve sonunda gizli tutulacağı, başka kişilerle paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Katılımcılar Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda yer alan bilgileri okuduktan sonra "Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum." butonuna bastığı taktirde anket sorularına erişebilmiştir.

Bulgular

Hiyerarşik regresyon analizine geçilmeden önce katılımcılara ait çeşitli sosyo-demografik değişkenler ile üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat puanlarının duygusal yeme puanlarıyla ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirlenen değişkenlerle gerçekleştirilmiştir. Bulgular Tablo 1 ve Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Duygusal Yeme Puanları ile Demografik Değişkenlerin Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Duygusal Yeme	1.00									
2. Cinsiyet	.12*	1.00								
3. Yaş	-.13**	.01	1.00							
4. Eğitim durumu	-.02	.07	-.41*	1.00						
5. Algılanan ekonomik durum	-.01	.09*	.15*	.14*	1.00					
6. Çalışma durumu	.11*	-.07	.27*	-.31*	-.02	1.00				
7. Romantik ilişki	.10*	-.05	-.16*	.11*	-.08	.11*	1.00			
8. Boy	-.03	.65*	-.07	.10	.08	-.12	-.07	1.00		
9. Kilo	.16**	.59*	.23**	-.09	.11*	.09*	-.07	.58**	1.00	
10. Kişisel kilo algısı	.33*	.11**	.10*	.00	.01	.09*	.01	.04	.63**	1.00

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 1'de görüldüğü gibi cinsiyet, yaş, çalışma durumu, romantik ilişki durumu, kilo ve kişisel kilo algısının duygusal yeme ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet ile algılanan ekonomik durum, boy, kilo ve kişisel kilo algısının anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yaşın ise ayrıca eğitim durumu, algılanan ekonomik durum, çalışma durumu, romantik ilişki, kilo ve kişisel kilo algısıyla anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Eğitim durumunun ise algılanan ekonomik durum, çalışma durumu ve romantik ilişki durumu ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan ekonomik durumla kilonun anlamlı ilişkili olduğu; çalışma durumunun ise romantik ilişki durumu, kilo ve kişisel kilo algısıyla anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra boy ve kilonun anlamlı ilişkili olduğu, kilonun ise kişisel kilo algısıyla anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Duygusal Yeme, Üstbiliş, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Öz Şefkatin Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Duygusal Yeme	1.00														
2. ÜBÖ-30	.25**	1.00													
3. Olumlu inançlar	.08	.52**	1.00												
4. Bilişsel güven	.25**	.53**	.05	1.00											
5. Kontrol edilemezlik ve tehlike	.25**	.76**	.17**	.23**	1.00										
6. Bilişsel farkındalık	-.04	.44**	.20**	-.10*	.29**	1.00									
7. Düşünceleri kontrol iht.	.13**	.72**	.21**	.25**	.49**	.22**	1.00								
8. DDZÖ	.36**	.62**	.17**	.37**	.67**	-.02	.52**	1.00							
9. Amaçlar	.25**	.42**	.06	.27**	.53**	.00	.27**	.68**	1.00						
10. Açıklık	.34**	.29**	.04	.18**	.38**	-.12*	.27**	.58**	.31**	1.00					
11. Farkındalık	.23**	.06	.02	.20**	.01	-.34**	.16**	.38**	.05	.34**	1.00				
12. Dürtü	.29**	.59**	.17**	.35**	.60**	.07	.48**	.84**	.51**	.39**	.17**	1.00			
13. Kabul etmeme	.29**	.56**	.19**	.32**	.55**	.03	.48**	.83**	.45**	.38**	.23**	.64**	1.00		
14. Stratejiler	.23**	.61**	.18**	.28**	.69**	.08	.49**	.90**	.57**	.44**	.16**	.77**	.72**	1.00	
15. ÖŞÖ-KF	-.37**	-.55**	-.13**	-.27**	-.67**	-.00	-.47**	-.77**	-.53**	-.49*	-.32*	-.65*	-.59*	-.71*	1.00

* $p < .05$; $p < .01$; ÜBÖ-30: Üstbiliş Ölçeği-30; DDZÖ: Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği; ÖŞÖ-KF: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Tablo 2’de görüldüğü gibi duygusal yeme ile ÜBÖ-30 ve DDZÖ toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; duygusal yeme ile ÖŞÖ-KF toplam puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ÜBÖ-30 alt boyutlarından bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacı puanlarının duygusal yeme ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. DDZÖ alt boyutlarından amaçlar, açıklık, farkındalık, dürtü, kabul etmeme ve stratejiler puanlarının duygusal yeme ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizlerine göre cinsiyet, yaş, çalışma durumu, romantik ilişki durumu, kilo ve kişisel kilo algısı ile ölçek puanlarının duygusal yemeyi yordama durumuna ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Demografik Değişkenlerin ve Ölçek Puanlarının Duygusal Yeme Puanlarına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

Model	β	p	t	R	R^2	ΔR^2	F	p
Model 1				.23	.05	.04	5.20	.00*
Cinsiyet								
Kadın	.11	.01*	2.41					
Yaş	-.16	.00*	-3.15					
Çalışma d.								
Çalışıyor	-.30	.02*	-2.20					
Çalışmıyor	-.19	.16	-1.39					
Romantik ilişki								
Yok	.05	.25	1.15					
Model 2				.44	.20	.18	10.68	.00*
Kilo	.20	.01*	2.52					
Kişisel kilo algısı								
Zayıf	.02	.84	.19					
Normal	.12	.58	.54					
Biraz kilolu	.28	.19	1.29					
Çok kilolu	.26	.06	1.90					
Model 3				.51	.26	.24	10.23	.00*
Olumlu inançlar	.08	.06	1.92					
Bilişsel güven	.17	.00*	3.78					
Kontrol edilemezlik ve tehlike	.13	.01*	2.56					
Bilişsel farkındalık	-.06	.15	-1.42					
Düşünceleri kontrol iht.	-.00	.96	-.04					
Model 4				.57	.32	.29	9.63	.00*
Amaçlar	.05	.27	1.09					
Açıklık	.16	.00*	3.30					
Farkındalık	.13	.00*	2.78					
Dürtü	.08	.25	1.14					
Kabul etmeme	-.00	.90	-.12					
Stratejiler	.05	.51	.65					
Model 5				.58	.34	.30	9.63	.00*
Öz şefkat	-.18	.00*	-2.61					

* $p < .05$

Hiyerarşik regresyon analizi bulguları, ilk modelde dahil edilen cinsiyetin, yaşın ve çalışma durumuna göre çalışıyor olmanın duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. İlk modeldeki demografik değişkenler duygusal yeme puanlarındaki varyansın %5’ini anlamlı biçimde açıklamaktadır.

Analize ikinci modelde dahil edilen demografik değişkenlerden kilonun duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. İkinci modelde eklenen değişkenler duygusal yeme puanlarındaki varyansın %20’sini anlamlı biçimde açıklamaktadır. İkinci modelde eklenen demografik değişkenlerin katkısının %15 olduğu saptanmıştır.

Analize üçüncü modelde eklenen ÜBÖ-30 alt boyutlarından olan bilişsel güven ve kontrol edilemezlik ve tehlikenin duygusal yemeyi anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Olumlu inançlar, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutları anlamlı yordayıcı olarak tespit edilememiştir. ÜBÖ-30 alt boyutlarının duygusal yeme puanlarındaki varyansın %26’sını anlamlı biçimde açıkladığı tespit edilmiştir. Üçüncü modelde eklenen değişkenlerin katkısının %6 olduğu saptanmıştır.

Dördüncü modelde analize eklenen DDZÖ alt boyutlarından açıklık ve farkındalığın duygusal yemeyi anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Amaçlar dürtü, kabul etmeme ve stratejiler alt boyutları anlamlı yordayıcı olarak

tespit edilememiştir. DDZÖ alt boyutlarının duygusal yeme puanlarındaki varyansın %32'sini anlamlı biçimde açıkladığı tespit edilmiştir. Dördüncü modele eklenen değişkenlerin katkısının %6 olduğu saptanmıştır. Üçüncü modelde anlamlı olarak bulunan kontrol edilemezlik ve tehlike bu adımda anlamını kaybetmiştir.

Son modelde analize eklenen ÖŞÖ-KF öz şefkat toplam puanının duygusal yemeyi anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Öz şefkatin duygusal yeme puanlarındaki varyansın %34'ünü anlamlı biçimde açıkladığı tespit edilmiştir. Son modelde eklenen değişkenlerin katkısının %2 olduğu saptanmıştır.

Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulguları; cinsiyetin, yaşın, çalışıyor olmanın, romantik ilişki durumunun ve kilonun duygusal yemeyi anlamlı biçimde yordadığına işaret etmektedir. Araştırma bulgusuyla tutarlı olarak kadınların erkeklere oranlara daha fazla duygusal yediklerini gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Arslantaş, Dereboy, İnalkaç ve Yüksel, 2021; Aydemir, 2021). Ancak yapılan bazı araştırmalarda cinsiyet farklılığının duygusal yeme ile ilişkisi tespit edilememiştir (Zeybek, 2019; Zysberg ve Rubanov, 2010). Yapılan bir çalışmada erkeklerin olumsuz durumlarda yemeye daha fazla yöneldiği bulunmuştur (Bilici ve diğ., 2020). Erkeklere göre duygularını daha fazla dışa vurmaya ihtiyaç duyan kadınlarda yemek yeme duygularını yansıtanın bir yolu olabilir (Brebner, 2003; Larsen, Van Strien, Eisinga ve Engels, 2006). Diğer bir deyişle, kadınlar duygusal yemeyi duygularıyla baş etmek için daha fazla kullanmaktadır (Spoon, 2007). Bu durumda, erkeklere göre günlük yaşamlarında daha fazla strese maruz kalan (Cohen ve Janicki-Deverts, 2012) ve depresif duygular yaşayan kadınların (Nolen-Hoeksema, 2001; Tan ve Chow, 2014) duygusal yeme puanlarının yüksek olması anlaşılabilir. Ayrıca, içinde bulunulan toplum tarafından güzellik ve beden algısı konusunda daha fazla baskıya maruz kalan kadınlar bu durum sonucunda duygusal yemeye yönelebilir (Cacioppo ve diğ., 2008; Stice, 2002). Kadınların çalışan, eş, anne vb gibi farklı rollerle sahip olması ve toplum tarafından bu rollerin her birine özen göstermesi konusundaki beklenti onların kaygıyı daha fazla hissetmesiyle sonuçlanabilir ve durum da kadınları daha fazla duygusal yemeye itebilir.

Bireylerin yaşları arttıkça duygusal yemeleri azalmaktadır. Alanyazında benzer bulgulara ulaşmış çalışmalar mevcuttur (Aydemir, 2021; Özdemir, 2011). Diğer yandan duygusal yemenin yaşla ilişkili olmadığına işaret eden bir çalışma bulunmuştur (Adriaanse, Ridder ve Evers, 2011). Bireyin yaşlandıkça çeşitli hastalıkları sebebiyle sağlığına ve beslenme düzenine daha fazla özen göstermesi ileri yaşlarda duygusal yemenin azalmasına yol açabilir (Imoscopi ve diğ., 2012). Bu açıdan değerlendirildiğinde genç bireyler, ileri yaşta kalere oranla daha fazla hazır gıda, şeker ve yağ tüketebilir. Macht ve Simons'un (2011) modeline göre ise ilk zamanlarda tüketilen şeker ve yağ içerikli gıdalar giderek duygusal yeme davranışının oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu da duygusal yemenin genç yaşlarda daha fazla görülmesini açıklayabilir. Bunun yanı sıra duygusal yemenin stresle ilişkili olduğu bilinmektedir (Michels ve diğ., 2012) ve genç bireylerin stres düzeyi ileri yaşta kalere oranla daha fazla olabilmektedir (Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger ve Spruijt-Metz, 2008). Bu durum duygusal yemenin yaşla azalmasını açıklayacak diğer bir unsur olabilir. Ayrıca bireyin yaşının artmasıyla birlikte duygu düzenleme becerileri gelişmektedir (Carstensen, Fung ve Charles, 2003; Urry ve Gross, 2010) ve duygu düzenleme becerilerini etkin kullanmak duygu düzenleme zorluklarını azaltarak duygusal yemenin de azalmasına katkı sağlamaktadır (Barnhart ve diğ., 2020). Birey yaş kazandıkça pek çok açıdan olgunluk kazanabilir ve bunun sonucunda yediklerini ve öğünlerini düzenleme konusunda daha hassas davranabilir. Ayrıca yaşı ilerleyen bireyin çeşitli kronik rahatsızlıklara da sahip olma olasılığı arttığı için yeme davranışlarına daha çok dikkat ederek duygusal yemeden uzak durabilir.

Bir işte çalışma durumunun duygusal yemeyi yordadığı ve çalışmayanların duygusal yeme puanlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Benzer bulgu belirten bir çalışmada bireyin çalışıyor olmasının onu duygusal açıdan tatmin ettiği bu nedenle duygusal yemenin çalışanlarda daha az olduğu saptanmıştır (Michopoulos ve diğ., 2015). Ayrıca bireyin çalışmaması ekonomik olarak daha alt seviyede olmasına neden olduğu için yeme bozukluğu gelişmesine neden olabilmektedir (Samnaliev, Noh, Sonnevile ve Austin, 2014). Ancak çalışan bireyler çalışmayanlara oranla daha fazla iş stresine maruz kalmaktadır (Er, Ersöz Kaya ve Temiz, 2018); bu nedenle daha önce duygusal yemeyle ilişkili olduğu saptanan stres çalışan bireylerde duygusal yemenin artmasına da neden olabilir. Çalışmak ve bunun sonucunda belli bir sosyal çevreye sahip olmak bireyin yeme davranışlarına dikkat etmesini sağlayarak duygusal yemenin azalmasında rol sahibi olabilir. Ayrıca çalışan bireylerin kaliteli içeriği olan yiyeceklere erişim imkanının fazla olması, duygusal yemenin içeriğini oluşturduğu belirtilen şeker ve yağ içerikli gıdalardan uzak kalmasını sağlayabilir.

Romantik ilişkisi olmayanların duygusal yeme puanlarının daha fazla olduğu ancak romantik ilişki durumunun duygusal yemenin yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Bireyin bir romantik ilişki içerisinde olması duygusal yemeye karşı ona koruyabilir (Arcelus, Yates ve Whiteley, 2012). Ancak araştırma bulgusundan farklı olarak bekarların duygusal yemesinin evlilere göre fazla olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Çobanoğlu, 2020; Gür, 2020; Toparlak Kasar, 2019). Ayrıca bireyin bir romantik ilişkisinin olup olmasının duygusal yemeyle ilişkili olmadığını gösteren araştırma da mevcuttur (Bilici ve diğ., 2020). Romantik ilişki içerisinde partnerler birbirinin yeme davranışlarını kontrol etme imkanına sahiptir (Markey, Gomel ve Markey, 2008) ve bu durum da

duygusal yemenin azalmasıyla ilişkili olabilir. Duygusal yeme ve romantik ilişki durumunun daha fazla incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Yine de bireyin günlük yaşamına mutluluk kaynağı olabilecek romantik ilişkinin duygusal yemeyi azaltabileceği öngörülse de mutsuz bir romantik ilişki de bireyi duygusal yemeye itebilir.

Kilonun duygusal yemeyi pozitif ve anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bireyin duygusal yemesi arttıkça kilosu da artmaktadır. Kilonun duygusal yemeyle ilişkili olduğu alanyazındaki çalışmalarda belirtilmiştir (Aydemir, 2021; Koyuncu, 2018). Benzer şekilde bir çalışmada kilonun duygusal yemeyi pozitif yönlü bir biçimde yordadığı saptanmıştır (Frayn ve Knauper, 2017). Başka bir çalışmada ise duygusal yemenin kilo gruplarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Sanlı, 2019). Beden kitle indeksine göre kilosu yüksek olan bireyler özellikle olumsuz duygu durumlarında duygusal yemeye daha fazla yönelmektedir (Geliebter ve Aversa, 2003). Bireyin sağlığını tehdit edici bir özellik olabilen fazla kilonun kontrol alınması konusunda duygusal yeme bir risk faktörü olarak işlev görebilir.

Kilo duygusal yemeyi yordamasına rağmen, beklenilen aksine, kişisel kilo algısı duygusal yemeyi yordamamaktadır. Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak, Gür (2020) kendisini zayıf olarak tanımlayan kadınların duygusal yemesinin daha az olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca şişman olarak tanımlanan bireylerin zayıf kişilere göre stresli koşullar altında daha fazla duygusal yedikleri saptanmıştır (Oliver, Wardle ve Gibson, 2000). Bireyin kendi kilosunu tanımlaması beden algısı açısından önemlidir ve kendisini şişman olarak tanımlayan kişilerin beden algılarının zayıf olarak tanımlayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Geller ve diğ., 2019). Araştırmaya katılan bireylerin %49.10'nun (213) kilosunu normal, %30.90'nın (134) ise biraz kilolu algılamasından dolayı kişisel kilo algısı duygusal yemelerini yordamamış olabilir.

Sosyo-demografik değişkenlerin yanısıra üstbilgi, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat gibi kişisel özellikler incelendiğinde ÜBÖ-30 alt boyutlarından olan bilişsel güven ve kontrol edilemezlik ve tehlike duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı yordamaktadır. Yapılan bir çalışmada yeme bozukluğu olan kişilerde bilişsel güven puanlarının daha yüksek olduğu ve bu kişilerde kendi düşüncelerine güvenin katı olduğu belirtilmiştir (Turner ve Cooper, 2002). Başka bir çalışmada ise anoreksiya yeme bozukluğu olan kişilerin özellikle kontrol edilemezlik ve tehlikeye dair üstbilişsel inançların yoğunlukta olduğu saptanmıştır (Cooper, Grocutt, Deepak ve Bailey, 2007). Benzer olarak üstbilişsel inançlardan kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalığın yeme bozukluğu olan kişilerde daha fazla olduğu görülmüştür (Olstad ve diğ., 2015; Sapuppo, Ruggiero, Caselli ve Sassoroli, 2018). Üstbilginin duygusal yemeyle ilişkisinin alanyazında çok sınırlı sayıda araştırıldığı da göz önünde bulundurulursa daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada DDZÖ'nin altboyutları olan açıklık ve farkındalığın duygusal yemeyi pozitif yönlü anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Çelik (2021), yetişkin bireylerle yaptığı araştırmasında DDZÖ'nin altboyutları olan açıklık, kabul etmeme stratejileri, dürtü ve amaçlar ile duygusal yeme arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Crockett ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada da duygu düzenleme zorluklarının can sıkıntısı esnasında duygusal yemeyle ilişkili olduğu, ayrıca duygu düzenleme zorluklarının duygusal yemeyi yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yemenin çoğunlukla duygu düzenleme zorluklarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Barnhart ve diğ., 2020; Evers, Marijn Stok ve De Ridder, 2010). Bireyin duygularını tanıması ve onları düzenlemesi konusunda zorluklar duygu düzenleme zorluklarına neden olarak duygusal yemeye zemin hazırlar (Juarascio ve diğ., 2020). Duyguları tanımak ve onları kontrol altında tutmak ya da işlevsel şekilde düzenlemek birey için zor bir hal aldığına duygusal yemenin yanı sıra farklı psikolojik sorunlar da ortaya çıkabilir ve bu durum bireyin bütüncül sağlığını riske atabilir.

Ayrıca bu çalışmada öz şefkatin duygusal yemeyi negatif yönlü yordadığı saptanmıştır. Öz şefkat bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayarak yeme bozukluklarının ortaya çıkması konusunda koruyucu olabilmektedir (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig ve Holtforth, 2013). Bu nedenle öz şefkat arttıkça duygusal yemenin azalması olasıdır. Bu araştırmanın bulgusuyla aynı yöndeki bulgularda da öz şefkatin duygusal yemeyle negatif yönlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Gouveia, Canavarró ve Moreira, 2019; Gür, 2020). Bireylerin öz şefkate sahip olmaları beden algılarının iyileşmesiyle ilişkilidir ve beden algısının iyileşmesi de duygusal yemenin azalması ile ilişkili bulunmuştur (Geller ve diğ., 2019; Kelly ve Stephen, 2016). Öz şefkatin özü kabul edilen kendine nezaketle birlikte birey bedeni konusunda da yargılardan arınabilir ve içinde olduğu durumu gerçek bir farkındalıkla kabul ederek yeme davranışlarına dikkat edebilir.

Sonuç olarak cinsiyet, yaş, çalışma durumu, kilo ile üstbilginin alt boyutları olan bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, duygu düzenleme güçlüklerinin altboyutları olan açıklık ve farkındalık ve öz şefkatin duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Bu doğrultuda yeme bozuklukları ile çalışan ruh sağlığı uzmanların duygu düzenleme, üstbilgi ve öz şefkat konusunda önleyici ve tedavi edici programlar geliştirmesinin ve uygulamasının önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı uzmanlar, bireysel görüşmelerinde de bireylerin bu yönlerini güçlendirmeye yönelik çalışmalar yürütebilir. Nitekim, yeme bozukluğu ya da duygusal yeme sorunu olan kişilerde üstbilişsel inançların ele alınması bireylerde yemek yeme, kilo ve bedenle ilgili düşüncelerin

normalleştirilmesine katkı sunarak (Cooper ve diğ., 2007) bu durumun sadece kendisinde yaşanmadığını anlamasına, üstbilişsel inançların incelenmesine ve bu kişilerin tedaviye yanıtına katkı sağlayabilir.

Her bilimsel araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da sınırlılıklar mevcuttur. Araştırmaya katılanların anket sorularını o andaki psikolojik durumlarına göre cevaplaması bulguları etkilemiş olabilir (Shulruf, Hattie ve Dixon, 2008). Ayrıca anketlerdeki soru sayısının çok olması ve cevaplamanın uzaması katılımcıların istek ve motivasyonunu düşürmüş olabilir (Walston, Lissitz ve Rudner, 2006). Nitekim bazı katılımcılardan anket sorularının çokluğuna ve zaman almasına ilişkin geri dönüşler gelmiştir. Yapılan araştırmanın örneklem özellikleri incelendiğinde araştırmaya katılan kişilerin çoğunlukla kadın (%73.5) olduğu, eğitim seviyesi açısından üniversite ve lisansüstü seviyede olduğu (%78,6) görülmüştür. Bu durum araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini zorlaştırmaktadır. Araştırmaya yeme bozukluğu tanısı almış kişiler dahil edilmemiştir ve demografik bilgi formuna bu durumla ilgili bir soru eklenmiştir. Ancak araştırmaya katılan bireyler yeme sorunu olsa da herhangi bir tanı almamış olabilir ve bu araştırmaya katılmış olabilir, ya da yeme bozukluğu tanısı aldığı belirtilmemiş olabilir, bu durum araştırmanın başka bir sınırlılığıdır. Araştırmanın diğer sınırlılığı ise araştırma verilerinin çevrimiçi ortamda toplanmasıdır. Araştırmaya katılan kişiler internet kullanım bilgisi olan kişilerle sınırlı kalmıştır.

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda gelecekteki araştırmacılara, uygulayıcılara ve yeme bozukluklarıyla çalışan uzmanlara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Bu araştırmaya katılan örneklem grubunun sosyo-demografik özellikleri homojen bir dağılım göstermemektedir. Bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak için daha sonraki araştırmalarda araştırmacılar bu duruma dikkat edecek şekilde bir örnekleme çalışabilir.
2. Gelecekteki araştırmacılar duygusal yemenin farklı faktörlerle ilişkisini araştırarak duygusal yemenin daha iyi anlaşılmasına, risk faktörleri ve koruyucu faktörler konusuna katkı sunabilir.
3. Ayrıca araştırmacılar yetişkin bireyler dışında farklı örneklem gruplarıyla da (çalışan anneler, eşcinsel bireyler, yaşlılar vb.) çalışarak duygusal yemeye ilgili alanyazına katkı sağlayabilir.
4. Üstbilişin duygusal yemeye ilişkisinin araştırıldığı ulusal alanyazındaki araştırma sayısının azlığı dikkate alındığında bu konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılabilir.
5. Gelecekteki araştırmacılar daha sonraki araştırmalar için Online Seslifoto (OSF) kullanarak nitel bir araştırma yapabilir ve duygusal yeme davranışını daha net bir şekilde ele alabilmek için bireyin kendi açısından değerlendirebilmesine katkı sunan hikâye ve görsellerden yararlanabilir. Bu şekilde OSF bireye kendi deneyimlerini daha iyi şekilde aktarma fırsatı verebilir.
6. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar duygusal yeme açısından risk faktörlerine işaret eden bu çalışma doğrultusunda özellikle öz şefkat eksikliği, üstbilişsel inançlar ve duygu düzenleme zorluklarını hedef alan çalışmalar yapabilir.
7. Çeşitli eğitim kademelerinde duygusal yemeye ilgili etkinlikler, bilgilendirici içerikler hazırlanması erken yaşta itibaren farkındalık kazandırılmasına katkı sunabilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Bu araştırmanın yazarları olarak araştırmayı etkileyebilecek mali ya da mali olmayan herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan ederiz.

Mali Destek

Bu araştırmanın yazarları olarak araştırmayla ilgili herhangi kamu, ticari ya da kâr amacı gütmeyen kuruluştan mali destek almadığımızı beyan ederiz.

Etik Kurul İzin Bilgisi: Bu araştırma Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 02.12.2021 tarihli toplantı E-20021704-604.01.02-22010 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Kaynakça / References

- Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health, 26*(1), 23-39. doi: 10.1080/08870440903207627
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*, 1-10.
- Arcelus, J., Yates, A., & Whiteley, R. (2012). Romantic relationships, clinical and sub-clinical eating disorders: a review of the literature. *Sexual and Relationship Therapy, 27*(2), 147-161. doi: 10.1080/14681994.2012.696095
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S. ve Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6*(1), 105-111.
- Aydemir, B. (2021). *Bireylerin aleksitimi ile duygusal yeme düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Price, E. (2020). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite, 105038*. doi: 10.1016/j.appet.2020.10503
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E. ve Köksal, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice, 14*(1), 70-75. doi: 10.4162/nrp.2020.14.1.70
- Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01932
- Brebner J. (2003). Gender and emotions. *Personality and Individual Differences, 34* (3), 387-94. doi: 10.1016/S0191/8869(02)00059-04
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity, 13*(4), 432-448. doi: 10.1080/15298868.2013
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (32. baskı.). Ankara: Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Kalil, A., Hughes, M. E., Waite, L., & Thisted, R. A. (2008). Happiness and the invisible threads of social connection: The Chicago health, aging, and social relations study. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The science of well-being* (pp. 195-219). New York: Guilford.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of Nutrition, 144*(8), 1264-1273. doi: 10.3945/jn.114
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes, 60*, 157-164. doi: 10.1016/s0376-6357(02)00082-7
- Cappelleri, J. C., Bushmakın, A. G., Gerber, R., Leidy, N. K., Sexton, C., & Karlsson, J. (2009). Evaluating the power of food scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. *International Journal of Obesity, 33*(8), 913-922. doi: 10.1038/ijo.2009.107
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27*(2), 103-123. doi: 10.1023/a:1024569803230
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The metacognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders, 11*, 279-296. doi: 10.1016/S0887-6185(97)00011-X
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of Applied Social Psychology, 42*(6), 1320-1334. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x
- Cook, R. D., & Weisberg, S. (1982). *Residuals and influence in regression*. New York: Chapman and Hall.
- Cooper, M. J., Grocutt, E., Deepak, K., & Bailey, E. (2007). Metacognition in anorexia nervosa, dieting and non-dieting controls: A preliminary investigation. *British Journal of Clinical Psychology, 46*(1), 113-117. doi: 10.1348/014466506x115245

- Craney, T. A., & Surlles, J. G. (2002). Model-dependent variance inflation factor cutoff values model-dependent variance inflation factor cutoff values. *Quality Engineering*, 14, 391-403. doi: 10.1081/QEN-120001878
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680. doi: 10.1177/1359105315573439
- Çelik, E. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal yeme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağına travmaya uğramış bireylerin beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behaviour and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Denollet, J., Nyckliceck, I., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. In A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyckliceck, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (pp. 3-11). New York: Springer Science+Business Media.
- Dimaggio, G., Nicolò, G., Brüne, M., & Lysaker, P. H. (2011). Mental state understanding in adult psychiatric disorders: Impact on symptoms, social functioning and treatment. *Psychiatry Research*, 190, 1-2. doi: 10.1016/j.psychres.2011.02.005
- Er, S., Ersöz Kaya, İ. ve Temiz, N. (2018). İş hayatındaki stresin çalışanların özel hayatına etkisi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 1, 7-20.
- Evers, C., Marijn Stok, F. M., & De Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. doi: 10.1177/0146167210371383
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.05.028
- Fekete, E. M., Herndier, R. E., & Sander, A. C. (2021). Self-compassion, internalized weight stigma, psychological well-being, and eating behaviours in women. *Mindfulness*, 12(10), 1262-1271. doi: 10.1007/s12671-021
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. doi: 10.1037/0003-066X.34.10.90601597-6
- Frayn, M., & Knauper, B. (2017). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 37(4), 924-933. doi: 10.1007/s12144-017-9577-9
- Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry Research*, 274, 91-97. doi: 10.1016/j.psychres.2019.02.019
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviours*, 3, 341-347. doi: 10.1016/s1471-0153(02)00100-9
- Geller, S., Levy, S., Goldzweig, G., Hamdan, S., Manor, A., Dahan, S., ... Abu-Abeid, S. (2019). Psychological distress among bariatric surgery candidates: The roles of body image and emotional eating. *Clinical Obesity*, 9(2), 1-6. doi: 10.1111/cob.12298
- Gianini, L. M., White, M. A., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviour*, 14(3), 309-313. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.05.008
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2019). Associations between mindfulness, self-compassion, difficulties in emotion regulation, and emotional eating among adolescents with overweight/obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 273-285. doi: 10.1007/s10826-018-1239-5
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315-315. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. doi: 10.1017/s0048577201393198
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13- 35). Washington DC: American Psychological Association.
- Gür, T. (2020). *Yetişkin kadınlarda öz duyarlılık ile beden algısının duygusal yeme ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Imoscopi, A., Inelmen, E. M., Sergi, G., Miotto, F., & Manzato, E. (2012). Taste lost in elderly: Epidemiology causes and consequences. *Aging Clinical and Experimental Research*, 24(6), 570-579. doi: 10.3275/8520
- Juarascio, A. S., Parker, M. N., Manasse, S. M., Barney, J. L., Wyckoff, E. P., & Dochat, C. (2020). An exploratory component analysis of emotion regulation strategies for improving emotion regulation and emotional eating. *Appetite*, 104634. doi: 10.1016/j.appet.2020.10463
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact relational and individuational self-orientations on the well-being of academicians: The roles of ego or eco system motivations, self-transcendence, self compassion and burnout*. (Unpublished dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Karakuş, S., Yıldırım, H. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229- 237.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kelly, A. C., & Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. *Body Image*, 17, 152-160. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.03.006
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Publications.
- Koenders P. G., & Van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293. doi: 10.1097/JOM.0b013e31823078a2
- Kontinen, H., Haukka, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Jousilahti, P. (2009). Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite*, 53, 131-134. doi: 10.1016/j.appet.2009.05.001
- Koyuncu, Z. (2018). *Obez ve fazla kilolu ergenlerde aleksitimi ve duygu tanımanın yeme davranışı ve psikopatoloji ile ilişkisi*. (Tıpta uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. doi: 10.1016/j.beth.2013.04.004
- Larsen, J. K., Van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C. M. E. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 237-243. doi: 10.1016/j.psychores.2005.07.006
- Limbers, C. A., Greenwood, E., Shea, K., & Fergus, T. A. (2021). Metacognitive beliefs and emotional eating in adolescent. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(7), 2281-2286. doi: 10.1007/s40519-020-01078-0
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional Eating. In Nyklicek, I., Vingerhoets, A. & Zeelenberg, M. (Eds.). *Emotion regulation and well-being* (pp. 281-295), New York: Springer Science + Business Media.
- Markey, C. N., Gomel, J. N., & Markey, P. M. (2008). Romantic relationships and eating regulation. *Journal of Health Psychology*, 13(3), 422-432. doi: 10.1177/1359105307088145
- Meule, A., Allison, K. C., & Platte, P. (2014). A German version of the Night Eating Questionnaire (NEQ): Psychometric properties and correlates in a student sample. *Eating Behaviors*, 15(4), 523-527. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.07.002
- Meyer, C., Leung, N., Barry, L., & DeFeo, D. (2009). Emotion and eating pathology: links with attitudes toward emotional expression among young women. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 187-189. doi: 10.1001/eat.20659

- Michels., N., Sioen., I., Braet., C., Eiben., G., Hebestreit., A., Huybrechts., B., ... Henauw, S.. (2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 59(3), 762-769. doi: 10.1016/j.appet.2012.08.010
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J., & Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite*, 91, 129-136. doi: 10.1016/j.appet.2015.03.036
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier, (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). New York: Springer Science + Business Media.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C., Unger, J. B., & SpruijtMetz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 9, 238-246. doi: 10.1016/j.eatbeh.2007.09.001
- Nolen-Hoeksema S. (2001). Gender differences in depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173-176. doi: 10.1111/1467-8721.00142
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: A laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62, 853-865. doi: 10.1097/00006842-200011000-00016
- Olstad, S., Solem, S., Hjemdal, O., & Hagen, R. (2015). Metacognition in eating disorders: Comparison of women with eating disorders, self-reported history of eating disorders or psychiatric problems, and healthy controls. *Eating Behaviors*, 16, 17-22. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.10.019
- Özdemir, G. S. (2011). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Quattropiani, M. C., Lenzo, V., Faraone, C., Pistorino, G., Di Bella, I., & Mucciardi, M. (2016). The role of metacognition in eating behavior: An exploratory study. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4(3), 1-15. doi: 10.6092/2282-1619
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. doi: 10.1002/cpp.702
- Rahimi-Ardabili, H., Reynolds, R., Vartanian, L. R., McLeod, L. V. D., & Zwar, N. (2018). A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion on nutrition habits, eating behaviours, body weight and body image. *Mindfulness*, 9, 388-400. doi: 10.1007/s12671-017-0804-0
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational World*. (Unpublished dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Safdari, S., Khoramdel, K., & Kamranian, E. (2013). The role of metacognitive beliefs in eating disorders. *Journal of Social Issues & Humanities*, 1(2), 96-99.
- Sammaliev, M., Noh, H. L., Sonnevile, K. R., & Austin, S. B. (2014). The economic burden of eating disorders and related mental health comorbidities: An exploratory analysis using the U.S. Medical Expenditures Panel Survey. *Preventive medicine reports*, 2, 32-34. doi: 10.1016/j.pmedr.2014.12.002
- Samuel, L., & Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131. doi: 10.1016/j.archger.2018.06
- Sanlı, R. G. (2019). *Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Sapuppo, W., Ruggiero, G. M., Caselli, G., & Sassaroli, S. (2018). The body of cognitive and metacognitive variables in eating disorders: Need of control, negative beliefs about worry uncontrollability and danger, perfectionism, self-esteem and worry. *Israel Journal of Psychiatry, 55*(1), 55-63.
- Shulruf, B., Hattie, J., & Dixon, R. (2008). Factors affecting responses to Likert type questionnaires: Introduction of the ImpExp, a new comprehensive model. *Social Psychology of Education: An International Journal, 11*(1), 59-78. doi: 10.1007/s11218-007-9035-x
- Solmazer, G. (2018). *Self-compassion and construal level theory: The role of self-compassion in decreasing the effect of social distance*. (Unpublished dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Spoor, S. T. (2007). New life sciences study results from University of Texas, department of psychology. *Women's Health Weekly, 28*, 149.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 128*(5), 825-848. doi: 10.1037/0033-2909.128.5.825
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research, 29*(1), 71-83. doi: 10.1016/0022-3999(85)90010-8
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Talbot, L. S., Maguen, S., Epel, E. S., Metzler, T. J., & Neylan, T. C. (2013). Posttraumatic stress disorder is associated with emotional eating. *Journal of Traumatic Stress, 26*(4), 521-525. doi: 10.1002/jts.21824
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of dysregulation. *Personality and Individual Differences, 66*, 1-4. doi: 10.1016/j.paid.2014.02.033
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11*(3), 149-159. doi: 10.1207/S15327965PLI1103_03
- Toparlak Kasar, M. (2019). *Erişkin kadınlarda duygusal yeme, sıkıntıya katlanma ve duygu durum düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tosun, A., ve Irak, M. (2008). Üstbiliş ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(1), 67-80.
- Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite, 69*, 151-155. doi: 10.1016/j.appet.2013.05.020
- Turner, H. M., & Cooper, M. J. (2002). Cognitions and their origins in women with anorexia nervosa, normal dieters and female controls. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 9*, 242-252. doi: 10.1002/cpp.317
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science, 19*(6), 352-357. doi: 10.1177/0963721410388395
- Van Strien, T., Kontinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. M., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weigh gain. *Appetite, 100*, 216-224. doi: 10.1016/j.appet.2016.02.034
- Van Strien, T., & Ouwens, M. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors, 8*, 251-257. doi: 10.1016/j.eatbeh.2006.06.004
- Walston, J. T., Lissitz, R. W., & Rudner, L. M. (2006). The influence of web-based questionnaire presentation variations on survey cooperation and perceptions of survey quality. *Journal of Official Statistics, 22*, 271-291.
- Wedin, S., Madan, A., Correll, J., Crowley, N., Malcolm, R., Karl Byrne, T., & Borckardt, J. J. (2014). Emotional eating, marital status and history of physical abuse predict 2 year weight loss in weight loss surgery patients. *Eating Behaviors, 15*(4), 619-624. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.08.019
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Wells, A. (2013). Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 6* (2), 186-201. doi: 10.1521/ijct.2013.6.2.186.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy, 32*, 85-102. doi: 10.1016/S0005-7894(01)80045-9

- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00147-5
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wolongevicz, D. M., Zhu, L., Pencina, M. J., Kimokoti, R. W., Newby, P. K., D'Agostino, R. B., & Millen, B. E. (2010). An obesity dietary quality index predicts abdominal obesity in women: Potential opportunity for new prevention and treatment paradigms. *Journal of Obesity*, 2010, 1-9. doi: 10.1155/2010/945987
- Zeybek, A. (2019). *Özel bir beslenme ve diyet polikliniğine başvuran bireylerin duygusal yeme durumlarının ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Zhang, J., Zhang, Y., Huo, S., Ma, Y., Ke, Y., Wang, P., & Zhao, A. (2020). Emotional eating in pregnant women during the COVID-19 pandemic and its association with dietary intake and gestational weight gain. *Nutrients*, 12(8), 2250. doi: 10.3390/nu12082250
- Zysberg, L., & Rubanov, A. (2010). Emotional intelligence and emotional eating patterns: A new insight into the antecedents of eating disorders? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(5), 345-348. doi: 10.1016/j.jneb.2009.08.009