



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

**LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DUYGUSAL
YEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE
ÇALIŞAN BELLEK KAPASİTESİNİN BU ETKİ
ÜZERİNDEKİ ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GÜLSÜM RENÇBER**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

OCAK, 2023

**DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DUYGUSAL
YEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE
ÇALIŞAN BELLEK KAPASİTESİNİN BU ETKİ
ÜZERİNDEKİ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GÜLSÜM RENÇBER
20220501025

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Melike Ceylan

Ocak, 2023

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Programı 20220501025 numaralı öğrencisi **Gülsüm RENÇBER**'in “**DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE ÇALIŞAN BELLEK KAPASİTESİNİN BU ETKİ ÜZERİNDEKİ ARACI ROLÜ**” konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 26/12/2022 tarihli ve 2022/30 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile 25.01.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

| | <u>Unvan</u> | <u>Adı Soyadı</u> | <u>Üniversite</u> | <u>İmza</u> |
|--------------------|----------------|--------------------------|-------------------------------|-------------|
| ASIL ÜYELER | | | | |
| Danışman | Dr. Öğr. Üyesi | Melike CEYLAN | İstanbul Topkapı Üniversitesi | |
| 1. Üye | Dr. Öğr. Üyesi | Gözde GÜNDOĞDU MEYDANERİ | İstanbul Topkapı Üniversitesi | |
| 2. Üye | Dr. Öğr. Üyesi | Nilgün ONNAR | Arel Üniversitesi | |
| YEDEK ÜYE | | | | |
| 1. Üye | Dr. Öğr. Üyesi | Yunus YÜCEL | İstanbul Topkapı Üniversitesi | |
| 2. Üye | Dr. Öğr. Üyesi | Eyyüb Ensari Cicerali | Nişantaşı Üniversitesi | |

ONAY

(*)

yazı ile yazılacaktır.

(**) **Kabul / Ret veya ile yazılacaktır.**

Prof. Dr. Özlem KUNDAY

Enstitü Müdürü

Oybirliği/Oyçokluğu **hâli**

Düzeltilme kararı **hâli** yazı

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

“Duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve çalışan bellek kapasitesinin bu etki üzerindeki aracı rolü” isimli yüksek lisans tezinin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlanılıp kullanılan tüm eserlerin künyeleri kaynakçada belirtildiğini ve kullanım esnasında atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

23/12/2022

Gülsüm Rençber

TEŞEKKÜR

Var olmak ve varlığın onaylanması için ortaya koyduğumuz tüm çabalar aynı zamanda gerçekliğe ulaşma ve belirsizliği ortadan kaldırma üzerinedir ve bu tekâmül sürecimizin kendisini ifade eder. Tekâmül sürecinde doğru ya da yanlış yoktur. Önemli olan sürecin bize kazandırdıkları, kazanımlarla varlığımızın onaylanmasıdır. Tamamen bilgi ve tecrübe ışığında gerçekleşecek bu süreç sadece günümüzü değil geleceğimizi de aydınlatacaktır. Uzun bir dönemi kapsayan, çok fazla tecrübe ve bilgi kazandıran, araştırma yapmanın ve bilimselliğin önemini kavramama sebep olan bu çalışmamın muhataplarına ilham kaynağı olmasını diliyorum.

Çalışmanın başından sonuna kadar maddi-manevi desteğini eksik etmeyen can dostum Hacer Koşar'a, süreç içerisinde hep yanımda olduklarını hissettiren annem, babam ve kardeşlerime, ilmin ve bilimin gerçekliğinde hayatına şekil vererek bana örnek teşkil eden Çiçek Koşar'a, akademik anlamda güvenli adımlarla ilerlememi sağlayan Nilgün Onnar hocama, tezin tamamlanmasında yumuşak tutumu ve yönlendirmeleriyle yardımcı olup imkân sağlayan danışmanım Melike Ceylan hocama teşekkürü bir borç bilirim.

Gülsüm Rençber

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-------------|
| KABUL VE ONAY | ii |
| AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI | iii |
| TEŞEKKÜR | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| KISALTMALAR | vi |
| ŞEKİL LİSTESİ | vii |
| TABLO LİSTESİ | viii |
| ÖZET | ix |
| ABSTRACT | x |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Amacı..... | 2 |
| 1.2. Araştırma Soruları | 3 |
| 2. ALANYAZI TARAMASI ve KAVRAMSAL ÇERÇEVE | 4 |
| 2.1. Duygu Düzenleme (Emotional Regulation)..... | 4 |
| 2.1.1. Duygu düzenlemenin amaçları..... | 6 |
| 2.1.2. Duygu düzenleme süreç modeli (process model of emotional regulation) – duygu düzenleme stratejileri..... | 7 |
| 2.2. Çalışan Bellek (Working Memory) | 11 |
| 2.2.1. Çalışan bellek kapasitesi (working memory capacity) | 12 |
| 2.3. Duygusal Yeme (Emotional Eating)..... | 13 |
| 3. MATERYAL VE YÖNTEM | 20 |
| 3.1. Veri Toplama Araçları | 20 |
| 3.1.1. Örneklem..... | 20 |
| 3.1.2. Demografik form..... | 21 |
| 3.1.3. Duygusal yeme ölçeği-dyö (emotional eating scale- ees)..... | 21 |
| 3.1.4. Duygu düzenleme ölçeği- ddö (emotional regulation scale)..... | 22 |
| 3.1.5. Uluslararası duygusal resim sistemi (international affective picture system- iaps) | 24 |
| 3.1.6. Wisconsin kart eşleme testi (wisconsin card sorting test) | 24 |
| 3.2. Prosedürler | 26 |
| 4. BULGULAR | 29 |
| 5. TARTIŞMA ve ÖNERİLER | 34 |
| 6. SONUÇ | 39 |
| KAYNAKÇA | 40 |
| Ekler | 47 |
| ÖZGEÇMİŞ | 59 |

KISALTMALAR

| | |
|----------------|---|
| DDS | :Duygusal Düzenleme Süreçleri |
| DDS-YD | :Duygu Düzenleme Süreçleri- Yeniden Değerlendirme |
| DDS-B | :Duygu Düzenleme Süreçleri- Baskılama |
| DY  | :Duygusal Yeme  l eği |
| DY -GDY | :Duygusal Yeme  l eği- Gerginlik Durumlarında Yeme |
| DY -ODB | :Duygusal Yeme  l eği- Olumsuz Duygularla Başa  ıkabilmek İçin Yeme |
| DY -KKE | :Duygusal Yeme  l eği- Kendini Kontrol Edebilme |
| DY -KKE | :Duygusal Yeme  l eği- Uyaran Karşısında Kontrol |
| WKET | :Wisconsin Kart EŞleme Testi |
| EE | : Emotional Eating (Duygusal Yeme) |
| WMC | :Working Memory Capacity ( alıŐan Bellek Kapasitesi) |
| ER | : Emotional Regulation (Duygu Düzenleme) |

ŞEKİL LİSTESİ

| | <u>Sayfa</u> |
|--|--------------|
| Şekil 2.1: Değişkenler Arasındaki İlişkiler | 18 |
| Şekil 2.2: Değişkenler Arasındaki Aracı İlişkiler | 19 |
| Şekil 3.1: Wisconsin Kart Eşleme Testinin Ekran Görüntüsü..... | 26 |



TABLO LİSTESİ

| | <u>Sayfa</u> |
|--|--------------|
| Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri | 21 |
| Tablo 3.2: Duygu Düzenleme Ölçeği Ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin Normallik Test Sonuçları | 23 |
| Tablo 4.1: Dds- Dyö-Wket Değişkenlerinin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları.. | 29 |
| Tablo 4.2: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Baskılamanın Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.. | 30 |
| Tablo 4.3: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Yeniden Değerlendirmenin Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları | 30 |
| Tablo 4.4: Duygu Düzenleme- Baskılama Çalışan Bellek Kapasitesi Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... | 31 |
| Tablo 4.5: Duygu Düzenleme- Yeniden Değerlendirme Çalışan Bellek Kapasitesi Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... | 31 |
| Tablo 4.6: Çalışan Bellek Kapasitesinin Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... | 31 |
| Tablo 4.7: Duygu Düzenleme- Baskılamanın Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... | 32 |
| Tablo 4.8: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Yeniden Değerlendirmenin Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları | 33 |
| Tablo 4.9: Çalışan Bellek Kapasitesinin Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... | 33 |

ÖZET

DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ VE ÇALIŞAN BELLEK KAPASİTESİNİN BU ETKİ ÜZERİNDEKİ ARACI ROLÜ

Çeşitli sebeplerle yapılan araştırmalarda duygu düzenleme süreçlerinin hayatın birçok alanında tutum ve davranışlarımızı olumlu veya olumsuz şekillendirdiği ifade edilmektedir. Duygu düzenleme süreçlerinin gündelik yeme davranışlarımıza etkisi azımsanmayacak kadar büyüktür. Bu büyüklüğü yeme davranışı alanında ortaya konulan teorilerden anlayabiliriz. Peki, yeme davranışımızı tek başına duygu düzenleme süreçleri mi etkiler? Hayır. Çalışmalar gösteriyor ki çalışan bellek kapasitesinin esnekliği de duygu düzenleme süreçlerinin yanı sıra yeme davranışını etkileyen bir diğer faktördür. Ayrı ayrı ele alınan araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda yeme davranışlarımızın duygu düzenleme süreçleri ile ilişkisi olduğu gözlemlenmektedir. Bir başka konu olan çalışan bellek kapasitesinin esnekliği de yeme davranışımızı etkileyen bir diğer faktördür ve bu alanda da oldukça çalışma analizleri mevcuttur. Ancak hem çalışma bellek kapasitesi hem de duygu düzenleme süreçlerinin dahil edilerek yeme davranışını oluşturan etkilerin değerlendirilmesi konu alan araştırmalar minimal seviyededir. Alana katkı sağlamak ve bilimsel verilerle yol almak adına mevcut çalışma İstanbul Topkapı Üniversitesinde 2022-2023 yılları arasında öğrenim gören 90 kişinin katılımıyla duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve çalışan bellek kapasitesinin bu etki üzerindeki aracı rolüne bakılmıştır. Çalışma iki aşamada ele alınmıştır. Ölçeklerin kullanıldığı ve tüm katılımcılara aynı yönergelerin verildiği birinci aşamada korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak veri seti değerlendirilmiştir. Çalışmada Hayes (2014) tarafından geliştirilen process modelin kullanılması hedeflenmiştir ancak verilerin process modelde kullanılması için ön koşul olan korelasyon analizleri anlamsız çıkmıştır. Bu durum ilk hipotezin analize dahil edilememesine sebebiyet vermiştir. Birinci aşamadaki tüm veriler korelasyon ve regresyon testleri ile değerlendirilmiştir ve birinci aşamadaki hipotezler desteklenememiştir. Çalışmanın ikinci aşamasını deneysel desen oluşturmaktadır. Bu bölümde katılımcılar seçkisiz olarak gruplara atanmıştır. Çalışmada 2 deney grubu bir kontrol grubu yer almaktadır. Deneysel desen çalışmanın birinci aşamasını desteklemek ve sonuçları güçlendirmek adına düzenlenmiştir. Ancak burada yapılan korelasyon, regresyon ve test tekrar test ölçümleri anlamlı bir sonuç ortaya çıkarmamıştır.

Anahtar kelimeler: *duygu düzenleme süreçleri, yeniden değerlendirme, baskılama, duygusal yeme davranışı, çalışan bellek kapasitesi*

ABSTRACT

THE EFFECT OF EMOTION REGULATION STRATEGIES ON EMOTIONAL EATING BEHAVIOR AND THE MODERATION ROLE OF WORKING MEMORY CAPACITY ON THIS IMPACT

For various reasons studies are conducted and stated that emotion regulation processes shape our attitudes and behaviors positively or negatively in many areas of life. The effect of emotion regulation processes on our daily eating behaviors is substantial. We can understand this magnitude from the theories put forward in the field of eating behavior. So, do emotion regulation processes alone affect our eating behavior? No. Studies show that the flexibility of working memory capacity is another factor that affects eating behavior as well as emotion regulation processes. Considering the research results, which are handled separately, it is observed that our eating behaviors are related to emotion regulation processes. In studies, it has been found that the flexibility of working memory capacity, which is another subject, also affects our eating behavior, and there are many study analyzes in this area. However, studies on evaluating the effects of eating behavior by including both working memory capacity and emotion regulation processes are minimal. In order to contribute to the field and move forward with scientific data, the present study examined the effect of emotion regulation strategies on emotional eating behavior and the mediating role of working memory capacity on this effect with the participation of 90 students studying at Istanbul Topkapı University between 2022 and 2023. The study was handled in two stages. In the first stage, where scales were used and the same instructions were given to all participants, the data set was evaluated using correlation and regression analyzes. In the study, it was aimed to use the process model developed by Hayes (2014), but the correlation analysis, which is a prerequisite for the use of the data in the process model, turned out to be statistically insignificant. This situation caused the first hypothesis not to be included in the analysis. All data in the first stage were evaluated with correlation and regression tests. However all hypothesis that set for the study were rejected. The second stage of the study is the experimental design. In this section, participants were randomly assigned to groups. There are 2 experimental groups and a control group in the study. The experimental design was designed to support the first phase of the study and strengthen the results. However, correlation, regression and test-retest measurements did not reveal a significant results.

Keywords: *emotion regulation processes, re-evaluation, suppression, emotional eating behavior, working memory capacity*

1. GİRİŞ

Duyguların bilinçsiz bir şekilde oluştuğu düşüncesi Clore (1994) göre aslında imkânsızdır. Clore (1994) Freud'un çalışmalarını referans alarak tecrübe edilmeyen hayatın içerisinde olmayan hiçbir durum duygu oluşturmaz. Sadece bireylerin tercihleri doğrultusunda duygular baskılanır veya yeniden değerlendirilir. Tecrübelerin oluşturduğu duyguların biliş düzeyinde gerçekleşmesinin bireyin duyguları yeniden değerlendirmesi ile bağlantılı olduğunu ifade etmektedir.

Biliş düzeyinde gerçekleşen veya biliş arkasına itilen duyguların birey tarafından düzenlenmesi Gross'a (1998a; 1998b; 2014) göre birer stratejidir. Gross (1998b) bu stratejiyi bir teori ile ortaya koymaktadır. Duygu düzenleme süreç modeli olarak ifade ettiği teorisinde birey, duygularını meydana gelen olayların bir takım sebep-sonuç ilişkisinden dolayı düzenleme ihtiyacı duymaktadır. Duygu düzenlemenin hayatın bir parçası olduğu, düzenlemeye bağlı olarak bireyde davranışsal yansımaların olduğu ifade edilmektedir (Frijda, 1984).

Duygu düzenleme stratejileri sonucunda meydana gelen davranışsal etkilere duygusal yeme davranışı örnek verilebilir (Macht ve Simons,2000). Duygusal yeme davranışının tek sebebi duygu düzenleme stratejileri değildir. Duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran sebeplerden bir tanesidir. Yapılan çalışmalarda çalışan bellek kapasitesinin hem duygusal yeme davranışının hem de duygu düzenleme stratejilerinin üzerinde bir etkiye sebep olduğu ifade edilmektedir (Brockmeyer ve ark.,2014; Zijlstra ve ark., 2012; Schmeichel, Demaree, 2010)

Yukarıdaki bilgiler ışığında mevcut çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve çalışan bellek kapasitesinin bu etki üzerindeki aracı rolü ele alınacaktır. Çalışmanın amacına uygun bir şekilde tamamlanması ile hem sağlık alanına hem de bilişsel alana katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Sağlık alanına yapılacak olan katkı, duygusal yeme davranışından

kaynaklı ortaya çıkan kilo alma durumuna karşılık alternatif çözümler üretmede etkili adımların atılması sağlanabilir. Sevinçer ve Konut'un (2003) ifade ettikleri gibi eğer olumsuz yeme davranışlarının başlangıç noktası duygu düzenleme sıkıntısından kaynaklı duygusal yeme davranışı ise, yapılacak olan çalışma duygusal yeme davranışının bilişsel ve davranışsal boyutta ele alınması adına katkı sağlayabilir. Duygu düzenleme stratejileri ile çalışan bellek kapasitesi arasındaki etkileşiminin ortaya konması halinde, duygu düzenleme stratejilerinin doğru kullanılmasıyla ve çalışan bellek kapasitesinin artırılmasıyla ileri seviye bilişsel süreçlerin işleyişine faydalı olabilir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Ana çalışma konusu: Duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve çalışan bellek kapasitesinin bu etki üzerindeki aracı rolü.

Alt çalışma konuları: EE-WMC; EE-ER; WMC-ER

M= Wmc: Working Memory Capacity/ Çalışan Bellek Kapasitesi (aracı değişken)

Y= EE: Emotional Eating/ Duygusal Yeme Davranışı (bağımlı değişken)

X= ER: Emotional Regulation/ Duygu Düzenleme Stratejileri (bağımsız değişken)

Ferrel ve arkadaşlarının (2020) çalışmalarındaki duygu düzenleme güçlükleri ve düşük çalışma belleği kapasitesinin etkileşiminden can sıkıntısından kaynaklı duygusal yeme davranışının ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Ferrel ve arkadaşlarının (2020) çalışmalarında bellek kapasitesinin duygusal yeme davranışı ile duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki moderasyon etkisi dikkate alınmıştır. Mevcut çalışmada Heatherton ve Baumeister'ın (1991), Macht'ın (2008) öne sürdüğü teorileri ile Brockmeyer ve arkadaşlarının (2014), Zijlstra ve arkadaşlarının (2012) çalışmaları temel alınarak Ferrel ve arkadaşlarınınkinden (2020) farklı olarak duygu düzenleme güçlükleri yerine duygu düzenleme stratejileri (baskılama – yeniden değerlendirme) kullanılmıştır. Yani, duygular düzenlenemediğinde dolayı yeme davranışı gerçekleştiriliyor ve duygu düzenlenemediği için tıkmırcasına yeme davranışı ortaya çıkıyor (Heatherton ve Baumeister,1991).

Mevcut çalışmanın ana amacı, duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve çalışan bellek kapasitesinin bu etki üzerindeki aracı rolü olarak belirlenmiştir. Ayrıca ana amacın oluşmasında yardımcı olacak 3 alt amaç yer almaktadır. Ana ve alt amaçlar deneysel ve ilişkisel desenlerin yardımıyla gerçekleştirilecektir. Bu amaçlar;

1. a. Duygu düzenlemede baskılama stratejisinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisini araştırmak
b. Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisini araştırmak
2. a. Duygu düzenlemede baskılama stratejisinin çalışan bellek kapasitesi üzerindeki etkisini araştırmak
b. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin çalışan bellek kapasitesi üzerindeki etkisini araştırmak
3. Çalışan bellek kapasitesinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisini araştırmak.

1.2. Araştırma Soruları

1. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri ile duygusal yeme davranışı arasında çalışan bellek kapasitesinin aracı etkisi var mıdır?
2. Duygu düzenleme baskılama stratejisinin duygusal yeme davranışı üzerinde bir etkisi var mıdır? İki değişken arasındaki ilişkinin yönü nasıl gerçekleşir?
3. Duygu düzenleme yeniden değerlendirme stratejisinin duygusal yeme davranışı üzerinde bir etkisi var mıdır? İki değişken arasındaki ilişkinin yönü nasıl gerçekleşir?
4. Duygu düzenlemede baskılama stratejisinin çalışan bellek kapasitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? İki değişken arasındaki ilişkinin yönü nasıl gerçekleşir?
5. Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisinin çalışan bellek kapasitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? İki değişken arasındaki ilişkinin yönü nasıl gerçekleşir?
6. Çalışan bellek kapasitesinin duygusal yeme davranışı üzerinde bir etkisi var mıdır? İki değişken arasındaki ilişkinin yönü nasıl gerçekleşir?

2. ALANYAZI TARAMASI ve KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygu Düzenleme (Emotional Regulation)

Duygu düzenleme konusu Antik Yunan filozoflarından Aristo ile başlayan ve psikolojinin alt disiplinlerinde (bilişsel psikoloji, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji, sağlık psikolojisi ve kişilik psikolojisi) çeşitli çalışmaların yapıldığı bir konudur (Gross, 1998b). Araştırmalarda duygu düzenleme terimi 1900’lü yıllarda kullanılmaya başlanmıştır ve bu terim ile yapılan çalışmaların sayısı ilerleyen yıllarda artmıştır. Duygu düzenlemenin tanımı Gross (1998b) tarafından şu sözlerle ifade edilmiştir: “Duygu düzenlemesi, kişinin hangi duyguya sahip olduğu, ne zaman sahip olduğu ve bu duyguları nasıl yaşadığı ve ifade ettiği anlamına gelen bir süreçtir” (s. 274). Duygu düzenlemesini bir süreç olarak değerlendiren Gross (1998a; 1998b; 2014) duygu düzenleme süreç modelini oluşturmuştur. Bu model yapı itibarıyla duygulardan, duyguların düzenlenirken kullanılan stratejilerden oluşmaktadır ve duygunun ne anlama geldiğini bilmek konunun bütünlüğünü anlamak açısından önemlidir.

Gross’a (2014) göre, duygular, çevrede olup bitenlerin ayırımına varmakta, karar verme yetisini harekete geçirmekte, davranışsal tepki oluşturmada, sosyal çevre ile iletişimi sağlamakta ve olaylara dair belleğin gelişiminde oldukça faydalıdır. Clore (1994), duygunun bilinçten ayrı olarak değerlendirilemeyeceğini, bilinçle bağlantılı olarak ortaya çıkan duyguların davranışı da şekillendirdiğini, dolayısıyla duyguların bireyde hem içsel (bilişsel) hem de dışsal (davranışsal) faktörlerle var olduğunu ifade etmiştir.

Bireyin çevresiyle olan iletişimde sergilediği davranışsal tutumlar duyguların varlığı ile ortaya çıkar (Frijda, 1984). Öznel olarak tecrübe edilen duyguların davranışa yansımaları sadece kişi ile sınırlı değildir. Bireyin davranışını şekillendiren durumlar, etkileşim içerisinde bulunduğu çevresini de etkiler (Frijda,

1984; Gross ve Keltner, 1999). Frijda'nın (1984) duygu konusundaki bu tanımlaması aslında duyguların bir amaca bağlı olarak geliştiğini, öznellik ile beraber çevreyle karşılıklı etkileşim sağladığını ve haz oluşturacak bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Campos, Campos, Barrett, 1989). Thompson ve Gross 'a (2007) göre de duygu bir amaç doğrultusunda ortaya çıkar. Bireyin belirlediği amaç, basit, karmaşık, özel ve genel olabildiğinden dinamikdir, zamana, mekâna ve muhatabına göre değişkenlik gösterir. Amaçların dinamik yapısı duyguların da dinamik olduğunun bir göstergesidir (Gross ve Thompson,2007)

Bir amaç (acıyı azaltıp hazzı arttırma) doğrultusunda ortaya çıkan ve sosyal etkileşimlerinde kendini gösteren duygular birey tarafından düzenlenir. (Gross, 1999). Birey tarafından çevresel, bireysel ve sosyal etkileşimlerde aktif olarak kullanılan duygular, psikolojik, fizyolojik ve bilişsel süreçlerden geçer ve davranışa dönerek bireyin eylemlerini meydana getirir (Gross, 2014). Duygular meydana gelmeden önce sezgisel olarak, meydana geldikten sonra da bilişsel ve davranışsal olarak birey tarafından düzenlenir (Gross, 1999). Duygu düzenlemesinin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bu üç temel özellik daha sonra birçok çalışmaya konu olan duygu düzenlemesinin ana yapısını oluşturmaktadır ve duygu düzenlemesinin amaçlarında, stratejilerinde ve sonuçlarında bu üç temel özellik yer almaktadır (Gross, 2014).

Duygu düzenlemesinin ilk temel özelliği, duygunun bir amaç doğrultusunda şekillendirilmesi olarak ifade edilebilir. Amaca yönelik duygularını şekillendirebilen, yönlendirebilen kişi, var olan duygusunu değiştirip bir başka duygunun aktivasyonunu sağlarsa içsel duygu düzenlemesini gerçekleştirmiş olur. Aynı zamanda kişinin, bir başkasının duygu durumunu değiştirmesine yardımcı olmasına da dışsal duygu düzenlemesi denir. Bazı durumlarda içsel ve dışsal duygu düzenlemeleri beraber oluşabilir. Yani kişi, başkasının duygu düzenlemesine yardımcı olurken kendi duygularını da düzenleme eğilimi gösterebilir (Niedental, Krauth- Gruber, Ric, 2006).

Duygu düzenlemesinin ikinci temel özelliği, duygunun yönünü (pozitif veya negatif) değiştirmek için uygun olan süreçlerin belirlenmesi olarak tanımlanmıştır. Bu süreçler içsel süreçler ve dışsal süreçler olarak tanımlanır. İçsel gerçekleşen duygunun düzenlenmesi bilinçsiz bir şekilde, çaba olmaksızın gerçekleşebilir. Duygu

düzenlemesinin devamlılığı açısından duygu düzenlemesinin bilinçli bir şekilde gerçekleşmesi, belirli bir çabaya bağlı olması ve dışa dönük olması bilinçsiz bir şekilde ortaya çıkan duygu düzenlemesinden daha faydalı görülmüştür (Gross,2014).

Duygu düzenlemesinin üçüncü temel özelliği ise duygu dinamiklerinin etkisi olarak ele alınmıştır. Kişinin amaç ve hedefleri doğrultusunda duygularını, davranışlarını ve içsel durumunu düzenlemesi, aynı zamanda kişinin duygularının yoğunluk ve ağırlığını da göz önünde bulundurması olarak ifade edilmiştir (Gross,2014).

2.1.1. Duygu düzenlemenin amaçları

Duygu düzenleme belli amaçlar doğrultusunda gerçekleşir. Bu amaçlar duygunun fırsatlar oluştuğunda olumlu duyguları artırmak veya olumsuz bir durumda negatif duyguları kontrol altında tutmak için önemlidir (Gross, 1999). Duygu düzenleme amaçları dört motivasyon kapsamında ele alınabilir. Bu motivasyonlar, hedonik motivasyon, olumlu sosyal güdülenme, benliği koruma güdüsü, izlenimleri yönetme içgüdüleri olarak ifade edilebilir (Niedental ve ark., 2006).

Hedonik motivasyon, bireyin istenmeyen, acı veren negatif duyguları görmezden gelip, istenilen (haz veren) pozitif duygulara yönelmesi olarak tanımlanmıştır (Larsen, 2000). Bu bakış açısına göre, insanlar duygularını yok sayabilir veya devam ettirebilirler. Ancak, bir duygunun negatif olması duygunun kötü olduğu anlamına gelmez. Üzülme negatif bile olsa, vedalaşmalarda ortaya çıkan üzülmeye duygu iyi bir duygu olarak tanımlanabilir.

Olumlu sosyal güdülenme motivasyonu, karşı tarafın duygularını korumak adına yapılan duygu düzenlemesidir. Olumlu sosyal güdülenmeye, bir yemek davetinde yapılan yemeğe övgüde bulunmak ve olumlu tepki vermesi örnek olarak gösterilebilir (Gross,1999). Yemeğin beğenilmediği halde beğenildiğini göstermek karşı tarafın duygularını korumak adına yapılan bir duygu düzenlemesidir.

Benliği koruma güdüsü, kişisel çıkarları korumak için ortaya konulan bir duyguyu düzenleme durumudur. Nefreti ve kıskançlığı saklamak benliği koruma güdüsüne örnek olarak gösterilebilir (Niedental ve ark., 2006).

İzlenimleri yönetme içgüdüsü, duygusal normları dikkate alarak başkaları tarafından yargılanmamak, negatif değerlendirilmemek için yapılan duygu düzenlemesidir (Niedental ve ark., 2006). Toplum içerisinde utangaçlığı gizlemek bu amaca örnek verilebilir.

Duygu düzenlemesinin nasıl gerçekteştiği üzerine birtakım çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda, duygu düzenlemesinin nasıl gerçekteştiğini açıklayan modeller geliştirilmiştir. Duygu değerlilik modeli (Suri ve Gross, 2016) ve duygu düzenleme süreç modeli (Gross, 1998a) ortaya çıkan modellere örnek verilebilir. Mevcut çalışmada Gross (1998a) tarafından sistematik olarak detaylandırılan süreç modeli ele alınmıştır.

2.1.2. Duygu düzenleme süreç modeli (process model of emotional regulation) – duygu düzenleme stratejileri

Gross' a (1998a) göre, duygu düzenleme süreç modeli, bireyin duygularını düzenlerken kullandığı stratejileri ifade etmektedir. Gross (2014) duygu düzenleme süreç modelini, öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri ve yanıt odaklı duygu düzenleme stratejileri olmak üzere iki kategoride ele almıştır.

Öncül odaklı duygu düzenleme stratejileri. Duygu ortaya çıkmadan önce sezgisel olarak tahminde bulunma ve olay/durum karşısında tedbir alma olarak tanımlanmıştır (Gross, 1998b) Öncül odaklı duygu düzenleme, durum seçme, durumu değerışikleme, dikkat konuşlanması ve bilişsel yeniden değerlendirme olarak dört aşamada gerçekteşmektedir.

Durum seçme, bireyin, olgulara karşı duygusal olarak etkileneceği varsayımıyla tercihlerini yapması anlamına gelir. Bireyin olgulardan duygusal olarak etkilenmesi içsel (bilişsel) ya da dışsal (davranışsal) faktörleri kapsayabilir. Aynı zamanda olumlu duyguyu oluşturacak ortama girmeyi tercih etmek anlamına da gelir (Gross,2014).

Durumu değişimlemek, dikkati negatif bir durumdan/duygudan başka bir duruma/duyguya yönlendirmek anlamına gelir. Durum değişimlemesi, bireyin durum seçmede yeterli olmaması veya zorunda bırakılması durumunda da bir alternatif konumundadır (Gross,1998b)

Dikkat konuşlanması, duygu eksenli olan bir durumdan başka bir duygu durumuna dikkati çekme olarak ifade edilmiştir. Dikkat konuşlanması içsel süreçleri de etkileyebilmektedir (Gross,2014). Dikkat konuşlanması genellikle bir duygudan başka bir duyguya ve bu duygunun sonucuna odaklanmak olarak da ifade edilir (Gross, 1998b).

Bilişsel yeniden değerlendirme, ortaya çıkan negatif bir duruma başka anlamlar yükleyerek durumu pozitive çevirmek anlamına gelir. Yani duygusal durumların birey tarafından değerlendirilip, algının bilişsel süreçlerle şekillenmesini sağlamak olarak ifade edilebilir (Gross,1998b).

Yanıt odaklı duygu düzenleme stratejileri. Duygular ortaya çıktıktan sonra fizyolojik olarak düzenlemenin yapılması, davranışa yansıyan duygunun yönlendirilmesi, duygunun sosyal paylaşımı ve deneyimin oluşturduğu duygu düzenlemesi olarak tanımlanmıştır (Gross, 2014). Yanıt odaklı duygu düzenleme stratejilerinde, fizyolojik duygu düzenlemesi, deneyimsel duygu düzenlemesi, davranışsal yansımalarının düzenlenmesi ve duygunun sosyal paylaşımı yer almaktadır.

Stres azaltmak için ilaç kullanımı fizyolojik duygu düzenlemesine örnek verilebilir. Deneyimsel duygu düzenlemesi, yoğun bir şekilde yaşanan durumları derinlemesine düşünme yoluyla normal algılama seviyesine getirme olarak tanımlanmıştır. Duygunun sosyal paylaşımı, bireylerin duygusal durumları sosyal çevre ile paylaşarak duygusal yoğunluğu normal seviyeye indirmeye çalışması şeklinde tanımlanmıştır (Gross, 2014). Davranışsal yansımalarının düzenlenmesi, duygunun davranışa yansımaları olarak ifade edilir. Duygu davranışa bir takım bilişsel süreçlerden geçerek yansır. Birey, duyguyu tecrübe ederken bu süreçlerden/stratejilerde (öz denetleme, ruminasyon, baskılama, yeniden değerlendirme) birini kullanmayı tercih eder ve davranışını tercih ettiği duygu

düzenleme stratejisine göre şekillendirir (Gross, 2014). Davranışa yön veren bu stratejilerden yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri çalışmada ele alınacak olan stratejilerdir. Duygu tecrübe edilirken doğru stratejilerin kullanılmaması yani duyguların düzenlenmemesi birtakım problemlerin ortaya çıkmasına sebep olur. Davranışsal olarak yeme bozuklukları (Brockmeyer ve ark.,2014; Zijlstra ve ark., 2012) bilişsel olarak çalışan bellek kapasitesinin (Oschner ve Gross, 2005; Schmeichel ve Tang,2015) işleyişinin etkilenmesi bu problemlere örnek olarak verilebilir.

Mevcut çalışmanın konusunu duygu düzenleme stratejilerinden baskılama ve yeniden değerlendirme oluşturmaktadır. Baskılama ve yeniden değerlendirme stratejilerinin davranışa etkisini gözlemlemek için duygusal yeme davranışı, bilişsel etkisini gözlemlemek için de çalışan bellek kapasitesi ele alınacaktır. Baskılama ve yeniden değerlendirme stratejilerinin sadece duygusal yeme davranışına ve çalışan bellek kapasitesine etkisi değil aynı zamanda bu stratejilerin davranışı etkilerken bilişsel boyutun aracı etkisine bakılacaktır.

Duygu Düzenlemede Baskılama ve Yeniden Değerlendirme Stratejileri. Gross (2014) birey tarafından tercih edilen stratejilerin uygulanmasında elde edilecek sonuçların, sürecin her basamağında farklılıklar gösterebileceğini ifade etmiştir. Duygu düzenlemede baskılama ve yeniden değerlendirme stratejileri amaç odaklı davranışları destekler (Gross ve John, 2003). Stratejilerin doğru zamanda ve doğru oranda kullanıldıklarında birey için fayda sağlarlar (Gross,2014).

Gross'a (1998b) göre, baskılama, duygunun davranışa yansımaları boyutu iken, yeniden değerlendirme, duygunun bilişsel süreçten geçmesi durumudur. Baskılamada, duygunun davranışa yansımaları sınırlı oranda gerçekleşmektedir. Yani, birey içerisinde bulunduğu duyguyu tümüyle yansıtmak istemeyebilir. Gross'a (1998a) göre, herhangi bir durumda baskılama stratejisini tercih eden bireyin davranışı, duygusunun bir kısmını yansıtırsa da duygunun yansıtılmayan kısmı baskılandığından bir sonraki durumda ortaya çıkacak olan davranışın aşırı olmasına sebep olabilir.

Gross (1998a) yeniden değerlendirme stratejisi için, düzenlenen duygunun ve düşüncenin gerçekçi ve değişkenliğe açık olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Gerçekçi olmayan düşüncelerden düzenlenmiş duyguların kısa süreliğine negatif durumu ortadan kaldırdığı gözlemlenirse bile negatif durumun gerçekliğini değiştirmez. Yeniden değerlendirme stratejisi, duygu, birey tarafından deneyimlenip değişimlenirken davranışın bu değişimlemeden etkilenip yavaşlayıp hızlanması yani duruma göre adaptif davranmasını sağlar (Gross, 1999). Gross ve John (2003), ‘‘duygu düzenleme stratejilerinde bireysel farklılıkları’’konu alan çalışmalarında, negatif duyguyu baskılayanların daha çok negatif duygu yaşadıklarını ve kendilerinden emin olmayanların baskılama yöntemini kullandıklarını, aynı zamanda depresyona daha çok meyil gösterdiklerini gözlemlemişlerdir. Yeniden değerlendirme duygu stratejisini kullananlarda baskılama stratejisini kullananlara oranla pozitif duyguların ve paylaşımlarının aktif bir şekilde gerçekleştiğini ve arkadaş canlısı olduklarını ifade etmişlerdir. Duyguyu ve dolayısıyla davranışı baskılamanın, bilişsel tüketime ve bilişsel zayıflamalara neden olduğu ve baskılamanın başka bir bilişsel işlemin gerçekleşmesine izin vermediği gözlemlenmiştir (Gross,1999; Richards, 2004).

Baskılama ve yeniden değerlendirme stratejilerinin bilişsel boyutunu ele alan çalışmalardan bir tanesi Schmeichel, Volokhov ve Demaree (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma 4 aşamadan oluşmaktadır. Çalışmada, duyguyu yansıtırken ve deneyimlerken düzenleme yapmak ve düzenlemenin yapıldığında çalışan bellek kapasitesini test etmek amaç olarak belirlenmiştir. Bu amacın gerçekleşebilmesi için çalışmada yer alan hipotezde, yüksek çalışma bellek kapasitesine sahip olanların duygusal durumlara karşı tepki verme – duyguyu yansıtmada çalışan bellek kapasitesi düşük olanlara oranla yönergeleri (baskılama ve yeniden değerlendirme) uygulamada daha başarılı olacakları ifade edilmiştir. Baskılamayı ve yeniden değerlendirmeyi bilinçli olarak yapmak çalışan bellek kapasitesinin yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir ve çalışan bellek kapasitesi yüksek olanların amaç odaklı performanslarda daha başarılı olacakları düşüncesi hipotezin belirlenme sebebi olarak ifade edilmiştir. Schmeichel ve arkadaşlarının (2008) 4 aşamalı çalışmalarının ilk iki aşaması çalışan bellek kapasitesi yüksek olan katılımcıların, duygusal durumlar karşısında bilinçli bir şekilde baskılama yapma başarılarının çalışan bellek kapasitesi düşük olanlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalardır. İlk iki çalışmanın sonucu, çalışan bellek kapasitesi yüksek olanlar baskılama stratejisini kullanmada çalışan bellek kapasitesi düşük olanlara

oranla daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Çalışmanın 3. ve 4. aşamalarında çalışan bellek kapasitesi yüksek olan katılımcıların, duygusal durumlar karşısında bilinçli bir şekilde yeniden değerlendirme yapma başarılarının çalışan bellek kapasitesi düşük olanlara oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Son iki çalışmanın sonucu, çalışan bellek kapasitesi yüksek olanlar yeniden değerlendirme stratejisini kullanmada çalışan bellek kapasitesi düşük olanlara oranla daha başarılı oldukları şeklinde gözlemlenmiştir. Schmeichel ve arkadaşlarının (2008) 4 aşamada gerçekleştirilen çalışmalarının sonuçları çalışan bellek kapasitesinin duygu düzenleme stratejilerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Schmeichel, Demaree (2010) yaptıkları çalışmada, planlanmış duygusal durumların aksine olağan bir şekilde gelişmiş duygusal durumlar veya negatif geri bildirimler karşısında çalışan bellek kapasitesi yüksek olanların daha az negatif tepki verdikleri gözlemlenmiştir. Çalışan bellek kapasitesi bir sonraki bölümde tanımlanmıştır.

2.2. Çalışan Bellek (Working Memory)

Çevremizde olup biten durumları anlama, tecrübe etme ve olguların da birleşimiyle kişide oluşan bilgiyi gerektiği zaman kullanmada yardımcı olan yapıya bellek denir. Bellek aynı zamanda bilgilerin depolandığı yer olarak da bilinir (Solso, Maclin, Maclin, 2009). Bilgilerin kısa süre için (birkaç saat – birkaç gün) saklandığı yer kısa süreli bellek olarak tanımlanırken uzun vadede yıllar sonra bile hatırlanan bilgilerin depolandığı yere uzun süreli bellek denir (Solso, Maclin, Maclin, 2009).

Atkinson ve Shiffrin (1968) tarafından duyular aracılığı ile alınan bilgilerin kısa süreli belleğe aktarıldığı ve kısa süreli bellekte çalışan bellek olarak ele alınan kısımda bilgilerin tekrar edildiği, kodlandığı, karara bağlandığı ve ihtiyaç duyulduğu zaman geri çağrılarak bilginin eyleme dönüştürüldüğü ifade edilmiştir. Çalışan bellek aynı zamanda bilgilerin uzun süreli belleğe aktarımını sağlar. Baddeley (2007), çalışan belleğin işleyişinin sistematik bir şekilde gerçekleştiğini ifade etmiştir. Çalışan bellek, düşünmede, muhakeme etmede, kavramada, çözümlenmede, uzun süreli bellekte var olan bilgiler ile kısa süreli bellekten gelen bilgilerin harmanlanmasında ve harmanlanan bilgilerin yeni bilgiye dönüşmesinde etkin rol oynar (Baddeley,2015).

Sistematik bir şekilde gerçekleşen bu süreçler çalışan bellek kapasitesi aracılığı ile meydana gelir (Engla,2010).

2.2.1. Çalışan bellek kapasitesi (working memory capacity)

Baddeley (2007), çalışan belleğe gelen bilgilerin sınırlı bir bölümünün fonolojik döngü olarak adlandırılan kısımda, içsel olarak tekrar edildiğini ve tekrara gerek duyulmadığı zamanlarda ise görsel mekânsal alan olarak tanımlanan kısımda bilgilerin hatırlanabileceğini ifade etmiştir. Fonolojik döngüden ve mekânsal görsel alandan gelen bilgilerin işlendiği, denetlendiği ve karar vermeyi etkileyen kısım çalışan bellekte merkezi yürütücü sistem olarak ifade edilmiştir (Baddeley,2007).

Merkezi yürütücü sistem, çalışan belleğin kapasitesinin ölçülmesinde, bilgilerin işleyişindeki bireysel farklılıkların ortaya çıkarılmasında ve amaç odaklı, yüksek seviye bilişsel süreçlerin işleyişinde etkin bir role sahiptir (Miyake,Friedman, Emerson, Witzki ve Howerter, 2000). Merkezi yürütücü sistem, alan yazında üç alt kategoride ele alınmıştır. Bu üç kategori görev veya zihinsel setin değişimi, güncelleme ve engelleme olarak bilinir. Miyake ve arkadaşlarına (2000) göre bu üç kategorinin alan yazında çok fazla ele alınması çalışma bellek kapasitesinin en basit bilişsel işlevden başlayan en karmaşık bilişsel işleve kadar ilerleyen süreçleri kapsamından kaynaklanmaktadır. İlk kategori görev veya zihinsel set değişimi olarak ifade edilir. Görev değişimi daha çok dikkat odağını, dikkat odağının işlevselliğini ortaya koyar (Miyake ve ark.,2000). İkinci kategori, güncelleme olarak ifade edilir. Güncelleme kategorisinde, merkezi yürütücü sistem yeni bilgi ile eski bilginin harmanlanmasını ve amaca yönelik bilginin yeniden kodlanmasını sağlar (Miyake ve ark.,2000). Üçüncü kategori engelleme olarak ifade edilir. Bu kategoride otomatik ve baskın olan davranışların engellenmesi olarak tanımlanır. Bu kısımdaki engelleme bireyin belirlediği disiplin çerçevesinde gerçekleşir (Miyake ve ark.,2000).

Çalışan bellek ve çalışan bellek kapasitesi, bireysel farklılıkların ve görevlendirmelerde başarı ve başarısızlıkların altyapısını oluşturmaktadır (Engle,2010) Çalışan bellek kapasitesiyle ilgili yapılan çalışmalarda, çalışan bellek kapasitesinin her alanda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, Lopez ve

arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, pilotların 35 saatten fazla uyanık kalmaları durumunda çalışan bellek kapasiteleri düştüğünü ve hata yapma oranlarının arttığını gözlemlemişlerdir (akt. Engle,2010). Modüler aritmetik soruları çözünce stresin arttırılması durumunda çalışan bellek kapasitesinin etkilenip etkilenmediğini test eden Beilock ve Carr, çalışmalarının sonucunda yoğun stres altında olan katılımcıların çalışan bellek kapasitelerinde düşme olduğunu gözlemlemişlerdir (2005). Bireysel farklılıklarda ortaya çıkan çalışan bellek kapasitesinin bir diğer etkisi yeme davranışları üzerinde gözlemlenmektedir (Brockmeyer ve ark.,2014; Zijlstra ve ark., 2012) Bir sonraki bölümde yeme davranışları arasında yer alan duygusal yeme davranışının tanımı ve alan yazında duygusal yeme davranışı çalışan bellek kapasitesi - duygu düzenleme stratejilerinin yer aldığı bir takım çalışmaların açıklanmasına yer verilmiştir.

2.3. Duygusal Yeme (Emotional Eating)

Duygular gündelik hayatın bir parçasıdır. Üzüntü, korku ve gerginlik negatif duygu olarak tanımlanırken, mutluluk, huzurlu olma ve rahatlama pozitif duygu olarak tanımlanmıştır ve duygular yeme davranışını şekillendirmektedir (Macht ve Simons,2000). Fizyolojik, biyolojik gereksinim olan yeme davranışının ihtiyaç dışı negatif ve pozitif duyguların etkisiyle ortaya çıkması duygusal yeme davranışı olarak tanımlanmıştır (Macht,1999; Bekker, Meerendonk, Mollerus, 2003).

Duygusal yeme davranışının kaynağının sadece duygular olmadığı, fizyolojik ve psikolojik faktörlerinde duygusal yeme davranışını ortaya çıkardığı birtakım teorilerle desteklenmiştir. Bu teorilerin ilki, psikosomatik teoridir (Ouwens, van Strien, van der Staak, 2003). Ouwens ve arkadaşları, obezite olan kişilerin açlık hissinden dolayı değil, duygularını tanımlamakta zorlandıklarından ve duygusal duruma tepkisel olarak yeme davranışını geliştirdiklerini ifade etmişlerdir (2003).

Brunch'm (1997) ortaya çıkardığı teoride obez bireylerde açlık duygusunun bedensel ve ilişkisel ihtiyaçları karşılamak temelli, öğrenilmiş bir davranış olduğunu belirtilmiştir. (Brunch,1997). Obez bireylerin aile hayatını da değerlendiren Brunch, ailedeki baskın karakterin (anne ve a baba olabilir) obez çocuğun gereksinimlerini

yeme karşılığında giderdiğini ve bu durumun çocukta yeme davranışının açlık hissinden dolayı değil, gereksinimlerin giderilmesinden kaynaklandığını ifade etmiştir (Brunch, 1997).

Ruderman (1983) ise ele aldığı obezite teorisinde, aşırı yeme davranışının kaygı ve stres düzeyini düzenleme isteğinden kaynakladığını ifade etmiştir. Obez olan bireylerin yeme davranışlarını konu alan bir diğer teori Schachter (1968) tarafından oluşturulmuştur.

Schachter teorisinde yeme davranışının obez olanlarda psikolojik etkilerin yanı sıra fizyolojik etkilerinin de olduğunu vurgulamıştır. Schachter, kilolu olan ama obezite sınırında olmayan kişilerin stres ve kaygı durumunda midede kasılma hissettiklerini ve bu hissiyatın yeme davranışını durdurduğunu ancak obez olanlarda içsel olan bu fizyolojik tepkimenin gerçekleşmediğini ifade etmiştir. Schachter'a göre obez olanlar içsel fizyolojik uyarıyı hissetmediklerinden, açlık hissi olmaksızın dışsal uyarılar aracılığı ile yeme davranışını başlatıp ve durdurma eğilimi gösterirler (1968).

Kısıtlama teorisi (Herman, Mack, 1975), diyet uygulamada kilolu olanların kilolu olmayanlara oranla daha az başarılı oldukları ve diyetin tıknırcasına yeme davranışını tetiklediğini ifade etmektedir. Aynı zamanda kısıtlama teorisinde, diyet uygularken kilolu olanların kilolu olmayanlara oranla daha az duygusal kontrol sağladıkları ve stres gibi faktörlerin üstesinden gelemedikleri ifade edilmiştir (Herman, Mack, 1975).

Tıknırcasına yeme davranışının ortaya çıkmasını sağlayan etmenlerden bir tanesi kaçış teorisiyle açıklanmaktadır (Heatherton, Baumeister,1991). Tıknırcasına yeme davranışı, negatif benlik algısı ve negatif duygulardan kaçmak için tercih edilen bir yöntem olarak ifade edilmektedir ve bu davranışın temelini de duygular oluşturmaktadır (Heatherton, Baumeister,1991).

Sevinçer ve Konuk (2013), duyguların yeme davranışını tetiklediğini ve obezite, tıknırcasına yeme, bulimiya nervoza ve anoreksiya nervoza gibi birçok yeme

bozukluklarının en başlangıç seviyesi olduğu ifade edilmiştir. Macht (2008), ortaya konan modellerin bir kısmında negatif ve pozitif duyguların yeme davranışını arttırdığını, bazı negatif duyguların yeme davranışını söndürürken, farklı bireylerde aynı negatif durumların yeme davranışını etkilemediğini ifade etmiştir.

Duygusal yeme üzerine oluşturulan modellerin çeşitliliğini bireysel farklılıklara bağlayan Macht (2008), duygusal yeme davranışını, bireylerin duygularını düzenleme stratejisi olarak kullandıklarını ifade etmiştir. Aynı şekilde, Evers, Stok, Ridder (2010) duygusal yeme davranışının duygunun kendisinden dolayı değil, bireyin tercih ettiği duyguyu düzenleme stratejisinden kaynaklandığını ortaya koymaktadırlar. Evers ve arkadaşlarının (2010) düşüncelerinin arka planında üç teori yer almaktadır. İlk teori, bireyin negatif benlik algısından uzaklaşmak için yemeyi tercih etmesi, ikinci teori, bireyin stresle başa çıkma yöntemi olarak yeme eğilimde bulunması ve üçüncü teori yemeğin verdiği hazdan ötürü mutluluğu yemekten gelen hazla bütünleştirme eğilimi olarak ifade edilmiştir. Bu teorilerden yola çıkarak Evers ve arkadaşları (2010) duygusal yemenin duygunun kendisinden kaynaklanmadığını, duygu düzenleme stratejilerinden kaynaklandığını gösteren üç çalışma yapmışlardır ve ilk çalışma baskılama ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejilerinde bireysel farklılıkların yeme davranışına etkisini araştırmak için oluşturulmuştur.

Çalışmaya 40 kız öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılacak öğrencilerden, çalışmaya gelmeden 2 saat önce bir şey yememeleri istenmiştir. Daha sonra öğrencilerden demografik bilgilerle beraber Duygu Düzenleme Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Kız öğrenciler seçkisiz iki ayrı gruba atanmıştır. İlk gruba son dönemde yaşadıkları üzüntü veren ve hala etkisi devam eden bir durumu sözlü ifade etmeleri istenmiştir. Daha sonra katılımcılardan anlatılan durum üzerine iki dakika düşünmeleri istenmiştir. Ardından öğrencilere anlattıkları durumun onlarda oluşturduğu duyguyu 21 maddeli bir likert ölçeğinde puanlamaları istenmiştir. Son olarak öğrencilere farklı tatlarda (acı, tuzlu, tatlı) yiyecekler sunulmuştur ve yedikleri yiyecekleri değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların yeme oranlarını test etmek için çalışmadan önce ve sonra katılımcılara sunulan yiyeceklerin ağırlıkları hassas bir terazide ölçümlenerek, yiyeceklerin ağırlıklarının farkı dikkate alınmıştır. Aynı

prosedürler ikinci grup için de uygulanmıştır. Ancak, ikinci gruba üzüntü oluşturan bir duygu durumu değil, sıradan bir olayı değerlendirmeleri istenmiştir.

Evers ve arkadaşlarının (2010) yaptığı ilk çalışmanın sonucunda, negatif duyguların duygusal yeme davranışına sebep olduğu ama duygusal yeme davranışıyla duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir etkileşim olmadığı ifade edilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin direkt olmasa da dolaylı yoldan katılımcının yeme davranışına etki ettiği varsayılmaktadır. Bu varsayımda üzüntü veren olaylar hatırlanırken, katılımcının yeniden değerlendirme ihtimali yüksek tutulmuştur.

Evers ve arkadaşlarının (2010) ikinci çalışmasında birinci çalışma için ifade edilen prosedürlerin aynısını kullanılmıştır. Ancak ikinci çalışma deneysel bir yaklaşımla ele almıştır. Çalışmaya 50 kız öğrenci katılmıştır. Katılımcılar, baskılama grubu, yeniden değerlendirme grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç gruba seçkisiz olarak atanmışlardır. Bir önceki çalışmadan farklı olarak, bu çalışmada üzüntülü bir olayı ifade etmenin yerine üzüntü duygusunu oluşturacak bir video klip izletilmiştir. Baskılama grubunda yer alan katılımcılara izletilen video klipin kendilerinde oluşturduğu duyguları yansıtmamaları üzerine talimatlar verilmiştir. Yeniden değerlendirme grubundan ise aynı video klipini içeriğe odaklanmaksızın teknik açıdan değerlendirerek izlemeleri istenmiştir. Kontrol grubuna ise belgesel izletilmiştir.

Evers ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmanın sonucunda, duygu düzenlemede baskılama stratejisini kullanan katılımcıların, kontrol grubu ve yeniden değerlendirme stratejisini kullanan gruba oranla daha yüksek oranda yeme davranışında buldukları gözlemlenmiştir. Ancak, elde edilen bu sonucun stratejilerin etkisinden kaynaklanıp kaynaklanmadığından emin olmak için üçüncü bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada 2 çalışmanın prosedürlerine ek olarak kontrol grubuna aynı video klip izletilmiştir ve duyguyu yansıtmaya veya baskılama yönünde bir yönerge verilmemiştir. Üçüncü çalışmanın sonucunda, baskılama stratejisinin duygusal yeme davranışını arttırdığı, yeniden değerlendirme ve kontrol gruplarında duygusal yeme ölçümlerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Yani duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran sebep duygunun kendisi değil, duygunun düzenleme stratejisidir (Evers ve ark.,2010).

Yapılan çalışmalarda yeme davranışının sadece duygu ve duygu düzenleme stratejileriyle bağlantılı olmadığı, bilişsel boyutta çalışan bellek kapasitesi ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Dohle 2018; Goldschmidt ve ark., 2017; Guerrieri ve ark.,2017). Çalışan bellekte, merkezi yürütücü işlevlerin yeme davranışında etkin rol oynadığı ifade edilmektedir (Dohle 2018). Goldschmidt ve arkadaşlarının (2017), çalışan belleğin güncelleme kapasitesini kilolu çocuklar üzerinde test ettikleri çalışmalarında, çalışan bellek kapasitesi düşük olan çocukların, çalışan bellek kapasitesi yüksek olan çocuklara oranla kilo almaya daha çok meyilli oldukları gözlemlenmiştir. Çalışan belleğin engelleme kapasitesini test eden Guerrieri ve arkadaşları (2017), düşük engelleme kapasitesine sahip olan bireylerin aşırı yeme ve sağlıksız yeme eğilimlerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Bütün bu çalışmaların yanında çalışan bellek kapasitesini ve duygusal yemeyi konu alan bir çalışma henüz yapılmamıştır.

Ferrell ve arkadaşları (2020), çalışan bellekteki bir problemin, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal yeme davranışı arasındaki etkiyi olumsuz arttırıp arttırmayacağını test etmek için bir çalışma yapmışlardır. Ferrell ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına 77 kız öğrenci katılmıştır. Katılımcılara demografik bilgiler içeren soru anketi, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği verilmiştir ve AOSPAN testi yapılmıştır. Kontrol değişkeni olarak vücut kitle indeksleri ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda yapılan analizlerde, duygu düzenleme güçlükleri ve düşük çalışma belleği kapasitesinin etkileşiminden can sıkıntısından kaynaklı duygusal yeme davranışının ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Ferrel ve ark.,2020).

Yukarıda ele alınan araştırmalarda, çalışan bellek kapasitesinin hem duygu düzenleme stratejilerini (yeniden değerlendirme ve baskılama) hem de duygusal yeme davranışını etkilediği ifade edilebilir. Ancak, Ferrell ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışma dışında duygu düzenleme stratejilerini, duygusal yeme davranışını ve çalışan bellek kapasitesini ele alan bir çalışma henüz yapılmamıştır.

Araştırma Hipotezleri:

H₁: Duygu düzenleme yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri ile duygusal yeme davranışı arasında çalışan bellek kapasitesinin aracı etkisi vardır

H₂: Duygu düzenlemede baskılama stratejisi duygusal yeme davranışını pozitif düzeyde yordamaktadır

H₃: Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisi duygusal yeme davranışını negatif düzeyde yordamaktadır.

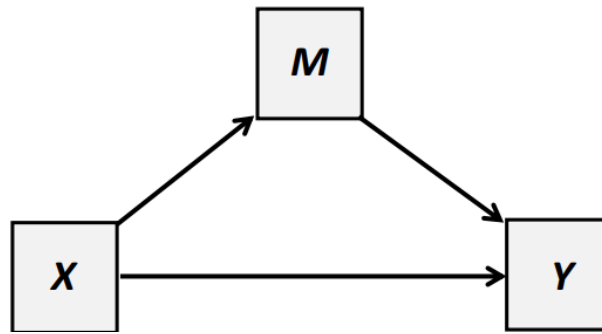
H₄: Duygu düzenlemede baskılama stratejisi çalışan bellek kapasitesini negatif düzeyde yordamaktadır.

H₅: Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisi çalışan bellek kapasitesini pozitif düzeyde yordamaktadır.

H₆: Çalışan bellek kapasitesi duygusal yeme davranışını negatif düzeyde yordamaktadır.

Araştırmanın Modeli:

Araştırma modeli duygu düzenleme stratejileri bağımsız değişkeni ile duygusal yeme davranışı bağımlı değişkeninde çalışan bellek kapasitesinin aracı değişken rolünü incelemek üzerine düzenlenmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışını çalışan bellek kapasitesi aracılığı ile ne yönde nasıl etkileyeceği ele alınacaktır. Aynı zamanda bağımsız değişkenin iki düzeyi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelenecektir. Şekil 2.1’de ve Şekil 2.2’de görüldüğü üzere değişkenler arasındaki ilişkiler ve aracı etkilerin gösterildiği Hayes (2014) moderasyon araştırma modeli yer almaktadır.



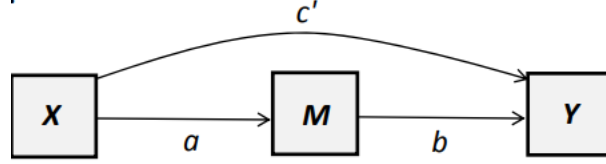
Şekil 2.1: Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Kaynak: Hayes, A.F,(2014). On the moderation of mechanisms: A conceptual overview of conditional process analysis. www.afhayes.com/public/mobc.pdf

M= Wmc:Working Memory Capacity/ Çalışan Bellek Kapasitesi (aracı değişken)

Y= EE: Emotional Eating/Duygusal Yeme Davranışı (bağımlı değişken)

X= ER: Emotional Regulation/ Duygu Düzenleme Stratejileri (bağımsız değişken)



$$c = c' + ab$$

Şekil 2.2: Değişkenler Arasındaki Aracı İlişkiler

Kaynak: Hayes, A.F.(2014). On the moderation of mechanisms: A conceptual overview of conditional process analysis. www.afhayes.com/public/mobc.pdf

c' = duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki doğrudan etkisini ifade etmektedir.

ab = duygu düzenleme stratejilerinin çalışan bellek aracılığıyla duygusal yeme davranışı üzerindeki dolaylı etkiyi göstermektedir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri ile duygusal yeme davranışı arasında çalışan bellek kapasitesinin aracı etkisini konu alan çalışmada deneysel ve ilişkisel yöntemler kullanılmıştır. Çalışmada hem gruplar arası hem de grup içi desenler kullanılmıştır. Çalışmada 1 kontrol grubu 2 deney grubu yer almaktadır.

3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları bir demografik bilgi formu, iki adet ölçek ve iki adet bilgisayar uygulaması şeklinde belirlenmiştir. Duygusal Yeme Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği çalışmada kullanılacak ölçeklerdir. Bilgisayar uygulaması ise katılımcıların çalışan bellek kapasitesini ölçmek üzere Wisconsin Kart Eşleme Testi bilgisayar ortamında yapılacaktır. Aynı zamanda, çalışmada yer alan gruplara Uluslararası Duyuşsal Resim Sisteminde yer alan resimlerin gösterimi, bilgisayardan bir projeksiyon yardımı ile sağlanacaktır. Katılımcıların vücut kitle indekslerini ölçmek için Tanita profesyonel vücut analizi monitörü kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda açıklanmıştır.

3.1.1. Örneklem

Araştırmada yer alan katılımcılar İstanbul Topkapı Üniversitesinde 2022-20223 yılında eğitim gören 90 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara çalışmada konu olarak duyguların yer aldığı, bilimsel amaçlar için kullanılacağı ve istedikleri durumda çalışmayı terk edebilecekleri yazılı olarak sunulup bilgilendirilmiş onam alınacaktır. Bilgilendirilmiş onamın yanında katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, sosyal ekonomik düzeyleri, yaşadıkları yerler, yeme alışkanlıkları, ilaç kullanımlarının olup olmadığı gibi bilgilerin yer aldığı demografik form kullanılacaktır.

3.1.2. Demografik form

Bu form katılımcıların, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, fiziksel bilgiler (vücut kitle indeksi, boy, kilo, kalp pili, platin ve tıbbi implant olup olmadığı) yaş ve belirgin sağlık problemleri hakkındaki bilgileri kapsayacak şekilde hazırlanmıştır.

Çalışmada katılan öğrencilerin demografik bilgi formlarında yer alan verilerin frekans analizleri değerlendirildiğinde çalışmaya katılan katılımcıların 45'i kadın (%42,9),45'i erkektir (%42,9). Çalışmada yer alan katılımcıların yaş ortalamasının % 73,3'ünü 18-24 yaş, %9,5'ini 25-30 yaş, % 2,9'unu 31-35 yaş aralığı oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri dört kategoride ele alınmıştır. Sonuçlara göre katılımcıların %80'i lisans eğitimi, %5,7'si yüksek lisans eğitimi içerisinde yer almaktadır. Bunların %4,8'i evli, %81'i bekârdır. Vücut kitle indeksleri kontrol değişkeni olarak değerlendirilmiştir. Yani çalışmaya katılanların vücut kitle indeksleri 30'un altında tutulmuştur ($\bar{x}= 22,49$, $SS=2,93$). Sonuçlar Tablo 3.1'de görüldüğü üzere listelenmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Değişken | Gruplar | N | % |
|---------------|---------------|----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 45 | 42,9 |
| | Erkek | 45 | 42,9 |
| Yaş | 18-24 | 77 | 73,3 |
| | 25-30 | 10 | 9,5 |
| | 31-35 | 3 | 2,9 |
| Eğitim Durumu | Lisans | 84 | 80 |
| | Yüksek lisans | 6 | 5,7 |

3.1.3. Duygusal yeme ölçeğ-dyö (emotional eating scale- ees)

Çalışmada kullanılan Duygusal Yeme Ölçeği (Emotional Eating Scale), Arnow, Kenardy ve Arnas (1995) tarafından yapılandırılmıştır. Ölçek, duygusal yeme davranışını ölçmek için Doğan, Tekin ve Katrancıoğlu (2011) tarafından geliştirilip Türkçeye uyarlanmıştır. Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından ele alınan çalışmada Duygusal Yeme Ölçeği ile Yeme Tutumları Ölçeği arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan Duygusal Yeme Ölçeği faktör analizlerinde 4 boyutlu olarak 5'li

likert tipinde 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla güvenilirlik kat sayısı olan Cronbach Alpha (α) kullanılmıştır. Cronbach α elde edilen her faktör için ayrı hesaplanmış olup; bu değer 0,70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için yeterli olarak görülmektedir (Kline,1999). Doğan ve arkadaşları (2011) Duygusal Yeme Ölçeğinin güvenilirlik kat sayısını .94 olarak ifade etmişlerdir (s.2077). Bilgen (2018) tarafından ele alınan duygusal yeme ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik analiz çalışmasında Cronbach Alpha değeri (α) 26.,28.,29. maddeleri ters çevrildiğinde 0,960 olarak yükseldiği gözlemlenmiştir. Bilgen'in (2018) çalışmasına göre, 30 maddelik 4 faktör yükünün sonuçları aşağıdaki gibidir.

1. Faktör: Gerginlik Durumlarında Yeme Davranışı 12 madde (1,2,3,4,5,6,9,10,11,12,13,18) Cronbach alpha değeri(α); 0,944
2. Faktör: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme Davranışı 10 madde (7,8,14,15,16,17,19,20,21,22,30) Cronbach alpha değeri(α); 0,926
3. Faktör: Kendini Kontrol Edebilme Davranışı 5 madde (23,26,27,28,29) Cronbach alpha değeri(α); 0,794
4. Faktör: Uyarana Karşısında Kontrol Davranışı 2 madde (24,25) Cronbach alpha değeri(α); 0,636

Bilgen'in (2018) çalışmasında duygusal yeme ölçeğinin minimum puan değeri 30, maksimum puan değeri 150 olarak ifade edilmiştir. Yüksek puan duygusal yeme davranışının arttığını göstermektedir.

3.1.4. Duygu düzenleme ölçeği- ddö (emotional regulation scale)

Duygu düzenleme süreçlerinde ele alınmak istenen stratejilerin ölçek üzerinde değerlendirilmesi için duygu düzenleme ölçeği kullanılacaktır. Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen Duygu düzenleme ölçeğinin yeniden değerlendirme ve baskılama stratejileri için ifade edilen maddelerin güvenilirlik sonuçları sırasıyla .73 ve .78'dir. Eldeklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından ele alınan ve Türkçeye çevrilen testin güvenilirlik analiz sonuçlarında Duygu Düzenleme Ölçeğinin yeniden değerlendirme stratejisi için, güvenilirlik katsayısı .78 iken baskılama stratejisi için güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur (s.1162).

Duygu Düzenleme Ölçeğinde 10 adet soru bulunmaktadır. Ölçekteki ilk 6 madde yeniden değerlendirme stratejisinin sorularını ele alırken son 4 madde baskılama

stratejisinin sorularını kapsamaktadır. Ölçekteki maddeler 7'li (1- kesinlikle aynı fikirde değilim, 4- kararsızım, 7- kesinlikle aynı fikirdeyim) likert tipinden oluşmaktadır. Eldeklioğlu ve Eroğlu'nun (2015) yaptığı çalışmada yeniden değerlendirme stratejisini kapsayan soruların maksimum puanı, 42 iken minimum puanı 6'dır. Baskılama stratejisini kapsayan soruların maksimum puanı, 28 iken, minimum puanı 4'tür. Alınan yüksek puanlar uygulanan stratejilerin baskın olduğunu göstermektedir.

Duygu Düzenleme Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin ortalama puanları elde etmek ve kullanılacak analiz tekniklerini netleştirmek için ölçeklerin betimsel analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin betimsel analizleri söz konusu olduğunda, Tabacnick ve Fidell'in (2013) çalışmalarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,50 ve +1,50 arasında olması halinde verilerin normal dağıldığı ifade edilmiştir. Bu bilgi ışığında, Duygu Düzenleme Ölçeğinin toplam değerleri incelendiğinde verilerin normal dağıldığı gözlemlenmektedir. Aynı şekilde Duygusal Yeme Ölçeğinde de betimsel analiz sonuçları incelendiğinde verilerin normal dağıldığı gözlemlenmektedir. Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yeniden Değerlendirme – Baskılama alt ölçeklerinin, Duygusal Yeme ölçeği ve Gerginlik Durumlarında Yeme- Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme- Kendini Kontrol Edebilme- Uyarın Karşısında Kontrol alt ölçeklerinin normallik test sonuçlarında elde edilen maksimum, minimum, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.2 de yer almaktadır. Çalışmada sadece duygu düzenlemenin alt ölçekleri kullanılmıştır. Duygusal Yeme Ölçeğinin sadece toplam puanı ele alınmıştır. DDÖToplam= Duygu Düzenleme Ölçeği Toplam, DDÖ-YD= Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği, DDÖ-B= Baskılama Alt Ölçeği, DYÖToplam= Duygusal Yeme Ölçeği Toplam, DYÖ-GDY= Gerginlik Durumlarında Yeme Alt Ölçeği, DYÖ-ODB= Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme, DYÖ-KKE= Kendini Kontrol Edebilme Alt Ölçeği, DYÖ-UKKU= Uyarın Karşısında Kontrol Alt Ölçeği.

Tablo 3.2: Duygu Düzenleme Ölçeği Ve Duygusal Yeme Ölçeklerinin Normallik Test Sonuçları

| Ölçekler | Min. | Max. | Ortalama | SS | Çarpıklık | Basıklık |
|-----------|------|------|----------|-------|-----------|----------|
| DDÖToplam | 16 | 70 | 43,28 | 10,22 | ,15 | 57 |

| | | | | | | |
|------------------|----|-----|-------|-------|------|------|
| DDÖ-YD | 11 | 42 | 29,01 | 7,27 | -,16 | -,48 |
| DDÖ-B | 4 | 28 | 14 | 5,87 | ,30 | -,27 |
| DYÖToplam | 40 | 152 | 74.38 | 22,26 | .99 | .98 |
| DYÖ-GDY | 11 | 55 | 24,84 | 10,07 | ,67 | -,17 |
| DYÖ-ODB | 10 | 50 | 21 | 9,58 | 1,06 | ,54 |
| DYÖ-KKE | 6 | 30 | 17 | 3,72 | ,29 | 1,78 |
| DYÖ-UKKU | 3 | 17 | 11,25 | 2,71 | -,03 | ,11 |

3.1.5. Uluslararası duyuşsal resim sistemi (international affective picture system- iaps)

Uluslararası Duyuşsal Resim Sistemi Lang, Breadley ve Cuthbert (1997) tarafından oluşturulmuştur. Uluslararası Duyuşsal Resim Sistemi daha çok deneysel araştırmalarda kullanılmak üzere geliştirilen duyu ve dikkat uyaranlar ön planda tutularak bir dizi standardize edilmiş normatif renkli resim kataloglarından oluşmaktadır. Sistemde yer alan resim katalogları belli standartlar göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır ve üç ana kategoriden meydana gelmektedir. Bu kategorilerin ilki olumlu (pleasant)- olumsuz (unpleasant) resimler, ikincisi dinginleştiren (calm)- heyecan veren (excited) resimler, üçüncüsü kontrol eden ve domine edilen figürlerden oluşmaktadır.

Yapılan güvenilirlik analizlerinde her 21 resimde bir .93-.94 olarak gözlemlenmektedir (Lang ve arkadaşları,1997). Mevcut çalışma için, Lang ve arkadaşları (1997) tarafından hazırlanan Uluslararası Duyuşsal Resim Sisteminden 30 adet olumsuz (unpleasant) duyguları harekete geçiren renkli fotoğraflar kullanılacaktır.

3.1.6. Wisconsin kart eşleme testi (wisconsin card sorting test)

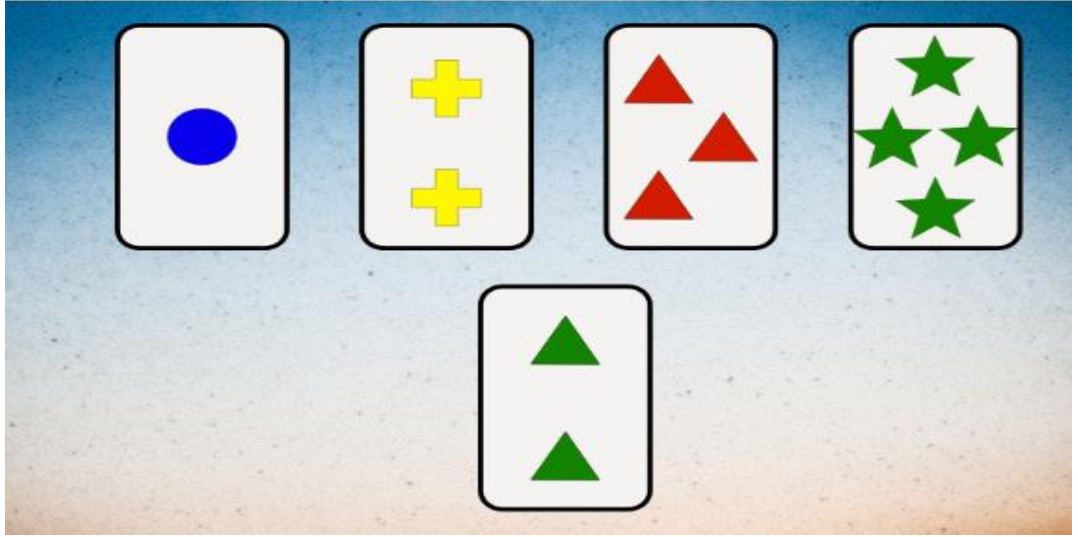
Wisconsin kart eşleme testi (WKET) çalışan bellek kapasitesini ölçmek için bilgisayar ortamında kullanılan bir testtir. Bilgisayar ortamında kullanılan bu test Berg (1948) tarafından laboratuvar ortamında ilk olarak kâğıt desteleri ile tasarlanmıştır. Daha sonra Heaton ve arkadaşları (1993), Grant ve Berg (1985) tarafından WKET'in kullanım ve ölçüm alanları genişletilmiştir. Heaton (2004) teknolojinin gelişmesiyle

beraber test kullanımını bilgisayar ortamına taşımıştır ve 10 kategoride puanlama yapılmıştır. Bilişsel esnekliği ve çalışan bellek kontrolünü ifade eden perseverasyon hatası çalışmada asıl kullanılacak değerdir (Çuhadaroğlu, 2013; Yılmaz,Kafadar, 2019).

Perseverasyon hatası bir önceki kuralın bir sonraki kuralla bağlantılı olduğunu düşünmekten ya da yeni olasılığı görememekten kaynaklanmaktadır. Testin standardizasyonu Kafadar (2006) tarafından Bilnot Bataryası içeriğine dâhil edilerek yapılmıştır (akt. Yılmaz, Kafadar, 2019). Standardizasyon çalışma sonuçlarına göre yaşın testin sonuçlarını etkilemediği ifade edilmiştir. Standardizasyon çalışmasında 363 sağlık problemi olmayan 20 ila 78 yaş aralığındaki katılımcılar yer almıştır.

Wket bilgisayar ortamında ortalama 10 dk süren bir testtir. Bilgisayar ekranında 4 kart yer almaktadır. 4 kartın üzerinde birbirinden farklı renk- sayı- şekil yer almaktadır. Bu 4 kartın altında yer alan örnek kartın 4 karttan birine eşleme yapılması gerekmektedir. Katılımcılara oyunun kuralları olduğu ama kuralların oyun oynarken katılımcılar tarafından bulunması gerektiği ifade edilmiştir. Sadece katılımcıya doğru ya da yanlış yolda olduğunu ifade eden iki farklı zil sesi yer almaktadır. Katılımcı bu zil seslerini dikkate alarak oyunun kurallarını bulmalıdır.

Oyunun kuralı her 10 kartta bir değişmektedir. Katılımcının yaptığı doğru ve yanlışlar araştırmacı tarafından not alınmıştır ve hesaplamalar kullanma kılavuzu dikkate alınarak manuel olarak elde edilmiştir. Wisconsin Kart Eşleme Testi sonuçlar verilmeksizin birçok sitede hafıza geliştirme oyunu olarak kullanılmaktadır. Şekil 3.1’de görüldüğü üzere Wisconsin Kart Eşleme uygulamasının bir örneği gösterilmiştir.



Şekil 3. 1: Wisconsin Kart Eşleme Testinin Ekran Görüntüsü

Kaynak: <https://www.brainturk.com/cardsorting>

3.2. Prosedürler

Çalışma, biri kontrol grubu diğer ikisi deney grubu olmak üzere üç grup, her bir grupta 30 kişi olmak üzere çalışma toplam 90 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya gelen katılımcıların tümüne, ilk aşamada, çalışmanın duygularla, yeme davranışlarıyla ve çalışan bellek performansı ile alakalı olduğu bilgisi kısaca verildikten sonra bilgilendirilmiş onam formu ve demografik bilgilerin yer aldığı form doldurmaları istenmiştir.

İkinci aşamada, Tanita profesyonel vücut analizi monitöründen katılımcıların vücut kitle indeksi ölçümleri alındıktan sonra Duygu Düzenleme Ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeğinin cevaplanması istenmiştir. Formlar doldurulduktan ve ölçümler alındıktan sonra, katılımcıların çalışan bellek kapasitesi ölçümlerini almak için WKET testi uygulanmıştır. Katılımcıların açlık düzeylerini kontrol altında tutmak için, çalışmaya gelmeden 2 saat öncesine kadar bir şey yememeleri ön koşul olarak talep edilmiştir. Çalışmanın bu kısmına kadar uygulanan testler ve materyaller ve elde edilen veriler grup içi desen yöntemiyle duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı anketi ve çalışan bellek kapasitesi ölçümlerinin ilişkisel analizlerini değerlendirmek amaçlı kullanılmıştır.

Üçüncü aşamada ilişkisel analizlerin desteklenmesi mahiyetinde deneysel çalışma yapılmıştır. Katılımcılar seçkisiz olarak gruplara atanarak (seçkisiz atama yöntemin kullanılma sebebi, yönergelerle resimlere maruz bırakılan kişilerin -duygu düzenleme stratejileri ne olursa olsun- yönergelerle ortaya çıkacak olan duygu durumunun yeme davranışına sebep olup olmadığına dikkate alınacaktır) , Uluslararası Duyuşsal Resim Sisteminden her üç gruba da 30 adet olumsuz içerikten oluşan resimler gösterilecektir. Deneysel çalışma bireysel yapılmıştır. İlk deney grubu duygu düzenleme baskılama stratejisinin uygulandığı deney grubu olarak planlanmıştır. Bu deney grubundaki her bir katılımcıya 2 dakika boyunca 30 adet negatif duyguları harekete geçirecek resimler gösterilmiştir. Katılımcılardan baskılama stratejisinin bir gereği olarak duygularını davranışlarına ve yüz ifadelerine yansıtılmaları gerektiği şeklinde yönerge verilmiştir.

İkinci deney grubu duygu düzenleme stratejisinin uygulandığı yeniden değerlendirme deney grubudur. Bu deney grubunda da her bir katılımcıya 2 dakika boyunca 30 adet negatif duyguları harekete geçirecek resimler gösterilmiştir ve katılımcılardan resimlere bakarken yeniden değerlendirme stratejisinin bir gereği olarak, resimlerin çekim kalitelerine, resim çekim açılarına bakarak değerlendirmede bulunmaları, yani resimleri teknik açıdan değerlendirmeleri istenmiştir.

Üçüncü grup kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Bu deney grubuna da aynı şekilde her bir katılımcıya 2 dakika boyunca 30 adet negatif duyguları harekete geçirecek resimler gösterilecektir. Katılımcılara resimlere bakarken duygularını düzenleme noktasında bir yönerge verilmeyecektir.

Resimler standart bir bilgisayar ortamında ekrana yansıtılarak gösterilmiştir. Negatif resimlerin gösteriminden sonra katılımcıların her birinin çalışan bellek kapasiteleri tekrar ölçümlenmiştir. Resimlerin gösterimi sırasında katılımcılara 5 puanlı likert ölçekli 3 maddenin yer aldığı manipülasyon kontrol yapılacaktır. (1. Hiç katılmıyorum- 2. Katılmıyorum – 3. Kararsızım – 4. Katılıyorum 5. Çok katılıyorum).

a) Resimlerin gösterimi sırasında hiçbir şey hissetmemeye çalıştım.

- b) Resimlerin gösterimi sırasında birtakım duygular hissettim ama duygularımı saklamaya çalıştım.
- c) Resimlerin gösterimi sırasında duruma göre tepki verdim

Çalışmanın son aşamasında tüm katılımcılara daha önce ağırlıkları ölçülmüş iç kısmı dışarıdan gözlemlenemeyen kapalı kavanozlarda tatlı, tuzlu ve bitter kurabiyeler sunulmuştur. Yeme davranışını test etmek amaçlı ele alınan çalışmalarda Stice, Fisher ve Lowe (2004:53) ve Ouwens ve arkadaşlarının (2003:291) kullandıkları yöntem dikkate alınarak kurabiye tercihi yapılmıştır. Katılımcılara sunulan kurabiyelerin yanında 1 bardak su, boş bir tabak ve tad puanlama anketi verilecektir. Tadımlama sırasında katılımcıya verilen yönerge: “önünüzde bulunan boş tabaklara kavanozdaki kurabiyelerden sırasıyla almanızı ve tadımlama yapmanızı istiyoruz. Tadımlama yaptığımız kurabiyelerin lezzet oranlarını size sunulan formda puanlamanız gerekmektedir. Yaptığımız ilk tadımlamadan emin olamadıysanız dilediğiniz kadar kurabiye yemede özgürsünüz. Size sunulan kurabiyeler doğal ürünlerdir ve sağlığınız dikkate alınarak sunum yapılmıştır. Kurabiyelerin içeriğinde bulunan (çikolata, ceviz) ürünlere alerjiniz olduğunu düşünüyorsanız lütfen formda belirtiniz. Tadımlama puanlamanız bittiğinde formu teslim ederek çalışmayı tamamlamış oluyorsunuz, katılımınızdan dolayı teşekkür ediyor çalışma hayatınızda başarılar diliyoruz.”

Yukarıda verilen yönergede yiyecek tüketim miktarını gizlemek amaçlanmıştır. Bu yüzden tadımlama testi çalışmada kullanılmayacaktır. Tüketilen yiyecek miktarı bağımlı değişken olarak kullanılacaktır. Kapalı kavanozlarda sunum yapılmasının sebebi katılımcının ne kadar tükettiğinin farkına varmasını engellemektir. Katılımcılardan alınan ölçümlerle elde edilen veriler analizler için Windows SPSS 25.00 programından faydalanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma modeli dikkate alındığında çalışma için uygulanacak ve hipotezlerin test edilmesi için kullanılacak analizler için Windows SPSS 25.00 programından faydalanılmıştır. Çalışmadaki veriler iki aşamada değerlendirilmiştir. Birinci aşamada ölçümler kullanılarak tüm katılımcıların duygu düzenleme süreçleri, duygusal yeme davranışı ve çalışan bellek kapasitesi toplu olarak değerlendirilmiştir. İkinci aşamada deneysel bölümden elde edilen veriler kullanılmıştır ve farklı analizler ile hipotezler test edilmiştir. Birinci aşama için, duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışını çalışan bellek kapasitesi aracılığı ile ne yönde, nasıl etkileyeceği ve bu etkileşimde aracı rolünün bulunması için uygulanması öngörülen Hayes'in (2014) process modeli kullanılmıştır. Bu modelin ön koşulu analize girecek olan değişkenlerin korelasyon analizlerinin yapılması ve bu analizlerin sonuçlarının anlamlı olması beklenmektedir. Bu sebeple bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenlerin ayrı ayrı korelasyon analizleri yapılmıştır.

Korelasyon sonuçlarının değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Dolayısıyla H_1 test edilememektedir. Çalışan bellek kapasitesinin duygu düzenleme süreçleriyle $r(88) = ,121, p >.05$, duygusal yeme davranışıyla $r(88) = , -104, p >.05$, duygu düzenleme süreçlerinin duygusal yeme davranışıyla $r(88) = 103, p >.05$, anlamlı bir ilişkisi yoktur Tablo 4'te korelasyon analiz sonuçları yer almaktadır. Tablo 4.1'de görüldüğü üzere korelasyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.1: Dds- Dyö-Wket Değişkenlerinin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

| Ölçümler | 1. | 2. | 3. |
|----------|-------|------|----|
| 1. WKET | - | | |
| 2. DDS | ,121 | - | |
| 3. DYÖ | ,-104 | ,103 | - |

* $p < .05$

Diğer hipotezlerin test edilmesinde regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizleri de bu aşamada anlamlı çıkmamıştır. Bu sebeple H_2 , H_3 , H_4 , H_5 ve H_6 hipotezleri desteklenmemektedir.

H_2 için duygu düzenlemede baskılama stratejisi duygusal yeme davranışını pozitif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,083$ $t(87) = ,780$, $p > .05$, $R^2 = ,00$, $F(1,88) = ,609$, $p > .05$. Tablo 4.2’de görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.2: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Baskılamanın Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | t | F | p |
|--------------|------|---------|---------|------|------|------|
| DDÖ-B | ,314 | ,403 | ,083 | ,780 | ,603 | ,437 |

Bağımlı değişken: Duygusal yeme davranışı

H_3 . Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisi duygusal yeme davranışını negatif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,077$ $t(87) = ,728$, $p > .05$, $R^2 = ,00$, $F(1,88) = ,530$, $p > .05$. Tablo 4.3’te görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.3: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Yeniden Değerlendirmenin Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | t | F | p |
|---------------|------|---------|---------|------|------|------|
| DDÖ-YD | ,237 | ,325 | ,077 | ,728 | ,530 | ,468 |

Bağımlı değişken: Duygusal yeme davranışı

H_4 . Duygu düzenlemede baskılama stratejisi çalışan bellek kapasitesini negatif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,053$ $t(87) = ,498$, $p > .05$, $R^2 = ,00$, $F(1,88) = ,248$, $p > .05$. Tablo 4.4’de görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.4: Duygu Düzenleme- Baskılama Çalışan Bellek Kapasitesi Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | t | F | p |
|----------|------|---------|---------|------|------|------|
| DDÖ-B | ,010 | ,020 | ,053 | ,498 | ,248 | ,619 |

Bağımlı değişken: Çalışan bellek kapasitesi

H_5 . Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisi çalışan bellek kapasitesini pozitif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,148$ $t(87) = 1,404$, $p > .05$, $R^2 = 02$, $F(1,88) = 1,970$, $p > .05$. Tablo 4.5'te görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.5: Duygu Düzenleme- Yeniden Değerlendirme Çalışan Bellek Kapasitesi Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | t | F | p |
|----------|------|---------|---------|-------|-------|------|
| DDÖ-YD | ,022 | ,016 | ,148 | 1,404 | 1,970 | ,164 |

Bağımlı değişken: Çalışan bellek kapasitesi

H_6 . Çalışan bellek kapasitesi duygusal yeme davranışını negatif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,085$ $t(87) = ,804$, $p > .05$, $R^2 = 02$, $F(1,88) = ,647$, $p > .05$. Tablo 4.6'da görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.6: Çalışan Bellek Kapasitesinin Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | T | F | p |
|---------------------------|--------|---------|---------|------|------|------|
| Çalışan Bellek Kapasitesi | -1,734 | 2,155 | ,085 | ,804 | ,647 | ,164 |

Bağımlı değişken: Duygusal yeme davranışı

Analizlerin ikinci bölümünde deneysel bağlamda elde edilen verilerin analizleri yer almaktadır. Deneysel çalışmanın daha önce mevcut çalışmada elde

edilen verilerin desteklenmesi beklentisiyle düzenlenmiştir. Ancak, analizlerin ilk bölümünde anlamlı sonuçlar çıkmadığından bu bölümde birinci bölümden bağımsız sonuçlar elde edilememiştir ve hipotezler doğrulanmamaktadır. Kısmi bir doğrulama ön test- son test analizlerinde gerçekleşmiştir. H_4 ve H_5 hipotezlerini test etmek için, 3 grubun ilk çalışan bellek kapasitesi ölçümlerinden sonra farklı yönergelerle negatif içerikli görsellere maruz kalmaları, yönergelere bağlı olarak gruplar arasında ikinci ölçümlerde birinci grupta (yeniden değerlendirme) çalışan bellek kapasitesinde yükselme, ikinci grupta (baskılama) çalışan bellek kapasitesinde düşme 3 grupta (kontrol) değişkenlik beklenmemektedir. Ancak, analizler gruplar arasında bir farklılığın olmadığını ilk testte ($\bar{x} = 1,82, St\ hata = ,117$) ve son testte ($\bar{x} = 14,01, St. Hata = ,639$) gözlemlenen anlamlı değişimin tüm katılımcılar için geçerli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan test-tekrar test analizinde Mauchly'nin küresellik varsayımı ihlali gerçekleştiğinden $\chi^2(1) = 0,0, p < .05$, tüm katılımcıların ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır $V = 0.82, F(2, 87) = 413,64, p < .05$.

Hipotezler deney sonrasında tekrar test edilmiştir. Ancak, sonuçlar birinci aşama ile benzerlik göstermektedir. Hiçbir hipotez doğrulanamamıştır. H_2 için duygu düzenlemede baskılama stratejisi duygusal yeme davranışını pozitif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,076 t(87) = -,720, , p > .05, R^2 = 0,0, F(1,88) = ,518, p > .05$. Tablo 4.7'de görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.7: Duygu Düzenleme- Baskılamanın Duygusal Yeme Davranışı Üzerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | t | F | p |
|--------------|------|---------|---------|------|------|------|
| DDÖ-B | ,263 | ,365 | ,076 | ,720 | ,518 | ,474 |

Bağımlı değişken: Duygusal yeme davranışı

H_3 . Duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisi duygusal yeme davranışını negatif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,073 t(87) = ,686, , p > .05, R^2 = 0,0, F(1,88) = ,471, p > .05$. Tablo 4.8'de görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.8: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Yeniden Değerlendirmenin Duygusal Yeme Davranışı  zerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | t | F | p |
|----------|------|---------|---------|------|------|------|
| DD -YD | ,202 | ,295 | ,073 | ,686 | ,530 | ,494 |

Bağımlı değişken: Duygusal yeme davranışı

H₆.alışan bellek kapasitesi duygusal yeme davranışını negatif düzeyde yordamamaktadır, $\beta = ,200$ $t(87) = 1,916$, $p > .05$, $R^2 = ,04$, $F(1,88) = 3,670$, $p > .05$. Tablo 4.9’da görüldüğü üzere regresyon analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4.9: alışan Bellek Kapasitesinin Duygusal Yeme Davranışı  zerinde Yordayıcı Etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | B | St Hata | β | T | F | p |
|---------------------------|-------|---------|---------|-------|-------|------|
| alışan Bellek Kapasitesi | 3,806 | 1,987 | ,200 | 1,916 | 3,670 | ,059 |

Bağımlı değişken: Duygusal yeme davranışı

5. TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Mevcut çalışmada öncelikle, duygu düzenleme süreçlerinin hayatımızda var olan birçok etkisi göz önünde bulundurularak Gross'un (1998a;1998b;1999) yaptığı araştırmalar değerlendirilmiştir. Araştırmalar sırasında Schmeichel'in (2010) yapmış olduğu çalışmada duygu düzenleme süreçlerine çalışan bellek kapasitesinin dâhil edilmesi ve anlamlı ilişkiler bulunması çalışmanın şekillenmesine katkı sağlamıştır.

Çalışan bellek kapasitesinin duygu düzenleme süreçlerine etkisi ile alakalı Miyake ve arkadaşları (2000), duygularımız veya düşüncelerimiz ile baskıladığımız ifade edemediğimiz durumların bellekte farklı bir etkileşim gerçekleştirdiğini ve bunun bizim günlük hayattaki bazı tutumlarımızı etkilediklerini ifade etmişlerdir. Günlük yaşamda etkilendiğimiz durumlardan bir tanesi yeme davranışlarımızdır. Duygu düzenleme stratejilerimizin yeme davranışlarımızı etkilediğini gösteren makaleler ve konu ile alakalı yeme teorileri (Brunch, 1997; Ruderman, 1983; Schachter teorisi,1968; Kısıtlama teorisi, Herman, Mack, 1975) geliştirilmiştir. Bu çalışmalar ışığında Heatherton ve Baumeister (1991:87) ile Macht'ın (2008:2) öne sürdüğü teoriler temel alınarak Ferrel ve arkadaşlarının (2020:4) yapmış oldukları çalışmalardan ilham alınmıştır.

Çalışmanın birinci aşaması daha çok korelasyon ve regresyon destekli ölçümlerin yer aldığı bir aşamadır. Bu aşamada korelasyon analizi, tüm katılımcıların ölçeklerinden elde edilen verilerin duygu düzenleme ve süreçlerinin çalışan bellek kapasitesine etkisi ve bu etkide çalışan belleğin aracı rolünün test edilmesi için ön koşul olarak kullanılmıştır. Ön koşulun kriterleri karşılamaması değişkenler arasındaki aracı rolün değerlendirilememesine sebep olmuştur.

Birinci aşamada desteklenemeyen hipotezler ikinci aşamada tekrar ele alınmıştır. Grup içi ve gruplar arası analizler ikinci aşamada ele alınması gereken kriterler arasındadır. Ancak, bu bölümde uygulanan korelasyon, regresyon, test tekrar test analizleri hipotezlerin desteklenemeyeceği şekilde sonuçlanmıştır.

Önceden yapılan (Guerrieri, 2017; Evers ve ark., 2010; Ferell ve ark.,2020) ve elde edilen anlamlı veri analizleri ışığında oluşturulan hipotezler mevcut çalışmada doğrulanamamıştır. Çalışmanın iki aşamada yapılması bulguların desteklenmesi açısından önemliydi ancak, birinci aşamanın yanı sıra ikinci aşamadan da anlamlı sonuçlar elde edilememiştir.

Çalışma ele alınırken duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisi ve çalışan bellek kapasitesinin bu etki üzerindeki aracı rolü ana amaç olarak belirlenmiştir. Ana amaca ulaşma aşamasında bir takım alt amaçlar belirlenmiştir. Bu amaçlardan bir tanesi duygu düzenlemede belirtilen yeniden değerlendirme ve baskılama stratejilerinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu amaç göz önünde bulundurularak düzenlenmiş olan iki hipotez verilerle desteklenememiştir. Desteklenmemesine katılımcıların yeme bozukluğu tanısı almış olmamaları sebep gösterilebilir. Obezite tanısı almış bireyler ile obezite tanısı almamış olan bireylerin duygu düzenleme stratejilerindeki başarılarının karşılaştırıldığı çalışmada Kırtı (2021), obezite tanısı almış olan bireylerin, obezite tanısı almamış olan bireylere oranla duygu düzenleme stratejilerini uygulamakta başarısız olduklarını ve duyguları düzenleyememenin vermiş olduğu etki ile duygusal yeme davranışının ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Kırtı'nın (2021) ortaya koyduğu veriler dikkate alındığında, mevcut çalışmaya dâhil olan bireylerin yeme bozukluğu tanısı alamamış olmaları ve farklı yönergelere maruz kalsalar bile yeme davranışlarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Her bir grup için duygu düzenleme stratejileri konusunda verilen yönergeler uzun vadede uygulanabilseydi, uygulanan yönergenin duygusal yeme davranışında anlamlı bir sonuç ortaya koyması mümkün olabilirdi. Nitekim Brunch (1997) teorisinde obezite tanısı almış olan bireylerin aile içi ilişkilerinin, çocukluktan gelen öğretilerinin ve biyolojik faktörlerinin tanıyı almada etkin olduğunu ifade etmiştir. Bu ifadeye göre yönergelere uzun vadede maruz kalmak hem duygu düzenlemenin etkilerini hem de bu etkiye bağlı kalarak duygusal yeme davranışı ortaya çıkabilir. Aynı şekilde Evirgen (2010) "Türkiye'de obez, kilolu ve normal kilolu kadınlardan oluşan bir örneklemede duygusal yeme yaygınlığı ve duygu düzenlemesi ile ilişkisi"ni ele aldığı çalışmada, duygusal yeme davranışının obez tanısı almış ve kilolu olan bireylerde, normal kiloda

olan bireylere oranla daha çok ortaya çıktığını ve duygu düzenlemede sıkıntı yaşadıklarını ifade etmiştir.

Barnhart ve arkadaşları (2021), ele aldıkları çalışmada duygusal yeme bozukluğunu pozitif ve negatif yeme davranışı olarak değerlendirmişlerdir. Duygu düzenleme şekillerinin pozitif ve negatif duygusal yemeye sebebiyet verdiğini ve diğer yeme bozukluklarına yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Mevcut çalışmada duygusal yeme davranışı pozitif ve ya negatif olarak ele alınmadığından duygu düzenleme stratejileri için verdiğimiz yönergeler beklenen sonuçların elde edilememesini sağlamış olabilir. Barnhart ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada da katılımcılar ya geçmişte yeme bozukluğu tanısı almışlar ya da yeme bozukluğu tanısı ile çalışmaya katılım göstermişlerdir.

Svaldi ve arkadaşları (2012), duygu düzenleyemeyen ve bu konuda zorluk yaşayan yeme bozukluğu olan katılımcılarla sağlıklı olan bir grubu karşılaştırmıştır. Svaldi ve arkadaşları (2012), duygu düzenlemenin yeme bozukluğu oluşturmadığını, yeme bozukluğu oluşturan bir çok etkeni birbirine bağlayan bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla çalışmada baskılama stratejisi kullanmış bireylerin duygularını düzenlemede negatif bir strateji seçtiklerinden duygusal yeme davranışı göstermemiş olmalarının bir diğer sebebi baskılamanın var olan bir durumu desteklememesi olabilir. Yani duygu düzenleme stratejisinin tek başına duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran bir sebep olmadığı üzerine araştırmalar yapılabilir. Nitekim Vandewalle ve arkadaşları (2014) ebeveyn reddi ve duygu düzenleme strateji şekillerinin duygusal yeme davranışına yönlendirdiğini aynı şekilde Shriver ve arkadaşları (2021) da kilo durumu ile beraber negatif beden algısının eşlik ettiği duygu düzenleme stratejilerinin duygusal yeme davranışına neden olacağını ifade etmişlerdir.

Çalışmadaki ikinci alt amaç duygu düzenleme stratejilerinin çalışan bellek kapasitesi üzerindeki etkisini araştırma olarak belirlenmiştir. Bu amaca uygun iki ayrı hipotez test edilmiştir ancak anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Duygu düzenleme stratejilerinin çalışan bellek üzerindeki etkisi 3 ayrı grubun karşılaştırılması ile test edilmiştir. Test sonucunda gruplar arası bir farklılık ortaya çıkmazken ön test ve son test sonuçları grup atamaları fark edilmeksizin tüm katılımcılar üzerinde anlamlı

çıkmıştır. Yani ön test ve son test sonuçları yönergelere göre farklılık ortaya çıkarmamıştır. Sebebinin tam olarak ne olduğu belirgin bir şekilde ortaya konulamazsa da Kodak'ın (2021) ele aldığı çalışmada hipotezlerin doğrulanmama sebebi konusunda bir ip ucu sunabilir. Kodak (2021) çalışmasında çalışan bellek kapasitesinin ölçülmesinde grupları iki kısma ayırmıştır. Grupların ayrımı mevcut çalışmadaki gibi rasgele değil, katılımcının günlük hayatta benimsediği duygu düzenleme çeşidine göre yapılmıştır ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Mevcut çalışmada da gruplara katılımcı atamaları günlük hayatta kullandıkları duygu düzenleme çeşidine göre yapılsaydı ikinci amaç doğrultusunda oluşturulan hipotezler doğrulanabilirdi.

Çalışmanın son alt amacı olarak ifade edilen çalışan bellek kapasitesinin duygusal yeme davranışı üzerindeki etkiye bakmak ve bu amaç için oluşturulan hipotez doğrulanmamıştır. Brockmeyer ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada yeme bozukluğu tanısı olan bireylerle araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda yeme bozukluğu olan bireylerde çalışan bellek kapasitesi düşük olarak gözlemlenmiştir. Aynı şekilde Calvo ve arkadaşlarının (2014) yapmış oldukları çalışmada da çalışan bellek kapasitesinin performansı düştükçe yeme eğiliminin arttığını gözlemlenmiştir. Bu çalışmada da obezite tanısı almış olan bireyler katılımcı olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada yeme bozukluğu konusunda tanı almamış katılımcılar tercih edilmiştir. Tanı almamış bireylerle çalışmak araştırma sonucunu etkilemiş olabilir.

Anlamlı sonuçların çıkmaması örneklemin yeterli olmamasından kaynaklanıyor olması bir ihtimal olarak değerlendirilebilir. Birinci aşama için başka duygu düzenleme ölçeği kullanılabilir ve daha büyük örneklem üzerinde uygulama yapılabilir. İkinci aşamada deney düzeneğinde değişiklikler yapılabilir örneğin büyük ekranda yansıtma yapılması, kişilerin ilgi alanlarının dikkate alınması anlamlılık ortaya çıkarabilir. Ferrel ve arkadaşlarının (2020) ele aldıkları çalışmada yer alan katılımcıların hayat tarzları ve sosyal medya ile etkileşimleri çalışmanın hipotezlerini desteklemiş olabilir. Çünkü mevcut çalışmada manipülasyon kontrolleri yapıldığında, "resimlerden etkilenmedim, çünkü alışık olduğumuz manzaralar, çok etkilemedi", "bu tür resimler dikkatimi çekiyor o yüzden merakla baktım", "fobim var o yüzden bakamadım" , "deneyimlerim var, duygularımı kontrol edemedim",

“insanların başına gelenler hayvanlarınkı kadar korkutucu değil, insanlara değil hayvanlara üzüldüm” gibi yorumların varlığı, kişilik özellikleri, geçmişten gelen tecrübeler ve gün içerisindeki maruz kalma oranı sonuçların farklılaşmasını sağlamış olabilir. Cinsiyet değişkeninin çalışmaya dahil edilmesiyle daha anlamlı sonuçlara ulaşmak mümkün olabilir. Örneklem sayısı arttırılarak başka analiz programları uygulanabilir. Çalışan bellek kapasitesini ölçümlemek için geçerlilik ve güvenirlik analizlerinden geçen AOSpan testi kullanılabilir.

Çalışmada ortaya çıkan sonuçların anlamsızlığı bir sonraki çalışma ve çalışma desenleri hakkında izlenmesi gereken yolun daha kapsamlı bir şekilde uygulanması gerektiği konusunda bilgi vermektedir. Farklı metotlar farklı sonuçlar doğurabilir.



6. SONUÇ

Mevcut çalışma parametrik testlerin kullanımını kolaylaştırması açısından 90 kişi ile yapılmıştır. Birinci aşamada ilişkisel olarak ele alınan çalışma ikinci aşamada deneysel olarak tamamlanmıştır. Birinci aşamada elde edilen veriler ile anlamlı bir sonuç elde edilemediğinde hipotezlerden ilkini test etmek mümkün olmamıştır. Deneysel desende ise, sadece grup içi bir değişken üzerinde anlamlı farklılığın olduğu ifade edilebilir. Bunun dışında diğer analizlerin sonuçları da birinci aşamayı destekler konumdadır.

Araştırmanın önemini ele alırken hem sağlık alanına hem de bilişsel alana katkı sağlayacağı ön görülmekteydi. Bu ön görünün sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda duygusal yeme davranışı değerlendirilirken, duygu düzenleme süreçlerinin transdiagnostik bir etki olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı zamanda çalışan bellek kapasitesinin etkisi günlük yaşam aktiviteleri açısından önemlidir. Başlı başına sadece duygu düzenleme süreçleri yeme davranışının sebebi olarak gösterilmemelidir.

KAYNAKÇA

- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The Emotional Eating Scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 79–90.
- Atkinson, R.C., Shiffrin, R.M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation*, 2, 89-195.
- Baddeley, A. D. (2007). Working memory, thought and action. Oxford: Oxford University Press.
- Baddeley, A. D., Eysenck, M.W., Anderson, M.C. (2015). Working memory. *Memory* (2. baskı) içinde (s.67-105). New York: Psychology Press.
- Bakıner, E.,(2017). *Turkish adaptation of the intuitive eating scale –2* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Barnhart, W.R., Braden, A.L, Price,(2021). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite*, 158.
- Bekker, M. H.J.,van de Meerendonk, C., Mollerus, J., (2003). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating.*Internatioanl Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Beilock, S. L., Carr, T. H., (2005). When high-powered people fail working memory and “choking under pressure” in math. *American Psychological Society*, 16(2),101-105.
- Berg, E A (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *Journal of General psychology*,39, 15-22.
- Bilgen, Ş.S.,(2018).*Türkçe duygusal yeme ölçeği geliştirilmesi,geçerlilik ve güvenilirliği çalışması* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. İstanbul.
- Brockmeyer, T., Skundea, M., Wua, M., Bressleina, E., Rudofskyb, G., Herzoga, W., Friedericha, H-C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3),565-571

- Bruch, H.(1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research*,5,(2),157-161.
- Calvo, D.,Galioto, R., Gunstad, J.,Spitznagel, M. B. (2014). Uncontrolled eating is associated with reduced executive functioning. *Clinical Obesity*,4, 172-179.
- Campos, J. J., Campos, R.G., Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotional regulation. *Development Psychology*, 25 (3), 394-402.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions are never unconscious. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 285-290). New York: Oxford University Press.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*,2(1), 86-101.
- Doğan, T., Tekin, E.G., Katrancioğlu, A. (2011).Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating.*Procedia Social and Behavioral Sciences* 15, 2074–2077.
- Dohle, S., Diel, K., & Hofmann, W. (2018). Executive functions and the self regulation of eating behavior: A review. *Appetite*, 124, 4–9.
- Eldeklioğlu, J., Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3144
- Engle, R. W. (2010). Role of working- memory capacity in cognitive control. *Current Anthropology* 51 (1), 17-26.
- Evers, C., Stok, F., Ridder, D., & Denise, T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804.
- Evirgen, N. (2010). Obez, kilolu ve normal kilolu kadınlarda duygusal sebeplere bağlı yeme davranışı ve duygu düzenlemesi ile ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi], İstanbul.

- Ferrell, E. L., Watford, T. S., Braden, A. (2020). Emotion regulation difficulties and impaired working memory interact to predict boredom emotional eating. *Appetite*, 144.
- Frijda, N. H., (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Goldschmidt, A. B., O'Brien, S., Lavender, J. M., Pearson, C. M., Le Grange, D., & Hunter, S. J. (2017). Executive functioning in a racially diverse sample of children who are overweight and at risk for eating disorders. *Appetite*, 124, 43-49.
- Grant, D.A, Berg, E A (1985). Wisconsin card sorting test. *Psychological Assessment Resources, Inc.* 677-682
- Gross, J.J. (1998a). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551- 573.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J.J., Thompson, R. A., (Ed.). (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J.J. Gross, *Handbook of emotion regulation* içinde (s.3-24). New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J. (Ed.). (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J.J. Gross, *Handbook of emotion regulation* içinde (s.3-20). New York: The Guildford Press.
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., Stankiewicz, K., Alberts, H., Geschwind, N., Martijn, C., ve ark. (2007). The influence of trait and induced state impulsivity on food intake in normal-weight healthy women. *Appetite*, 49 (1), 66-73.

- Hayes, A.F.(2014). On the moderation of mechanisms: A conceptual overview of conditional process analysis. www.afhayes.com/public/mobc.pdf
- Herman, C.P., Mack, D.(1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.
- Heatherton, T.F., Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from selfawareness. *Psychology Bulletin*, 110 (1), 86-108.
- Heaton, R., Chelune,G.,Talley,J.,Kay,G.,Curtiss,G.(1993). Wisconsin card sorting test user's manuel-revised and expanded. *Psychological Assesment Resouces Inc.*
- Heaton, R K (2003). Wisconsin card sorting test computer version 4. Research Edition(WCST:CV4™) Psychological Assessment Resources
- Keltner, D., Gross, J.J. (1999).Functional accounts of emotion. *Cognition and Emotion* 5 (13),467-480.
- Kırtı, T. (2021). Duygusal yeme, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Karşılaştırılmalı bir çalışma ,[Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi], İstanbul
- Kline, P. (1999). *The handbook of psychological testing (2nd ed.)*. London: Routledge.
- Kodak, R.N. (2021). Duygu Düzenleme Becerilerinin Çalışma Belleği İle İlişkinin İşlevsel Yakın Kızılötesi Spektroskopi (Fnirs) İle Değerlendirilmesi,[Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi], İstanbul
- Lang, P.J., Bradley, M.M.,Cuthbert, B.N.(1997). International affective Picture system (IAPS): Technical manual and affective ratings. 1-5.
- Larsen, R. J., (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychology Inquiry*, 11, 129-141.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite*, 33, 129–139.
- Macht, M., Simon, G. (2000). Emotion and Eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65 71.

- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1).
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2006). *Psychology of emotion interpersonal, experiential and cognitive approaches*. New York: Psychology Press.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends In Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., van der Staak, C.P., (2003). Tendency toward overeating and restraint as predictors of food consumption. *Appetite*, 40, 291- 298.
- Richards, J. M., (2004). The cognitive consequences of concealing feelings. *American Psychological Society*, 13 (4), 131-135.
- Riebe, D. (ed.).(2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10. Bask1). Indianapolis: ACSM Group.
- Ruderman, A. J.(1983). Obesity, anxiety, and food consumption. *Addict Behaviors*, 8, 235-242.
- Schachter, S. (1963). Obesity and eating. Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*. 23,(161),751-756.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 95(6), 1526–1540.
- Schmeichel, B., & Demaree, H. (2010). Working memory capacity and spontaneous emotion regulation: High capacity predicts self-enhancement in response to negative feedback. *Emotion*, 10(5), 739–744. doi: 10.1037/a0019355

- Schmeichel, B. J., Tang, D. (2015). Individual differences in executive functioning and their relationship to emotional processes and responses. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2) 93–98. doi: 10.1177/0963721414555178
- Sevincer, G., ve Konuk, N. (2013). Emotional eating. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171- 179 doi:10.5455/jmood.20130926052526
- Solso, R.L., MacLin, M.K., MacLin, O.H., (2009). *Bilişsel Psikoloji* (2. baskı).(A. Ayçiçeği- Dinn, Çev.) İstanbul:Kitapevi. (orijinal çalışma basım tarihi 2001).
- Stice, E., Fisher, M., & Lowe, M. R. (2004). Are dietary restraint scales valid measures of acute dietary restriction? Unobtrusive observational data suggest not. *Psychological Assessment*, 16, 51-59.
- Suri, G., Gross, J.J. (2016). Emotion regulation: A valuation perspective. L. F. Barrett, M. Lewis, J. M., Haviland-Jones (Ed.), *Handbook of emotions* (4. Baskı) içinde (s.453 466). New York: The Guilford Press.
- Svaldi, J., Griepstroh, J., Tuschén-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197, 103–111. doi:10.1016/j.psychres.2011.11.009
- Shriver, L.H., Dolar, J.M., Calkins, S.D., Keane, S.P., Shanahan,L., Wideman,L. (2021). Emotional eating in adolescence: Effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrition*,13(1),79.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics (6. Baskı)United States: Pearson Education.
- Vandewalle,J., Moens, E., Braet, C. (2014). Comprehending emotional eating in obese youngsters: the role of parental rejection and emotion regulation. *International Journal of Obesity*,38, 525–530
- Yılmaz, S., Kafadar, H.,(2019). Genç yetişkinlerde karar verme ve akıcı zeka arasındaki ilişki: kurulumu değiştirme, planlama, problem çözme ve çalışma belleğinin aracı rolü. *Yeni Symposium*, 57(2), 13-17.

Zijlstra H, Van Middendorp H, Devaere L, Larsen JK, Van Ramshorst B, Geenen R. (2012). Emotion processing and regulation in women with morbid obesity who apply for bariatric surgery. *Psychology Health*, 27(12), 1375-1387.



Ekler

EK 1: Etik Kurul Kararı

EK 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK 3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

EK 4: Duygu Düzenleme  l eği

EK 5: Duygusal yeme  l eği

EK 6: Uluslararası Duyuşsal Resim Sistemi

EK 7: Ölçek İzinleri

EK 1: Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜK

Sayı : E-31675095-100-2200003897
Konu : Etik Kurul Raporu (Gülsüm
RENÇBER)

11.04.2022

Sayın Araştırmacı Gülsüm RENÇBER

“Duygu Düzenleme Stratejilerinin Duygusal Yeme Davranışı Üzerindeki Etkisi ve Çalışan Bellek Kapasitesinin Bu Etki Üzerindeki Aracı Rolü” konulu çalışmanız 04.04.2022 tarih 2022/03 sayılı Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda görüşülmüş olup; Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin değerlendirmesi sonucunda söz konusu çalışmanın etik ilkelere uygun olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Barış BULUNMAZ
Rektör Yardımcısı

Doğrulama Kodu: 239BFF5

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Adresi: <https://ebys.ayvansaray.edu.tr/BelgeDogrulama>

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat - İstanbul
Tel: 4447696 Faks: +90 212 6214503
E-Posta: info@ayvansaray.edu.tr Elektronik Ağ: www.ayvansaray.edu.tr
Kep Adresi: istanbulayvansarayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi: İpek FURTUN
Yazı İşleri Uzmanı
Tel: 4447696 Dahili: 508



EK 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

23.12.2022 01:41

Bilgilendirilmiş Onam Formu_1

Bilgilendirilmiş Onam Formu_1

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma İstanbul Topkapı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Genel Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü öğrencisi Gülsüm Rençber tarafından Dr. Melike Ceylan danışmanlığında yürütüldüğü tez çalışmasıdır.

Tez çalışmasında duyu düzenleme stratejileri ve çalışan bellek kapasitesi arasındaki etkileşim incelenmektedir.

Sizden istenen tüm soruları içten ve eksiksiz yanıtlamanızdır. Ayrıca çalışmada negatif içerikli resimler kullanılacaktır. Katılmayı kabul ettiğinizde katılım sırasında kullanılan resimlerden dolayı rahatsızlık hissederseniz araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmada sizi tanımlayan kimlik bilgileriniz kullanılmayacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve elde edilecek bilgiler sadece bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Soruların doğru ya da yanlış yanıtları bulunmamaktadır. İçtenlikle ve size en uygun yanıtları vermeniz araştırma sonuçlarının geçerliliği açısından önem taşımaktadır. Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Çalışmaya katılmadan iki saat öncesinden bir şey yememeniz gerekmektedir. Katılım sağlayacak olan bireylerin kalp pili, platin ve tıbbi implant kullanmamış ve herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış olması gerekmektedir. Çalışma ile ilgili soruları aşağıdaki iletişim bilgilerinizi kullanarak iletebilirsiniz.

Gülsüm Rençber
gulsumrencber@stu.topkapi.edu.tr
İstanbul Topkapı Üniversitesi
Sosyal Bilimler Fakültesi
Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü

1. Bu araştırma ile ilgili yukarıda sunulan bilgileri okudum ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet
 Hayır

2. İlaç kullanıyor musunuz ?

Evet
 Hayır

3. Vücudunuzda kalp pili, platin ve tıbbi implant var mı?

Evet
 Hayır

4. Yeme bozukluğu tanınız var mı?

Evet
 Hayır

EK 3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

23.12.2022 01:45

Demografik Bilgiler

Demografik Bilgiler

Bilgilendirilmiş onam formunu doldurduktan sonra bu formu doldurmanız gerekmektedir.

* Gerekli

1. Katılımcı numarası *

2. Cinsiyetiniz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

Kadın

Erkek

3. Medeni Durumunuz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

Evli

Bekar

4. Boy *

5. Kilo *

6. Vücut Kitle İndeksi *

<https://docs.google.com/forms/d/18NND2ciaAY4LEoXIM8oVIs2HHqEON0MB1-N8IoDJ18/edit>

1/28

7. Yaşınız *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

18-24

25-30

31-35

36-40

40+

8. Eğitim Durumunuz *

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

Lisans

Yüksek Lisans

Doktora

Doktora +

EK 4: Duygu Düzenleme  leği

Yönergeler ve Maddeler

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinizde ne hissettiğinizdir. Diğeri duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl g sterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki  leği kullanarak cevap veriniz.

1.....2.....3.....4.....5..... 6.....

7 Kesinlikle aynı fikirde değilim kararsızım
kesinlikle aynı fikirdeyim

1. _____ Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi), *düşündüğüm şeyi değiştiririm.*
2. _____ Duygularımı kendime saklarım.
3. _____ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde ( z nt  ve öfke gibi), *düşünüyor olduğum şeyi değiştiririm.*
4. _____ Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye  zen gösteririm.
5. _____ Stresli bir durumla karşılaştığımda, kendimi sakin kalmama yardımcı olacak bir şekilde düşünmeye zorlarım. (sakin kalacak şekilde düşünürüm)
6. _____ Duygularımı onları ifade etmeme yoluyla kontrol ederim.
7. _____ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, durumla ilgili düşünce şekliimi değiştiririm.
8. _____ Duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme şekliini değiştirerek kontrol ederim.
9. _____ Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.
10. _____ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durum ile ilgili düşünce şekliimi değiştiririm.

Not: Madde sırasını değiştirmeyiniz çünkü anketin başındaki 1. ve 3. maddeler “olumlu duygu” ve “olumsuz duygu” terimlerini tanımlamaktadır.

Puanlama (tersine puanlama yoktur):

Yeniden değerlendirme maddeleri: 1,3,5,7,8,10 Gizleme maddeleri: 2,4,6,9



EK 5: Duygusal yeme Ölçeği

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

| Demografik Bilgi Formu | | | | | | |
|-------------------------------|--|---------|---------|------------|---------------|---------------------|
| 1 | Cinsiyetiniz | Kadın | Erkek | | | |
| | | | | | | |
| 2 | Medeni Durumunuz | Evli | Bekar | | | |
| | | | | | | |
| 3 | Fiziksel Bilgiler | Kilo | Boy | BKİ | | |
| | | | | | | |
| 4 | Yaşınız | 18-24 | 25-30 | 31-35 | 36-40 | 40 + |
| | | | | | | |
| 5 | Eğitim Durumu | İlkokul | Lise | Üniversite | Yüksek lisans | Doktora ve + |
| | | | | | | |
| | Duygusal Yeme Ölçeği | Asla | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Neredeyse Her Zaman |
| 6 | Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum. | | | | | |
| 7 | Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim. | | | | | |
| 8 | Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim | | | | | |
| 9 | Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim | | | | | |
| 10 | İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 11 | Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim | | | | | |
| 12 | Yiyecekleri, ödöl ve zevk kaynağı olarak kullanırım | | | | | |
| 13 | Aç olmadığımda yerim. | | | | | |
| 14 | Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim | | | | | |
| 15 | Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim. | | | | | |
| 16 | Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim. | | | | | |
| 17 | Bir konuda endişseli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim. | | | | | |
| 18 | Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim. | | | | | |
| 19 | Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim. | | | | | |
| 20 | Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim. | | | | | |
| 21 | Bana acı veren bir deneyimi hatırlatan durumlarda yemek yemek isterim. | | | | | |
| 22 | Korktuğum zaman yemek yemek isterim. | | | | | |
| 23 | Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim. | | | | | |
| 24 | Yaptığım birşeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim. | | | | | |
| 25 | Kendimi incinmiş hissedersen | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | yemek yemek isterim. | | | | | |
| 26 | Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim. | | | | | |
| 27 | Sorunlarımla başedebilmek için yemek yemek isterim | | | | | |
| 28 | Yememin, kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum. | | | | | |
| 29 | Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim. | | | | | |
| 30 | Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterdim. | | | | | |
| 31 | Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim. | | | | | |
| 32 | Kilo kontrolünde, diyetle istikrarı sağlayamıyorum. | | | | | |
| 33 | Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim. | | | | | |
| 34 | Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim. | | | | | |
| 35 | Yiyecekler duygularıyla baş etmede bana yardım ediyor. | | | | | |

Duygusal Yeme Ölçeğinde minimum puan 30, maksimum puan ise 150 olmalıdır.

1.Faktör: Gerginlik Durumlarında Yeme (11 madde) – 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 12, 17, 18, 21,

2. Faktör: Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilmek İçin Yeme (10 madde) – 6-11-13-14-15-16-19-20-22-30

3.Faktör: Kendini Kontrol Edebilme (6 madde) – 8, 23, 26, 27, 28, 29

4.Faktör: Uyaran Karşısında Kontrol (3 madde) – 7, 24, 25

EK 6: Uluslararası Duyuşsal Resim Sistemi





ÖZGEÇMİŞ

İlk ve ortaöğretimini 2003 yılında Batman Fatih ilkokul ve ortaokulunda, liseyi Batman İmam Hatip lisesinde 2006 yılında tamamladı. 2009 yılında Malezya Uluslararası İslam Üniversitesinde psikoloji lisans eğitimine başladı ve 2014 yılında mezun oldu. 2021 yılında İstanbul Topkapı üniversitende yüksek lisans eğitimine başladı.

