



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**YEME TUTUMLARI İLE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON
SİSTEMİ/ DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI
ROLÜ**

Yeşim DERSUNELİ

20931001

Danışman

Doç. Dr. Özlem TOLAN

Diyarbakır-2024

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**YEME TUTUMLARI İLE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON
SİSTEMİ/ DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI
ROLÜ**

Yeşim DERSUNELİ
20931001

Danışman
Doç. Dr. Özlem TOLAN

Diyarbakır-2024

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Yeme Tutumları ile Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

15/04/2024

Yeşim DERSUNELİ

ÖN SÖZ

Yeme tutumları, bireyin normal yeme sürecinden patolojik yeme sürecine ilerlerken spektrumda bulunduğu yeri temsil eden ve yeme bozukluklarının gelişiminde önemli bir etiyolojik faktör olarak değerlendirilmektedir. Yeme bozuklukları, kişinin günlük işlevselliğini etkileyen önemli bir bozukluk olmasının yanı sıra ölümcüllüğü en yüksek olan bozukluklar arasında değerlendirilmektedir. Yeme bozukluklarının gelişim sürecinde yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon ve aktivasyon süreçleri olarak ödül ve ceza mekanizmalarının etkilerinin olabileceği, bunun yanı sıra transdiagnostik faktör olarak ele alınan duygu düzenlemenin de tutumların bozulmasında önemli bir etken olacağı alanyazında tartışılmaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmada yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemi ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır.

Tez yazım sürecim ve yüksek lisansımda bilgi birikimleri ve mesleki donanımı ile beni destekleyen, her konuda her zaman yanımda olup bana yol gösteren ve cesaret veren tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Özlem TOLAN'a destek ve katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde yardımları ve değerli katkıları ile beni her zaman destekleyen Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA'ya çok teşekkür ederim. Tez sürecimde değerli katkıları ve önerileri için Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yavuz KOŞAN'a çok teşekkür ederim.

Bana olan güvenleri ile her zaman yanımda olan, her yaptığımda seni destekliyoruz diyerek beni güçlendiren, bana inanan ve sevgisini her zaman gösteren canım annem Gül DERSUNELİ ve canım babam Nasır DERSUNELİ'ye, benim hep arkamda duran ve güçlerini her zaman yanımda hissettiğim canım ablam Çiğdem DERSUNELİ ve canım kardeşim Yaren DERSUNELİ'ye çok teşekkür ederim.

Tez sürecimde her zaman beni destekleyen ve yanımda olan, uzakta olsa bile hep yanımda hissettiğim sevgili dostlarım Serdem Benan TÜMER, Melisa HARBELİOĞLU, Büşra ÖNKÜR ve Zeynep Müge GÜLEN'e çok teşekkür ederim.

Yeşim DERSUNELİ

Diyarbakır- 2024

ÖZET

Mevcut çalışmada, yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören, yaşları 18-35 arasında olan, 230’u kadın (%59,1) ve 159’u erkek (%40,9) toplam 389 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma, değişkenler arasında bulunan ilişkinin aracılığının analiz edildiği ilişkiyel modelde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Yeme Tutum Testi, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmada, gruplar arasındaki farklılaşmayı belirlemek adına t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi ve aracılık modellerinin test edilebilmesi için Hayes process basit aracılık modeli kullanılmıştır. Demografik değişkenlerle yapılan analiz sonuçlarına göre, kendilerini çok kilolu/kilolu olarak değerlendiren ve kendi bedeninden hiç memnun olmayan kişilerin diğer gruplara kıyasla yeme tutumu toplam puanı ve yeme meşguliyet düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kendi bedeninden çok memnun olan katılımcılarda ise bilişsel yeniden değerlendirme kullanımının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yeme meşguliyeti, sosyal baskı ile davranışsal inhibisyon arasında pozitif yönlü, kısıtlama ve davranışsal inhibisyon arasında negatif yönlü, yeme tutumu toplam puanı, yeme meşguliyeti ve sosyal baskı ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca davranışsal inhibisyon ile bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasında negatif yönde, bilişsel yeniden değerlendirme ile ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizi sonuçlarına göre, hem DİS hem de DAS’ın yeme tutumu üzerindeki etkisinde bilişsel yeniden değerlendirme aracısı rolünün olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler

Yeme Tutumu, Davranışsal İnhibisyon Sistemi, Davranışsal Aktivasyon Sistemi, Duygu Düzenleme, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Bastırma

ABSTRACT

The current study aimed to examine the mediating role of emotion regulation in the relationship between eating attitudes and behavioral inhibition system/behavioral activation system. The sample of the study consists of 389 participants, 230 female (59.1%) and 159 male (40.9%), between the ages of 18-35, studying at universities in Turkey. The research is a quantitative study designed in the relational model in which the mediation of the relationship between the variables is analyzed. Data were collected using the Demographic Information Form, Eating Attitudes Test, Behavioral Inhibition System/Behavioral Activation System Scale and Emotion Regulation Scale. In the study, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine the difference in means between groups, Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables and Hayes process simple mediation model was used to analyze the mediation models. According to the results of the analysis made with demographic variables, it was determined that people who considered themselves overweight/overweight and who were not at all satisfied with their own body had higher eating attitude total score and eating preoccupation levels compared to other groups. Also, It was found that the use of cognitive reappraisal was higher in participants who were very satisfied with their own bodies. According to the correlation analysis results, it was found that there were significant positive correlations between eating preoccupation, social pressure and behavioral inhibition, negative correlations between restraint and behavioral inhibition, and negative correlations between eating attitude total score, eating preoccupation, social pressure and cognitive reappraisal. Moreover, there were significant negative correlations between behavioral inhibition and cognitive reappraisal and suppression, and significant positive correlations between cognitive reappraisal and sensitivity to reward, fun seeking and impulse. According to the mediation analysis results, it was determined that cognitive reappraisal had a mediating role in the effect of both DIS and DAS on eating attitudes. The results obtained were discussed in the light of the related literature and recommendations were presented.

Keywords

Eating Attitude, Behavioral Inhibition System, Behavioral Activation System, Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Suppression

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLO LİSTESİ	IX
ŞEKİL LİSTESİ.....	X
KISALTMALAR	XI
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 YEME TUTUMU	4
1.1.2. Yeme Bozuklukları Klinik Görünüm.....	6
1.1.3. Epidemiyoloji.....	11
1.1.4. Etiyoloji.....	12
1.1.4.1. Biyolojik Faktörler	13
1.1.4.1.1. Genetik Etki	13
1.1.4.1.2. Nörotransmitter Fonksiyonları.....	15
1.1.4.1.3. Ödül Nöral Mekanizması.....	16
1.1.4.2. Psikolojik Faktörler	17
1.1.4.2.1. Mükemmelliyetçi Kişilik Özelliği	17
1.1.4.2.2. Çocukluk İstismarı Öyküleri.....	17
1.1.4.2.3. Yeme Bozukluklarında Öğrenme Süreci	18
1.1.4.3. Sosyal Faktörler.....	18
1.1.4.3.1. Aile Faktörleri.....	18
1.1.4.3.2. Akran Etkisi	19
1.1.4.3.3. Sosyal Medya ve Toplumsal Zayıflık İdeali.....	19
1.1.5. Yeme Bozukluğunu Açıklayan Bilişsel Kuramlar	20
1.1.5.1. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	20
1.1.5.2. Sosyal Bilişsel Kuram	23

1.2. DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ/ DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ.....	24
1.2.1 Pekiştireç Duyarlılık Teorisi'nin Temelleri	24
1.2.1.1 Pekiştireç Duyarlılık Teorisi- Orijinal Versiyonu	26
1.2.1.2. Pekiştireç Duyarlılık Teorisi- Revize Versiyonu	27
1.2.2. Gray ve Eysenck'in Teorileri	29
1.2.3. DİS ve DAS'ın Alanyazın Kavramsal Görünümleri.....	31
1.3. DUYGU DÜZENLEME.....	31
1.3.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme	34
1.3.2. Bastırma	35
1.4. YEME TUTUMU, DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON VE AKTİVASYON SİSTEMİ, DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ALANYAZINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR	36
1.4.1. Yeme Tutumu ve Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi.....	36
1.4.1.1. Klinik Örneklemelerde Yürütülen Çalışmalar	37
1.4.1.2. Klinik Olmayan Örneklemelerde Yürütülen Çalışmalar.....	38
1.4.2. Yeme Tutumu ve Duygular.....	40
1.4.2.1. Yeme Tutumu ve Duygu Düzenleme ile Yapılan Çalışmalar	42
1.4.2.1.1. Klinik Örneklemelerle Yürütülen Çalışmalar.....	43
1.4.2.1.2. Klinik Olmayan Örneklemelerle Yürütülen Çalışmalar.....	44
1.4.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi ve Duygular.....	46
1.4.3.1. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi ve Duygu Düzenleme ile Yapılan Çalışmalar	47

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA.....	49
2.1.1. Araştırmanın Problemi	49
2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	52
2.1.3. Araştırmanın Önemi.....	53
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	54
2.1.5. Araştırmaya İlişkin Sayıltıları.....	55
2.2. YÖNTEM	55

2.2.1. Araştırmanın Modeli	55
2.2.2. Evren ve Örneklem	56
2.2.3. Veri Toplama Araçları	56
2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu	56
2.2.3.2. Yeme Tutum Testi (YTT-26)	56
2.2.3.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği).....	57
2.2.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)	58
2.2.4. İşlem.....	59
2.2.5. Verilerin Analizi.....	59

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİLERİNE DAİR BULGULAR.....	60
3.2. ARAŞTIRMANIN DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER.....	62
3.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN NORMALLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	63
3.4. ARAŞTIRMADA BULUNAN DEĞİŞKENLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİNE AİT BULGULAR ..	64
3.4.1. Yeme Tutumunun Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	64
3.4.2. Yeme Tutumunun Şu Anki Görünüşü Değerlendirme Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	65
3.4.3. Yeme Tutumunun Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	66
3.4.4. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	67
3.4.5. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	68
3.4.6. Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular.....	69
3.4.7. Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	70

3.4.8. Duygu Düzenlemenin Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	70
3.5. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR	71
3.5.1. Yeme Tutumları ile Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	77
3.5.2. Yeme Tutumları ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	77
3.5.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	77
3.6. YEME TUTUMU VE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ/ DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN ARACILIK ANALİZİ BULGULARI	78

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. ARAŞTIRMADA BULUNAN DEĞİŞKENLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER KAPSAMINDA İNCELENMESİNE AİT BULGULARIN YORUMLANMASI	82
4.1.1. Yeme Tutumunun Cinsiyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması.....	82
4.1.2. Yeme Tutumunun Şu Anki Görünüşü Değerlendirme Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	83
4.1.3. Yeme Tutumunun Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	84
4.1.4. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yaş Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	85
4.1.5. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Cinsiyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması... ..	86
4.1.6. Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması.....	87
4.1.7. Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısı Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması.....	87
4.1.8. Duygu Düzenlemenin Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular	88

4.2. ARAŞTIRMADA BULUNAN DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE DAİR BULGULARIN YORUMLANMASI	89
4.2.1. Yeme Tutumu ile Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumlanması	89
4.2.2. Yeme Tutumu ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumlanması.....	92
4.2.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumlanması.....	95
4.3. YEME TUTUMU VE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ/DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLANMASI.....	99
4.4. SONUÇ	102
4.5. ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR	104
4.5.1. Araştırmacılar için Öneriler	104
4.3.2. Uygulayıcılar için Öneriler	105
KAYNAKÇA	106
EKLER.....	174

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tablosu..	61
Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Altboyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	62
Tablo 3: Araştırmanın Değişkenlerinin Normallik Dağılımlarına Yönelik İstatistikler	63
Tablo 4: Yeme Tutumunun Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	64
Tablo 5: Yeme Tutumunun Şu Anki Görünüşü Değerlendirme Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	65
Tablo 6: Yeme Tutumunun Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	66
Tablo 7: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	67
Tablo 8: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	68
Tablo 9: Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	69
Tablo 10: Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	70
Tablo 11: Duygu Düzenlemenin Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları	71
Tablo 12: Yeme Tutumları, DİS/DAS ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	75
Tablo 13: Yeme Tutumları Üzerindeki Dolaylı Etkilere Yönelik Bulgular	80

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve Başka Türlü Adlandırılmayan Grubun Şematik Gösterimi.	11
Şekil 2. Ayakta Tedavi Gören Kişilerde Yeme Bozuklukları Grubunun Göreceli Yaygınlığı.....	12
Şekil 3. Transdiagnostik Bilişsel Davranışçı Teori	22
Şekil 4. Gray’ın Pekiştireç Duyarlılık Teorisi İle Eysenck’in Kişilik Boyutlarının İlişkisi.....	30
Şekil 5. Duygu Düzenlemenin Şematik Sunumu.....	33
Şekil 6. Yeme tutumları ile Davranışsal İnhibisyon Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü.....	78
Şekil 7. Yeme tutumu İle Davranışsal Aktivasyon Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü.....	79

KISALTMALAR

Akt	Aktaran
AN	Anoreksiya Nervoza
AN-K	Anoreksiya Nervoza-Kısıtlama
AN-TÇ	Anoreksiya Nervoza-Tıkınma/Çıkarma
APA	American Psychiatric Association
bkz	Bakınız
BN	Bulimiya Nervoza
BTA	Başka Türlü Adlandırılmayan
BYD	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
DAS	Davranışsal Aktivasyon Sistemi
DİS	Davranışsal İnhibisyon Sistemi
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
no	Numara
PDT	Pekiştireç Duyarlılık Teorisi
SBK	Sosyal Bilişsel Kuram
SHS	Septohipokampal sistem
SKDS	Savaş-Kaç-Don Sistemi
SPSS	Statistical Packet for Social Science
TYB	Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
vd.	Ve Diğerleri
VTA	Ventral Tegmental Alan

GİRİŞ

Yeme bozuklukları günümüzde özellikle de ergenler ve yetişkinlerde araştırılma sıklığı artmaya başlamış zihinsel bozukluklardan biridir (Keel, 2017). Yeme bozuklukları, yeme ile ilgili davranışların değişmesi ile birlikte fiziksel sağlığın ve psikososyal işlevin önemli ölçüde bozulmasıyla karakterize edilen, bunların yanında kilo ve beden algısı ile ilgili rahatsızlıkların görüldüğü ciddi bir mental bozukluk olarak tanımlanabilir (American Psychiatric Association [APA], 2022). Bu nedenlerden dolayı, hızlı ve iyi bir şekilde tedavi edilmediği takdirde, kişinin normal psikolojik ve fiziksel gelişim sürecini kesintiye uğratarak hastalığın şiddetini artırmaya veya başka hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Keel, 2017). Başka hastalıkların yanı sıra, yeme bozukluklarının hızlıca tedavi edilmelerinin önemlerinden biri de yeme bozukluklarında mortalite riskinin yüksek olmasıdır. Özellikle de, psikiyatrik hastalıklar içerisinde en yüksek mortalite oranı anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerde görülmektedir (APA, 2022). Ayrıca, Smith ve diğerleri (2018) yapmış oldukları bir çalışmada yeme bozuklukları ve alt türlerine sahip bireylerde yüksek oranda intihar eğilimi olduğunu bulmuşlardır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde yeme bozukluklarının prevelansının tüm dünyada önemli bir şekilde artış gösterdiği görülmektedir (Galmiche vd., 2019; Qian vd., 2022). Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında, yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmekle birlikte yeme bozukluklarının depresif belirtiler ve beden kitle endeksi gibi faktörlerden etkilendiği ve artışa geçtiği belirtilmektedir (Çelik, 2016). Yeme bozukluklarının etiyolojisi ile ilgili genel olarak tam anlamıyla bir kesinlikten söz edilmemektedir (Keel, 2017). Fakat yapılan çalışmalar, biyolojik, genetik, psikolojik, sosyokültürel, vb. durumların yeme bozuklukları geliştirme konusunda etkileri olduğunu bildirmektedir (Dalle Grave vd., 2021).

Alanyazındaki yeni görüşlere bakıldığında yeme bozukluklarının normalden patolojik yemeye doğru bir süreklilik içerisinde ele alınarak bozulan ve düzensiz yeme davranışları ve tutumları çerçevesindeki araştırmalar üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Keel, 2017). Bununla birlikte yeme tutum ve davranışını etkileyen birçok değişkenle ilgili çalışmaların olduğu dikkat çekmektedir (Örneğin; Ayran vd., 2021; Sharma vd., 2019; Girz vd., 2013). Bunlardan biri, kişinin biyolojik açıklaması

temelinde alanyazında belirtilen davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemidir (Gray, 1970). Gray (1970, 1982), tarafından ödül ve ceza sistemleri olarak adlandırılan bu beyin temelli sistemlerin çevresel ipuçlarından etkilenerak kişinin davranışını yaklaşma veya kaçınma olarak motive ettiği, ayrıca ödül sistemi çerçevesinde dürtüsel, ceza sistemi çerçevesinde kaygılı kişilik özelliklerinin kavramsallaştırılması ile bu süreçlerin birçok psikopatolojinin oluşmasında temel bir risk faktörü olabileceği görülmektedir (Park vd., 2013; Casada ve Roache, 2005; Campbell-Sills vd., 2004; Simons vd., 2009). Özellikle yeme bozuklukları alanında bu kavramın çalışılmaya başlanması ve yeme bozukluklarının davranışsal özelliklerinin beyin temelli sistem tarafından motive edilebileceği fikri alanyazında güncel olarak oluşmaya başlamıştır (Beck vd., 2009; Weydmann vd., 2022).

Yeme tutum ve davranışlarını etkileyen ve önemli faktörlerden biri olan duygu düzenleme süreci de kişinin işlevsel yeme sürecini etkilemektedir (Prefit vd., 2019). Duygu düzenleme kavramı yeme bozuklukları alanyazını için temel transdiagnostik bir risk faktörü olarak ele alınmaktadır. Özellikle de duygu düzensizliğinin yaşanması çerçevesinde yeme bozukluğuna giderken süreklilik üzerinde bozulan tutum ve davranışların kişinin yaşadığı olumlu/olumsuz duyguları düzenleyememesinden etkilendiği ifade edilmektedir (Webb vd., 2012). Bununla birlikte, alanyazında bilişsel yeniden değerlendirme gibi adaptif ve duygunun düzenlenmesini olumlu yönde etkileyen düzenleme stratejisi ile birlikte bastırma gibi duygunun düzenlenmesini olumsuz olarak etkileyen ve süreklilik içinde adaptif olmayan duygu düzenleme stratejisinin ele alındığı (Gross, 2008) ve bunların yeme tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler oldukları belirtilmektedir (Tecuta vd., 2021; McLean vd., 2007).

Yeme bozuklukları ile davranışsal inhibisyon sistemi, davranışsal aktivasyon sistemi ve duygu düzenleme arasında alanyazında sıklıkla çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Fakat yeme tutum kavramı klinik olmayan bir görünümü temsil etmektedir ve bu kavrama yönelik çalışmaların varlığına rağmen yetersiz sayıda oldukları söylenebilir. Bunların yanı sıra, yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılığının doğrudan araştırıldığı bir çalışmanın alanyazında yer almadığı görülmektedir. Bu nedenle, klinik olmayan bir grupta, yeme tutumları ile davranışsal

inhibisyon ve aktivasyon sistemleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılığının incelenmesinin alanyazına katkı sunacağı düşünülmüştür. Yeme tutumlarının bozulma sürecinde etkisi olabilecek davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerinin ve duygu düzenlemenin değerlendirilmesinin ve duygu düzenlemenin aracılığının incelenmesinin yeme tutumlarının etiyolojisinde ve risk faktörlerinin belirlenmesinde önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yeme tutumlarının bozukluğa dönüşmesi kapsamında gerçekleştirilecek müdahalelerde değerlendirilecek faktörler olabilecekleri tahmin edilmektedir. Bunların yanı sıra, yeme tutumlarının değişiminin en çok etkilenme dönemlerinden biri üniversiteye başlanan yaş dönemidir. Çünkü bu dönem stresli bir olay ile, yani bir yere yeniden gitme ve orada yeni sosyal bağlam oluşturma ile ilişkilidir ve bu dönemde yeme tutumlarının bozulma ihtimalinin olası olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda, mevcut çalışmada öncelikle yeme tutumları, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemleri ve duygu düzenleme süreçleri arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlamıştır. Bir sonraki bölümde, yeme tutumları, davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi ve duygu düzenleme kavramları tanımlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1 YEME TUTUMLARI

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'na (DSM-5-TR) (APA, 2022) göre yeme bozuklukları gıdayla ilgili tutum ve davranışlarda bozulmalarla karakterize edilen patolojik bir bozukluktur. Bu bağlamda, tutumlar ve davranışların bozulması aslında yeme bozukluklarının önemli bir etiyolojik faktörü gibi görülebilmektedir (Abras ve Robinson, 2018). Birçok insan hayatlarının belli bir döneminde düzensiz yeme süreçlerinden geçebilir fakat bazıları bozulan bir yeme tutumu ve davranışı geliştirirken bazıları bunu önemli bir sorun haline getirmeden devam edebilmektedir (Keel, 2017). Yeme bozukluklarının temel tanımlanma özelliği yiyeceklerin tüketimde anormal olan alışkanlıklardır (Wierenga vd., 2014). Fakat yeme bozukluğu spektrumu üzerindeki birçok kişinin saf bir tanısı yoktur. Ayrıca bireyler zaman içerisinde alt tiplerin semptomlarının karışımlarına sahip olabilirler (Wierenga vd., 2014). Genel olarak bozulan yeme tutumlarına bakılacak olunursa sık sık diyet yapma, kusma, aşırı yeme, tıknırcasına yeme, müşil ve diyet hapları kullanma, aralıklı beslenme gibi çok çeşitli işlevsiz yeme kümelerinin olduğu görülmektedir (Croll vd., 2002).

Normal yeme ile patolojik bozukluk geliştirme süreci bir spektrum üzerinde ele alındığında yeme tutum ve davranışları aslında bireyin bu spektrum üzerinde nerede konumlanacağını etkilemektedir. Böylece, bozulan yeme tutum ve davranışları bu sürekliliğin bir parçasını oluşturmaktadır (dos Santos Alvarenga vd., 2010). Tutumlar, kişinin bir duruma ya da olaya karşı, genellikle geçmiş inanç, duygu ve davranışlarından türediği düşünülen olumlu ya da olumsuz olan değerlendirmeleri olarak tanımlanır ve davranışlar ise bu tutumlar sonucu gerçekleşen eylemlerdir (APA, 2022). Dolayısıyla, yeme tutumları, yemekler ile ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri içerebilmektedir yargısına ulaşılabilir. Daha detaylı olarak, yeme tutumları, inançlar, düşünceler, duygular, davranışlar ve yemekle olan ilişki olarak tanımlanabilir (dos Santos Alvarenga vd., 2010). Bozulan yeme tutumları ise, yiyecekler ve kalorileri hakkında obsesif düşünceler, yemek, kilo ve görünüş ile ilgili gerçek dışı mit ve inançlara sahip olma, yiyecekler konusunun günlük rutini bozacak

bir sorun haline gelmesi, psikolojik problemleri telafi edebilmek için yemek yeme ihtiyacı hissetme, yemeklerle ilgili değişen duygulara sahip olma gibi durumları içermektedir (APA, 2006; dos Santos Alvarenga vd., 2010). Bu nedenle, değişen spektrum üzerinde, yeme tutumunun bozulmasının, yeme bozuklukları geliştirme konusunda önemli bir etiyolojik etken olabileceği belirtilmektedir (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019). Yeme bozuklukları için risk faktörlerini değerlendirmek önemlidir, özellikle kişilerin yemekle ilgili hisleri, düşünceleri ve inançlarını ve onların genel tabirle yeme ile ilişkilerini anlamak özel ilgi gerektiren konulardandır (dos Santos Alvarenga vd., 2010). Ayrıca, bozulan yeme tutumlarının ve işlevsiz yemenin ciddi problemlere sebep olabileceğine dair alanyazında fikirbirliği sözkonusudur (Bryla, 2003; Desai vd., 2008). Örneğin, işlevsiz yemenin fiziksel eksikliklere (zayıf kemik sağlığı, kilo dalgalanmaları sonucu hormon sorunları, büyüme geriliği vb) (Bryla, 2003) ve olumsuz psikolojik etkilere (stres, anksiyete, depresyon, madde kullanımı ve intihar) (Neumark-Sztainer vd., 1998) neden olabildiği bulunmuştur. Ayrıca, dos Santos Alvarenga ve diğerleri (2010), Brazilyalı 2489 kız öğrenci ile yapmış oldukları bir çalışmada yeme bozukluğu riski taşıyanların bozulmuş yeme tutumlarının olduklarını ve bu ikisi arasında olumlu korelasyon olduğunu bulmuşlardır.

Farklı ülkelerdeki ergenler ve genç yetişkinler arasında yeme tutumları üzerine yurt dışı alanyazında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda, bozulmuş yeme tutumları ile cinsiyet (Yirga vd., 2016; Ouzitalab vd., 2019), anne eğitimi (Yirga vd., 2016), ruh sağlığı belirtileri (Emerson et al., 2016) ve beden imajı (Balhara et al., 2012) gibi faktörler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spesifik olarak, bulgular, farklı popülasyonlar arasında %8,6 (Yirga et al., 2016) ile %10 (Rouzialab et al., 2019; Yanez et al., 2007) arasında değişen yeme tutumlarının yaygınlığını içermektedir. Ayrıca, yeme tutumu bozuk olan annelerin kızlarında yeme tutumu bozulmalarının daha yüksek oranlarda olduğu da gözlemlenmiştir (Yanez vd., 2007). Bununla birlikte, bazı araştırmalarda beden saygısı ile yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya konmuştur (Ferrand vd., 2009). Türkiye'de yeme tutumları üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında, yeme tutumları ile depresyon (Tayfur ve Evrensel, 2020), sosyodemografik özellikler ve kronik hastalıklar (Oğuz ve Karlıdere, 2022), benlik saygısı ve pandemi sürecinin etkileri

(Başkaya ve Özgüç, 2022) arasında ilişkilerin olduğu görülmektedir. Örneğin, Başkaya ve Özgüç (2022) 550 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada yeme tutumu ile benlik saygısı arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlar. Ayrıca, beden algısı ve yeme tutumları arasında ilişkinin olduğunun gösterildiği çalışmalar da bulunmaktadır (Uysal vd., 2021).

1.1.2. Yeme Bozukluklarının Klinik Görünümü

Yeme bozukluluğunun geçmişine bakıldığında, tarihsel bir sürekliliğinin olup olmadığı oldukça tartışmalıdır, çünkü tarihsel kayıtlar olsa bile kesin bir tanı için yeterince ayrıntılı vaka çalışmaları bulunmamaktadır (Habermas, 2005; Keel ve Klump, 2003). Bunların yanı sıra, yeme bozukluklarının ayrıntılı vaka geçmişlerine 19. ve 20. yy'da rastlanılmaktadır (Habermas, 2005). Anoreksiya Nervosa (AN) alanyazında ilk olarak Gull ve Lasègue (1816–1883) tarafından tanımlanmıştır (Vanderecken ve Van Deth, 1989) ve AN terimi alayazına ilk defa 1873'te girmiştir (Akt. Keel, 2017). Bulimiya Nervosa (BN) ise AN'den daha sonra Russell tarafından 1979'da AN'nin bir varyantı olarak tanımlanmış ve alanyazına girmiştir (Russel, 1979). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) ise ilk defa DSM 4'te (APA, 1994) geçici bir tanı olarak alanyazına girmiş, DSM 5'te ise bir tanı kategorisi haline gelmiştir (APA, 2013). Yeme bozuklukları çalışmalarındaki artış ise Kuzey Amerika'da 1970'lerin ortalarında kliniklerde görülen BN vakalarının artması ile başlamıştır (Agras ve Robinson, 2018). O zamandan beri yeme bozuklukları çalışmaları artmaya devam etmiştir (Agras ve Robinson, 2018). Yeme bozuklukları çalışmalarının -yeni tanımlanan bir bozukluk olması nedeniyle- depresyon ve anksiyete gibi yerleşik bozuklukların çalışmalarının nispeten gerisinde kaldığı belirtilmektedir (Agras ve Robinson, 2018). Bu nedenle bu bozukluklara nelerin neden olduğu, risk faktörlerinin ve etiyolojik nedenlerin neler olabileceğine yönelik çalışmaların yapılması önemlidir. Yeme bozuklukları, DSM 5-TR'de belirli kategoriler altında sınıflandırılmıştır (APA, 2022).

Anoreksiya Nervosa, DSM 5-TR'ye göre, kişinin bulunduğu gelişimsel durum içinde fiziksel sağlığını etkileyecek kadar enerji alımını kısıtlaması ve beklenen minimum kilonun oldukça altında bir vücut ağırlığının olması ile, kilo almaktan aşırı derecede korku ve kaygının görüldüğü, düşük kiloda olunmasına rağmen kişinin devamlı bir şekilde enerji alımını kısıtlaması, kişinin kendi beden şeklini ve kilosunu

algılamada ve değerlendirmede problemler yaşaması ile karakterize bir bozukluktur (APA, 2022). Kısacası kendini aç bırakma sendromu olarak da tanımlanmaktadır (Keel, 2017). Ayrıca AN'yi tanılamak için belirli bir süre ve evrensel olarak kabul edilen düşük kilo ölçütü bulunmamaktadır (Keel, 2017). Bunun yerine DSM 5-TR, yetişkinler için vücut kitle indeksi (VKİ) 18,5 altında olan kişileri normal kilonun altında olarak tanımlamaktadır (APA, 2022). Bununla birlikte, AN'nın kısıtlayıcı tip ve tıknırcasına yeme/çıkarma tipi olmak üzere iki alt türü bulunmaktadır. *AN-Kısıtlayıcı (AN-K) tip*; son 3 ay boyunca, kişinin sadece gıda alımını aşırı derecede kısıtlaması ve çıkarma/telafi edici davranışlarda bulunmaması ile karakterize iken; *AN-tıknırcasına yeme/çıkarma (AN-TÇ) tipi* ise; son 3 ay boyunca kişinin devamlı bir şekilde tıknarak yeme ve çıkarma davranışlarının (örn. kusma, laksatif veya diüretik kullanma, aşırı egzersiz yapma, uzun dönemler aç kalma) olması ile karakterizedir (APA, 2022). Fakat bu ikili ayrımın yanı sıra yeme bozuklukları bir süreklilik içinde ele alındığından dolayı boylamsal çalışmalara bakıldığında, AN-K tipteki kişilerin büyük bir oranının hastalığın ilerleyen döneminde aşırı yeme atakları geliştirdiği görülmektedir (Eddy vd., 2002; 2008). Bu nedenle, bu iki alt tipin aslında aynı hastalığın farklı iki aşaması dahi olabildiği belirtilmektedir (Keel, 2017). Bununla birlikte, gelişim sürecine bakıldığında, AN'nin genellikle ergenliğin başında 12-13 yaşlarında gelişmeye başladığı ve diğer yeme bozukluğu türlerinden daha erken başlangıçlı olduğu görülmektedir (Keel, 2017).

Bulimiya Nervosa, DSM 5-TR'ye göre, belirli bir zaman diliminde (genelde 2 saat içinde) ve benzer koşullarda birçok kişinin yiyebileceği yemekten daha fazlasını yiyerek ve bunları yerken kontrolünü kaybettiği hissi ile tanımlanan tekrarlı tıknırcasına yeme ataklarının ardından kişinin kilo alımını engellemek için telafi edici davranışları (örn. kusma, laksatif, diüretik kullanma, uzun süreli açlık veya aşırı egzersiz gibi) gerçekleştirmesi ile karakterize olan bir bozukluktur (APA, 2022). BN'de en yaygın olarak görülen telafi edici davranış kusmadır (Keel, 2017). Tıknırcasına yeme ve telafi edici davranışların uygulanması 3 ay boyunca haftada en az 1 defa ortaya çıkmaktadır ve kilo veya şeklin kişinin kendi kendini değerlendirmesi üzerinde aşırı bir etkisi vardır. Burada önemli bir diğer husus, BN'nin AN-TÇ tipinden ayrılması gerektiğidir (APA, 2020). AN-TÇ tipinde kadınlar BN'li kadınlara göre tedaviye yanıt ve uzun vadeli sonuç açısından AN-K tipteki kadınlara daha fazla

benzerlik gösterirler. Ayrıca, AN'nin her iki alt tipinde de kişiler düşük kilo olarak karakterize edilirler ve tedaviler onların doğrudan ihtiyaçlarını karşılamalıdır (Keel, 2017). BN'de ise kişinin kilosu normal, normalin biraz altında veya üstündedir (Keel, 2017). BN'nin gelişim yaşına bakıldığında genel olarak ergenliğin sonu ile erken yetişkinlik dönende başladığı görülmektedir ve BN'li kadınların yaklaşık %30'unda BN gelişmeden önce bir AN öyküsünün bulunduğu belirtilmektedir (Keel, 2017).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, DSM-5 TR'ye göre, BN'deki gibi tekrarlayıcı tıkınırcasına yeme atakları olan ve ayrı bir zaman diliminde çoğu insanın yiyebileceğinden daha fazla miktarda yemek yenmesi ile birlikte atak sırasında kişinin yemeği durduramayacağı ya da ne kadar yiyeceğini kontrol edemeyeceği gibi yemek üzerinde kontrol eksikliği hissi ile karakterize bir bozukluktur (APA, 2022). Fakat TYB'de uygunsuz telafi edici davranışlar görülmez (APA, 2022). Ayrıca tıkınırcasına yeme epizodlarında; normalden çok hızlı yemek, rahatsız edici derecede tok olana kadar yemek, aç olmasa bile yemek, yeme miktarından utanıldığından dolayı tek başına yemek, sonrasında kendinden tiksinti, nefret ya da suçluluk hissetmek gibi durumların üçü ya da daha fazlası görülmektedir. Fakat klinik vakalarda bu faktörlerin birçoğunun BN tıkınırcasına yeme ataklarını da karakterize ettiği belirtilmiştir (Keel, 2017). TYB tanısının konması için 3 ay boyunca hafta en az 1 defa atak gerçekleşmeli ve ayrıca yemek ile ilgili belirgin problemler görülmelidir (APA, 2022). TYB için başlangıç yaşına bakıldığında; kişilerin çocukluktan beri aşırı yeme ile ilgili sorunlar bildirirken, diğerlerinin ise geç ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde sık yapılan diyetlerden sonra başladığını bildirdikleri belirtilmektedir (Manwaring vd., 2006). TYB'de kişiler genellikle aşırı kilolu ya da obeziteli olabilir fakat bu durum herkes için geçerli olmamakla birlikte tanılama için bir önem de arz etmemektedir (Keel vd., 2011).

Tanımlanmış bir diğer beslenme veya yeme bozuklukları, DSM 5-TR tanılarından AN, BN ve TYB için spesifik tanı kriterlerini karşılamayan fakat klinik olarak anlamlı olan çeşitli bozuklukları temsil eden tanı grubudur (Keel, 2017). Kişinin sosyal, mesleki ve diğer birçok önemli alanlarındaki işlevselliğinde belirgin bir şekilde bozulmalara neden olan yeme bozuklukları semptomları bu grupta baskındır (APA, 2022). Özellikle de düzensiz yeme ya da yeme ile ilgili bir bozulmanın söz konusu olduğu belirtilmektedir. Bu kategorinin heterojenliği de dikkate alındığında aslında

isimlendirmelerin ve etiketlerin çok fazla bir anlamının olmadığı ve süreklilik içinde gidip geldiği görülebilmektedir (Keel, 2017). Bu bozuklukları adlandırma kararı ise "tanımladığımız şeyi araştırma" anlayışından dolayı daha fazla çalışma yapılması adına belirtilmiştir (Walsh ve Kahn, 1997). Bu grup içerisinde ele alınmakta olan ve alanyazında sıklıkla araştırılan yeme bozuklukları grupları vardır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

Atipik AN:

Kişiler AN tanısı için olan tüm kriterleri karşılar, belirli bir süre önemli bir kilo kaybı ve fizyolojik komplikasyonlar da yaşarlar fakat bireyin ağırlığı normal ya da normalin üzerinde bulunmaktadır (APA, 2022). Genel olarak, kişi ani kilo kaybından sonra bir duraksama yaşar fakat, kişinin gıda alımı normal düzeyde olmamaktadır (Keel, 2017).

Düşük frekanslı ve/veya sınırlı süreli BN:

Atipik AN ile aynı şekilde kişi, BN için tüm tanı kriterlerini karşılar fakat, tıknircasına yeme ve telafi etme davranışları ortalama olarak haftada bir defadan az, 3 aydan az veya ikisi şeklinde görülmektedir (APA, 2022).

Düşük frekanslı ve/veya sınırlı süreli TYB:

TYB tanısı için gerekli olan tüm kriterler karşılanmaktadır fakat, tıknırma atakları haftada bir defadan az, 3 aydan az veya her ikisi kadar olmalıdır (APA, 2022).

Çıkarma bozukluğu:

Kişi normal veya daha az miktardaki gıdayı çıkarmak için kendini kendini kusturur, laksatif, diüretikler veya diğer ilaçları kullanır fakat, kişinin tıknircasına yeme atağı bulunmamaktadır (APA, 2022). Ayrıca kişi normal kilonun altında değildir (Keel, 2017).

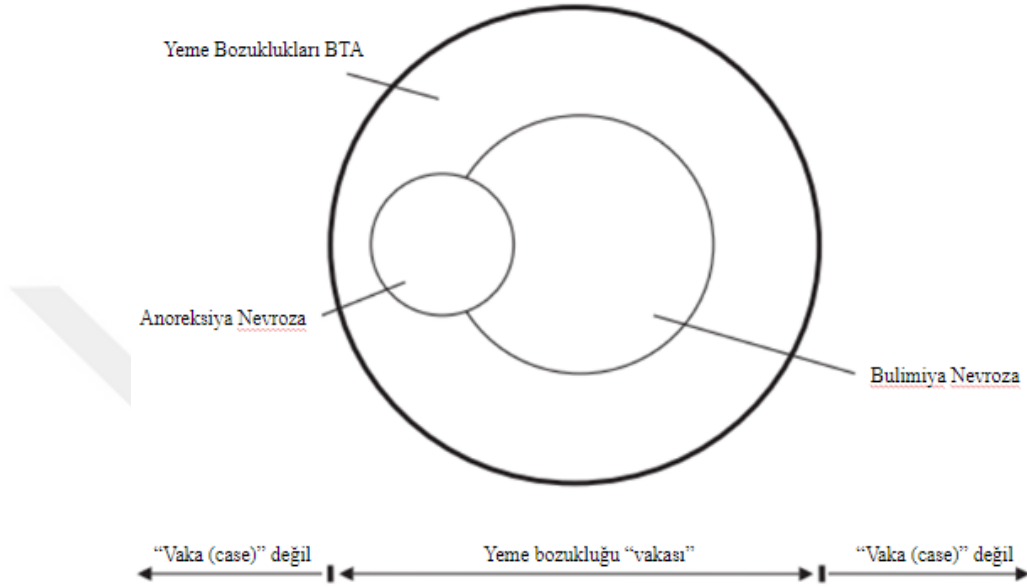
Gece yeme sendromu:

Akşam yemeğinden sonra veya uykudan uyandıktan sonra aşırı gıda tüketimi ile tekrarlayıcı gece yeme ataklarının olduğu süreçle karakterizedir. Bu döngüler kişide bir sıkıntı yaratmakta ve fonksiyonel bozukluklara katkıda bulunmaktadır. Önemli bir nokta ise kişi yemek yediğinin bilinçli olarak farkındadır ve sonrasında süreci hatırlamaktadır (APA, 2022; Keel, 2017). Aksi halde kişi uykudan uyanıyor ve yemek yiyor sonrasında yemek yediğini hatırlamıyorsa bu uyku bozukluğu veya başka bir mental bozukluğun olabileceğini gösterebilmektedir (APA, 2022).

Tanımlanmamış bir diğer beslenme veya yeme bozuklukları; DSM 5-TR'deki beslenme ve yeme bozukluğu tanı kategorisinin en sonuncusudur. AN, BN ve TYB'yi karşılamayan ama kişinin sosyal, mesleki ve günlük rutin işlevselliğini etkileyen ve kişide sıkıntı veya bozulmalara neden olması ile birlikte yeme bozukluklarının semptomlarını göstermesi ile karakterize bozukluktur (APA, 2022). Burada önemli olan kısım tanı koyan kişinin nedenini belirtmemesidir (Keel, 2017). Genelde klinisyen bir yeme bozukluğunun var olduğunu saptar, fakat kişi AN, BN veya TYB tanı kriterlerine uymaz ve sorunun temelini açıklamak için de klinisyenin zamanı veya kaynağı bulunmamaktadır. Bu nedenle, klinisyen gelen kişiyi bir uzmana yönlendirmek için bu teşhisi koymaktadır (Keel, 2017). DSM 5-TR'de tanıları iyi hale getirmek ve tanımlanmamış veya tanımlanmış beslenme ve yeme bozukluklarının yaygınlığını azaltmak için çalışmalar yapılmış olmasına rağmen halen tanımlanmamış tanıya uyan hastalar ve tanı kategorilerinde heterojenlik vardır (Wildes ve Marcus, 2015; Agras ve Robinson, 2018). Bu heterojenlik durumu oldukça önemlidir. Çünkü yeme bozukluklarına yönelik alanyazındaki tedavileri geciktirmekte ve kişilerin çoğu remisyona sonuçlanmamaktadır (Hay, 2013; Agras ve Robinson, 2018). Yeme bozukluklarının bir handikabı ise belki de tanıları tedaviyi belirlemek için kullanmaktır. Çünkü bu heterojenlikler tedavilerde başarısızlığa yol açabilmektedir (Agras ve Robinson, 2018). Bir hasta için belirli etiyolojik nedenlerle ortaya çıkmış bir yeme bozukluğuna uygun olan bir tedavi etiyolojisi biraz değişen başka bir hasta için etkili olmayabilir (Agras ve Robinson, 2018). Bu nedenle aslında süreklilik ve heterojenlik içinde ele alınan yeme bozukluklarının etiyolojik değerlendirmeleri oldukça karmaşık olabilmekle birlikte kişiye özel bir tedavi planını gerektirmektedir (Keel, 2017).

Tanılama sürecine bakıldığında DSM 4 (APA, 1994) içerisinde "başka türlü adlandırılmayan (not otherwise specified; BTA)" grubu içerisinde uzunca yıllar TYB ve diğer bozuklukların yer edindikleri görülmektedir. Dolayısıyla çalışmaların çoğu bu zamanki verilere dayanmaktadır. Şekil 1, DSM 4 çerçevesinde AN, BN ve BTA'nın gösterildiği tanıların bir noktada birbirleri ile kesişimlerini göstermektedir (Fairburn ve Bohn, 2005). Fairburn ve Bohn (2005) tarafından öne sürülen bu çizimde dış daire çizgisi, tanılanma durumunun olmadığı anlamına gelen "caseness" kavramına karşılık gelir. Yani klinik önemi olan bir yeme bozukluğuna sahip olmak ile daha az, klinik

olmayan bir yeme sorununa sahip olmak arasındaki sınırı gösterir (Fairburn ve Bohn, 2005). Aslında yeme bozukluğunun ne olduğunu ve olmadığını gösteren şeyin bu sınır olduğunu ifade eder. Dış dairenin içerisinde ama iki iç dairenin dışında kalan yerlerin Fairburn ve Bohn (2005), BTA tanısına uygun olacağını belirtmiştir.



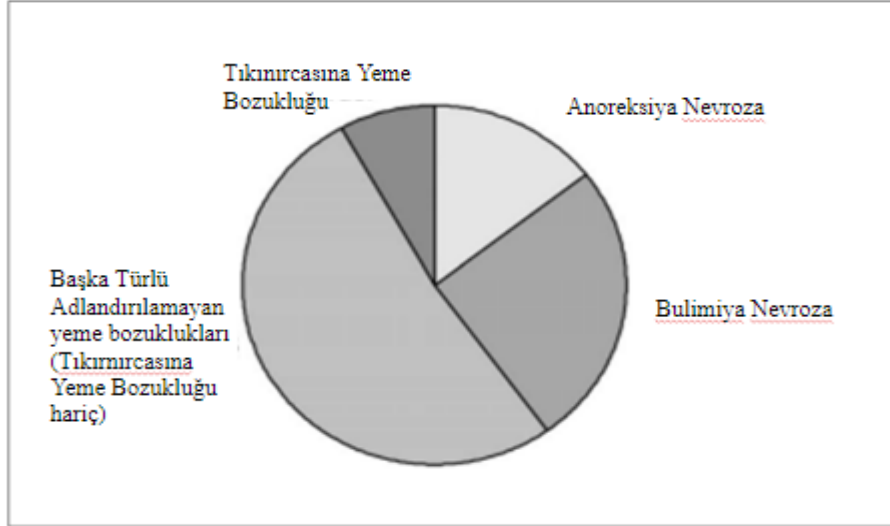
Şekil 1. Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve Başka Türü Adlandırılmayan Grubun Şematik Gösterimi (Fairburn ve Bohn, 2005).

1.1.3. Epidemiyoloji

Yeme Bozukluklarının spesifik olarak epidemiyolojilerine bakıldığında Fairburn (2008) tarafından genel olarak belirli 3 kategoride yaygınlığı belirtilmiştir. Şekil 2, AN, BN ve TYB'nin yanında TYB hariç BTA olan ve yeme tutum ve davranışlarında bozulmalar gözüken kişileri temsil etmektedir. Alanyazındaki çalışmalar daha detaylı olarak incelendiklerinde, Galmiche ve diğerleri (2019) yapmış oldukları bir çalışmada, kadınlarda AN yaygınlığının %0.1 ile %3,6 arasında ve erkeklerde %0 ile %0.3 arasında olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca BN'nin kadınlarda %0.3 ile %4.6 ve erkeklerde %0.1 ile %1.3 arasında değiştiğini saptamışlardır. Ayrıca, AN'nin en yüksek görülme oranı 15 yaş civarındadır (Silen vd., 2020; Smink vd., 2016; Petkova vd., 2019). Kessler ve diğerleri (2013) yaptıkları bir çalışmada, TYB'nin ortalama yaygınlığını %1,4 olarak saptamış ve hem TYB'nin hem de BN'nin başlangıcının 10'lu yaşların sonu ile 20'li yaşların başı arasında olduğunu fakat BN'nin

TYB'ye göre daha erken başladığını belirtmişlerdir. Keski-Rohnken (2021) TYB'nin dünya çapında yaygınlığının kadınlarda %1,5 erkeklerde ise %0,3 olduğunu saptamışlardır. Ayrıca, ergenlikte TYB'nin yaygın olduğunu fakat genelde geçici bir süreç olduğunu, TYB'li yetişkinlerin çok uzun süredir devam eden semptomları bildirdiklerini belirtmişlerdir. Bunların yanı sıra Mustelin ve diğerleri (2016) 2825 Fin ikizleri ile yapmış oldukları bir çalışmada AN, BN ve TYB tanısı almayan ama yeme bozukluğu semptomları gösteren kişileri incelemişlerdir. Tanımlanmış ya da tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu yaygınlığının %1.5 olduğunu ve yeme bozukluğu başlangıcının ortalama yaşının 18 olduğunu saptamışlardır.

Vardar ve Erzengin (2011) Türkiye'de 2097 ergen ile yapmış oldukları bir çalışmada AN'nin sıklığının %0.034, BN'nin %0.79, TYB'nin %0.99, BTA'nın %1.51 ve genel yeme bozukluğu sıklığının ise %2.33 olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Semiz ve diğerleri (2012) 18-44 yaş arasında Sivas'ta bulunan 1122 kişi ile çalışma yapmışlar ve örneklemin %5.25'inde yeme bozukluğu olabileceğini ve ardından yaptıkları klinik görüşmelerle yeme bozukluğunun nokta yaygınlığının %1,52 olduğunu saptamışlardır.



Şekil 2. Ayakta Tedavi Gören Kişilerde Yeme Bozuklukları Grubunun Göreceli Yaygınlığı (Fairburn, 2008).

1.1.4. Etiyoloji

Patolojik yeme tutumunun ve yeme bozukluğunun gelişim süreci ve etiyolojisi oldukça belirsizdir ve yetişkin yeme bozuklukları hastalarında daha iyi tedavilere

ihtiyaç vardır (Keel, 2017). Genel olarak etiyolojiye bakıldığında belirli başlıklardan söz edilmektedir.

1.1.4.1. Biyolojik Faktörler

1.1.4.1.1. Genetik Etki

Artmakta olan ikiz çalışmaları, genetik faktörler ile yeme bozuklukları arasında önemli bir ilişki olduğunu saptamıştır (Rikani vd., 2013). Yeme bozuklukları ile ilgili çalışmalarda, yeme bozukluğuna sahip olan kişi proband olarak adlandırılmaktadır (Keel, 2017). Yeme bozukluğu probandları, genellikle aile üyelerinde görünür veya görünmeyen bir şekilde yeme bozukluğunun olduğunu bildirmektedirler. Aile ya da akrabalarda doğrudan yeme bozuklukları tanısı olmasa bile, klinisyen genelde en az bir tane bozulmuş yeme tutum ve davranışına sahip akrabanın varlığını duymaktadır (Bulik, 2004). Alanyazında yapılan çalışmalarda, yeme bozukluğu tanısına sahip akrabası olan birinin olmayan birine kıyasla yaşam boyunca 10 kat fazla yeme bozukluğu geliştirme riski taşıdığı bildirilmektedir (Lilenfeld vd., 1998; Strober vd., 2000; Bulik, 2004). Yeme bozuklukları karmaşık özelliklere sahiptir ve genetik etkiler çerçevesinde birçok genin kümülatif olarak bir arada etki ettiği belirtilmektedir (Bulik, 2004). Alanyazında farklı ülkelerde yapılan çalışmalar yeme bozukluklarında dizigot ve monozigotlarda yeme bozuklukları açısından yüksek bir uyum bulmuşlardır (Keel, 2017). Trace ve diğerleri (2013) yeme patolojisi ve genetik arasındaki ilişkiyi incelemek için ikizler ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında genetik faktörlerin AN, BN ve TYB'ye yatkınlık için %40 ila %60 arasında bir oranda olduğunu saptamışlardır. Daha spesifik olarak bakıldığında kalıtsal etki AN için %28 ile %74 arasında (Klump vd., 2001; Kortegeard vd., 2001), BN için %28 ile %83 arasında (Bulik and Tozzi, 2004) ve TYB için %41 (Reichborn-Kjennerud vd., 2004) olarak saptanmış.

Yeme tutum ve davranışlarının bir boyut ve spektrum üzerinde gelişmesi çerçevesinde yeme kısıtlama girişimlerinin ikiz çalışmalarına bakıldığında çelişkili bulguların olduğu görülmektedir. Schur ve diğerleri (2009) kısıtlamanın genetik oranının %43 olduğunu bulurken, Neale ve diğerleri (2003) %0 olarak bulmuşlardır. Ayrıca kısıtlayıcı yeme ile ilgili olarak moleküler genetik çalışmaları 5-HT ve koku alma genini gösterse de replike çalışmaları oldukça azdır (Trace vd., 2013). Kasıtlı kilo kaybına bakıldığında, Keski-Rahkonen ve diğerleri (2005b) yapmış oldukları bir

çalışmada kasıtlı kilo vermenin katılsallığının kadınlarda %66 ve erkeklerde %38 olduğunu saptamışlardır. Aynı şekilde, Wade ve diğerleri (2008) ikiz çalışmalarında %30'luk bir kalıtsal özelliğin olduğunu belirtmişlerdir. Yeme bozukluklarında ve tutum ve davranışlarının problemli olmasında belki de en temel boyut olan zayıf olma dürtüsü çerçevesinde Rutherford ve diğerleri (1993) 147 monozigot ve 99 dizigotlarla yaptıkları araştırmada zayıf olma dürtüsüne yönelik %44'lük bir genetik faktörün olduğunu belirtmişlerdir. Keski-Rahkonen ve diğerlerinin (2005) Fin ikizleri ile yapmış oldukları başka bir çalışmada bu dürtünün kadınlarda %50,1 ve erkekler %1,2'lik bir genetik etkinin söz konusu olduğunu öne sürmüşlerdir. Tıkınırcasına yeme ve kusma davranışlarına bakıldığında Sullivan ve diğerleri (1998), yaptıkları bir çalışmada tıkınırcasına yeme için katılsallık oranının %46 ve kusma için %72 olduğunu bulmuşlardır. Bulik ve diğerleri (2003) tıkınırcasına yeme için %49 ve obezite için %86'lık bir kalıtsallığı tahmin etmişlerdir. Root ve diğerleri (2010) ise tıkınırcasına yeme ve gece yemenin sırasıyla %70 ve %35 oranında bir katılsallığa sahip olduğunu bildirmişlerdir. Bunların yanı sıra, popülasyona dayalı ikiz örneklemeleri kullanan araştırmalarda ikiz olan ve olmayanların yeme bozukluklarını da içeren birçok patoloji için eşit derecede risk altında oldukları ve klinik sunumda iki grup arasında bir fark olmadığı belirtilmiştir (Kendler vd., 1995; Klump vd., 2001).

Yeme bozuklukları üzerine yapılmış olan evlat edinme çalışmaları aile ortamından ziyade, genetiğin bozukluğun gelişiminde daha büyük etkisinin olabileceğini göstermektedir (Klump vd., 2009). Klump ve diğerleri (2009), 51 çifti biyolojik kardeş ve 101'i evlatlık kardeş olan 152 çift kız kardeşte düzensiz yeme benzerliğini incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarında, düzensiz yeme düzeyinin biyolojik kız kardeşler arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyona sahip olduğu bulunurken, evlat edinen kardeşler arasında biyolojik kardeşler kadar olan benzerliğin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca aile, ikiz ve evlat edinme çalışmaları günlük diyet yapma süreçleri ile ilgili önemli kalıtsal tahminler göstermiştir (de Castro, 1999). Slof-Op't ve diğerleri (2008), ortak genlerin düzensiz yeme davranışının %43-51'ini açıklandığını belirtmişlerdir.

1.1.4.1.2. Nörotransmitter Fonksiyonları

Alanyazında yeme bozuklukları ve bozulan yeme davranışları ile hormonlar arasındaki ilişkilerde belli başlı bazı hormonların ön plana çıktığı görülmektedir. Örneğin bunlardan biri ve sıklıkla araştırılanı serotoninidir. Yeme bozuklukları olan kadınların beyinleri üzerine yapılan araştırmalar serotoninin yeme bozukluklarında rol oynadığını düşündürmektedir (Frank ve Kaye, 2012). Tıkınırcasına yeme düşük serotonin fonksiyonuna atfedilirken kısıtlama ya da uzun süreli açlık yüksek serotonin fonksiyonuna atfedilmiştir (Keel, 2017). Alanyazında yapılan çalışmalarda AN'si olan (Gorwood vd., 2003; Calati vd., 2011), BN'si olan (Stamatakis ve Hetherington 2003; Steiger vd., 2010) ve TYB'si olan (Monteleone vd., 2006a) kişilerde serotonin hormonunun etkisinin olduğu gösterilmiştir fakat, BN için bulguların tam tersini gösteren çalışmalar da vardır (Calati vd., 2011, Lee ve Lin 2010). Ayrıca kısıtlanmış yeme (Sanhueza vd., 2011) ve zayıf olma dürtüsü (Frieling vd., 2006) gibi bozulan yeme davranışları özellikleri ile serotonin arasında bir ilişki olduğunu, bu kişilerde serotoninin azalmasının bu özelliklerindeki puanlarının artması ile anlamlı korelasyona sahip olduğunu gösteren çalışmalar da söz konusudur. Ayrıca Slof-Op't Landt ve diğerleri (2011), kendi kendini kusturma davranışı ile serotonin arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Bozulan yeme süreçleri ile en çok araştırılan bir diğer hormon ise dopamindir. Dopaminin özellikle motivasyon ve ödül odaklı davranışlara etkisi göz önüne alındığında, yeme bozukluklarının etiyolojisini araştırmak için sıklıkla başvurulmuş bir hormon olduğu belirtilmektedir (Trace vd., 2013). Fakat dopamin ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiler de net değildir. Yapılan çalışmalara bakıldığında AN'si olan (Bergen vd., 2005; Bachner-Melman vd., 2007) ve TYB'si olan (Davis vd., 2009) kişilerin dopamin seviyelerinin yeme bozukluklarına etkileri olduğu belirlenmiştir. Fakat BN alanyazınında bu ilişki bulunmamış (Nisoli vd., 2007) ve dopaminde ortaya çıkan bozulmaların bir neden mi yoksa sonuç mu olduğu netleştirilememiştir (Tauscher vd., 2001). Bununla birlikte, Nisoli ve diğerleri (2007) zayıf olma dürtüsü ile dopamin arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dopamin sisteminde bozulmaların zayıf olma dürtüsünden daha yüksek puan alma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Alanyazında araştırılan bir diğer hormon ise ghrelindir. Ghrelin bir iştah hormonudur ve vücut kitle indeksi ile ters orantılıdır (Trace vd., 2013). AN'li kişilerde (Himmerich vd., 2010; Hotta vd., 2009) ve BN'li kişilerde (Miyasaka vd., 2006) ghrelin hormonunun yüksek olduğunu gösteren çalışmalar vardır fakat Monteleone ve diğerleri (2006b), BN için böyle bir bulguya ulaşamamışlardır. Aynı şekilde Cellini ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada, yeme bozuklukları ve ghrelin arasında bir ilişki bulunmamıştır.

1.1.4.1.3. Ödül Nöral Mekanizması

Uzun yıllar yapılan araştırmalarda da belirtildiği üzere, insanlar sadece fiziksel ihtiyaç amacı ile gıda tüketimi gerçekleştirmezler. Yiyeceklerin kendi kendilerine bir pekiştirici etkileri söz konusudur. Yani bir yiyecek aslında hâlihazırda ödüllendirici bir uyaran olabilmektedir ve bir temel ihtiyaç olduğu için insanlar, bu yiyeceklerle ilgili ipuçlarına yönelmeye oldukça yatkındır (Keel, 2017). Dopamin salınımının ve ödülün mevcudiyetine işaret eden öğrenme ipuçlarının da yer aldığı beyin bölgeleri olan ventral tegmental alan (VTA) (Smith vd., 2019; Friederich vd., 2013) ve nükleus akumbenslerin (Oterdoom vd., 2020; Shivacharan vd., 2022) yanında amigdala (Frank vd., 2023; Press vd., 2023), anterior singulat korteks (Joos vd., 2011; McCormick vd., 2008), insular korteks (Kaye vd., 2011; Weygandt vd., 2012) ve prefrontal kortekste (Uher vd., 2005; Röscher vd., 2020) bulunan devrelerde ortaya çıkan bozulmaların da yeme bozuklukları geliştirme açısından risk faktördüğü olduğu varsayılmaktadır. fMRI çalışmalarına bakıldığında Fladung ve diğerleri (2010), AN'li kadınların kendi bedenlerinden daha zayıf birini gördüklerinde ventral striatumlarının ve normal kontrollerin, normal ağırlıktaki kişileri gördüklerinde aynı bölgelerin aktive olduğunu, Brooks ve diğerleri (2011), BN'li kadınların yiyecek görüntülerine kontrollerden daha az insula aktivasyonu gösterdiğini bulmuşlardır. Schienle ve diğerleri (2009), BN'li kadınların yiyecek görüntülerine daha fazla insula ve anterior singulat korteks aktivasyonu gösterdiklerini belirtmişlerdir. Fakat söz edilen çalışmalar henüz başlangıç aşamasındadır.

1.1.4.2. Psikolojik Faktörler

1.1.4.2.1. Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği

Mükemmeliyetçilik, hem geriye dönük hem de ileriye dönük çalışmalarda yeme tutum ve davranışlarının bozulmasında bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Keel, 2017). Bruch (1978), AN olan kişilerin aşırı derecede mükemmeliyetçilik özellikleri sergilediklerini belirtmiş ve AN'li hastaları herkesi memnun etmeye çalışan kişiler olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmalarda, yüksek mükemmeliyetçiliğin, AN prognozunu kötü etkilediği vurgulanmaktadır (Nilsson vd., 2008; Rigaud vd., 2011). AN ile ilgili alanyazında ilişkiler geniş çapta kabul görse de BN için bu henüz tam değildir. AN ve BN'nin doğası gereği mükemmeliyetçi bir beden ve kiloda olma arzularından kaynaklı olarak bu özelliğe sahip oldukları (Goldner vd., 2002) ve mükemmeliyetçiliğin şiddetli ve ciddi yeme bozukluğunun kalıcı olarak devam etmesinde önemli bir mekanizma olduğu (Fairburn vd., 2003) ifade edilmektedir. Bunların yanında, yapılan bir meta analiz çalışmasında, yeme patolojisinin sürdürülmesinde mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir etkisinin olduğu belirtilmiştir (Stice, 2002). Ayrıca alanyazında AN (Moor vd., 2004; Sutandar-Pinnock vd., 2003), BN (Lilenfeld vd., 2000; Kaye vd., 2004) ve TYB (Kaye vd., 2004) için mükemmeliyetçilik özelliklerinin kontrol grubundaki kişilere kıyasla daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

1.1.4.2.2. Çocukluk İstismarı Öyküleri

Alanyazında yeme bozukluğu etiyolojisi içinde birçok çalışmanın yapıldığı bir diğer önemli konu da çocukluk istismar öyküleridir ve birçok çalışma bozulmuş yeme tutum ve davranışlarına sahip olan bireylerin önemli bir bölümünün çocuklukta bu öykülere sahip olduğunu göstermiştir (Örneğin; Kong ve Bernstein, 2009). Bununla birlikte, travmaya erken yaşta maruz kalmanın yeme bozukluğu olan kişilerin prognozlarını kötü etkilediği (Mahon vd., 2001; Rodriguez vd., 2005) ve nüks oranının bu grupta daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Rodriguez vd., 2005). Yeme bozukluğu hastalarında cinsel istismar öykülerinin (Carter vd., 2006; Rayworth vd., 2004; Rodriguez vd., 2005), fiziksel istismar (Rayworth vd., 2004) ve diğer travma öykülerinin (Rodriguez vd., 2005) yüksek düzeyde olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

1.1.4.2.3. Yeme Bozukluklarında Öğrenme Süreci

Öğrenme süreçlerinin yeme bozuklukları geliştirme üzerindeki etkileri alanyazında ele alınan en önemli konulardan biridir. Özellikle edimsel koşullanmanın düzensiz yeme davranışlarının edinilmesi ve sürdürülmesi sürecinde, davranışlar ile davranışların duygusal sonuçları arasındaki ilişkileri öğrenerek bir bağlantı kurulmasını ve ileride bu davranışın tekrarlanmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Keel, 2017). Bireylerin koşullanma sürecinde yaşadıkları farklılaşmaların yeme süreçlerini (diyet, kısıtlama, tıkinma vs) farklılaştırması beklenmektedir (Harrison vd., 2010). Edimsel koşullamada pozitif bir pekiştireç alındığı takdirde o davranış devam etmekte yani, davranışın tekrarlanma olasılığı artmaktadır (Staddon ve Cerutti, 2003). Çünkü dış dünya içerisinde kilo kontrolü, diyet gibi davranışların olumlu bir algıya sebep olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmektedir (Branch ve Eurman, 1980). Fakat sadece olumlu pekiştirme değil olumsuz pekiştirme de davranışın tekrarlanması üzerinde etkiye sahiptir (Keel, 2017). Kendini aç bırakmanın (Kaye vd., 2013) tıkinırcasına yemenin (Heatherton ve Baumeister, 1991) ve kusma davranışlarının (Haedt- Matt ve Keel, 2011) kaygıyı azaltma veya kaçınma nedenlerinden dolayı yeme bozukluklarında olumsuz pekiştireç görevine sahip olduklarını gösteren çalışmalar da vardır.

1.1.4.3. Sosyal Faktörler

1.1.4.3.1. Aile Faktörleri

Yeme bozukluklarının gelişimi ile ilgili aileye odaklanan oldukça eski bir alanyazın bulunmaktadır. Örneğin, Chipley (1860), kendini aç bırakan kişilerin ailenin dikkatini çekmek için bunu yaptıklarını öne sürmüştür (Akt. Keel, 2017). Fakat ailenin yeme bozukluğunun gelişimsel olarak nedeninde etkisini kanıtlayan araştırmalar azdır ve bulgular net değildir (Jacobi vd., 2004). Yine de bu hususta birçok teori ve ekolün önerisi olmuştur. Örneğin, sosyal öğrenme perspektifine göre, düzensiz yeme tutum ve davranışları, diğer tutum ve davranışlar gibi aileden öğrenilebilmektedir (Keel, 2017). Bu görüşü destekleyen ve yeme bozukluğu olan kişilerin ailelerinde bozulmuş yeme davranış ve tutumları olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Ferreira vd., 2021; Woodside vd., 2002). Keel ve diğerleri (2013) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları 10 yıllık bir boylamsal çalışmada, sürekli diyet yapan bir anneye sahip olan

kadınların zayıf olma arzularını ve bulimik semptomlara sahip olmalarını yordadığını saptamışlardır. Hillege ve diğerleri (2006) yapmış oldukları bir çalışmada, ailenin parçalanması, ebeveynlerin baş etme becerilerinin eksik olması, önemli kişilerden gelen olumsuz yorumlar, sosyal izolasyonun olması ve ailenin mali durumu gibi süreçlerin yeme bozukluğu geliştirme ile ilişkili olabileceğini ve ailenin bu bağlamda değerlendirilmesinin önemli olabileceğini saptamışlardır. Treasure ve diğerleri (2008) aile içindeki destekleyici olmayan atıfların, eleştiri, düşmanlık, aşırı koruma ve suçluluk gibi çeşitli duygusal tepkilerin yoğun olarak bulunmasının yeme patolojisini tetikleyebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca ikizlerle yapılan çalışmalar genetik yapıların yanında çocuk yetiştirme tutumlarının da etkisinin olduğunu göstermektedir (Klump vd., 2000).

1.1.4.3.2. Akran Etkisi

Yeme tutum ve davranışlarının bozulmaya başladığı dönem ergenlik dönemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Keel, 2017) ve bu dönemde akranlar ergenler için oldukça önemlidir (Brown, 2004). Örneğin, arkadaşlarının diyet yapma sıklığının ergenlerin bozulmuş yeme tutum ve davranışları üzerinde etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Clemens vd., 2008; Eisenberg vd., 2005). 10 yıllık boylamsal bir çalışmada üniversitedeki oda arkadaşlarının diyet yapma sıklığı ile kadınların zayıf olma isteği ve bulimiya semptomları arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Keel vd., 2013). Ayrıca kız ergenler akranları tarafından kiloları ile zorbalığa daha fazla maruz kalmaktadır (Keel, 2017). Akranların bir diğer etkisi de grup içerisinde birbirlerini etkileyerek grup onayı ve pekiştireçleri alma üzerinedir. Bu bağlamda, grup üyeleri bir arada daha fazla zaman geçirdikçe tutum ve davranışları birbirlerine daha fazla benzemeye başlamaktadır (Keel, 2017). Crandall (1988), sosyalleşmenin akran grupları arasında tıknırcasına yeme modellerinde benzerliğe yol açtığını bulmuşlardır. Zalta ve Keel (2006), üniversite öğrencilerinin kendi seçtikleri akranları ile benzerliklerini incelemiş ve bulimik semptomların akranlar ile olan temas sürelerine göre değiştiğini saptamışlardır.

1.1.4.3.3. Sosyal Medya ve Toplumsal Zayıflık İdeali

Sosyal medyanın güzellik algısını şekillendirme ve zayıflık idealini pekiştirme üzerindeki etkisi son yıllarda yapılan çalışmalarda sıklıkla araştırılan konulardan biri

haline gelmiştir. Kültürel olarak zayıflığın kabulü ve bunun güzellik olarak kişilere empoze edilmesi, fotoğrafların paylaşıldığı sosyal medya siteleri üzerinde de etkilerini gün geçtikçe gösteriyor olabilir. Özellikle, kadın güzellik ve standartlarına yönelik baskıların modern endüstriyel toplum ve kültürler sonucunda ortaya çıktığı belirtilmektedir (Stice vd., 2011). Sosyal medyanın beğeniler, yorumlar (Tiggemann vd., 2018) gibi özellikleri ve fotoğraflar üzerinde değişiklik yapabilme imkanı verebilmesi nedeniyle zayıflık idealini pekiştirme fırsatı yaratabilmiş olabileceği, kişilerin bir diğerrinin ve toplumun idealine uymak için kendilerini değiştirmeleri (fotoğraflarda rötuşlar yapma) (Mills vd., 2018) ve yeme tutum ve davranışlarında bozulmaya gitmeleri gibi süreçlere neden olabileceği belirtilmektedir (Keel, 2017). Sosyal medyada bir diğeri ile kendini karşılaştırma söz konusudur ve bu durum kişinin kendinden memnuniyetsizleşmesine yol açabilmektedir (Frederick vd., 2017). Mabe ve diğerrleri (2014), sosyal medya kullanan kadınların kilo ve bedenleri ile ilgili daha fazla kaygı yaşadıklarını bulmuştur. Padin ve diğerrleri (2021) yaptıkları bir çalışmada, sosyal medya kullanımı ile yeme bozuklukları arasında bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

1.1.5. Yeme Bozukluğunu Açıklayan Bilişsel Kuramlar

Yeme bozuklukları genel olarak doğaları gereği "bilişsel bozukluklardır" ve bu psikopatolojinin temelinde kişilerin kendi şekil ve ağırlıklarını aşırı değerlendirmeleri ve kontrol etmeleri yatmaktadır (Fairburn, 2008). Kişiler genellikle öz değerlerini bu değerlendirmelerine göre belirlemektedir (Fairburn vd., 2008). Ayrıca, bu bilişsel süreçlerle beraber yemek yeme davranışlarının yanında, bedenleri sürekli kontrol etme ya da bundan kaçınma gibi davranışlar da ortaya çıkabilmektedir (Fairburn ve Bohn, 2005). Bu nedenle yeme bozuklukları alanyazında en çok bilişsel ve davranışsal teoriler çerçevesinde ele alınarak tartışılmaktadır.

1.1.5.1. Bilişsel Davranışçı Kuram

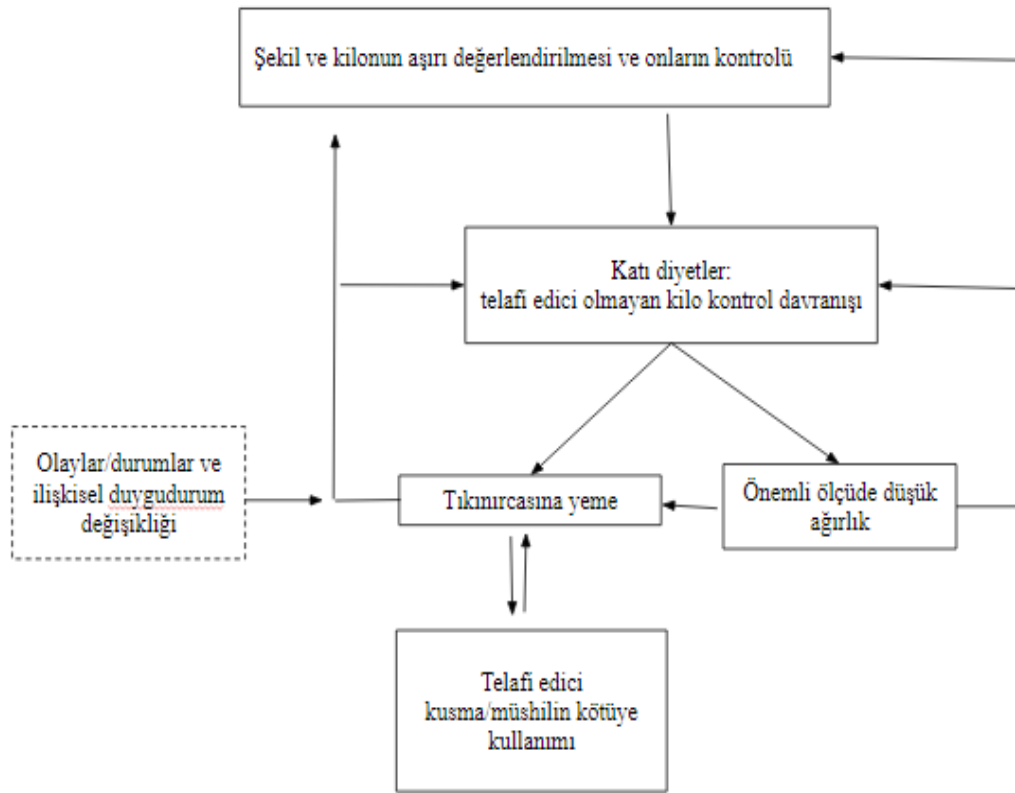
Genel itibari ile bilişsel davranışçı model, hem bilişsel hem de davranışçı teorilerin birleşimi ile belirli bir bozukluğu sürdüren faktörleri uyumsuz inançlar ve davranışsal stratejilerin de olduğu bilişsel bir formülasyona dayandırır (Alford ve Beck, 1997). Daha detaylı olarak bilişsel model, kişinin temel ve ara inançlarının, otomatik düşüncelerinin, şemalarının etkisi çerçevesinde işlevsiz düşünmenin mental

sorunlara sebep olduğunu belirtir (Beck, 2020). Ayrıca teorik çerçeve duygu, düşünce ve davranışlar arasında bir ilişki olduğunu ve birbirlerini etkilediklerini ifade eder (Hollon ve Beck, 2013).

Bilişsel Davranışçı kuram çerçevesinde yapılan çalışmalar en çok BN üzerinde yapılmış ve bu nedenle bu perspektifte yapılan ilk açıklama BN üzerinden gerçekleştirilmiştir (Fairburn, 2008). BN'nin bilişsel davranışçı etiyojisine göre, bu hastalığın sürdürülmesindeki temel nokta kişilerin kendilerini değerlendirme konusundaki işlevsiz şemalarıdır (Fairburn, 2008). Şemalar bilişsel kuramın önemli bir koludur ve yeme bozukluğu çerçevesinde baktığımızda kişinin görünümüne ilişkin varsayımlarını, inançlarını, düşüncelerini ve duygularını kapsayan çok boyutlu ve kompleks bir yapı şeklinde ele alınabilmektedir (Cash, 2002). "Kiloluyum" gibi bir kelimenin duyulması bile bazı zamanlarda kişilerin şemalarının aktive olmasına neden olabilmektedir (Levine ve Smolak, 2020). Yeme bozukluğu grubunda bilişsel olarak zayıflığın çok değerli ve kilolu olmanın dehşet verici olduğu düşünceleri çok yoğundur (Fairburn, 1997). Bilişsel davranışçı kurama göre bu ve bunun gibi adaptif olmayan inanç ve bilişsel hatalar, yeme bozukluğu için itici ve sürdürücü güçlerdir (Taylor, 2017). Bu şemalar son derece kişisel olsalar dahi neredeyse tüm yeme bozukluğu alt türlerinde görülmektedir (Levine ve Smolak, 2020).

Yeme bozukluğunda görülen birçok özelliğin (örn. diyet kısıtlaması, kilo kontrol davranışları, çeşitli vücudu kontrol etme davranışları vb.) kişilerin bu işlevsiz şemalarından gerçekleşiyor olduğu belirtilmektedir (Fairburn, 2008) (Bkz. Şekil 3). Bilişsel davranışçı kuram, aşırı yemenin diyet kısıtlamaları sonucunda ortaya çıkan bir davranış olduğunu öne sürmektedir (Fairburn, 2008). Diyet yapma sürecinde kişiler kendi kendilerine belirlemiş oldukları çok sayıda zorlu kurallara uymaya çalışır, bu kuralları ihlal ettiklerinde olumsuz tepki verir ve bu durumu "öz kontrol eksikliği" olarak yorumlarlar (Fairburn, 2008). Örneğin, ya hep ya hiç şeklinde otomatik düşünceleri olabilir ve "kontrol hep bende olmalı" gibi söylemleri ifade edip düşünebilirler (Levine ve Smolak, 2020). Bu düşüncelerin sonucunda yeme dürtüsüne yenik düşüp kontrolsüz yeme dönemi geliştirirler. Bu süreç döngüsel olarak birbirini izler ve pekiştirir. Bu tıknama süreci birdenbire ortaya çıkmamakta, genel olarak olumsuz bir günlük yaşantı veya olumsuz ruh hali sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu tarz süreçlerde kişi kısıtlamasını devam ettirebilir, bilişsel ve davranışsal olarak da

zorlanır ve rahatlama olarak tıkınma sürecini kullanabilir (Fairburn, 2008). Burada kaygının ve umutsuzluğun bu tür düşünce ve davranış süreçlerinin sonuçları olduğunu bilmek de önemlidir (Levine ve Smolak, 2020). Çünkü kişi bu davranışlarla bir tür kaygısını rahatlatma yoluna gider. Bunun yanında, kısıtlama girişimleri bazı kişilerde daha başarılı olur ve yetersiz beslenme süreci baskın hale gelir. Böyle olunca kişi ikincil fiziksel (örn. zayıf olma) ve psikososyal (örn. çekici olma, beğenilme) faktörlere sahip olmaktadır. Bu ikincil özelliklerin bazıları kısıtlayıcı beslenmenin pekişmesine ve sürdürülmesine hizmet etmektedir (Fairburn, 2008).



Şekil 3. Transdiagnostik Bilişsel Davranışçı Teori (Fairburn, 2008)

Genel olarak yeme bozukluklarının alt türleri aynı etiyolojik süreci paylaşmaktadır ve sürdürücü sebeplerin çoğu aynıdır (Bkz Şekil 3). Şekil 3'e bakıldığında, yeme tutum ve davranışlarının bozulmaya başlaması dahil olmak üzere tanı ötesi süreci ele almaktadır ve herhangi bir yeme bozukluğunun sürdürülmesinde bu bileşenlerin etkisinin söz konusu olduğu belirtilmektedir (Fairburn, 2008). Bazı gruplarda ya da kişilerde bu süreçlerin sınırlı bir kısmı aktif olurken bazılarında ise tüm süreç çalışabilmekte ve bozukluk gelişimi yaşanabilmektedir (Fairburn, 2008).

Dolayısıyla tüm mekanizmaya bakıldığında inançların oldukça önemli bir rol oynadığı ve sürdürücü faktörler olarak pekiştirme sürecinin söz konusu olduğu görülmektedir.

1.1.5.2. Sosyal Bilişsel Kuram

Yeme davranışları ve yeme bozuklukları alanyazınında Sosyal Bilişsel Kuram (SBK) çerçevesinde açıklamaların olduğu görülmektedir (Levine ve Smolak, 2020). SBK, Bandura (1986) tarafından öne sürülen ve davranışları normal (uyumlu, sağlıklı) ve anormal (uyumsuz, sağlıksız) olarak ele alan bir kuramdır. Bu kurama göre, kişinin bilişsel ve duygusal süreçleri, davranış kalıpları ve yeterlilikleri, ayrıca içerisinde bulunduğu ortam ve bağlamlar önemli ve etkileşim halindedir (Bandura, 1986). Örneğin, SBK kısıtlayıcı bir şekilde diyet yapma ile ilgi kişinin kişisel bilgilerinin neler olduğu, beklentilerinin, duygularının, davranışlarının fiziksel-sosyal ve kültürel çevre tarafından nasıl şekillendiğine odaklanır ve teorik olarak bunu kurgular (Levine ve Smolak, 2020).

SBK'nin merkezinde yer alan bir diğer husus insan motivasyon ve davranışlarının büyük ölçüde öngörü ve beklenti ile düzenlendiğidir (Conner ve Norman, 2015). Dolayısıyla, SBK deneyimlerin ve bilgilerin öğrenilmiş beklentiyle sonuçlandıklarını belirtmektedir (Levine ve Smolak, 2020). Örneğin, "kilolu" kelimesi aslında nötr bir kelimedir fakat zaman içerisinde bir duygusal önem kazanmış ve toplum ve kültür bu kelime ile hastalıklı olma, çekici olmama, reddedilme gibi deneyim ve bilgiler arasında ilişkiler geliştirmiştir (Alberga vd., 2016). Bir davranışın sonucuna yönelik beklenti, kişinin o davranışın olası sonuçlarını algılaması ile ilgilidir (Hankonen vd., 2013). Bu nedenle, çoğu kişi kısıtlayıcı diyetleri ve beden üzerinde kaygılanarak yapılan davranışları yeme paternlerini bozma noktasına götürse dahi, daha sonrasında çekici olabilecek olma veya sosyal onay alabilecek olma beklentisiyle gerçekleştirebilmektedir (Levine ve Smolak, 2020). Ayrıca, sosyal sonuç beklentileri, davranış değişikliği sonrasında beklenen sosyal tepkileri ifade etmektedir (Conner ve Norman, 2015). Örneğin, diyet yapan ve sonucunda kilo veren kişiler aileleri veya arkadaşları tarafından olumlu bir tepkiyle karşılaşmayı bekleyebilir veya aşırı derecede yemek yiyen ve kilo almış olan kişiler onaylanmama durumunun söz konusu olabileceğini bekleyebilirler. Ayrıca bu sonuca yönelik beklentiler bir noktada kişinin duygu süreçlerini de etkiler çünkü, utanma, tatmin olma ya da kendisi ile gurur duyma gibi duygusal beklentileri de öngörürler (Dijkstra vd., 1997).

Bandura'nın (1986) öne sürdüğü bu kuramın bir diğer önemli noktası, çevreden gelen ipuçlarıyla birlikte pekiştirme ve ceza yoluyla doğrudan deneyimlerle öğrenmenin gerçekleşiyor olduğuna dair yaptığı vurgudur. İnsanlar, bilişsel kapasiteleri ile yani onların gözlem yapıp algılamalarını ve hafızalarında tutmalarını sağlayan, dolayısıyla öğrenmelerine neden olan bilişsel mekanizmalara sahiptir. Çevreden alınan bu bilgiler ile davranışlar pekişmektedir (Bandura, 1986). Yeme bozukluklarının patolojisine bakıldığında, kişiler akranlarını, ebeveynlerini, sosyal medyayı çok küçük yaşlarda gözlemler ve bunların göndermiş olduğu değerleri, teşvikleri, mesajları ve beklentileri çok hızlı bir şekilde alırlar (Ata vd., 2015). Örneğin "güzel bir vücut başarılı olmak için ön koşuldur", "kadınların her zaman güzel ve bakımlı olmaları gerekir", "kilolu insanların kendi yaşamlarında kontrolleri yoktur ve başarısızdırlar" gibi ifadeler ve mesajlar işlenilip sosyal olarak öğrenilmeye başlanır (Levine ve Murnen, 2015). Dolayısıyla alanyazında SBK'nin bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlere vurgusu ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiler bu çerçevede açıklanmaya çalışılmaktadır.

1.2. DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ/ DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ

Gray'in (1970, 1981), Davranışsal inhibisyon sistemi (DİS) ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi'nin (DAS) kuramın yapısında bulunduğu Pekiştireç Duyarlılık Teorisi (PDT) olarak bilinen kişilik teorisi son 30 senede artan bir şekilde gelişmiş ve alanyazında araştırmalar artmıştır. PDT bir biyodavranışsal kişilik kuramıdır ve kişilik alanındaki en önemli ilerleme olarak kabul edilmektedir (Afshari, 2020).

1.2.1 Pekiştireç Duyarlılık Teorisi'nin Temelleri

Psikoloji içerisinde teoriler erken dönem davranışçılık ve onun bu radikal tutumunu yavaşlatan bilişsel teorilerde de açıkça görüldüğü gibi bazı süreçleri diğerlerine kıyasla daha fazla vurgulamaktadır (Segal ve Lachman, 1972). Fakat son zamanlarda meydana gelen önemli bir değişiklik, psikolojinin çeşitli alanlarının temeli olarak kabul edilen duygusal süreçleri vurgulamak olmuştur (Kringelbach ve Berridge, 2010). Ardından motivasyon süreçleri önem arz etmeye başlamış ve sadece klinik psikolojide değil, sosyal ve kişilik psikolojisi, örgütsel psikoloji, hayvan davranışları gibi alanlar içerisinde de önemli bir noktaya gelmiştir (Elliot, 2008).

Özellikle hayvan öğrenme çalışmalarında önemli bir ilke olan yaklaşma-kaçınma motivasyonları çalışmalar içerisinde ciddi bir öneme sahiptir (Elliot, 2008). Yaklaşma ve kaçınma, iştah açıcıya yönelme (appetitive) ve itici olan (aversive) uyarandan uzaklaşma, yani kaçma/kaçınma ile açıklanabilir. Gray (1973), yaklaşma motivasyonunun ödülün var olması ve cezanın sona erdirilmesi ile ortaya çıktığını, kaçma/kaçınma motivasyonunun ise cezanın varlığında veya ödülün ortadan kalkması sonucunda ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu bilgileri destekleyecek bir şekilde, sinirbilim çalışmaları, bu yaklaşma ve kaçınma motivasyonlarını düzenlediğini öne sürdükleri çeşitli kortikal ve subkortikal beyin sinir ağlarının olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Spielberg vd., 2012; Wacker vd., 2008).

PDT, ilk olarak hayvan-kaygı modeli çalışmalarında anksiyolitik ilaçların etkilerini açıklamak üzere geliştirmiştir. Gray (1973), anksiyolitiklerin itici ya da caydırıcı uyanlarda (örneğin; ceza verme veya ödül vermeme) sıçanların bazı davranışlarını ortadan kaldırdığı sonucuna varmış, böylelikle sıçanların devam eden davranışlarını ketlenmeye başladıklarını fark etmiştir. Bu bilgiler ve çalışmalar ışığında, Gray (1973, 1991), ödül ve cezaya duyarlı olan yaklaşma ve kaçınma motivasyonları üzerine bir kişilik modelinin oturtulabileceğini önermiştir. Bugün alanyazında kişiliği bu şekilde ele almak yaygındır fakat bu durum Gray'den (1970, 1982) önce geçerli değildir. Gray, kişilik sinirbiliminin ortaya çıkmasında büyük ölçüde önder olmuştur. Gray (1973), yaklaşma ve kaçınma motivasyonlarının temelleri üzerine bir kişilik modelin inşa edilebileceğini öne sürmüştür.

Gray (1991), iki beyin-davranış sisteminin iştah açıcı uyarılara yaklaşmayı ve itici uyarılardan kaçınmayı motive ettiğini ve bu bağlamda istikrarlı, devamlı bir kişilik özelliğinin ortaya çıktığını öne sürmüş ve böylelikle, bu iki sisteme karşılık gelen kişilik boyutlarının olacağını belirtmiştir. Gray'in (1973) belirtmiş olduğu iki sistem PDT içinde bulunmaktadır. Gray'in (1970), Pavlov (1927) gibi savunduğu iki yollu yaklaşımın temel yolları şunlardır: kavramsal sinir sistemi (KSS) ve merkezi sinir sistemi (MSS) (Akt. Hebb, 1955). Kişiliği, öncelikle MSS bileşenleri (örneğin; öğrenme) ve davranıştaki sistematik olarak ortaya çıkan çeşitliliklerin altında yatan beyin sistemleri olarak iki yollu bir süreç şeklinde ele almıştır (Gray, 1973).

PDT'ye göre bireylerin beyin-davranış sistemleri çeşitli ve değişken seviyelerde aktiviteye sahiptir ve bu şekilde doğmaktadırlar. Ayrıca bu seviye yaşam

boyunca çevreden gelen uyaranlar ve öğrenmeler sonucunda değişmektedir (Hundt vd., 2007). Yani PDT, duygu ve davranışların uzun süreli olarak kişilik özelliklerine neden olan yapılarının sinir sistemi ve fizyolojik süreçlerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Teoriye göre, kişilik bir biyolojik temele sahiptir ve bu da aynı çevrelerde bulunan kişilerin neden farklı davranışlar sergilediklerini açıklayabilmektedir (Boyle vd., 2008). Teori, davranışı çevrenin etkilediğini yok saymaz fakat bunun yetersiz olduğunu belirtmektedir. Uzun vadeli etkileri anlayabilmek için çevresel sistemlere biyolojik sistemlerin de eklenmesi gerektiği üzerinde vurgu yapmaktadır (Boyle vd., 2008).

1.2.1.1 Pekiştireç Duyarlılık Teorisi- Orijinal Versiyonu

Gray (1970, 1982) tarafından öne sürülen PDT, insan kişiliğindeki bireysel farklılıkları anlamlandırabilmek için hayvan öğrenme araştırmalarının bir örneğinin uygulanmasıdır. PDT'nin orijinal versiyonunda genel olarak 2 temel sistemin ortaya çıktığını görmekteyiz. Bu sistemler DİS ve DAS olarak adlandırılmaktadır. Her sistemin belirli davranış türlerine sahip olduğu ve ayrı pekiştireçlere yanıt verdiği ve ayrı etkileşim halindeki beyin yapıları tarafından aracılık edildiği varsayılmaktadır (Gray, 1970).

Orijinal teoriye göre DİS, koşullu caydırıcı uyaranlara, daha da spesifikleştirilirse cezanın geleceği veya ödülün verilmeyeceği ya da ödülün sona erdirileceği durumlar ile ilişkili uyaranlara daha çok tepki vermektedir (Gray, 1970). Bu uyaranlara verilen tepki davranışsal ketlenme olarak karşımıza çıkmaktadır, yani organizma artık o davranışını yapmaya devam etmemektedir. Ayrıca organizmanın uyarılma düzeyinde ve dikkatinde bir artış durumu söz konusudur (Gray, 1970, 1973). Gray (1982), kaygının, itici uyaranlara verilen tepkilerde öncülük eden DİS'in bir işlevi olarak ortaya çıkabileceğini ve bu şekilde açıklanabileceğini belirtmiştir. Gray (1970, 1976), PDT teorisini bir kaygı teorisi olarak geliştirmiştir. DİS'i yüksek olan bireylerin inhibe olmaları daha yüksektir, bu kişilerin davranışları ketlenir, bu sistemin faaliyeti kaygı ve ruminasyona yol açar ve kişi genel olarak bu sistemle birlikte tehlikelerin farkına varır (Gray, 1982). DAS ise (Fowles, 1980), aslında davranışsal yaklaşma sistemi olarak adlandırılmaktadır ve iştah açıcı olan uyaranlara karşı davranışı organize etmekten sorumludur. Yani, koşulsuz veya koşullu ödülü getiren ve cezadan kurtulmayı sağlayan uyaranlara karşı daha hassastır (Gray, 1973). Bu nedenle,

bir duruma yaklaşma sürecinde bir ödül motivasyonu söz konusudur. DİS'in kaygının temel nedeni olduğu öne sürülürken DAS'ın ise dürtüselliğin temel nedeni olduğu öne sürülmüştür (Gray, 1976). DAS'ı yüksek olan bireyler ödüle duyarlıdır, yüksek riskli davranışlarda bulunma olasılıkları yüksektir ve daha dürtüseldirler. DAS sistemi olumlu duygulardan sorumludur ve bu sistemin aşırı duyarlılığı ödülle sonuçlanması olası olan davranışların yapılmasına neden olmaktadır (Gray, 1982). Gray (1987) bir diğer sistemi, yani Savaş-Kaç Sistemi'ni (SKS) öne sürmüş ve DİS'in koşullu itici uyaranlara tepki verirken, SKS'nin ise koşulsuz, doğal olarak itici uyaranlara, koşulsuz cezaya veya koşulsuz ödölsüzlüğe tepki vermekte olduğunu belirtmiştir. Örneğin, yılan gördüğünde kaçma gibi. Bu uyaranların sonucunda ortaya çıkan davranış ya o uyarana yaklaşp koşulsuz savunma ile savaşmayı ya da o uyarandan kaçmayı içermektedir (Gray, 1987). Yani kısaca, DAS ödüle ve cezasızlığa duyarlı, DİS koşullu cezaya ve ödölsüzlüğe duyarlı ve SKS ise koşulsuz ceza ve ödölsüzlüğe duyarlıdır. Yani kısacası, DAS tüm iştah açıcı uyaranlara aracılık eder olarak belirtilmiş ve organizmayı ödülle temasa geçirdiği ifade edilmiştir (Gray, 1987). DAS bu haliyle, gerçekten de bir arzu sistemi, istediğimiz şeylere yönelme için bir motivasyon sistemi ve dürtüselliği oluşturan sistem olarak kullanılmaktadır (Pickering ve Smillie, 2008).

Gray (1987), PDT'nin orjinal teorisinde bireysel farklılıkların DİS ve DAS sistemlerinin farklı duyarlılıklarının olmasından dolayı olduğunu savunmuştur. SKS ise koşulsuz cezaya ve koşulsuz itici uyaranlara duyarlı olan bir savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır (Gray, 1987). Gray'e (1987) göre, DİS ve DAS birbirlerinden bağımsızdır ve DAS'ın tüm seviyede verilen ödöllere duyarlı olması ve cezaya verilen yanıtlarda aynı tepkileri vermesi aynı şekilde DİS'in de tüm seviyelerde aynı davranması gerekmektedir. Bu bağlamda, bir durumda sadece bir alt sistem harekete geçmektedir.

1.2.1.2. Pekiştireç Duyarlılık Teorisi- Revize Versiyonu

Alanyazındaki çoğu araştırma 1970-2000 yılları arasında Gray'in ilk olarak ortaya attığı klasik PDT'nin araştırılmasına dayanıyordu. Fakat 2000'de Gray ve McNoughton bu teoriyi yeniden revize etti ve hipotezler yeniden formüle edildi. Gray ve McNoughton (2000), PDT'nin önemli bir revizyonunu gerçekleştirdi. Orijinal teorideki gibi yine 3 sistemin var olduğu savunuldu fakat davranışa neden olan uyaranların farklı olduğu belirtildi.

Orjinal PDT’de olduğu gibi revizyonda da DAS, koşullu iştah açıcı uyaranlara yanıt vermekten sorumludur ve bu uyaranlara duyarlıdır (Gray ve McNaughton, 2000). Fakat bu revizyonda koşulsuz uyaranlara duyarlı değildir (Gray ve McNaughton, 2000). Bunların yanı sıra, DAS sadece iştah açıcı ödöl ve pozitif duygulanımla ilişkili değildir, aynı zamanda düşük uyumluluk ile tutarlı olarak artan sinirlilik, öfke, ketleyici dürtüsellikle (Carver, 2004), iyimserlik (optimizm) ve risk alma ile de ilişkilidir (Corr, 2008). Bununla birlikte, revize edilmiş DAS, orjinal DAS’tan, daha dağınık olan, işlevsiz yaklaşım davranışlarından ziyade daha hedefi olan ve amaca yönelik yaklaşım davranışına vurgu yaparak ayrılmaktadır (Harnett vd., 2013; Smillie ve Jackson, 2006). Revize edilen teoride SKS’nin sadece savaş-kaç tepkilerini değil, ayrıca bir uyaranın varlığında ortaya çıkan donma tepkisini de içerdiği belirtilmiştir. Böylece yeni ismi Savaş-Kaç-Don Sistemi (SKDS) olarak kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca, tanımlaması değiştirilmiş ve SKDS’nin koşulsuz uyaranlar kadar koşullu olan tüm itici uyaranlara duyarlı olduğu öne sürölmüştür. Böylece, aslında SKDS orijinal teoride DİS için öne sürölen cezaya duyarlılık rolünü benimsemeye başlamıştır (Gray ve McNaughton, 2000). Orjinal teoriye göre DİS tamamen değiştirilmiştir. Gray ve McNaughton’a (2000) göre DİS artık organizmanın çatışmalarla uğraşmak zorunda olduğu durumlarda devreye girmekte ve hedef çatışmanın çözümünde rol almaktadır. Bu bağlamda, hem ödöl hem de ceza veya tehdit varlığında belirli çatışmalar ortaya çıkmakta ve DİS bu atışmaları DAS’ı ya da SKDS’yi etkinleştirerek davranışı ortaya çıkarmaktadır (Gray ve McNaughton, 2000). Örneğin, ödöl tehditten daha ağır basarsa ve DİS bunu bu şekilde değerlendirirse, DİS bu atışmayı DAS’ı etkinleştirerek ve SKDS’yi inhibe ederek çözecektir. Fakat tehdit durumu daha ağır basıyorsa bu sefer DİS o uyarana yaklaşma yerine SKDS’yi aktive edecek ve DAS’ı engelleyecektir. Fakat bu iki itici uyaranın ya da iki ödöl uyaranın varlığındaki ikilimler için de geçerlidir. Bu açıdan yeni revizyonda aslında DİS’in organizmanın lehine olan bir süreci gerçekleştirmek için sürekli olarak uyaranların değerlerini değerştirip çatışmaları çözmek için aktif olduğu görölmektedir (Gray ve McNaughton, 2000).

Revize edilmiş teoriye bakıldığında, orijinal teoriden farklı olarak aslında sistemlerin birbirleri ile ilişkili olduğu görölmektedir. Bu bağlamda, Gray (1987) DİS ve DAS’ın birbirinden bağımsız olduğunu orijinal teoride öne sürerken Corr (2011),

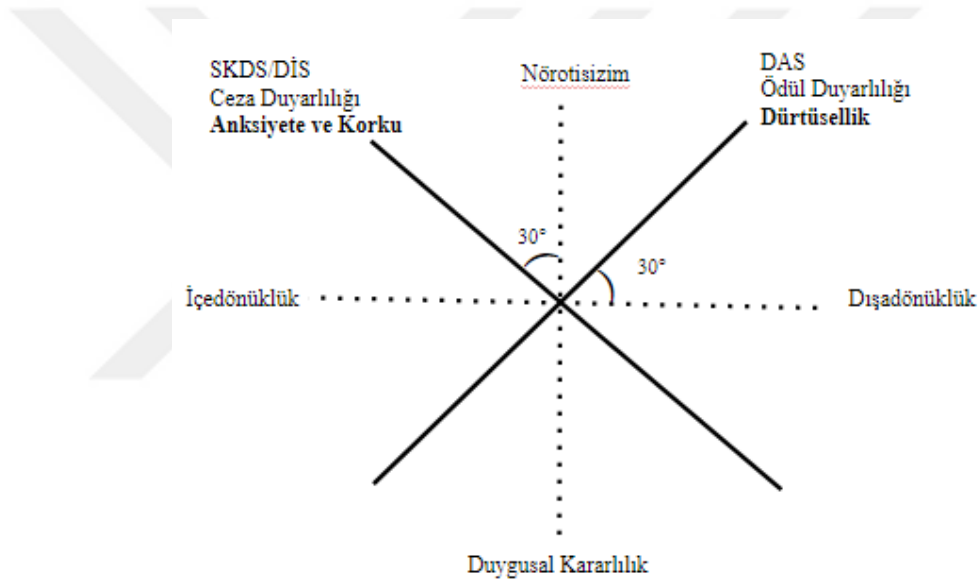
bu sistemlerin belirli koşullar altında birlikte hareket edebileceklerini ve birbirlerine bağlı sistemler olduğunu, hep birlikte davranışı etkileyebileceklerini savunmuştur.

Genel olarak, nöropsikolojik altyapıya bakıldığında, kaygı yani DİS, kaudal, subkortikal, rostral nöral yapılarla eşleşir ve kaudo-rostral bir sırada düzenlenmektedir. DAS ise kaudat ve akkumbens bileşenleri ile tanımlanmakta ve VTA aktivasyonu birincil mekanizma olarak görülmektedir (Gray ve McNaughton, 1996; Gray vd., 1991). DAS sisteminde muhtemel nöromodülatorün dopamin olduğu da belirtilmektedir (Depue ve Collins, 1999; Pickering ve Gray, 1999). Özellikle dopamin yollarından mezolimbik ve mezokortikal dopamin bölgeleri beyin DAS ve dürtüsellik ile ilgili bölgelerinden ikisidir (Simon vd., 2010). Bu yollar yiyecek ve seks gibi doğal pekiştireçlerin altında yatan kritik yollardandır (Dawe ve Loxton, 2004). Gray (1977), DİS'i beyindeki fizyolojik etkilere karşılık gelecek bir aracı olarak kavramsallaştırmış ve bir ağ örüntüsünden bahsetmiştir. Bu ağ, septo-hipokampal sistem olarak tanımlamıştır (Gray, 1977; Gray ve McNaughton, 1983). DİS ve kaygı için ise septo-hipokampal sistem ile amigdala arasındaki bağlantılar en önemli rolü oynamaktadır (Gray ve McNaughton, 2000). Bu durum kaygının sürekliliğinden ziyade durumsal yönüne vurgu yapmaktadır fakat, Corr ve McNaughton (2008), DİS'in uzun süreli çalışması sonucunda istikrarlı bir kaygı sürecinin de olabileceğini belirtmişlerdir.

1.2.2. Gray ve Eysenck'in Teorileri

Önceden de bahsedildiği üzere, Gray (1970), kişilik kuramında motivasyon ve kişiliğin biyolojik temeli olan iki boyutu önermiştir. Bunlar dürtüsellik ve kaygıdır. Gray'in (1970) teorisini öne sürdüğü yıllarda kişilik psikolojisi içerisinde baskın olan görüş Eysenck'in (1967) kişiliği iki faktörlü bir model olarak ele aldığı dışadönüklük ve nörotiklik modelidir. Eysenck (1967) o zamana kadar kişiliğin en etkili nörobiyolojik temelini öne sürmüştü. Gray (1981) çalışmalarını uygularken Eysenck'in modeline yönelik bir eleştiri ve bir revizyon şeklinde gerçekleştirmiştir. Eysenck'in (1967) uyarılma teorisine göre, içedönük kişiler, duygusal tepkileri çok daha kolay geliştirebildikleri için kaygıyı daha fazla yaşamaktadırlar ve bu durum da kişileri kaygıya daha yatkın bir hale getirmektedir (Corr, 2008). Çünkü teoriye göre bu kişilerin dışadönüklere göre tepki eşiklere çok daha düşüktür ve dolayısıyla daha

yüksek bir kortikal uyarılmaya sahiptirler. Gray (1970), Eysenck'in (1967) teorisini genişletmiş ve öncelikle dışadönüklük ve nörotiklik boyutlarının 30 derece kadar döndürülmesi ve altta yatan fizyolojik değişkenlerin değiştirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Bkz. Şekil 4). Eysenck'in (1967) nörotiklik ve dışadönüklük olarak tanımlanan iki boyutu iki ayrı beyin sisteminin tepkiselliğinin bireysel çeşitliliğinden kaynaklandığına yöneliktir. Gray'ın (1970) teorisinde nörotiklikten 30 derece döndürülmüş olan sürekli kaygı, ceza ve ödül vermeme ile ilgili olan uyarılara yönelik duyarlılığı göstermektedir. Diğer yönden ise ödüle ve cezadan kurtulmayla ilgili uyarılara duyarlılık söz konusudur ve bu da dürtüselliktir. Gray'ın (1970) teorisinde dürtüsellik, kaygı eğilimine dikeydir.



Şekil 4. Gray'ın Pekiştireç Duyarlılık Teorisi İle Eysenck'in Kişilik Boyutlarının İlişkisi (Pickering ve Corr, 2008)

Gray (1970), kaygıyı bir ceza mekanizması ile ve dürtüsellığı bir ödül mekanizması ile ilişkilendirmiştir. Dürtüsel+ kişilerin, dürtüsel- kişilere göre ödül sinyallerine daha duyarlı olacaklarını ve kaygı+ kişilerin kaygı- kişilere göre ceza sinyallerine daha duyarlı olacaklarını öne sürmüştür. Gray'ın (1970) teorisine göre Eysenck'in (1967) dışadönüklük ve nörotiklik boyutları temelde bulunan ceza ve ödül duyarlılıklarının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır, yani bunların bir türevidir. DİS, Eysenck'in (1967) teorisinin içedönüklük ve nörotiklik arasındaki boşluğa yerleşen ve kaygının bir açıklaması olarak gelişmiştir (Corr, 2008). Bu nedenle Eysenck'in (1967)

faktörlerinin 30 derece döndürülmesi önerilmiştir ve düşük dışadönüklük ile yüksek nörotikliğin (sürekli kaygı) kaçınma motivasyonu, yani DİS ile ilişkili olabileceği, yüksek dışadönüklük ve yüksek dürtüsellik (sürekli dürtüsellik) yaklaşma motivasyonu yani DAS ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Corr, 2008).

1.2.3. DİS ve DAS'ın Alanyazın Kavramsal Görünümleri

Mevcut yazıda sıklıkla belirtildiği üzere Gray (1987), DİS'i *kaygı* ile DAS'ı da *dürtü* kavramı ile belirtmiştir. Fakat alanyazın ölçümlerinde DAS'ın dürtü bileşeninin yanında ödül duyarlılığı ve eğlence arayışı bileşenleri de eklenerek değerlendirmeler yapılmaktadır (Carver ve White, 1994). *Kaygı* kavramına tekrar dönülecek olunursa, Gray (1987), ceza ipuçlarına yönelik hassasiyetin yanında DİS duyarlılığından kaynaklanan kişilik özelliğini kaygıya eğilim olarak nitelendirmiş ve bu kavram alanyazında DAS kavramından daha kolay anlaşılır olarak görülmektedir (Carver ve White, 1994). Gray'e (1991) göre, kaygı bir ceza mekanizması ile ilişkilidir. Bu bağlamda, alanyazında DİS ölçümlerinde kaygı ölçeklerinin kullanılması sonucunda doğru sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Carver ve White, 1994). Alanyazında çoğu araştırmacı, Gray'in kişiliğin boyutuna ilişkin tanımlamasını takip ederek DAS duyarlılığını değerlendirmek için *dürtüsellik* kavramlarını ve ölçümlerini kullanmıştır (Diaz ve Pickering, 1993). Fakat Gray, temel kavramsallaştırmasında doğrudan ve tek olarak dürtüsellik belirtmemiş, DAS'ı ödül ve dürtü üzerinden ele almıştır (Gray, 1987). Gray'e (1990) göre dürtüsellik bir ödül mekanizması ile ilişkilidir ve daha dürtüsel olan kişilerin, ödül ipuçlarına daha hassas olup yöneleceklerini ifade etmiştir. Bunların yanında, DAS'ın ve dürtüsellik yaklaşma motivasyonu çerçevesinde diğer iki bileşeninden biri olan *ödüle duyarlılık* boyutu, olumlu ödüller tarafından yönlendirilen bir motivasyon sistemini ifade ederken (Lee vd., 2022), *eğlence arayışı* ise yenilik arayışında olma ve kendiliğinden yönlendirilen bir motivasyon sistemi olarak ele alınmaktadır (Lee vd., 2022). Bileşenler değerlendirildiğinde, hepsinin genel DAS ödül/dürtü kapsamında oldukları görülmektedir (Keough vd., 2016).

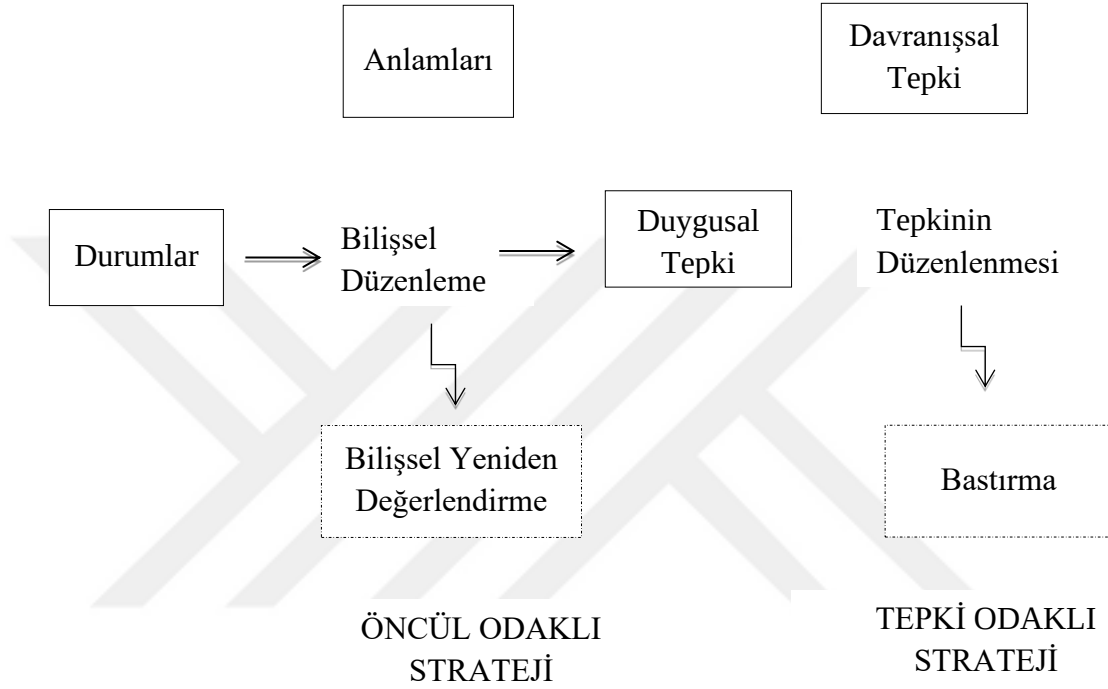
1.3. DUYGU DÜZENLEME

Duygular, bir kişinin iyi oluş hali ile ilgili olarak değerlendirilen içsel veya dışsal olaylar tarafından uyarılabilen çeşitli ve değişken tepki dizileri (Gross, 1998)

olup deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik bileşenleri de içinde barındıran çok boyutlu bir özelliğe sahiptirler (Lang, 1994). Duygular, erken yaşlardan itibaren kişilik özelliklerini ve örüntülerini, sosyal iletişim ve etkileşimi, hedefe ulaşabilmeyi ve bilişsel olarak işleme süreçlerinin düzenlenmesini etkilemektedir (Thompson, 1991). Ayrıca, sosyal yaşam içerisinde olup bitenlerin kişisel olarak ifade edilmeleri ve bilişsel, motivasyonel ve fizyolojik süreçleri kapsayan çeşitli analiz düzeyleri çerçevesinde ele alınmaları bakımından biyopsikososyal bir yapılanmaya da sahiptirler (Lazarus, 1991). Bu yapılanmalar içerisinde bireyler, duygusal tepkilerin yoğunlukları, başlamaları, değişme zamanı, alçalması veya yükselmesi, düzenlenmesi, sürekliliği ve bunlarla baş edebilme konularında birbirlerinden farklılık gösterirler (Thompson, 1994). Alanyazında duygulara yönelik çok çalışma yapılmaktadır ve bu çalışmaların artması daha önceki bulguların değişmesini sağlamıştır (Amstadter, 2008). Önceleri duyguların daha sabit ve değişmez oldukları düşünülmekteydi (Solomon, 1976). Fakat bugün biyolojik olarak uyumlu bir şekilde ortaya çıkan duygu görüşlerinin ötesine geçilerek artık duygusal tepkilerin süreçle uyumlanabilen, esnek, durumsal olarak duyarlı yani katı olmayan ve kişinin performansını artıran bir yapıda olduğu kabul edilmeye başlanmıştır (Thompson, 1994; Amstadter, 2008). Böylece kontrol edilebilir ve düzenlenebilir duygu görüşü alanyazında hakim olmaya başlamış ve buna yönelik ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Amstadter, 2008).

Duygular, sabit kalıplar yerine esneyebilen süreçler olduklarından, bireyler bir duygu ortaya çıktıkça onun gidişatını şekillendirebilirler ve bu durumun sonucunda, bir duygusal tepkinin nihai şeklini belirleyen şey, duyguların modülasyonu olarak ele alınabilmektedir (Gross, 1998). Bu bağlamda, duygu düzenleme, kişilerin o anki durumda hangi duyguya sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları hangi biçimlerde deneyimleyip ifade ettiklerini etkileyen ve bunları şekillendiren süreçler olarak tanımlanabilmektedir (Rottenberg ve Gross, 2007). Başka bir deyişle duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve zamansal özelliklerini izlemekten, değerlendirmekten ve değiştirmekten sorumlu olan ve bir duygunun yoğunluğu, süresi, sıklığı gibi yönlerini azaltmayı veya artırmayı hedefleyen içsel ve dışsal süreçlerden oluşur (Thompson, 1994; Sheppes vd., 2015). Yapılan çalışmalar duygu düzenleme stratejilerinin otomatik veya kontrollü olarak kullanılabileceğini, bilinçli veya bilinçsiz olabileceğini (Gross, 2001) ve ayrıca açık

veya örtük bir şekilde olabileceğini göstermiştir (Gyurak vd., 2011). Ayrıca kısa vadeli veya uzun vadeli değişikliklere yol açabilecek şekilde belirli motivasyonlara neden olabilirler (Tamir, 2009). Günlük yaşamda bireyler duygularını etkileyebilmek için çeşitli otomatik ve bilinçli stratejiler kullanabilirler (Gross, 1998a).



Şekil 5. Duygu Düzenlemenin Şematik Sunumu (Cutuli, 2014)

Duygu düzenleme sürecinde önemli olan mekanizmalardan biri duygu oluşumu sürecidir. Duygu oluşumu ve duygu düzenleme süreçleri, belirli temel özellikleri paylaşırlar da genel hedefleri farklıdır (Sheppes vd., 2015). Duygu oluşumunun hedefi içsel ve/veya dışsal sonuçlar yaratmak olabilirken, duygu düzenlemenin hedefi her zaman duygu oluşumu süreci üzerinde bir değişikliğe neden olmaktır (Gross vd., 2011). Gross (1998b), duygu düzenleme süreçlerinde *öncül odaklı* (*antecedent-focused*) ve *tepki odaklı* (*response-focused*) stratejiler olarak iki ana gruptan bahsetmiştir. *Öncül odaklı stratejiler*, duygu üretim sürecinin başında, duygu daha henüz ortaya çıkmamışken olan stratejilerdir ve bunların kullanılması daha sürecin en başında duygu tepkilerinin deneyimlenmesini ve yönünü şekillendirmektedir (Gross, 1998b; Amstadter, 2008). Bunun tersine *tepki odaklı stratejiler* ise, duygu oluşuktan sonra ortaya çıkan stratejilerdir (Gross, 1998b;

Amstadter, 2008) ve öncül odaklı stratejilere kıyasla duygu tepkilerinin deneyimsel bileşenini değiştirme olasılıkları daha azdır (Gross ve John, 2003). Bu stratejiler duygular üzerinde istenmeyen süreçlere de neden olabilmektedirler (Gross, 1998b; Amstadter, 2008). Genel olarak en sık araştırılan öncül odaklı strateji bilişsel yeniden değerlendirme olurken, tepki odaklı strateji ise bastırmadır (Amstadter, 2008) (bkz. Şekil 5 (Cutuli, 2014)).

1.3.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme

Bilişsel yeniden değerlendirme, duygu oluşum sürecinde duyguya sebep veren bir durumun anlamını ve duygusal etkisini değiştirecek şekilde bilişsel olarak yeniden yorumlanması ve değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross ve John, 2003). Bu duygu düzenleme stratejisinde amaç duygu uyandıran durumu istemli bir şekilde bilişsel olarak etkisiz hale getirmek ve böylelikle deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri azaltmaktır (Gross, 2001). Genel olarak bilişsel yeniden değerlendirilmenin kullanımı, duygusal deneyimin ardından iyi oluşun artması ve amigdala (Gyurak vd., 2012), VTA ve insula aktivasyonunun azalması ile ilişkilidir (Wager vd., 2008). Bunların yanı sıra, bu stratejinin kullanımı bellek performansının değişmemesine veya artmasına neden olmaktadır (Dillon vd., 2007; Sheppes ve Meiran, 2007). Çünkü, duygu henüz ortaya çıkmadan önce gerçekleşmektedir, bu nedenle öz düzenleme gerektirmemekte ve gereksiz çaba harcanmayacağı için bellek süreçleri sağlam kalabilmektedir (Gross, 2001). Ayrıca, bilişsel yeniden değerlendirme, olumlu duygular daha fazla deneyimlenirken olumsuzların daha az deneyimlenmesi ve ifade edilmesi ile de ilgilidir (Gross ve John, 2003). Olumsuz olan durumlarda yeniden değerlendirme yapılması olumsuz duyguları ve bunu gösteren davranışları azaltacak ama olumlu duyguları azaltmayacaktır (Gross, 2001). Bu bağlamda, bu stratejinin kullanılması kişilerin olumlu duygularını gösterebileceklerinden dolayı sosyal bağlam içerisinde uygun etkileşime izin veren ve bir diğeri taraftan duygusal olarak ilgi çekici bir şekilde algılanan kişilerarası davranışların üretilmesine olanak tanıyan bir süreç yaratacaktır (Cutuli, 2014). Duygusal deneyimlerin açıkça yaşanması, sosyal ilişkilerdeki olumlu bağlar ve yaşam doyumu ile olumlu ilişkisinden dolayı bilişsel yeniden değerlendirme adaptif bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir (D'Avanzato vd., 2013). Alanyazına bakıldığında bilişsel yeniden değerlendirmeyi alışkanlık haline getirmiş olan ve bunu sıklıkla kullanan bireylerin

daha düşük depresyon belirtileri (Dryman ve Heimberg, 2018), daha yüksek benlik saygısı (Schwerdtfeger vd., 2019; Brewer vd., 2016), strese dayanıklılık, mental sağlık ve iyi oluşla (Riepenhausen vd., 2022), daha iyi kişiler arası ilişkilerle (Dryman ve Heimberg, 2018), özerklik duygusu ve iyimserlikle (Garnefski vd., 2001) ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca bu stratejiyi kullanan kişiler, duygu düzenleme süreçlerine daha fazla hakim oldukları için kendi yaşamları ve çevreleri üzerinde daha fazla kontrole sahip olabilmektedirler (Dryman ve Heimberg, 2018).

1.3.2. Bastırma

Bastırma (veya dışavurumsal-expressive bastırma), ortaya çıkmış olan ve devam eden duyguyu engelleme, buna yönelik ifade edilen davranışı gizleme veya azaltma süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross ve John, 2003). Örneğin, endişeliyken gülümsemek veya üzgünken sahte yüzü (poker face) korumak gibi (Gross, 2014). Gross (2001), bastırmanın, duygunun deneyimi üzerinde bir etkiye sahip olmadığını, sadece devam eden duygu ifade edici davranışı engellemek için gösterilen fizyolojik reaksiyonları artırabildiğini belirtmiştir. Araştırmalar, bastırmanın prefrontal korteks aktivitesinin yanında amigdala ve insula tepkilerini de artırdığını göstermektedir (Goldin vd., 2008). Bastırma, duygu düzenleme sürecinde oldukça geç gelir ve genel olarak duygunun davranışsal yönünü değiştirme ile ilgilenmektedir (Cutuli, 2014). Bunların yanı sıra, bastırma stratejisinin kullanımında, olumlu duygu deneyimi azaltmakta (Gross ve Levenson, 1993) ve bellek performansları bozulmaktadır (Dillon vd., 2007; Sheppes ve Meiran, 2007). Çünkü, bastırma, duygusal olay boyunca sürekli öz-düzenlemeyi gerekli kılacak ve bu nedenle mevcut olayların işlenebilmesi için sürekli olarak bilişsel çabaya neden olup bellek süreçlerinin bozulmalarına sebep olacaktır (Gross, 2001). Olumsuz duyguları yönetmek için bastırmanın kullanılması olumsuz duyguların yoğunluğunu artırırken, olumlu duyguları yönetmek için kullanılması ise olumlu duyguların deneyimlenmesini azaltmaktadır (Gross, 2014; Kalokerinos vd., 2014). Bu bağlamda, bastırmanın kullanımı bir diğerinde olumsuz tepkilere neden olarak kişilerin sosyal etkileşimlerine zarar verecektir, çünkü olumlu duygu ifadesi sosyal desteğin temelidir ve bu bastırmada mevcut değildir (Gross, 2001). İlgili alanyazında bastırma stratejisini kullanan bireylerin akranlarından ve yabancılardan daha az sosyal destek aldıklarına yönelik kanıtlar da mevcuttur (Gross ve John, 2003). Ayrıca alanyazındaki diğer çalışmalara bakıldığında, bastırma

stratejisinin kullanımının daha düşük yaşam doyumu, (Yamasaki vd., 2011; Brewer vd., 2016), düşük öz saygı ve dayanıklılık (Mouatsou ve Koutra, 2021), gelecek hakkında daha karamsar olma (Sheldon vd., 1997), daha fazla kaçınma (Cutuli, 2014) ve daha fazla depresif belirtilere sahip olma (Dryman ve Heimberg, 2018) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

1.4. YEME TUTUMLARI, DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON VE AKTİVASYON SİSTEMİ, DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ALANYAZINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

1.4.1. Yeme Tutumları ve Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi

Pekiştireç duyarlılık özelliklerinin yeme tutumunu yönlendirmedeki rolleri alanyazında birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir (Lowe ve Levine, 2005). Bu araştırmaların çoğu Gray'in (1970) teorisi çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Yeme tutumlarına yönelik bireysel farklılıkların yapısal olarak beyinde nasıl kodlandığı konusunda gerçekleşen bu çalışmalar, davranışların altında yatan etkileşimli bir nörobilişsel yapıyı ve yeme bozukluklarının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır (Wieranga vd., 2014).

Alanyazında riskli davranışlar içerisinde ele alınan bozulan yeme tutum ve davranışlarında bazı kişilerin bu davranışları gerçekleştirirken bazılarının neden bunları gerçekleştirmediği ile ilişkili olan bir açıklama da ödül/dürtüsellik ve ceza/kaygı duyarlılığına dair bireysel farklılıklar çerçevesindedir (Franken ve Muris, 2005). Örneğin, bazı insanların iştah açıcı ve kalori açısından yüksek olan gıdaları daha çok fark etmeye ve tüketmeye doğuştan getirdikleri bir eğilimleri olduğuna dair kanıtlar vardır (Breslin 2013). Temple ve Epstein (2012), obeziteli bireyler ile yaptıkları çalışmada, bu grupta yüksek yağlı yiyeceklere (örn. fast food gibi) alışılmadık bir pekiştirme durumunun söz konusu olduğunu ve bu yiyeceklere artan bir istek duyduklarını belirtmişlerdir. Yiyecekleri yemek birincil ödül durumudur (Hernandez ve Hoebel, 1988). Özellikle de madde kullanım ile ilgili alanyazında, yeme tutumları, yiyecek tercihleri, dışsal yiyecek ipuçlarına duyarlılık ve tıknırcasına yeme epizotları ile ilgili özellikler DAS ile ilişkilendirilmiştir (Davis vd., 2004;

Franken ve Muris, 2005). Bu bağlamda, Davis ve Carter (2009), tıknırcasına yemenin bağımlılık gibi bir davranış durumu olduğunu öne sürmüştür. Simillie ve diğerleri (2011), DAS'ın yiyecekleri fark etmede ve dürtüsel olarak onları arama eğilimini artırmada temel bir özellik olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda, pekiştireç duyarlılık özelliklerinin yeme tutum ve davranışsal fenotiplerle ilişkili olmasının mümkün olduğu belirtilmektedir (Weydmann vd., 2022).

1.4.1.1. Klinik Örneklerde Yürütülen Çalışmalar

Yeme bozukluklarında klinik örneklem ile yapılan pekiştirme duyarlılığının rolünü açıkça inceleyen çalışmalar, işlevsiz veya bozulan yemeyi öngörmede hem ödüle (DAS) hem de cezaya (DİS) karşı yüksek duyarlılıkların olabildiğini göstermiştir (Loxton ve Dawe, 2001). Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, Çakır (2019), yaptığı çalışmada bipolar bozukluğu tanısı olan grupta TYB olan ve olmayan kişilerin DİS ve DAS puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını bulmuştur. Harrison ve diğerlerinin (2011) yapmış oldukları bir başka çalışmada tıknırcasına yeme davranışı sergileyen kişiler (örn. AN-TÇ, BN, TYB) sağlıklı kontrol grubundaki kişilere kıyasla DAS ölçümünden daha yüksek puan alırken, daha çok kısıtlayıcı yeme davranışına sahip olanlar kişiler (örn AN-K) DAS puanından daha düşük puan almışlardır. Bunun yanı sıra, Glashouwer ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışmada AN-K olan kişilerin DAS puanlarının yüksek olabildiğini ve Monteleone ve diğerleri (2014) ise gruplar arasında DAS puanı açısından kontrol grupları ile bir fark olmadığını saptamışlardır. Beck ve diğerleri (2009), AN ve BN olan kadınların benzer seviyelerde DİS aktivasyonuna sahip olduğunu buldukları çalışmalarında, AN-TÇ ve BN'ye sahip kadınların AN-K'ya sahip kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde DAS seviyelerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Claes ve diğerlerinin (2006) yaptıkları bir çalışmada, AN-K olan katılımcıların, AN-TÇ olan kişilere ve kontrol grubundaki kişilere göre daha düşük DAS puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Jappe ve diğerleri (2011), AN'li kişilerin ceza duyarlılığı ve ödül duyarlılığı açısından kontrol grubundaki kişilere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduklarını bulmuşlardır. Harrison ve diğerleri (2010) yaptıkları bir çalışmada, AN-K olan kişilerin sağlıklı kontrol grubundaki kişilere kıyasla daha düşük ödül duyarlılığına sahip olduklarını ve AN-TÇ ve BN olan kişilerin kontrol grubuna göre daha yüksek seviyede ödüle

duyarlılığa sahip olduklarını saptamışlardır. Ayrıca her üç grubun da sağlıklı kontrol grubundaki kişilere kıyasla cezaya duyarlılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yeme bozukluklarında ödül ve cezaya verilen tepkileri davranışsal bağlamda değerlendiren çalışmalar vardır. Gitme/Git (Go No/Go) görevi ile yeme bozukluklarına sahip katılımcılar ile sağlıklı kontrol grubundaki kişiler arasında karşılaştırma yapılan çalışmalarda, tıkinma/kusma formuna sahip olan kişilerin ceza ile karşı karşıya kaldıklarında daha fazla disinhibisyon (ketlenmenin ortadan kalkması) gösterdikleri bulunmuştur (Bruce vd., 2003, 2004; Rosval vd., 2006). Mobbs ve diğerleri (2008) aynı yöntemleri kullanarak yaptıkları bir çalışmada, verilen görevin hedefteki gıdayla ilişkili olduğu durumda tıkinma/kusma formuna sahip kişilerin daha fazla disinhibisyon sergilediğini bulmuşlardır. Bunun yanı sıra, Iowa Kumar görevi (Iowa gambling task) kullanılarak yapılan çalışmalarda AN'li kişilerin ödüle karşı daha düşük hassasiyet sergiledikleri saptanmış, fakat bu etkinin kişiler iyileştikten sonra kalmadığı belirtilmiştir (Cavedini vd., 2006; Tchanturia vd., 2007). Bununla birlikte, AN'li bireylerle yapılan bir başka çalışmada, AN'li kişiler normal ve fazla kilolu vücutların olduğu görselleri olumsuz olarak değerlendirmişler (Sweitzer vd., 2018) ve bu resimlere yüksek amigdala tepkisi göstermişlerdir (Pruis vd., 2012). Böylece çalışmalarda normal ve daha yüksek ağırlıktaki bedenlerin uyarılarının AN'li bireyler için ödölsözlük ve cezalı tepkilerle ilişkili olduğu görölmektedir.

1.4.1.2. Klinik Olmayan Örneklemlerde Yürütölen Çalışmalar

Alanyazına bakıldığında, klinik olmayan popöasyonlar arasında DİS/DAS duyarlılığı ile bozulmuş yeme semptomları arasında ilişkilerin olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Hasking, 2006). Hasking (2006) ergenlerle yaptığı bir çalışmada, DİS ile bozulan yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. İlker (2018), yeme tutumları ile DİS/DAS toplam puanı arasında anlamlı yönde ilişki bulmuştur. Bu bulgularla tutarlı olarak, Loxton ve Dawe (2001, 2006) hem DAS hem de DİS'in işlevsiz yeme ile ilişkili olduğunu ve güçlü yordayıcıları olduğunu saptamışlar ve bozulmuş yeme süreçlerine sahip kişilerin kontrol grubundaki kişilere kıyasla DİS ve DAS puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aşılı (2019), 349 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiğı bir çalışmada, DİS/DAS ve yeme tutumları

arasındaki ilişkide DİS'in duygusal yeme ve DAS'ın ise dışsal yeme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Wilson ve O'Connor (2017), DAS ve DİS ile bozulan yeme arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, DİS'in duygusal ve dışsal yeme davranışları ile ilişkili olduğunu, DAS'ın ise artan kısıtlayıcı yeme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mussap (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, ödül ve ceza duyarlılığı ile bulimiya davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve iki duyarlılığın bir arada varyansın anlamlı bir bölümünü tahmin ettiği saptanmıştır. Mussap (2006) tarafından, yaşları 18-40 arasında değişen 120 erkek katılımcı ile yapılan bir çalışmada, DİS'in bulimiya semptomlarını ve kısıtlayıcı diyet arayışını, DAS'ın sağlıklı bir vücut arayışını yordadığı belirlenmiştir. Kısıtlayıcı diyet bulgusu ile tutarlı olarak, Jonker ve diğerleri (2016), yaptıkları çalışmada, ceza duyarlılığı yani DİS'in kısıtlayıcı yemeyi anlamlı bir şekilde tahmin ettiğini saptamışlardır. Ödül duyarlılığı yani DAS ise kısıtlayıcı yemeyi anlamlı bir şekilde tahmin etmemiştir. Fakat, bu bulgulardan farklı olarak Walther ve Hilbert (2015), ergenlerle yapmış oldukları bir çalışmada, kızlarda sadece DAS ile kısıtlanmış yeme arasında pozitif bir ilişki, erkeklerde ise DİS ile kısıtlanmış yeme arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Tıkınırcasına yeme tutmunun araştırıldığı çalışmalara bakıldığında, Franken ve Muris (2005) kızlarda DAS duyarlılığının yüksek olması ile sürekli gıda isteği ve bu durumun obezite gelişimi riski ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bulguyu desteleyecek nitelikte, Davenport ve diğerleri (2011), PDT'nin ödül duyarlılığı faktörü ile tıkınırcasına yeme arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada, iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Fakat bu bulguların aksine, Farmer ve diğerleri (2001) ödüle duyarlılığın tıkınırcasına yeme davranışıyla değil, çıkarma davranış sıklığındaki artış ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

DAS'ın tıkınırcasına yeme süreçlerine etkisinin olduğu Davis ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada gösterilmiştir. Davis ve diğerleri (2007) DAS'ın kişilerin tıkınırcasına yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve şeker ve yağ oranı yüksek olan yiyecekleri tercih etme ile pozitif ilişki gösterdiğini bulmuşlardır. Yiyecek tercihlerinin incelendiği bir diğer çalışmada, Tapper ve diğerleri (2015), sağlığa zararlı davranışları incelemişler ve DAS'ın toplam yağ alımı ve sağlıksız diyet davranış

örüntüleri ile pozitif ilişki gösterdiğini belirtmişlerdir. Toplam şeker alımı için ise DİS anlamlı bir pozitif ilişki göstermiştir. Bu sonuçlar hem ödül hem de ceza duyarlılığının sağlıksız yeme davranışları ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Voigt ve diğerleri (2009), daha yüksek DİS aktivasyonuna sahip olanların daha kötü bir beslenme alışkanlığına sahip olup, kötü diyetler uyguladıklarını bulmuşlardır. Hunt ve diğerleri (2016), PDT-revizyon versiyonu ile yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde yüksek ödül duyarlılığı ile yüksek yağ alımı ve böylece ödüle duyarlılık ile yeme davranışları arasında bir ilişki olduğunu bulurken cezaya duyarlılığın diyeti öngörmediğini bulmuşlardır.

Söz edilen bu çalışmaların yanı sıra, Loxton ve Dawe (2007), önceden ceza ile eşleştirilmiş işaretlere yönelik davranışsal engellemeyi değerlendirmek için kullanılan bilgisayarlı bir görev olan Q Görevi (Newman vd., 1997) ile ceza duyarlılığını ve kart düzenleme ödül duyarlılık amaç testi (CARROT) ile ödül verildiğinde kişilerin performanslarının ne derecede arttığını ölçen testi (Powell vd., 1996) kullanmışlar ve işlevsiz yeme ile birlikte ödül ve ceza duyarlılığını öz bildirim ile ölçmüşlerdir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, işlevsiz yeme davranışı sergileyen kadınların ceza ile eşleştirilmiş bir işarete duyarlı olacakları hipotezleri desteklenmiştir. Önceki öz-bildirime dayalı çalışmaları ceza hassasiyeti ile işlevsiz yeme arasındaki bulguları bulan çalışmaları desteklemektedir. Fakat yaptıkları çalışmada davranışsal ödül duyarlılığını ölçmek için kullandıkları CARROT ile işlevsiz yeme arasında bir ilişki bulunmamıştır. Kane ve diğerleri (2004) aynı yöntemi kullanarak yaptıkları bir çalışmada, bulimiya davranışları olan kişilerin kontrol grubundaki kişilere kıyasla ödül ipuçlarına daha duyarlı olduklarını belirlemişlerdir. Ayrıca Loxton ve Dawe (2007), CARROT, öz-bildirim ödül duyarlılığı ve işlevsiz yeme arasında anlamlı bir ilişki olmadığını da belirtmişlerdir. Alanyazındaki bulgulara bakıldığında sonuçların çelişkili olduğu görülmektedir.

1.4.2. Yeme Tutumları ve Duygular

Alanyazında yeme bozuklukları ve işlevsiz yeme tutumunun oluşum sürecinde olumsuz duyguların rolünü araştıran çalışmaların yaygın olduğu görülmektedir. Fox ve Froom (2009), işlevsiz yeme tutumları ile öfke, üzüntü, tikslenme, korku duyguları arasında güçlü korelasyonların olduğunu göstermiştir. Yeme bozuklukları

çerçevesinde olumsuz duyguların tıknırcasına yemenin (Wegner vd., 2002; Hilbert vd., 2007) ve tıknıma/telafi edici davranışların (Stice, 2001; Smyth vd., 2007) bir öncülü olduğu belirtilmektedir. Aynı şekilde Stein ve diğerleri (2007), tıknıma öncesinde tıknıma olmayan zamanlara göre negatif duygudurumunun daha yüksek olduğunu da bulmuşlardır. Fakat bu bulgunun aksine, Telch ve Agras (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılarda olumsuz duygu uyandırmanın tıknırcasına yiyenlerde yeme miktarları üzerinde bir etkisi olmadığı ancak olumsuz duygunun kişilerin yeme olayını algılamalarını ve etiketlemelerini değiştirdiği belirlenmiştir. Diyet kısıtlaması üzerindeki alanyazına bakıldığında; negatif duygular, kısıtlayıcı kişilerde gıda alımını artırırken normal yeme örüntüsüne sahip kişilerin yemelerini ya azaltmış ya da hiç değiştirmemiştir (Heatherton vd., 1997; Schotte vd., 1990; Cools vd., 1992). Nicholls ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, BN'nin öncülleri olarak olumsuz duygu durum, üzüntü, stres ve duygu istikrarsızlığının olduğu belirlenmiştir.

Tıknıma atakları ve/veya telafi edici davranışlar bireyde kısa süreli olarak kaygıyı azalma, rahatlama veya dikkati dağıtma sağlayarak halihazırda bireyin yaşamış olduğu olumsuz duygular ile başa çıkma girişimleri olarak ele alınmaktadır (Smyth vd., 2007; Wild vd., 2007). Bu girişimlerin sağladıkları geçici rahatlamalardan dolayı söz edilen davranışların pekişmesi ve sürdürülmesinde rol aldığı da belirtilmektedir (Hilbert ve Tuschen-Caffier, 2007). Corstorphine ve diğerleri (2007) AN, BN ve BTA olan kadınların duygularından çok fazla kaçındıklarını, duygularını kabul etmede ve yönetmede yetersiz olduklarını belirtmişlerdir. Bunların yanı sıra, AN, BN (Carano vd., 2006) ve TYB'de (Svaldi vd., 2010) kontrol grubuna kıyasla duyguları tanımada ve duygusal farkındalıkla ilgili artan zorlukların olduğu bildirilmiştir.

Alanyazında yeme bozuklukları ile ilgili çalışmalarda genel olarak olumsuz duygulara odaklanılmış olmakla birlikte, olumlu duygularla ilgili yapılan bazı çalışmalar da vardır. Örneğin, Munsch ve diğerleri (2012) BN'si olan kişilerde tıknıma günlerinde pozitif duyguların diğer günlere göre daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Zeeck ve diğerleri (2011) BN'li kişilerin negatif duygularının pozitif duygularına göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bununla birlikte, BN'li

kişilerde tıkinma/çıkarma döneminden önce pozitif duygularda azalma olmaktadır (Selby vd., 2012). Aynı şekilde AN'lilerde düşük pozitif duygulanım söz konusudur (Selby vd., 2013). Bunların yanında, TYB alanyazınına bakıldığında, negatif duygunun tıkinırcasına yemenin tetikleyicilerinden biri olduğu (Polivy ve Herman, 1993) ve olumsuz duygulanımda azalma yaratarak pekişebildiği belirtilmektedir (Deaver vd., 2003). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, tıkinırcasına yemenin olumlu duygularda geçici bir artışla karakterize dılebileceğine dair kanıtlar da sunmuşlardır ve bu durum tıkinırcasına yeme davranışının aslında ikili olarak pekişebileceğini göstermektedir (Deaver vd., 2003; Sanftner ve Crowther, 1998).

1.4.2.1. Yeme Tutumları ve Duygu Düzenleme ile Yapılan Çalışmalar

Alanyazında psikopatolojilerle ilgili yapılan son araştırmalarda yeme bozuklukları ve bozulan yeme tutum ve davranışları da dahil olmak üzere duygu düzenlemenin transdiagnostik bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir (Brockmeyer vd., 2014; Webb vd., 2012). Bu kişilerin, yeme patolojisi spektrumu boyunca duygu düzenleme sürecinde eksikliklere sahip olabilecekleri ve duygusal durumlarla uyumlu ve etkili bir şekilde başa çıkabilecek becerilere sahip olamayabilecekleri belirtilmektedir (Svaldi vd., 2012). Yeme bozukluğu tanısı olan ya da yeme bozukluğu spektrumunda bulunan kişilerde duyguları tanımlama, onları ifade etme ve düzenleme ile ilgili zorluklar yaygın olarak bulunmaktadır (Clinton, 2006). Bu durumların yanı sıra, birçok araştırmacı işlevsiz yeme tutumlarının ve davranışlarının aslında bireylerin kendilerini rahatsız eden duygusal süreçleri düzenlemeye yönelik sergilemiş oldukları uyumlu olmayan stratejiler olabileceklerini öne sürmektedir (Overton vd., 2005; Smyth vd., 2007). Ayrıca genel olarak duygu düzenlemenin teorik çerçevesinde, kişinin kullandığı belirli bir strateji duyguları değiştirmede başarılı olursa onun kullanılmaya devam edildiği görüşü kabul edilmektedir (Prefit vd., 2019).

Alanyazında duygu düzenleme ile yeme tutum ve bozuklukları arasındaki ilişkide daha çok TYB ve BN üzerine odaklanılmış olsa da (Svaldi vd., 2012), Fairburn ve diğlerleri (2003), duygudurum süreçlerinin ve duygu düzenlemenin genel olarak tüm yeme bozuklukları grubunda ve spektrum süreçlerinde bir sürdürücü neden olduğunu öne sürmektedir.

1.4.2.1.1. Klinik Örneklerle Yürütülen Çalışmalar

Yeme bozukluklarına sahip olan kişilerin duygusal farkındalıklarının daha düşük olduğu alanyazında kapsamlı olarak belirtilmektedir (Gilboa-Schechtman vd., 2006). AN, BN ve TYB, alanyazında genel olarak zayıf duygusal farkındalık, üzgün ve stresli durumlarda duygu kontrol zorlukları ve adaptif stratejilere erişimde zorluklar yaşama da dahil olmak üzere duygu düzenlemede geniş kapsamlı problemlerle karakterize edilmektedir (Lavender vd., 2015). Bununla birlikte, adaptif olmayan duygu düzenleme stratejileri tıknırcasına yeme ve bulimik semptomları prospektif olarak tahmin etmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2007). Daha detaylı incelendiğinde, AN'li bireylerin duygu düzenlemede daha çok bastırma odaklı ve kısıtlanmış oldukları belirtilirken, BN ve TYB'li kişilerin ise duygu düzenlemede yine zorluklar yaşayan daha dürtüsel bireyler oldukları vurgulanmaktadır (Fowler vd., 2002). Bunlara örnek olarak, Monell ve diğerleri (2018), karma yeme bozukluğu hastası olan bir grupta yaptıkları çalışmada, hem hasta grubunda hem de karşılaştırma grubunda duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ile yeme bozuklukları semptomlarının varlığı ve tıknırcasına yeme arasında bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Ayrıca hasta grupta dürtü kontrolünde zorluklar ve duygusal farkındalık eksikliğinin olduğunu bulmuşlardır. Penas-Lledo ve diğerleri (2002), AN'deki aşırı egzersizin BN ve TYB'deki tıknıma ve tıknıma/telafi etme davranışlarının yerini aldığını ve bir duygu düzenleme stratejisi olarak davrandığını belirtmişlerdir. Bunların yanında, Sheppes ve diğerleri (2015), duygu düzenleme sistemini değerler sistemi olarak genişlettikleri çalışmalarında, TYB'nin duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak gelişip böylece bir bozukluğa dönüştüğünü belirtmişlerdir.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, Özsoy (2021), hem AN'li hem de BN'li kişilerde duygu düzenleme güçlüğünde sağlıklı kontrollere kıyasla farklılaşma olduğunu saptamış ve puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Fakat AN ve BN arasında duygu düzenleme açısından bir farklılaşma saptanmamıştır. Başka bir çalışmada, Harrison ve diğerleri (2009), AN'li 20 kadın ile 20 sağlıklı kadını karşılaştırmış ve AN'li kadınların duygu düzenlemede daha fazla güçlükler yaşadıklarını bulmuşlardır. Bolat (2021) ise TYB, obeziteli ve kontrol grubunu karşılaştırmış ve TYB olan grubun obeziteli olan ve kontrol grubuna kıyasla duygu

düzenleme güçlüğü toplam puanın yanı sıra dürtü alt boyutundan da daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Aynı şekilde Gratz ve Roemer (2004) TYB tanısı olan üniversite öğrencilerinde tıknırcasına yeme sıklıkları ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Duygu düzenleme stratejilerinin detaylı olarak incelendiği çalışmalara bakıldığında; Danner ve diğerlerinin (2014) yaptıkları bir çalışmada, BN'ye sahip olan kişilerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımında AN-TÇ epizotlarına sahip olan kişilere göre daha zayıf olduklarını bulmuşlardır. Svaldi ve diğerleri (2012), bastırmanın TYB'li kadınlar arasında tıknırcasına yeme isteğini öngördüğünü ve olumsuz ruh hali ile tıknırcasına yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini öne sürerken, bilişsel yeniden değerlendirmenin bir öngöründe bulunmadığını belirtmişlerdir. Aynı bulgular, Harrison ve diğerleri (2009) tarafından AN'li kadınlar için de bulunmuştur. Svaldi ve diğerleri (2010) 27 TYB tanısı olan ve 25 TYB tanısı olmayan kadını karşılaştırdıkları bir çalışmada, katılımcılara öncelikle onlarda olumsuz duygu uyandıracak bir film izletmiş ve ardından ilk talimatta duygularını bastırmalarını istemişlerdir. İkinci filmde ise yaklaşan duygudan önce duyguları yeniden değerlendirmeleri ve sonrasında filmi izlemelerini istemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, TYB'si olan kadınların duygularını daha fazla bastırdıkları saptanmış ve bilişsel yeniden değerlendirmenin aksine bastırmanın kişilerin yeme isteğinin artmasına yol açtığını bulmuşlardır. Rothschild-Yakar ve diğerleri (2018), yeme bozukluğu olan 25 kadın ergen ve genç yetişkin yatan hasta ve 22 sağlıklı katılımcı ile yaptıkları çalışmalarında, yeme bozukluğuna sahip olan grubun kontrol grubuna kıyasla daha fazla duygusal bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme kullandıklarını belirtmiş ve bu katılımcıların daha yüksek aleksitimi (kişilerin duygularını ifade etmede zorluk yaşamaları (Levant vd., 2009) seviyeleri sergilediklerini ifade etmişlerdir.

1.4.2.1.2. Klinik Olmayan Örneklerle Yürütülen Çalışmalar

Alanyazında klinik olmayan ve yeme tutum ve davranışları ile duygu düzenleme süreçlerini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Yurtsever ve Sütçü (2017) yaşları 17-35 arasında değişen 773 kişi ile yaptıkları bir çalışmada, bozulan yeme tutumları ile duygu düzenlemede güçlük yaşanması arasında pozitif yönde

anlamli bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Aynı bulgular Karaoğlu ve Erzi'nin (2019) yaptığı çalışmada da bulunmuştur. Bunların yanı sıra, Kılıç (2019), işlevsiz yeme tutumlarını tėė çalışmasında dışsal, duygusal ve kısıtlayıcı yeme ile duygu düzenleme glkleri toplam puanı arasında anlamli düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Avcı ve diğerleri (2022) aynı bulguları ergenlerle yapmış oldukları çalışmalarında saptamışlardır. Arslan ve diğerleri (2022) ise yaptıkları çalışmada obezite kaygısı, zayıflıkla meşgul olma ve yeme tutumunda bozulma azaldıkça duygu düzenleme glğnn artığını saptamışlardır. Yeme tutum ve davranışları alanyazında sıklıkla kadınlar ile çalışılmaktadır fakat Lavender ve Anderson (2009) sadece erkek katılımcılarla çalışma yapmış ve katılımcıların adaptif duygu düzenleme stratejilerine erişimlerinin olmayışının katılımcıların düzensiz yemelerinin önemli bir yordayıcıları olduğunu bulmuşlardır.

Alanyazında duygu düzenleme stratejileri ile ilgili daha detaylı olarak yapılmış çalışmalara bakıldıkında, sağlıklı kişilere kıyasla bozulmuş yeme tutumuna sahip olan kişilerin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha zayıf olarak kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir (Danner vd., 2014; Dingemans vd., 2017; Svaldi vd., 2012). Cevizci (2021), beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla yaptığı çalışmasında, pozitif yeniden değerlendirme ile yeme tutumları arasında negatif yönde anlamli bir ilişki bulurken, Murayama ve diğerleri (2020), aynı çalışma sonuçlarını ergenlerle yaptıkları araştırmalarından elde etmişlerdir. Leblebicioğlu (2018), yaptığı çalışmasında pozitif bilişsel yeniden değerlendirme ile duygusal yeme arasında negatif düzeyde anlamli bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bastırma ile ilişkili olan çalışmalara bakıldıkında, Ayar (2021), duyguları bastırma ile yeme tutumunda bozulmaların olması arasında pozitif yönde anlamli ilişkilerin olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde, Ortiz ve diğerleri (2019), bastırma ile işlevsiz yeme tutumlarından kısıtlayıcı yeme arasında anlamli ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Alanyazında duyguları bastırmanın önemi üzerinde durulurken, Ehring ve diğerleri (2010), yaptıkları bir çalışmada, bastırmanın olumsuz duyguları düzenlemede bir etkisinin olmadıkını belirtmiştir. Bunun aksine, Evers ve diğerleri (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, olumsuz duygular karşısında bastırma stratejisi kullanan kişilerin bilişsel yeniden yapılandırma kullananlara kıyasla daha fazla bozulan yeme davranışı sergiledikleri belirlenmiştir. Knauft ve diğerleri (2019) ve Mitchell ve diğerleri (2016)

tarafından yapılan çalışmalarda, yeme bozuklukları semptomları ile bastırma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken bilişsel yeniden değerlendirme ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur.

1.4.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi ve Duygular

Duygularla ilişkili çalışmalar yapan kuramcılar, çeşitli psikoloji ve davranışsal ölçümler kullanarak duyguları dolaylı bir şekilde anlayabileceğimizi belirtmiş olsalar da duygusal durumlara yönelik nöral analizler veya bunlarla ilişkili biyolojik açıklamalara değinmeden duyguları bilimsel anlamda anlayamayacağımıza yönelik genel bir fikir birliğine varmışlardır (Burgdorf ve Panksepp, 2006). Bu bağlamda, duyguların ortaya çıkış sürecinin bir bakıma DİS/DAS mekanizmalarının beyinde konumlandıkları bölgeler ile ilişkili olduğu alanyazın çerçevesinde görülmektedir.

Temel olarak DİS'in ceza olasılığı ile ilgili ipuçlarının varlığında ve DAS'ın da ödül olasılığı olan ipuçların varlığında aktif hale geldiği varsayılmaktadır (Pickering ve Corr, 2008). Kişiler, iki sistemin belirli durumlarda aktif hale gelmesiyle ilgili olarak genel özellik eğilimlerinde farklılık göstermektedirler, bu durum da kişilerin duygusal deneyimlerindeki farklılıklarını açıklamaktadır (Higgins, 2006). DİS'in aktive olmasının kaygılı bir kişilik özelliğinin yanında olumsuz duyguları ve korku, felaket ve kıyamet düşüncelerini ortaya çıkardığı belirtilirken, DAS'ın aktivasyonunun ise dürtüsel bir kişiliğin yanında daha olumlu duyguları ve umudu, neşeyi ve iyimserliği ortaya çıkardığı belirtilmektedir (Pickering ve Corr, 2008). Bunlara örnek olarak, Hundt ve diğerleri (2013) yüksek DİS aktivasyon puanlarının negatif duygulanımı, Meyer ve Hofmann (2005), yüksek DAS aktivasyonunun pozitif duygulanımı tahmin ettiğini belirtmişlerdir.

Duygu üretiminin nörobiyolojik temeline bakıldığında; VTA, limbik sistem ve özellikle de amigdala aktivasyonu ve dopamin projeksiyonlarının önemli olduğu görülmektedir (Depue ve Iacono, 1989). DAS'ın nörobiyolojik yapılanması VTA ve dopamin üzerine yoğunlaşmıştır (Burgdorf ve Panksepp, 2006). Özellikle dopamin aktive eden uyarıcılar (örneğin; ödül beklentisi, haza ulaşmak, yemek vb), insanlarda pozitif duygular ortaya çıkarmaktadır (Volkow ve Swanson, 2003). Aynı bulgu

VTA'nın aktivasyonu için de geçerlidir (Martinez vd., 2003). Bunların aktivasyonlarının dışadönüklük, dürtüsellik kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Depue ve Collins, 1999). Diğer taraftan, Amigdala- septohipokampal sistem (SHS) devresi DİS'e aracılık eder ve dolayısıyla bir bütün olarak kaygıya aracılık eden karmaşık bir sistem olarak kabul edilir (Gray ve McNaughton, 2000). Alanyazındaki çalışmalara bakılığında, amigdalanın negatif duyguların üretilmesinde etkin olduğu ve bu duygulara daha fazla duyarlı olduğuna yönelik kanıtlar bulunmaktadır (Adolphs vd., 2003; Zald, 2003). Tehdit, korku, caydırıcı uyaranlar gibi durumlarla karşı karşıya kalındığında amigdala ve hipokampus aktivitesinin olduğu da belirtilmektedir (Etkin vd., 2004).

Alanyazında, tüm duyguların yaklaşma-kaçınma motivasyon ve uyarılma boyutu çerçevesinde kategorize edildiği açıklamalar bulunmaktadır (Russell, 2003). Örneğin, sevinç yaklaşma motivasyonu ve yüksek uyarılma çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra, pozitif duygunun bir duruma yaklaşma ve yüksek uyarılmadan kaynaklı olarak dışadönüklük ve dürtüsellik kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Davidson vd., 2000; Panksepp vd., 2002).

1.4.3.1. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi ve Duygu Düzenleme ile Yapılan Çalışmalar

Duygu üretim sürecinde DİS ve DAS'ın etkin rolünün olabileceği alanyazın çerçevesinde anlaşılrsa da duyguların doğasını anlama sürecinde duyguların spontane davranışlara sebep olmadığı, bir düzenleme sürecinden geçtiği ve bilişsel mekanizmalara sahip olduğu belirtilmektedir (Robinson vd., 2013). Bu bağlamda alanyazında DİS/DAS ve duygu düzenleme süreçleri ile ilişkileri açısından çalışmalar yapılmıştır.

Pekiştirme duyarlılığı, duygusal belirtilerle yakından ilişkili olmakla birlikte klinik ve bilişsel olarak diğer bireysel farklılıkları da etkilemektedir (Rottenberg, 2017). Ayrıca, pozitif ve negatif duygulanım, farklı duyguların arzu edilebilirliğini ve bunlara ulaşmak veya bunlardan kaçınmak için uygulanabilecek duygu düzenleme stratejilerini de etkiler (Hughes vd., 2020). Bu bağlamda, DAS ve DAS duyarlılığının, duygu düzenleme stratejilerini etkileyerek duygusal tepkileri etkileyebileceği

varsayılmakta (Serrano- Ibáñez vd., 2018) ve kuramsal çerçevede, PDT'deki bireysel değişkenliklerin duygu düzenlemenin gelişimi için önemli etkilerinin olabileceği öne sürülmektedir (Depue ve Iacono, 1989). Alanyazın çalışmalarına bakıldığında, DİS'in aşırı duyarlılığı daha şiddetli hissedilen olumsuz duyguları öngörmesinin yanında bastırma gibi adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerini öngörürken (Baránczuk, 2019), DAS'ın aşırı duyarlılığı olumlu duyguların çoğu için daha büyük bir tercihin (Khazanov vd., 2020) yanında, adaptif olarak adlandırılan bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini öngörmektedir. Bu bulguları destekler nitelikte, Sözer (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, DİS'in bastırma ile pozitif yönde bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif yönde ilişkili olduğu, DAS'ın ise bastırma ile bir ilişki göstermezken bilişsel yeniden değerlendirme ile anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, O'Connor ve diğerleri (2014) ve Dennis (2007) tarafından yapılan çalışmalarda, DAS'ın bilişsel yeniden değerlendirmeyi pozitif olarak, DİS'in ise negatif olarak yordadığı belirlenmiştir.

Duygu düzenleme ve duygu düzenlemede güçlükler ile ilişkili olan çalışmalara bakıldığında, Reese ve diğerleri (2015), DİS ve artan duygu düzensizliği arasında bir ilişki olduğunu saptarken DAS ile bu ilişkiyi bulamamışlardır. Tull ve diğerleri (2010), yaptıkları bir çalışmada, DİS aktivasyonu ve duygu düzenlemede güçlükler arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Izadpanah ve diğerleri (2016) ergenlerle yapmış oldukları 5 yıllık boylamsal bir çalışmada, DİS duyarlılığının artmasının uyumlu olmayan duygu düzenleme stratejilerini öngördüğünü bulmuşlardır. Aynı çalışmada, DAS'ın sonraki uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öngördüğünü saptamışlardır. Markarian ve diğerleri (2013) DAS aktivasyonu ile duygu düzensizliği arasında zayıf negatif ilişkiler bulmuşlardır. Reis (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme güçlükleri ile DİS arasında anlamlı yönde pozitif, DAS arasında anlamlı yönde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sun ve diğerleri (2020), yaptıkları bir çalışmada, ödül arayışının daha uyumlu duygu düzenleme süreçlerinin kullanımına yol açtığını belirtmişlerdir. Düşük DAS duyarlılığı ve yüksek DİS duyarlılığının duygu düzenleme güçlüklerinin genel puanı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Wang vd., 2019). Azadi ve diğerleri (2020) intihar düşüncesi olan kişilerle yaptıkları bir çalışmada, düşük DAS'ın düşük adaptif duygu düzenleme kullanımı ve yüksek DİS'in yüksek adaptif olmayan duygu düzenleme stratejilerinin

kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca DİS ile adaptif duygu düzenleme stratejileri negatif yönde, DAS ile adaptif duygu düzenleme stratejileri pozitif yönde ilişkiye sahip olarak bulunmuştur. Bu bağlamda pozitif yeniden değerlendirme de DAS ile ilişkili olarak bulunmuştur. Aynı bulgular DİS için tam tersi şeklindedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA

Bu bölümde araştırmanın amacı, problemi, önemi, hipotezleri, varsanıları, sınırlılıkları ve yöntemi açıklanmaktadır.

2.1.1. Araştırmanın Problemi

Yeme bozuklukları; kilo ve vücut imajıyla ilgili yaygın kaygıların yanı sıra, genellikle psikososyal ve fiziksel bozukluklarla sonuçlanan, yemeyle ilgili tutum ve davranışlarda önemli bozulmalarla karakterize edilen, ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir sorunu temsil etmektedir (APA, 2022). Bu bozukluk, çağımızın en çok araştırılan psikopatolojilerinden biridir ve güncel alanyazında büyük ilgi görmektedir (Agras ve Robinson, 2018). Yeme bozukluklarını erken tanılayanın ve bu yönde araştırmalar yapmanın aciliyeti, erken başlangıçlı olmalarından, fizyolojik süreçler üzerindeki doğrudan etkilerinden ve endişe verici ölüm oranlarından kaynaklanmaktadır (Keel, 2017). Alanyazın içerisinde, yeme bozuklukları hem ayrı bir tanı kategorisi olarak hem de bir spektrum boyunca araştırılmakta ve buna göre özel tedavi yaklaşımları için bilgilerin artırılması sağlanmaktadır (Favaro ve diğerleri, 2003). Normal yeme düzenlerinden anormal davranış ve tutumlara geçiş, yalnızca sıkıntıya ve işlev bozukluğuna neden olmakla kalmamakta, aynı zamanda tedavi için daha fazla araştırmayı teşvik etmede katalizör görevi görmektedir (Keel, 2017). Bireylerin, tanı kriterlerini karşılamasalar bile bu spektrumda değişen derecelerde rahatsızlık gösterebileceklerinin farkına varılması önemlidir. Böylece, bireyin yaşamış olduğu problem düzeyine göre uyarlanmış müdahale stratejilerinin belirlenmesinde önem arz eder (Agras ve Robinson, 2018). Biyolojik, sosyal ve bilişsel mekanizmalar dahil olmak üzere yeme tutumlarının bozulmasına katkıda bulunan faktörlerin

karmaşık etkileşimini anlamak, bu çok yönlü sorunun çözümü için oldukça önemlidir (Jáuregui-Lobera ve diğerleri, 2016).

Yeme tutumlarının gelişim aşamalarında bireysel farklılıklar bulunabilmekte ve biyolojik-beyin temelli değişimler kişileri etkileyebilmektedir (Keel, 2017). Bu bireysel biyoloji temelli farklılıklar neden bir kişi yeme tutumlarında bozulmalar gösterirken diğerinin göstermediğini daha somut şekilde bizlere sunabilmektedir (Keel, 2017). Bu durum özellikle benzer ev ortamlarında yaşayan kardeşler için iyi bir açıklama olabilmektedir. Biyoloji temelli bir kişilik teorisi olarak gelişmiş olan Gray'ın (1970, 1976) PDT teorisi DAS ve DİS sistemlerinin kişiler arasında farklılıklar yaratarak kişilerin duyarlılıklarının onların bir duruma yönelik verdikleri davranışsal tepkilerin ve kişilik özellik süreçlerinin nasıl olacağını ifade etmiştir. Bu bağlamda, ödül ipuçları ile ilişkili olan DAS ve ceza ipuçları ile ilişkili olan DİS'in (Gray, 1976), yeme gibi bir doğuştan gelebilecek ödül mekanizmasına etkisinin olabileceği ve kişinin buna yönelik davranışını etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda olumsuz durumlarda DİS duyarlılığı yüksek olan kişilerin daha olumsuz bir tutuma sahip olabilecekleri fakat DAS duyarlılığı yüksek olan kişilerin daha normal süreçlerde olacakları belirtilmektedir. Beyin mekanizmalarının bireysel farklılıkları yaratarak bir tutumu etkileyecek olması önemli bir görüş olmakla beraber yetersizdir. Çünkü Gray (1970, 1976) teorisinde bireysel farklılıkları bir süreç içerisinde duygu ve davranış odaklı olarak ele almış ve kişilik boyutunu da dahil etmiştir. Bu bağlamda kişilik özelliği olarak dürtüsellik (Waxman, 2009) ve kaygılı mekanizmanın (Swinbourne ve Touyz, 2007) doğrudan yeme tutumunu etkilemesi veya bir biyolojik beyin sistemi olan ve beyinde altyapısı tanımlanmış olan sistemsel duyarlılıkların tutum ve davranışları doğrudan etkilemesi güncel alanyazın açısından da yetersiz kalabilmektedir (Miller ve Sherwood, 2023; Isaacowitz vd., 2000). Bu nedenle, çalışma içerisinde etiyolojik bu sürece hem Gray'ın (1970, 1976) kendi teorisi içerisinde dahil etmiş olduğu hem de alanyazında sık sık incelenmiş olan duygu ve duygu düzenleme kavramları ele alınmıştır. Duygu düzenleme kavramının bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi bir bilişsel mekanizma olarak sürece dahil edilmiştir. Bastırma ise duygunun fenotipinde bir değişiklik yapan değişken olarak ele alınmıştır.

Duygular yeme bozuklukları açısından güncel alanyazında sıklıkla ele alınmış olan konulardan biridir (Prefit vd., 2019). Özellikle olumsuz duygular ile AN, BN ve TYB çalışmaları çok fazla yapılmakta olup duygular ile baş etme mekanizması olarak bu bozuklukların geliştiği ifade edilmektedir (Svaldi vd., 2012; Dingemans vd., 2017). Olumlu duygu süreçleri ile yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, alanyazında bu konuda net bir fikir birliği bulunmamaktadır (Tchanturia vd., 2015). Duygu düzenleme konusu bozulan yeme tutumlarının gelişiminin önemli bir etiyolojik faktörü olarak görülmektedir (Webb vd., 2012). Kişilerin olumsuz duyguları ile baş edebilme süreçlerinde bilişsel yeniden değerlendirme gibi adaptif stratejiler yerine bastırma gibi adaptif olmayan stratejileri tercih etmesinin yeme tutumlarının bozulmasında etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme süreci birçok patolojinin gelişimi konusunda ilgili alanyazında önde gelen konulardan biridir (Sheppes vd., 2015). Duygu düzenleme süreci yeme tutumları gibi işlevi bozan süreçlerde kişilerin yaşamının büyük bir kısmında adaptif olmayan stratejileri seçerek anormal tutumlarını devam ettirmelerine katkı sağlayabilecek bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygular konusu DAS ve DİS açısından da elzemdir. Çünkü Gray (1970), beyin mekanizması olarak DAS'ın olumlu duyguları ve dürtüyü, DİS'in ise olumsuz duyguları ve kaygıyı ortaya çıkardığını ifade etmiştir. Bu bağlamda duygu düzenleme süreci aslında bu mekanizmaların aktif olmasından sonra gelmesi gereken bir süreç olarak karşımıza çıkabilmektedir (Walden ve Smith, 1997). Duygu düzenleme süreci kişinin aktif olarak bilişsel mekanizmalarını kullanmasını gerekli kılması sonucunda adaptif tepkilerin verilmesini sağlayan fakat belirli durumlarda bilişsel değerlendirme olmadan sadece duyguların fenotipinin değiştirilmesi ile sonuçlanabilen bir süreçtir (Gross, 2008). Bu bağlamda kişinin duyarlılığı ne olursa olsun kişinin o duyarlılığın sonucunda ortaya çıkan duyguyu düzenleyebilmesi sonucunda normal ya da anormal bir tutum ve davranış sergileyebileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, biyolojik ve kişilik süreçleri ile tutum süreci arasında olan duygu düzenleme sürecinin etiyolojik gelişim ve müdahale süreçleri, sürüdürücü faktörler ve risk faktörleri açısından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde araştırmanın problemi yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi ve duygu düzenleme

arasındaki ilişkileri tespit ederek duygu düzenleme sürecinin yeme tutumu ve davranışsal aktivasyon ve inhibisyon sistemi arasındaki aracılığını saptamaktır.

2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Mevcut çalışmanın amacı yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü belirlemek ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir. Bunların yanı sıra, örneklem grubu olan üniversite öğrencilerinin belirli sosyo-demografik özellikleri ile yeme tutumları, DİS/DAS ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Çalışmanın amacına uygun olarak araştırma hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

H1: Yeme tutumu cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Yeme tutumu şu anki görünüşünü değerlendirme değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Yeme tutumu bedensel görünüşünden memnuniyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: DİS ve DAS yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: DİS ve DAS cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6: Duygu düzenleme cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7: Duygu düzenleme kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Duygu düzenleme bedensel görünüşten memnuniyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H9: Yeme tutumları toplam puanları ile DAS arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Yeme tutumları toplam puanları ile DİS arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H11: Yeme tutumları toplam puanları ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H12: Yeme tutumları toplam puanları ile bastırma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H13: DAS ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H14: DAS ile bastırma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H15: DİS ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H16: DİS ile bastırma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H17: DAS ile yeme tutumları arasındaki ilişkide bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın aracılığı bulunmaktadır.

H18: DİS ile yeme tutumları arasındaki ilişkide bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın aracılığı bulunmaktadır.

2.1.3. Araştırmanın Önemi

Yeme süreci bireyin fizyolojik yaşamında hayati bir öneme sahiptir (Agras ve Robinson, 2018). Kişinin duygu, biliş ve davranış sürecini etkiler ve bundan etkilenmektedir (Agras ve Robinson, 2018). Bu bağlamda söz edilen durumlara yönelik olan tutumlar ve davranışlarda meydana gelen bozulmalar kişinin günlük yaşamında işlev kaybına sebep olabilmektedir (Allen vd., 1992). Yeme bozukluklarının yaşanması ciddi risklerle sonuçlanabilecek bir durum olarak alanyazında belirtilmekte ve erken başlangıçlı olduğu takdirde prognozunun olumlu olmadığı ifade edilmektedir (Keel, 2017). Bu bağlamda, mevcut çalışma yeme bozukluklarını öngören yeme tutumlarına götüren nedenleri bularak bu bozukluğa yönelik araştırmacılar ve uygulayıcılar için bilgi ortaya koymaktadır. Çalışma, yeme bozuklukları alanyazınında halihazırda sıklıkla çalışılan etiyolojik çalışmalara bir katkı sunmaktadır. Ayrıca, çalışma bulguları ile yeme tutumlarının bozulmasına neden

olan değişkenlerin belirlenip müdahale süreçlerinde bu değişkenlere de yer verilebilmesi hususunda uygulayıcılar için bir fikir niteliğindedir. Ergenlik zamanı bozulmaya başlayan yeme tutumları özellikle stresli yaşam olayları ile kendini daha fazla gösterebilmektedir (Horeş vd., 1995; Loth vd., 2008). Bu dönemlere niversite dönemi de denk gelebilmektedir. Üniversite dönemi kişilerin aile evlerinden uzaklaşarak kendilerine yeni bir yaşam kurdukları ve bireysel bir hayata atıldıkları evredir. Bu dönem stresli bir faktör olabilmekle beraber yeme süreçlerinde, partner ve sosyal vrelerinde değişimlerin olduğu süreçlerdir (Emil, 2003). Kişiler bu değişen faktörlerle baş etmeye çalışırken bedenlerine yönelip stres süreci ile kendi tutumlarını değiştirerek baş etmeye çalışabilirler. Bu bağlamda oldukça kritik olarak görülebilecek ve stresli bir yaşam olayıyla tetiklenebilecek olan yeme tutumunda bozulmaların olabileceği niversite döneminin ele alınmasının önemli olduğu dşnlmştır.

Yeme tutumlarının ilerleyen sürecinde yeme bozuklarını geliştirme riski söz konusu olabildiğinden (Keel, 2017) yeme tutumlarına etki edebilecek olan faktörlerden ve kişileri etkileyebileceği düşünülen DİS ve DAS olarak biyolojik-kişilik temelli dürtü ve kaygı faktörleri ele alınarak kişilerin bunlar bazında nasıl ayrıldığı ve yeme tutumlarına en çok etkisi olabilecek duygu düzenleme sürecinin mevcut ilişkiye katkısının ve etkisinin nasıl olduğu araştırılarak, stresli, negatif bir durumda kişilerin tercih ettikleri duygu düzenleme stratejilerinin onların yeme tutumlarını nasıl etkiledikleri incelenecektir. Duyguların ifade edilmesi, aktarılabilmesi, adaptif stratejilerin kullanılabilmesi oldukça önemlidir (Isaacowitz vd., 2000). Yeme bozuklukları erken başlangıçlı ve çok kapsamlı oldukları için nüksü oldukça sık olan bir bozukluk grubudur. Bu nedenle bulguların uygulanacak müdahale programlarında yeme tutumları ile çalışıldığında biyolojik mekanizmaların ve duygu düzenleme süreçlerinin göz önüne alınmasının önemli olabileceğine yönelik bir önem arz edeceği düşünülmektedir.

2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın rneklem grubu yaşları 18-35 arasında olan 389 niversite ğrencisi ile sınırlıdır.

2. Çalışmada incelenen yeme tutumları Yeme Tutum Testi'nin (YTT-26) nitelikleri ile, Davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon sistemleri, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi (DİS/DAS) Ölçeği nitelikleri ile ve duygu düzenleme, Duygu Düzenleme Ölçeği nitelikleri ile sınırlı kalmıştır.
3. Çalışmada elde edilen veriler öz-bildirim yolu ile alınmış ve kullanılan ölçüm araçları bu yöntem ile sınırlı kalmıştır.
4. Veri toplama sürecinde sadece çevrimiçi olarak öğrencilere ulaşılmış ve verilerin toplanması bu yöntem ile sınırlı kalmıştır.

2.1.5. Araştırmaya İlişkin Sayıtları

1. Örneklem grubu olan üniversite öğrencilerinin araştırmadaki ölçme araçlarını objektif ve samimi bir şekilde doldurdıkları varsayılmaktadır.
2. Ölçüm araçlarının mevcut değişkenlerin tümünü geçerli ve güvenilir olarak ölçebildikleri varsayılmaktadır.

2.2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.2.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışma, yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılığını ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanmış nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin bir arada değişip değişmedikleri, olası değişim durumu söz konusu ise bu değişiminin nasıl olduğu saptanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2011). Aracılık yöntemi, Hayes'in (2012) öne sürdüğü bir yöntem olup Bootstrap yöntemi olarak da bilinmektedir ve bu yöntem değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin belirlenmesini sağlayan bir tür yeniden örnekleme yöntemi olup alanyazında sıklıkla kullanılmaktadır (Hayes, 2009).

2.2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye’de öğrenimine devam etmekte olan öğrenciler olup, araştırmanın örneklemini Türkiye’de bulunan üniversitelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem seçimi uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile yapılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının çalışmayı duyurduğu ve katılımcıların kendilerinin çalışmaya katılmak isteyip istemediklerine karar verdikleri, diğer örnekleme yöntemlerine kıyasla daha az objektifliğe dayalı olan, katılımcıların motivasyonuna bağlı bir yöntemdir (Stratton, 2021). Örneklemi oluşturan katılımcılara Google Formlar ile oluşturulmuş olan formlar iletilmiş ve veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri, kişilerin halihazırda bir üniversitede öğrenimlerine devam ediyor olmaları ve araştırmaya gönüllü olarak katılmaya rıza göstermeleri olarak belirlenmiştir.

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada, katılımcıların kişisel bilgilerinin belirlenmesi amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formu (bkz. EK 1), yeme tutumlarının belirlenmesi amacı ile Yeme Tutum Testi (YTT-26) (bkz. EK 2), davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerinin belirlenmesi amacı ile Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği) (bkz. EK 3), duygu düzenleme stratejilerinin belirlenmesi amacı ile Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) (bkz. EK 4) kullanılmıştır.

2.2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Demografik Bilgi Formu’nda, katılımcıların kişisel bilgilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlgili formda yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, kardeş sayısı, ekonomik durum, şu anki görünüşün değerlendirilmesi, bedensel görüşünden memnuniyet gibi sorular yer almaktadır.

2.2.3.2. Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen ve bozulan ve riskli yeme tutumlarının araştırılmasını hedefleyen (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020) Yeme Tutum Testi’nin (YTT-40) Türkçe uyarlaması Işık ve Savaşır (1989) tarafından

yapılmıştır. Ardından Garner ve diğerleri (1982) tarafından ölçeğin orijinal hali temel alınarak faktör analizleri yapılmış, revize edilerek 26 madde haline getirilen Yeme Tutum Testi'nin Kısa Formu'nun (YTT-26) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek başına yeme bozuklukları için bir teşhis aracı olarak kullanılmamakla birlikte, genel itibarı ile kişilerin bozulmuş olan yeme tutumları ve davranışlarını değerlendirmektedir (Bayındır-Gümüş ve Yardımcı, 2020). 26 maddeden oluşan ölçek öz-bildirim yöntemine dayanmakta ve 6'lı likert tipindedir. Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılmış olan ölçeğin "Yeme Meşguliyeti", "Kısıtlama" ve "Sosyal Baskı" olmak üzere toplamda 3 altboyutu bulunmaktadır. Ölçeğin puanlaması ilk 25 madde için "daima=3", "çok sık=2", "sık sık=1", "bazen=0", "nadiren=0", "hiçbir zaman=0" şeklinde olurken, 26. madde ters olarak puanlanmaktadır ("daima=0", "çok sık=0", "sık sık=0", "bazen=1", "nadiren=2", "hiçbir zaman=3"). Ayrıca yapılan ayırıcı geçerlik analizi sonucunda belirtildiği üzere YTT-26 için 20 puan kesme noktası olarak kabul edilmektedir ve bu puanın üstü "anormal yeme davranışının" 20 puan altı "normal yeme davranışının" olduğunu göstermektedir (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020). YTT-26'nın Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .84, yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı için sırasıyla .85, .76, .62 olarak bulunmuş, test-tekrar test güvenirliği ise .78 olarak saptanmıştır (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020). Mevcut çalışmada YTT-26'nın Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için .79 yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı için sırasıyla .80, .63, ve .60 olarak belirlenmiştir.

2.2.3.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği)

Carver ve White (1994) tarafından Gray'in (1987,1990) önerdiği Pekiştirme Duyarlılık Teorisinin ödül ve ceza motivasyon sistemlerini değerlendirmek üzere geliştirilen Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği'nin (DİS/DAS Ölçeği) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şişman (2012) tarafından yapılmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılmış olan ölçeğin "Davranışsal İnhibisyon", "Ödüle Duyarlılık", "Eğlence Arayışı" ve "Dürtü" olmak üzere 4 altboyutu bulunmaktadır. Ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü

altboyutları davranışsal aktivasyon genel boyutunun altında değerlendirilip bunlara yönelik maddeler yer almaktadır. Davranışsal inhibisyon boyutunda ise genel olarak kaçınmayı ve kaygıyı hedefleyen maddeler bulunmaktadır (Carver ve White, 1994). DİS/DAS Ölçeği toplamda 24 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipindedir. Ölçek puanlaması “tamamen katılıyorum=1”, “biraz katılıyorum=2”, “biraz katılmıyorum=3”, “hiç katılmıyorum=4” şeklindedir. 2. ve 22. maddeler hariç diğer tüm maddeler ters çevrilerek puanlamalar yapılmaktadır. DİS ve DAS altboyutlarındaki puanların artışı kişilerin daha yüksek davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerine sahip olduklarını göstermektedir (Carver ve White, 1994). Şişman (2012) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılan ölçeğin davranışsal inhibisyon için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .69, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü için sırasıyla .57, .63 ve .69 olarak bulunmuş, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise davranışsal inhibisyon için .69, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü için sırasıyla .59, .58, ve .80 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada davranışsal inhibisyon için cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü için sırasıyla .71, .60 ve .68 olarak bulunmuştur. Ayrıca mevcut çalışmada davranışsal aktivasyon toplam puanı da dahil edilmiş ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak belirlenmiştir.

2.2.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) Gross ve John (2003) tarafından kişilerin duygu düzenleme stratejilerini incelemek amacı ile geliştirilmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma (dışa vurumcu bastırma) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme düşünceleri değiştirerek duyguların düzenlenmesi sürecini değerlendirirken, bastırma duyguların dışarı vurulamaması ve ifade edilmemesi sürecini değerlendirmektedir (Gross ve John, 2003). Ölçek ilk olarak Yurtsever (2008) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve 6 madde olarak uygulanmıştır. Fakat daha sonra Aka ve Gençöz (2014) maddeleri yeniden değerlendirmiş ve 10 maddeli yeni bir form elde etmişlerdir. Ölçek altboyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme 6 madde, bastırma ise 4 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipinde olan ölçek “hiç katılmıyorum=1”, “katılmıyorum=2”, “biraz katılmıyorum=3”, “kararsızım=4”, “biraz katılıyorum=5”, “katılıyorum=6”, “tamamen katılıyorum=7”

şeklinde puanlanmakta ve altboyutlarda bulunan maddelerdeki puanlar kendi içinde toplanarak kişinin kullandığı stratejinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Puan yükseldikçe kişinin o stratejiyi daha fazla kullandığı belirtilmektedir (Gross ve John, 2003). Aka ve Gençöz (2014) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan DDÖ'nün bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma için cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .85 ve .78 olarak bulunmuş, test-tekrar test güvenirlik katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma için sırasıyla .69 ve .67 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada DDÖ'nün bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma için cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .89 ve .78 olarak belirlenmiştir.

2.2.4. İşlem

Mevcut araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için verilerin toplanmasından önce gerekli izinler Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Etik Kurulu'nun 24.03.2023 tarih ve 477027 sayılı kararı ile alınmıştır. Araştırmada kullanılacak demografik bilgi formu ve ölçekler google formlar aracılığı ile oluşturulmuş ve izinlerin ardından form katılımcılara iletilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriteri olarak halihazırda bir üniversitede öğrenime devam ediyor olunması belirlenmiştir. Formun başlangıcında katılımcılara çalışma ve araştırmacılar hakkında bilgilerin verildiği ve çalışmaya gönüllü olarak katılabileceklerine dair bilgilerin yer aldığı, arzu edilen veya rahatsızlık hissedilen herhangi bir anda çalışmadan ayrılacaklarının ve talep ettikleri takdirde çalışmacılara mevcut e-mail adreslerinden ulaşılacaklarının aktarıldığı detaylı bir bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Çalışmanın uygulanması her katılımcı için yaklaşık olarak 10 ile 15 dakika sürmüştür.

2.2.5. Verilerin Analizi

Mevcut çalışmada verilerin analizinde IBM SPSS-21 (Statistical Package for Social Science) paket programı kullanılmıştır. Çalışmadaki değişkenler ve ölçek puanları hesaplanmış ve normallik varsayımları incelenmiştir. Değerlerin normal dağılım göstermeleri ile ilgili olarak çarpıklık (skewness)- basıklık (kurtosis) değerlerinin +2 ile -2 arasında olmasının gerekli olduğu belirtilmektedir (Geroge ve Mallery, 2010). Çalışmada bulunan demografik bilgiler ve kullanılan ölçeklerle ilgili betimleyici istatistikler kullanılmıştır (yüzde, frekans, ortalama vb). Verilerin

normallik varsayımlarının sağlanması nedeni ile mevcut çalışmada parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada değişkenlerin ortalamalarındaki farklılaşmaları görebilmek adına 2 gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-testi, 3 ve daha fazla gruplu olan değişkenler için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Her grubun homojenlik varyansları Levene analizi ile incelenmiştir. ANOVA testi sonuçlarına göre, ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma gösteren grupları belirlemek adına Post Hoc-Tukey testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin ve ilişki yönünün belirlenebilmesi adına Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki aracılığı hesaplamak amacıyla Hayes'in (2012) önermiş olduğu yaklaşım kullanılmıştır. Bootstrap yöntemi olarak bilinen bu yöntem değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin belirlenmesini sağlamaktadır (Hayes, 2009). Aracılık analizi ile ilgili hesaplamalar IBM SPSS-21 paket programına PROCESS Macro eklentisinin eklenmesi ile gerçekleştirilmiş ve analiz oluşturulurken basit aracılık yöntemi olan "model 4" kullanılmıştır. Tüm veriler için %95 güven aralığı esas alınmış ve $p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık düzeyinde hesaplanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde mevcut araştırmanın hipotezlerini test etmek amacı ile gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Bu bağlamda örnekleme oluşturan gruba dair demografik bilgiler, ölçüm araçlarına dair tanımlayıcı istatistikler, sosyo-demografik bilgilere ait gruplar arasındaki farklılaşmaları görebilmek adına bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) bilgileri, değişkenler arasındaki ilişkilere ait korelasyon analizi ve duygu düzenleme stratejilerinin aracılığını saptamak amacıyla yapılan aracılık analizi sonuçları sunulmuştur.

3.1. KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİLERİNE DAİR BULGULAR

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin değerler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tablosu

Değişkenler	F	%
Yaş		
18-20	125	32,1
21-25	205	52,7
26-35	59	15,2
Cinsiyet		
Kadın	230	59,1
Erkek	159	40,9
Kardeş sayınız (siz dahil)		
Tek çocuk	22	5,7
1-3	213	54,8
4-6	111	28,5
7 ve üstü	43	11,1
Şu anki görünüşünüzle ilgili olarak kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?		
Çok kilolu/Kilolu	71	18,3
Normal	262	67,4
Zayıf /Çok zayıf	56	14,4
Bedensel görünüşünüzle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi sizi tanımlar?		
Hiç memnun değilim	24	6,2
Biraz memnun değilim	93	23,9
Kararsızım	33	8,5
Biraz memnunum	144	37
Çok memnunum	95	24,4

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların yaşlarının 18 ile 35 arasında ve 20 yaş altında 125 kişinin (%32,1), 21-25 arasında 205 kişinin (%52,7) ve 25 yaş ve üstünde 59 kişinin (%15,2) olduğu ve toplam grubun 230'unun kadın (%59,1) ve 159'nun ise erkek (%40,9) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların 22'sinin (%5,7) tek çocuk olduğu, 213'ünün (%54,8) 1-3 kardeşe, 111'inin (%28,5) 4-6 kardeşe ve 43'ünün (%11,1) 7 ve üstü kardeşe sahip olduğu saptanmıştır. Katılımcıların

görünüŖleriyle ilgili 13'ünün (%3,3) çok kilolu, 58'inin (%14,9) kilolu, 262'sinin (%67,4) normal, 44'ünün (%11,3) zayıf ve 12'sinin (%3,1) çok zayıf olarak değerlendirdikleri görölmektedir. Katılımcıların bedensel görünüŖleriyle ilgili memnuniyet düzeyleri incelendiğinde, 24'ünün (%6,2) kendi bedensel görüntüsünden hiç memnun değil, 93'ünün (%23,9) biraz memnun değil, 33'ünün (%8,5) kararsız, 144'ünün (%37) biraz memnun ve 95'inin (%24,4) çok memnun olduğu belirlenmiŖtir.

3.2. ARAŖTIRMANIN DEęİŖKENLERİNE İLİŖKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

DeęiŖkenleri ölçmek amacı ile kullanılan ölçekler ve altboyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler (Min, Max, Ort, SS) Tablo 2'de sunulmuŖtur.

Tablo 2: AraŖtırmada Kullanılan Ölçekler ve Altboyutlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Min	Max	$\bar{x}$	Ss
Yeme Tutum Testi	0,00	49,00	12,51	9,13
Yeme MeŖguliyeti	0,00	28,00	5,24	5,69
Kısıtlama	0,00	16,00	3,63	3,40
Sosyal Baskı	0,00	12,00	2,16	2,57
DavranıŖsal İnhibisyon	8,00	28,00	20,22	4,15
DavranıŖsal Aktivasyon	21,00	52,00	42,13	5,52
Ödüle Duyarlılık	9,00	20,00	18,07	2,13
Eğlence Arayışı	5,00	16,00	12,35	2,31
Dürtü	4,00	16,00	11,71	2,59
BiliŖsel Yeniden Değerlendirme	6,00	42,00	30,38	7,58
Bastırma	4,00	28,00	16,44	5,90

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların yeme tutumlarının ortalama değerlerinin 12,51 (SS=9,13), Yeme Tutum Ölçeği alt boyutlarından yeme meŖguliyetinin ortalama değerinin 5,24 (SS=5,69), kısıtlamanın 3,63 (SS=3,40) ve sosyal baskının 2,16 (SS=2,57) olduğu görölmektedir. DİS/DAS Ölçeğinin alt boyutlarından davranıŖsal inhibisyonun ortalama değeri 20,22 (SS=4,15), davranıŖsal aktivasyonun 42,13 (SS=5,52), ödüle duyarlılığın 18,07 (SS=2,13), eğlence arayışının 12,35 (SS=2,31) ve

dürtünün değeri 11,71 (SS=2,59) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca katılımcıların Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından olan bilişsel yeniden değerlendirmeden aldıkları ortalama değer 30,38 (SS=7,58) ve bastırmadan aldıkları değer 16,44 (SS=5,90) olarak bulunmuştur.

3.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN NORMALLİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırma verilerinin normallik varsayımları kapsamında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş ve veriler Tablo 3'te sunulmuştur. Tabachnick ve Fidell (2007) verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması durumunda normal dağılıma uyduklarını belirtirken Geroge ve Mallery (2010) ise verilerin değerlerinin -2 ile +2 arasında olması durumunda normal dağılım durumunun söz konusu olduğunu ifade etmişlerdir. Mevcut araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında oldukları bulunmuş ve değerlerin normal dağılıma uydukları belirlenmiştir.

Tablo 3: Araştırmanın Değişkenlerinin Normallik Dağılımlarına Yönelik İstatistikler

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Yeme Tutum Testi	1,308	1,989
Yeme Meşguliyeti	1,510	1,995
Kısıtlama	1,239	1,408
Sosyal Baskı	1,416	1,715
Davranışsal İnhibisyon	-,066	-,312
Davranışsal Aktivasyon	-,631	-,408
Ödüle Duyarlılık	-1,418	1,973
Eğlence Arayışı	-,566	,001
Dürtü	-,302	-,348
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	-,864	-,939
Bastırma	-,200	-,415

3.4. ARAŞTIRMADA BULUNAN DEĞİŞKENLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİNE AİT BULGULAR

3.4.1. Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların yeme tutumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıkları bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçek	Kadın		Erkek		t	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
Yeme Tutum Testi	13,12	9,45	11,64	8,60	-1,571	,117
Yeme Meşguliyeti	5,33	6,32	4,55	4,56	-2,136	,033*
Kısıtlama	3,43	3,30	3,92	3,53	1,394	,164
Sosyal Baskı	2,50	2,73	1,67	2,23	-3,297	,001**

Not: **p<.01, *p<.05

Tablo 4 incelendiğinde; kadın ve erkekler arasında YTT toplam puan ve kısıtlama açısından bir farklılaşma olmadığı ($p>0.05$) görülmektedir. Fakat yeme meşguliyeti açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur ($t=-2,136$, $p<0,05$). Ortalama değerlere bakıldığında kadınların puanlarının ($\bar{x}=5.33$, $SS=6.32$) erkeklerden ($\bar{x}=4.55$, $SS=4.56$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkekler arasında sosyal baskı açısından da anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ($t=-3,297$, $p<0,05$). Ortalamalara göre kadınların ($\bar{x}=2.50$, $SS=2.73$) değerleri bu alt boyut için de erkeklerden ($\bar{x}=1.67$, $SS=2.23$) daha yüksek bulunmuştur. Bulgulara göre, yeme meşguliyeti ve sosyal baskı açısından kadınların ortalama puanları erkeklerden daha yüksektir.

3.4.2. Yeme Tutumlarının Şu Anki Görünüşü Değerlendirme Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların yeme tutumlarının şu anki görüşlerini değerlendirmelerine göre farklılaşıp farklılaşmadıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Yeme Tutumlarının Şu Anki Görünüşü Değerlendirme Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Çok Kilolu/Kilolu		Normal		Zayıf/Çok Zayıf		F	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
Yeme Tutum Testi	15,99	10,61	11,24	8,25	14,09	9,77	8,886	,000**
Yeme Meşguliyeti	8,55	7,19	4,66	5,06	3,79	4,85	16,389	,000**
Kısıtlama	3,31	3,25	3,66	3,30	3,89	4,01	0,492	,612
Sosyal Baskı	2,15	2,52	1,61	1,99	4,75	3,38	41,652	,000**

Not: **p<.01, *p<.05

Tablo 5 incelendiğinde kişilerin şu anki görüşlerini değerlendirmeleri açısından YTT ($F=8.886$, $p<0.05$), yeme meşguliyeti ($F=16.389$, $p<0.05$) ve sosyal baskı ($F=41.652$, $p<0.05$) çerçevesinde bir farklılaşma saptanırken, kısıtlama açısından bir farklılaşma saptanmamıştır ($F=0.492$, $p>0.05$). Gruplar arasındaki farklılaşmayı görebilmek adına, varyansların homojen dağılması sebebiyle Tukey testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre, YTT açısından gruplar arasındaki farklılaşmalara bakıldığında, kendilerini çok kilolu/kilolu olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=15.99$, $SS=10.61$) kendilerini normal olarak değerlendiren katılımcılara göre ($\bar{x}=11.24$, $SS=8.25$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yeme meşguliyeti açısından farklılaşmalar incelendiğinde kendilerini çok kilolu/kilolu olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=8.55$, $SS=7.19$), kendilerini normal olarak ($\bar{x}=4.66$, $SS=5.06$) ve zayıf/çok zayıf olarak ($\bar{x}=3.79$, $SS=4.85$) değerlendiren katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal baskı açısından gruplar arasındaki farklılıklara bakıldığında kendilerini çok zayıf/zayıf olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=4.75$, $SS=3.38$) kendilerini

çok kilolu/kilolu ($\bar{x}=2.15$, $SS=2.52$) ve normal ($\bar{x}=1.61$, $SS=1.99$) olarak değerlendiren katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, kendilerini kilolu/çok kilolu olarak değerlendiren katılımcıların YTT ve yeme meşguliyeti ortalama puanları daha yüksek bulunurken, sosyal baskı açısından kendilerini zayıf/çok zayıf olarak değerlendiren katılımcıların puanları daha yüksek bulunmuştur.

3.4.3. Yeme Tutumlarının Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların yeme tutumlarının bedensel görünüşlerinden memnuniyet durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6: Yeme Tutumlarının Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Hiç memnun değilim		Biraz memnun değilim		Kararsızım		Biraz memnunum		Çok memnunum		F	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
YTT	19,83	11,10	13,08	10,08	13,55	9,92	10,77	7,80	11,64	8,18	6,322	,000**
YM	10,92	8,70	6,85	6,55	5,06	5,89	4,06	4,14	4,09	4,60	11,449	,000**
K	4,21	3,24	3,01	3,11	4,58	4,34	3,44	3,22	4,04	3,52	2,065	,085
SB	3,38	3,37	2,52	2,94	1,73	2,08	1,94	2,45	2,00	2,16	2,408	,049*

Not: YTT: Yeme Tutumu Toplam, YM: Yeme Meşguliyeli, K: Kısıtlama, SB:Sosyal Baskı, ** $p<.01$, * $p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde kişilerin bedensel görünüşlerinden memnuniyetleriyle alakalı YTT ($F=6.322$, $p<0.05$), yeme meşguliyeti ($F=11.449$, $p<0.05$) ve sosyal baskı ($F=2.408$, $p<0.05$) açısından bir farklılaşma saptanırken, kısıtlama açısından bir farklılaşma bulunamamıştır ($F=2.065$, $p>0.05$). Gruplar arasındaki farklılaşmayı görebilmek adına, varyansların homojen dağılması sebebiyle Tukey testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre, YTT açısından ortalamadaki farklılıklara bakıldığında kendi bedensel görünüşünden hiç memnun olmayan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=19.83$, $SS=11.10$) kendi bedeninden biraz memnun olan

katılımcılara göre ($\bar{x}=10.77$, $SS=7.80$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yeme meşguliyeti çerçevesinde ortalama değerlere bakıldığında görünüşünden hiç memnun olmayan katılımcıların puanlarının ($\bar{x}=10.92$, $SS=8.70$) kendi görünüşünden biraz memnun olanlara göre ($\bar{x}=4.06$, $SS=6.55$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal baskı incelendiğinde ise bedensel görünüşünden hiç memnun olmayan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=3.38$, $SS=3.37$) kararsız olan katılımcılara göre ($\bar{x}=1.73$, $SS=2.08$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, kendi bedeninden hiç memnun olmayan katılımcıların YTT, yeme meşguliyeti ve sosyal baskı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

3.4.4. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların DİS/DAS'larının yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	18-20 yaş		21-25 yaş		26-35 yaş		F	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
Dİ	19,96	3,76	20,31	4,37	20,46	4,22	0,391	,677
DA	42,78	5,20	42,26	5,69	40,27	5,25	4,360	,013*
ÖD	17,99	2,06	18,11	2,15	18,07	2,20	0,124	,884
EA	12,51	2,25	12,40	2,31	11,86	2,43	1,650	,193
Dürtü	12,28	2,43	11,76	2,63	10,34	2,31	11,959	,000**

Not: Dİ: Davranışsal inhibisyon, DA: Davranışsal Aktivasyon, ÖD: Ödüle Duyarlılık, EA: Eğlence Arayışı, **p<.01, *p<.05

Tablo 7 incelendiğinde yaş açısından davranışsal inhibisyon ($F=.391$, $p>0.05$), ödüle duyarlılık ($F=.124$, $p>0.05$) ve eğlence arayışı ($F=1.650$, $p>0.05$) boyutlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmazken, davranışsal aktivasyon ($F=4.360$, $p<0.05$) ve dürtü ($F=11.959$, $p<0.05$) açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Gruplar arasındaki farklılaşmayı görebilmek adına, varyansların homojen dağılması sebebiyle Tukey testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre, davranışsal aktivasyon genel puanı açısından bakıldığında, 20 yaş ve altındaki katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =42.78, SS=5.20), 21-25 yaş ($\bar{x}$ =42.26, SS=5.69) ve 25 yaş ve üstü ($\bar{x}$ =40.27, SS=4.22) katılımcılara göre yüksek olduğu görülmektedir. Dürtü açısından bakıldığında, aynı şekilde 20 yaş ve altı katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =12.28, SS=2.43), 21-25 yaş ($\bar{x}$ =11.76, SS=2.63) ve 25 yaş ve üstü ($\bar{x}$ =10.34, SS=2.31) katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bulgulara göre, 20 yaş ve altı katılımcılar davranışsal aktivasyon ve dürtü açısından daha yüksek puanlara sahiptir.

3.4.5. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların DİS/DAS'larının yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek	Kadın		Erkek		t	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
Dİ	21,41	3,90	18,50	3,91	-7,218	,000**
DA	42,19	5,56	42,04	5,47	-,270	,788
ÖD	18,31	2,02	17,71	2,23	-2,772	,006**
EA	12,32	2,28	12,40	2,36	0,312	,755
Dürtü	11,56	2,58	11,93	2,60	1,403	,162

Not: Dİ: Davranışsal İnhibisyon, DA: Davranışsal Aktivasyon, ÖD: Ödüle Duyarlılık, EA: Eğlence Arayışı, **p<.01, *p<.05

Tablo 8 incelendiğinde cinsiyetler arasında davranışsal aktivasyon ($t=-.270$, $p>0.05$) dürtü ($t=1.403$, $p>0.05$) ve eğlence arayışı ($t=.312$, $p>0.05$) açısından anlamlı bir farklılaşma görülmezken, davranışsal inhibisyon ($t=-7.218$, $p<0.05$) ve ödüle duyarlılık ($t=-2.772$, $p<0.05$) açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır.

Ortalama değerlere bakıldığında, davranışsal inhibisyon açısından kadınların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =21.41, SS=3.90) erkeklerin göre ($\bar{x}$ =18.50, SS=3.91) daha yüksek olduğu, aynı şekilde ödüle duyarlılık açısından da kadınların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =18.31, SS=2.02) erkeklere göre ($\bar{x}$ =17.71, SS=2.23) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre, kadınların davranışsal inhibisyon ve ödüle duyarlılık ortalama puanları erkeklerden daha yüksek olarak belirlenmiştir.

3.4.6. Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların duygu düzenlemelerinin yaşlarına göre farklılaşp farklılaşmadıkları bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek	Kadın		Erkek		t	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
BYD	29,86	7,62	31,13	7,49	1,630	,104
Bastırma	15,77	5,67	17,42	6,11	2,729	,007**

Not: BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, **p<.01, *p<.05

Tablo 9 incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında duygu düzenleme çerçevesinde bilişsel değerlendirme kullanımı açısından anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($t=1.630$, $p>0.05$), bastırma stratejisini kullanma açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($t=2.279$, $p<0.05$). Ortalama değerlere bakıldığında bastırma açısından erkeklerin ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =17.42, SS=6.11) kadınlara göre ($\bar{x}$ =15.77, SS=5.67) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre erkekler kadınlardan daha yüksek olarak bastırma stratejisini kullanmaktadır.

3.4.7. Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların duygu düzenlemelerinin kardeş sayılarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10: Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Tek Çocuk		1-3		4-6		7 ve üstü		F	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
BYD	30,09	5,72	29,65	8,46	31,45	6,30	31,40	6,49	1,677	,171
Bastırma	12,18	6,21	16,55	5,99	16,89	5,72	16,93	5,05	4,265	,006**

Not: BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, **p<.01, *p<.05

Tablo 10 incelendiğinde bilişsel yeniden değerlendirme açısından kardeş sayısı grupları arasında bir farklılaşmanın olmadığı ($F=1.677$, $p>0.05$) fakat bastırma açısından bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($F=4.265$, $p<0.05$). Gruplar arasındaki farklılaşmayı görebilmek adına, varyansların homojen dağılması sebebiyle Tukey testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre, bastırma stratejisi için ortalama değerlere bakıldığında, 7 ve üstü kardeşi olan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=16.93$, $SS=5.05$), 4-6 kardeşi ($\bar{x}=16.89$, $SS=5.72$), 1-3 kardeşi ($\bar{x}=16.55$, $SS=5.99$) ve tek çocuk olanlara göre ($\bar{x}=12.18$, $SS=6.21$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, 7 ve üstü sayıda kardeşi olan katılımcılar bastırma stratejisini daha fazla kullanmaktadır.

3.4.8. Duygu Düzenlemenin Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Katılımcıların duygu düzenlemelerinin bedensel görünüşlerinden memnuniyet durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadıkları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve ilgili bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Duygu Düzenlemenin Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek	Hiç memnun Değilim		Biraz memnun değilim		Kararsızım		Biraz memnunum		Çok memnunum		F	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS		
BYD	26,46	11,22	28,68	7,69	29,42	7,79	31,06	6,99	32,34	6,47	4,982	,001*
Bastırma	15,17	5,46	15,87	6,47	18,64	5,2	16,65	5,69	16,26	5,87	1,716	,146

Not: BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, **p<.01, *p<.05

Tablo 11 incelendiğinde bedensel görünüşünden memnuniyeti farklı olan gruplar arasında bilişsel yeniden değerlendirme açısından anlamlı bir farklılık saptanırken ($F=4.982$, $p<0.05$), bastırma açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F=1.716$, $p>0.05$). Gruplar arasındaki farklılaşmayı görebilmek adına, varyansların homojen dağılması sebebiyle Tukey testi kullanılmıştır. Test sonuçlarına göre, bilişsel yeniden değerlendirme açısından ortalama değerlere bakıldığında, bedensel görüntüsünden çok memnun olan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}=32.34$, $SS=6.47$), biraz memnun olan ($\bar{x}=31.06$, $SS=6.99$), kararsız olan ($\bar{x}=29.42$, $SS=7.79$), biraz memnun olmayan ($\bar{x}=28.68$, $SS=7.69$) ve hiç memnun olmayanlara ($\bar{x}=26.46$, $SS=11.22$) göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, bedensel görüntüsünden çok memnun olan katılımcılar bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullanmaktadır.

3.5. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Mevcut çalışmada yer alan yeme tutumları, DİS /DAS ve duygu düzenlemenin arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Yeme Tutumları, DİS/DAS ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	YTT-Toplam	Yeme Meşguliyeti	Kısıtlama	Sosyal Baskı	Dİ	DA	Ödüle Duyarlılık	Eğlence Arayışı	Dürtü	BYD	Bastırma
YTT-Toplam	1										
Yeme Meşguliyeti	,819**	1									
Kısıtlama	,642**	,228**	1								
Sosyal Baskı	,513**	,218**	,173**	1							
Dİ	,072	,155**	-,146**	,132**	1						
DA	,017	,024	,037	,006	-,083	1					
Ödüle Duyarlılık	-,026	-,024	,032	-,030	,223**	,725**	1				
Eğlence Arayışı	-,033	-,008	-,032	-,002	-,121**	,817**	,725	1			
Dürtü	,087	,078	,082	,013	-,252**	,806**	,337**	,492**	1		
BYD	-,179**	-,235**	,028	-,160**	-,244**	,064	,254**	,152**	,209**	1	
Bastırma	,067	,050	,057	-,034	-,100*	-,052	-,070	,014	,073	,186**	1

Not: **p<.01,*p<.05

3.5.1. Yeme Tutumları ile Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Tablo 12 incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bu ilişkilere bakıldığında, yeme meşguliyeti ile davranışsal inhibisyon arasında pozitif yönlü zayıf derecede ($r=.155$, $p<0.01$), kısıtlama ile davranışsal inhibisyon arasında negatif yönlü zayıf derecede ($r=-.146$, $p<0.01$), sosyal baskı ile davranışsal inhibisyon arasında pozitif yönlü zayıf derecede ($r=.132$, $p<0.01$) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, davranışsal inhibisyon arttıkça yeme meşguliyeti ve sosyal baskı artarken, davranışsal inhibisyon azaldıkça kısıtlama azalmaktadır.

3.5.2. Yeme Tutumları ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Tablo 12 incelendiğinde yeme tutumları toplam puanı ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-.179$, $p<0.05$). Fakat yeme tutumları toplam puanı ile bastırma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=.067$, $p>0.05$). Bunun yanı sıra, yeme meşguliyeti ve bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü zayıf derecede ($r=-.235$, $p<0.01$), sosyal baskı ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü zayıf derecede ($r=-.160$, $p<0.01$) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, bilişsel yeniden değerlendirme azaldıkça yeme meşguliyeti ve sosyal baskı artmaktadır.

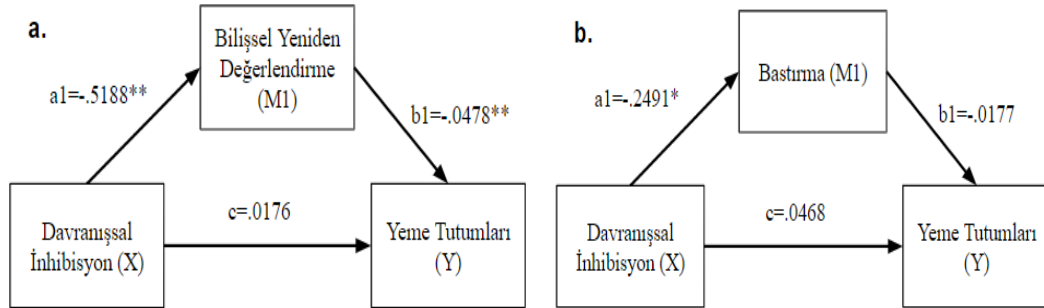
3.5.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Tablo 12 incelendiğinde değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Davranışsal inhibisyon ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü zayıf derecede ($r=-.244$, $p<0.01$), bastırma ile negatif yönlü zayıf derecede ($r=-.100$, $p<0.05$) anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme ile ödüle duyarlılık ($r=.245$, $p<0.01$), eğlence arayışı ($r=.152$, $p<0.01$) ve dürtü ($r=.209$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde zayıf derecede anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre, bilişsel yeniden değerlendirme azalırken

davranışsal inhibisyon ve bastırma artmakta, bunun aksine ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü ise azalmaktadır.

3.6. YEME TUTUMLARI VE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ/ DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN ARACILIK ANALİZİ BULGULARI

DİS/DAS ile yeme tutumu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün araştırılması amacı ile aracılık analizi yapılmıştır. İki model oluşturulmuş, ilk modelde DİS bağımsız değişken ve yeme tutumu bağımlı değişken olarak belirlenmiş, ikinci modelde DİS yerine DAS bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Her iki modelde de bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma altboyutları aracı değişkenler olarak analize dahil edilmiştir. DİS (X) ve DAS (X) yordayıcı değişkenler, yeme tutumu (Y) yordanan değişken, bilişsel yeniden değerlendirme (M1) ve bastırma (M2) aracı değişkenler olarak modellenmiştir (Bkz. Şekil 6).

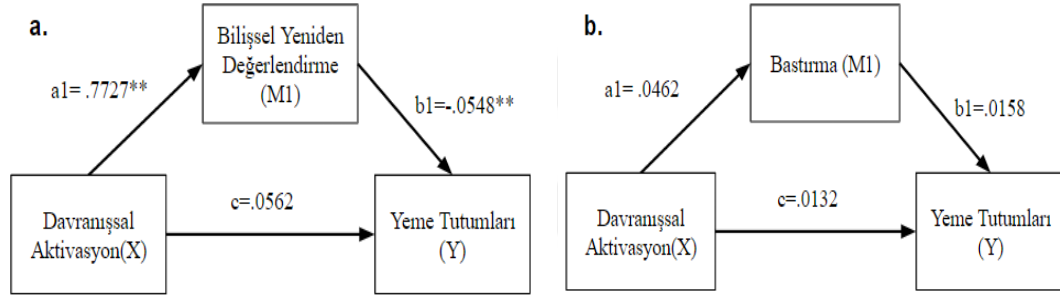


Şekil 6. Yeme Tutumları ile Davranışsal İnhibisyon Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Not: Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir (beta), $^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$

Şekil 6a ve Şekil 6b’de görüldüğü üzere a1 yolları davranışsal inhibisyonun bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma üzerinde, b1 yolları ise bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın yeme tutumu üzerinde doğrudan etkisini göstermektedir. Her iki modeldeki c yolu ise davranışsal inhibisyonun doğrudan yeme tutumunu yordamasını belirtmektedir. Şekil 1a’da belirtilen yollara göre, davranışsal

inhibisyon bilişsel yeniden değerlendirme ($\beta=-.5188$, $SH=.1050$, $t=-4.9412$, $p<0.01$), bilişsel yeniden değerlendirme yeme tutumunu ($\beta=-.0478$, $SH=.0143$, $t=-3.3360$, $p<0.01$) negatif yönde anlamlı düzeyde yordarken, davranışsal inhibisyon yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır ($\beta=-.0176$, $SH=.0305$, $t=.5762$, $p>0.05$). Şekil 1b’de belirtilen yollar incelendiğinde, davranışsal inhibisyonun bastırmayı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ($\beta=-.2491$, $SH=.1258$, $t=-1.9803$, $p<0.01$) belirtilirken, davranışsal inhibisyon ($\beta=.0468$, $SH=.0301$, $t=1.5553$, $p>0.05$) ve bastırmanın ($\beta=.0177$, $SH=.0121$, $t=1.4649$, $p>0.05$) yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır. Bulgulara göre, bilişsel yeniden değerlendirme yeme tutumunu yordarken, davranışsal inhibisyon ise hem bilişsel yeniden değerlendirme hem de bastırmayı yordamaktadır.



Şekil 7. Yeme Tutumları İle Davranışsal Aktivasyon Arasındaki İlişide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Not: Standardize olmayan regresyon katsayıları belirtilmiştir (beta), ** $p<.01$, * $p<.05$

Şekil 7a ve Şekil 7b’de görüldüğü üzere a1 yolları davranışsal aktivasyonun bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma üzerinde, b1 yolları ise bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmanın yeme tutumu üzerinde doğrudan etkisini göstermektedir. Her iki modeldeki c yolu ise davranışsal aktivasyonun doğrudan yeme tutumunu yordamasını belirtmektedir. Şekil 7a’daki a1, b1 ve c yolları incelendiğinde, davranışsal aktivasyonun bilişsel yeniden değerlendirme pozitif yönde ($\beta=.7727$, $SH=.1461$, $t=5.2885$, $p<0.01$), bilişsel yeniden değerlendirmenin yeme tutumunu negatif yönde ($\beta=-.0548$, $SH=.0144$, $t=-3.8090$, $p<0.01$) anlamlı düzeyde yordadığı, fakat davranışsal aktivasyonun yeme tutumunu anlamlı düzeyde yordamadığı ($\beta=.0562$, $SH=.0428$, $t=1.3146$, $p>0.05$) saptanmıştır. Şekil 7b incelendiğinde ise,

davranışsal aktivasyonun bastırmayı ($\beta=.0462$, $SH=.1767$, $t=.2612$, $p>0.05$), bastırmanın yeme tutumunu ($\beta=.0158$, $SH=.0121$, $t=1.3075$, $p>0.05$) ve davranışsal aktivasyonun yeme tutumunu ($\beta=.0132$, $SH=.0420$, $t=.3145$, $p>0.05$) anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Bulgulara göre, yeme tutumu sadece bilişsel yeniden değerlendirme tarafından yordanırken, davranışsal aktivasyon da bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordamaktadır.

Tablo 13: Yeme Tutumları Üzerindeki Dolaylı Etkilere Yönelik Bulgular

	B	SH	BootLLCI	BootULCI
Model 1				
DİS → BYD → YT	.0248	.0103	.0072	.0474
Model 2				
DİS → Bastırma → YT	-.0044	.0043	-.0146	.0019
Model 3				
DAS → BYD → YT	-.0423	.0153	-.0760	-.0160
Model 4				
DAS → Bastırma → YT	.0007	.0030	-.0047	.0083

Not: DİS: Davranışsal İnhibisyon Sistemi, DAS: Davranışsal Aktivasyon Sistemi, BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, YT: Yeme Tutumu, Not: ** $p<.01$, * $p<.05$

Tablo 13'te görüldüğü üzere, dolaylı etkilere bakıldığında, her modelde de davranışsal inhibisyon ve aktivasyonun yeme tutumları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma için albl yolları üzerinden ele alınmıştır. Dolaylı etkiler için, a ve b yollarının çarpılması dolaylı etkiyi göstermekte olup ve bu etkilerin istatistiksel olarak sıfırdan farklı olması gerekmektedir (Hayes, 2022). %95 bootstrap güven aralığı ile sırasıyla "BootLLCI" ve "BootULCI" başlıkları altındaki PROCESS çıktıları ile

belirlenmektedir (Hayes, 2022). Bulgular incelendiğinde, davranışsal inhibisyonun yeme tutumu üzerinde bilişsel yeniden değerlendirme üzerinden bir dolaylı etkisinin olduğu saptanmış, a1b1 yolu anlamlı bulunmuştur ($B=.0248$, $SH=.0103$, %95 GA [0.0072, 0.0474]). Bulgulara göre, davranışsal inhibisyon ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi gösteren a1 yolu negatif, bilişsel yeniden değerlendirme ve yeme tutumunu gösteren b1 yolu da negatiftir. Bu noktada Hayes (2022), a ve b'nin her ikisinin aynı anda pozitif ya da negatif olma durumu olduğunda dolaylı etkinin de pozitif olacağını belirtmiştir. Yani, X'teki daha yüksek bir durum Y'de daha yüksek bir durumu tahmin edecektir. Model 2'ye bakıldığında, davranışsal inhibisyonun yeme tutumu üzerinde bastırma üzerinden bir dolaylı etkisi olmadığı saptanmıştır ($B=-.0044$, $SH=.0043$, %95 GA [-0.0146, 0.0019]). Davranışsal aktivasyon bulgularına bakıldığında ise, davranışsal aktivasyonun yeme tutumu üzerinde bilişsel yeniden değerlendirme üzerinden bir dolaylı etkisinin olduğu saptanmış, a1b1 yolu anlamlı bulunmuştur ($B=-.0423$, $SH=.0153$, %95 GA [-0.0760, -.0160]). Bu bulgulara bakıldığında da , davranışsal aktivasyon ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki a1 yolu pozitif, bilişsel yeniden değerlendirme ve yeme tutumu arasındaki b1 yolu negatif olarak bulunmuştur. Bu noktada Hayes (2022), a veya b'den sadece birinin negatif olduğu durumlarda dolaylı etkinin negatif olacağını ifade etmiştir. Yani, X'teki yüksek bir durum Y'deki daha düşük bir durumu tahmin edecektir. Son olarak Model 4 incelendiğinde, davranışsal aktivasyonun yeme tutumu üzerinde bastırma üzerinden bir dolaylı etkisi olmadığı saptanmıştır ($B=.0007$, $SH=.0030$, %95 GA [-.0047, .0083]). Bulgulara göre, hem davranışsal aktivasyon hem de davranışsal inhibisyon yeme tutumunu bilişsel yeniden değerlendirme aracılığı ile etkilemektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut araştırmada yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu bölümde yapılan analiz bulgularının alanyazın ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. ARAŞTIRMADA BULUNAN DEĞİŞKENLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER KAPSAMINDA İNCELENMESİNE AİT BULGULARIN YORUMLANMASI

4.1.1. Yeme Tutumlarının Cinsiyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Mevcut çalışma kapsamında yeme tutumlarının cinsiyet açısından bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Bu bulgunun genel alanyazın bulgularından farklı olduğu görülmektedir. Genel olarak alanyazında, yeme tutum puanlarının erkeklerle karşılaştırıldığında kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu yönünde bir eğilim olduğu görülmektedir (Johnson ve Bedford, 2004; Akdevelioğlu ve Yörüşün, 2019). Fakat mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak Zini (2022), tarafından yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, kadın ve erkekler arasında yeme tutumları açısından farklılaşma saptanmamıştır. Ayrıca, Lachhenmeyer ve Muni-Brander (1988), erkeklerin tahmin edilenden daha fazla olacak şekilde kompulsif yeme davranışları bildirdiklerini öne sürmüşlerdir. Beden imajına odaklanan günümüz dünya anlayışında yeme tutumlarının aynı oranda bozulmaya başlamış olabileceği, puanların birbirlerine yaklaşılmaya başlamış olabileceği düşünülmektedir. Günümüzde sadece kadınlara değil, erkeklere de medya üzerinden iletilen kaslı vücuda sahip olma gibi mesajlar erkeklerde bedene ve yemek süreçlerine yönelik algıların şekillenmesinde rol oynamaya başlamaktadır (Cole vd., 2013). Örneğin, Furnham ve diğerleri (2002), ergen erkeklerin kilo vermek kadar kilo almayı ve kaslı görünüme sahip olmak istediklerini, ergen kızların daha zayıf olmayı isterken, çok azının kilo almak istediğini ifade etmişlerdir. Fakat erkek ergenlerin vücut memnuniyetsizliklerinin kendi benlik anlayışlarıyla ilişkili olmadığını da belirtmişlerdir. Ayrıca, akran ve aile etkileri faktörleri de beden ve yemek ile ilişkili süreçleri etkileyebilmektedir. Örneğin, McCabe ve Ricciardelli (2004), yaptıkları çalışmalarında, belirli vücut ideallerine uyma konusunda akran ve aile baskısının hem erkek hem de kadınları etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Bunların yanı sıra, mevcut çalışmada, yeme meşguliyeti ve sosyal baskının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, Johnson ve Bedford

(2004) ve Garner ve diğerleri (1987) yaptıkları çalışmada mevcut çalışma bulgularını destekler nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır. Bu bulguların, kadın ve erkeklerin yeni dünya düzeninde kendi bedenlerine yönelik olumsuz algılarının olduğuna yönelik görüşler olsa da, Furnham ve diğerlerinin (2002) belirttiği üzere erkeklerin beden memnuniyetsizliği ile kendi benlik saygılarını ilişkilendirmemelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü, 21. yy ve öncesinde kadın güzellik anlayışına yönelik bir toplumsal baskının olduğu (Łopaciuk ve Łoboda, 2013), bu bağlamda beden imajında değişimlerin olmasının ve bununla şekillenen zihinsel yeme meşguliyetinin oluşmasının süreç içerisinde görülebileceği söylenebilir. Bununla birlikte, günümüz dünyasında kadın ve erkeklerin yeme tutumları birbirlerine benzemeye başlasa bile sosyal baskının kadınlar tarafından daha fazla hissediliyor olmasının bu sonuca neden olabileceği düşünülmektedir.

4.1.2. Yeme Tutumlarının Şu Anki Görünüşü Değerlendirme Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Yeme tutumu ve bozuklukları ile ilişkisi olabileceği düşünülen, kişilerin bedenleri ile sürekli kaygı ve ilgili olmaları sebebi ile kişinin kendi görünüşünü nasıl değerlendirdiği çalışma kapsamında incelenmiştir. Mevcut çalışmada, kendilerini çok kilolu ya da kilolu olarak değerlendiren kişilerin yeme tutum ve yeme meşguliyeti puanları kendilerini normal ve zayıf ya da çok zayıf olarak değerlendiren kişilerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Kilo ve beden görüntüsü ile ilişkili olarak yapılan öz değerlendirme (self-evaluation), kişinin kendi vücut ağırlığını ve beden şeklini değerlendirerek kendi öz değerini bunlara ilişkin olarak belirlemiş olduğu süreci ifade eder (McFarlane vd., 2001). Alanyazında kişinin kendi kilosunu ile ilgili olumsuz bir değerlendirmeye sahip olmasının yeme bozukluklarının hem gelişiminde hem de sürdürülmesinde bir rol oynadığı fikri öne sürülmektedir (McFarlane vd., 2001). Örneğin, Fairburn (1985), BN'li kişilerin kendi beden şekillerini ve kilolarını aşırı derecede önemsediklerini ve abarttıklarını öne sürmüştür. McFarlane ve diğerleri (2001), yaptıkları çalışmalarında kilo ile ilgili yapılan öz değerlendirmenin yeme bozukluğu hastalarında ve kısıtlayıcı bir şekilde yiyen kişilerde paylaşılan bir özellik olduğunu saptamış, yeme bozukluğu olan hastaların kilo ile ilgili değerlendirmelerini öz saygı çerçevesinde genişlettiklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, bedenlerine

yönelik algıları nedeniyle öz değerlerinin tüm yönlerini değersizleştiren bireylerden (Fairburn, 1985) kendilerini daha kilolu veya çok kilolu olarak değerlendiren grup içerisinde olanların yeme tutumlarının daha düzensiz hale geleceği ve bozulacağı düşünülmektedir. Bunların yanı sıra, çalışma bulgularından bir diğeri, kendilerini zayıf ya da çok zayıf olarak değerlendiren insanların sosyal baskı puanlarının daha yüksek olmasıdır. Blowers ve diğerleri (2003) ergenler ile yapmış oldukları bir çalışmada özellikle zayıflık idealinin kişilerde bir sosyal baskı yarattığını bulmuşlardır. İdeal beden stereotipleri sosyal standartlardan etkinlenmektedir (Stice vd., 1996). Mevcut çalışmada, kişinin kendini zayıf ya da oldukça zayıf olarak algılayarak olması kişinin halihazırdaki gerçek kilosu ile ilişkili olabilecek bir faktör olabilir. Bu bağlamda, sosyal baskı ve zayıflık idealinin mevcudiyeti kişilerin halihazırda zayıf olarak atfedilebilecek bir kiloda olmaları ile ilişkili olabilir. Kişi zayıftır ve bu zayıf olma sürecinde sosyal baskının mevcudiyeti söz konusu olabilir.

4.1.3. Yeme Tutumlarının Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Mevcut çalışmada yeme tutumlarında, yeme meşguliyetinde ve sosyal baskıda kendi bedensel görünüşünden hiç memnun olmayan kişilerin puanları daha yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmanın bulgularını destekler biçimde Ormankıran (2021), ergenlerle yaptığı çalışmasında, kendi bedenlerinin görüntüsünden memnun olmayan ergenlerin görüntülerinden memnun olan ergenlere kıyasla yeme tutum puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kişinin kendi bedensel görünüşünden memnun olmaması kişinin zihninde ve toplumda genel olarak sahip olunan ideal ile kişinin bedeni arasındaki farktan kaynaklanmaktadır (Stice ve Shaw, 2002). Kendi bedensel görüntüsünden memnun olmayan kişiler bu memnuniyetsizliklerini diğer yönlerine yayarak genel olarak daha düşük bir öz saygıya sahip olabilirken, kendi bedeninden memnun olan kişiler diğer yönlerini daha olumlu olarak değerlendirerek genel öz saygı boyutunda daha yüksek puanlara sahip olabilir (McFarlane vd., 2001). Bu bağlamda, kişilerin hem toplumsal olarak var olan ve içselleştirdikleri ideale yönelik algının varlığı (Knauss vd., 2008), hem de beden memnuniyetsizliği ve buna yönelik öz saygının azalması (McFarlane vd., 2001)

kişilerin yeme tutumlarını, yeme ile sürekli meşgul olmalarını ve sosyal olarak baskıyı sürekli olarak içselleştirmelerini artırıyor olabilir.

4.1.4. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Yaş Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sisteminin bir beyin sistemi olarak ele alınması ve gelişimsel bir süreçte sahip olması nedeni ile yaş açısından değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların yaşları, Erikson (1959) tarafından geç ergenlik olarak belirtilen 18-20, Arnett'in (2000), istikrarsızlık ve kendine odaklanma ile karakterize ettiği, ayrıca iş hayatına geçiş ve kariyerin ilk aşamaları olarak görülebilen beliren yetişkinlik dönemi olarak belirtilen 21-25 ve Levinson'un (1986), bireylerin kariyerlerinde ilerleme ve aile ve ilişki kurmaya odaklandıkları erken yetişkinlik dönemi olarak belirttiği 26-35 olarak ayrılmıştır. Mevcut çalışmada davranışsal aktivasyon ve dürtünün 20 yaş ve altındaki kişilerde daha yüksek olduğu ve yaş ilerledikçe bu puanların azaldığı saptanmıştır. Fakat mevcut çalışmanın bulgularının aksine Çakır (2021) yaptığı çalışmasında bu boyutların yaş ile birlikte farklılaşmaya sahip olmadığını saptamıştır. Ayrıca, Gray ve diğerleri (2016) 11-30 yaş arası örneklem ile yapmış oldukları çalışmalarında, DİS puanlarının ve buna bağlı kaygı süreçlerinin orta ve geç ergenliğe doğru ilerlendiğinde zirveye ulaştığını, DAS için de dürtü altboyutu için ergenliğin başından ortasına kadar ve ortasından sonuna kadar önemli ölçüde artan puanların olduğunu bulmuşlardır. Urošević ve diğerleri (2012) erken yetişkinliğe kadar tüm DİS/DAS ölçümlerinde bir artış olduğunu fakat DAS'ta iki yıllık süreçte bir azalma olduğunu saptamışlardır. Bu bulguya bakıldığında, mevcut çalışmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu sürecin yaş-kohort etkisi ile ilişkili olabileceği gibi kişinin beyin gelişimi ile de yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. DİS/DAS gelişimi ve beyin mekanizması düşünüldüğünde, yaş ilerledikçe orbitofrontal korteks ve nükleus akkumbens de dahil olmak üzere, beyin yapılanlamalarının gelişimsel değişimi söz konusu olmaktadır (Urošević vd., 2012). Bu bağlamda, daha küçük yaşlarda DAS sistemi daha aktif oluyor olabilir. Bunun yanı sıra, dürtü kavramı 18-20 yaşındaki kişiler için de önemli bir konudur. Bu yaşlar halen ergenliğin bitmediği yaşlar veya ergenlik sonu olarak ele alınmaktadır (Eisenberg vd., 2016). Dürtüsel

davranış bu dönemlerde yüksektir. Gullo ve diğerleri (2017) yaptıkları bir çalışmada, geç ergenlik dönemindeki kişilerin dürtüsellik puanlarının, özellikle ödülle ilişkili dürtüsellik puanlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Steinberg ve diğerleri (2008) yaptıkları çalışmada ise yaş ile birlikte dürtüsellik puanlarının azaldığını bulmuşlardır. Bu bağlamda, gelişen beyin yapılanması ile dürtüsel davranışların da azalmaya başladığı düşünülmektedir.

4.1.5. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sisteminin Cinsiyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Mevcut araştırmada DİS ve DAS'ın cinsiyetler arasında nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Davranışsal inhibisyon ve dürtünün kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut bulgularla tutarlı olarak Bilgiç (2022) yaptığı çalışmasında hem davranışsal inhibisyonun hem de dürtünün kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunların yanı sıra, sayıları son yıllarda giderek artan DİS/DAS çalışmaları, kadınların erkeklerden daha fazla düzeyde davranışsal inhibisyon seviyelerine sahip olduklarını göstermektedirler (Urošević vd., 2012; Carver ve White 1994; Leona vd., 2001). Fakat çalışma bulgularıyla tutarsız olarak, DAS ile ilgili çalışmalarda kadınların ödüle duyarlılıktan daha yüksek puanlar aldıkları (Carver ve White, 1994; Jorm vd., 1998), dürtü ve eğlence arayışı boyutlarında ise belirsizliğin olduğu belirtilmektedir (Mardaga ve Hansenne, 2007; Wright vd., 2009).

Kaygı ve cinsiyet farklılıkları ile ilgili yapılan çalışmalar, kadınların daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olduklarını ve kaygı geliştirmeye daha yatkın olduklarını göstermiştir (McLean vd., 2011). Bunların yanında, depresyondan ve kaygıdan muzdarip kişilerde kadınlar olumsuz yaşam olaylarına daha fazla odaklanırlar ve bu da cezaya yönelik dikkatin artması ile ilişkilidir (Rood vd., 2009). Bu bağlamda, bir kaygı ve ceza sistemi olarak ele alınan davranışsal inhibisyon sisteminin, kadınların kaygı geliştirmeye dair yatkınlığa sahip olmaları ve bu kapsamda aslında cezaya daha hassas olmaları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada, kadınların ödüle duyarlılıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu genel alanyazın bulgularının tersi niteliğindedir (Li vd., 2007).

Fakat, geleneksel sosyalleşme ve cinsiyet rolleri çerçevesinden bakıldığında, toplumsal beklentiler kadınların sosyal ödüllere daha fazla duyarlı olmalarını gerekli kılıyor ve etkiliyor olabilir. Çünkü küçük yaşlardan beri kız çocukları daha empatik ve ilişki odaklı olarak yetiştirilmekte ve ödüllendirici olabileceği düşünülen sosyal bağlantılara daha fazla değer vermeleri için pekiştireçlerle karşılaşabilmektedirler (Cross vd., 2011). Bu bağlamda, kadınların ödüle duyarlılık puanlarının daha yüksek olmuş olabileceği düşünülmektedir.

4.1.6. Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Alanyazına bakıldığında cinsiyet farklılıklarının spesifik duygu düzenleme stratejileri de dahil olmak üzere duygularla ilgili bir dizi süreç ile çalışıldığı görülmektedir (Feingold, 1994; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu nedenle mevcut çalışmada duygu düzenleme süreçleri ile cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Çalışma kapsamında bilişsel yeniden değerlendirme kullanımında kadınlar ve erkekler arasında bir farklılaşma bulunmazken, bastırma alt boyutu puanlarının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgularla tutarlı olarak, Haga ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmalarında, kadınlar ve erkekler arasında bilişsel yeniden değerlendirme arasında fark bulamamış ve erkeklerin bastırma kullanımlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Toplumsal normlara bakıldığında, erkek ya da maskülen birey olmak normlarının merkezinde duyguları gizlemek bulunmaktadır (Brooks, 1998). Belki de kültürel olarak erkeklere yüklenmiş olan, erken yaşlarda iletilen bu duygularını gösterememelerine yönelik mesajlar, kişilerin herhangi bir durumla karşılaştıklarında duygularını bastırmalarına neden oluyor olabilir. Dolayısıyla sürekli bu stratejiyi kullanan bireyler bir süre sonra bu stratejiye daha kolay erişim sağlayabilirler.

4.1.7. Duygu Düzenlemenin Kardeş Sayısı Kapsamında Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Bir evin içerisinde kaç kardeş olduğu, anne ve babadan alınan ilgi ve kişinin kendi duyguları ile temasları konusu da önem arz etmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada duygu düzenleme ile kardeş sayısı arasında bir ilişkinin olup olmadığı

incelenmiştir. Blake (1981), kardeş sayısı kavramını (sibsize) sıklıkla çalışmalarında kullanmış ve kardeş sayısının bireysel davranış ve tutumlar da dahil olmak üzere yaşamın birçok noktasında öneminin olduğuna vurgu yapmıştır. Blake (1985), çalışmalarında kardeş sayısını; tek çocuk, 1-3, 4-6 ve 7 ve üzeri olarak ele alıp çalışmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmada, kardeş sayısını bu şekilde kategorilerle ayıran çalışmalar referans alınmıştır (Blake, 1985; Mayrambeg Kızı ve Efilti, 2023). Çalışmada 7 ve üstü sayıda kardeşi olan kişilerin bastırma stratejisini daha az sayıda kardeşi olanlara kıyasla daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Fakat mevcut çalışma bulgularının aksine Atalay ve Özyürek (2021), iki kardeşi olan kişilerin tek çocuk olan kişilere kıyasla daha işlevsel duygu düzenleme stratejisi kullandıklarını bildirmişlerdir. Ailelerin çocukların duygu düzenlemelerine etkisi alanyazında ele alınan konulardandır (Morris vd., 2007; Volling vd., 2002). Örneğin, Morris ve diğerleri (2007), aile bağlamının ve bununla ilişkili olabilen süreçlerin direkt olarak çocukların belirli sorunları geliştirme (içselleştirme veya dışsallaştırma) üzerinde etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bir çocuğun duygularını ifade etmesi için ona alan tanımak ve yeterince ilgi göstermek kardeş sayısından etkilenebilen unsurlar olabilir. Genel olarak tek çocuklu veya daha az çocuğun olduğu ailelerde çocuğa bakımın daha fazla olabileceği, çok çocuklu olan ailelerde ise çocuklara verilen bakımın ve ilginin azalması ile birlikte çocuğun kendi duygularını bastırmayı ve bu stratejileri kullanmayı tercih etmiş olabileceği düşünülmektedir.

4.1.8. Duygu Düzenlemenin Bedensel Görünüşünden Memnuniyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılmasına Ait Bulgular

Duygular ve duyguların düzenlenme sürecinde kullanılan stratejiler, kişinin kendi bedeni ile iletişimde ve bedensel görünüşünden ne kadar memnun olması üzerinde ele alınan süreçler olarak görülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada duygu düzenleme süreçleri ile kişilerin bedensel görünüşlerinden memnuniyet düzeyleri incelenmiş ve kendi bedensel görünüşünden çok memnun olan kişilerin bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının diğer gruptakilere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gerçek ve ideal beden görünümü veya imajı arasındaki bu farklılığın kişinin zihninde var olması, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz

pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Horner ve Utermohlen (1993), DİS ve yeme meşguliyetini ele aldıkları çalışmalarında, yeme meşguliyetine ilişkin alınan yüksek puanların kaygıyla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. DİS sistemi cezaya yönelmenin yanı sıra kaygı sistemi olarak da Gray (1982) tarafından ele alınmaktadır. Alanyazına bakıldığında, yeme davranışlarının bozulmasında kaygının yüksek oranda ilişkisinin olduğu ve pozitif korelasyonların olduğu görülmektedir (DeBoer ve Smits, 2013; Gan vd., 2011). Bu bağlamda, kaygı sistemi olarak DİS mekanizması kapsamında kişinin kaygısının artması ile birlikte yeme ile meşgul olmaya başlaması ortaya çıkabilir. Mevcut çalışmadaki bir diğer bulgu, sosyal baskı ile davranışsal inhibisyon arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğudur. Alanyazında bu iki kavramı doğrudan araştıran çalışmalar bulunmasa da, toplumsal yapının DİS sistemi ile ilişkisini ele alan çalışmaların olduğu görülmektedir (Hirsh ve Kang, 2015; Chen vd., 2020). Hirsh ve Kang (2015), sosyal süreçlerin, nöropsikolojik altyapısında DİS aktivitesinin olabileceğini ve bunun da yüksek düzeyde kaygı ve stres ürettiğini ifade etmişlerdir. Polivy (1998), motive edilebilecek bir davranışın kasıtlı olarak engellenmesi durumunun sosyal olarak teşvik edilmiş olan bastırma süreçlerinden ortaya çıkabildiğini belirtmiştir. Sosyal bağlamda kişilerin zayıf olmalarına yönelik bir baskı ve kilo alımı kapsamında bir yaptırım ya da ceza durumu söz konusudur (Polivy vd., 1986). Kişinin kilolu bir bedene sahip olmasının toplum tarafından beğenilmeme ile ilişkili olabilecek bir ceza sürecine neden olabileceği ve bu durum sonucunda kaygının ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Toplumsal olarak kişinin bedenine yönelik gönderilen belirli mesajların kişi tarafından ceza ipuçları olarak algılanabilecek olması, kişinin bu kapsamda davranışlarını şekillendirmesini ve bu ipuçlarına daha duyarlı hale gelmesini ortaya çıkarabilir. Bunların yanı sıra, mevcut çalışmada kısıtlama ile davranışsal inhibisyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu mevcut alanyazın bulguları ile tutarsızdır. Mevcut alanyazında elde edilen sonuçlar bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğuna yöneliktir (Mussap, 2006; Walther ve Hilbert, 2015). Bu bağlamda yapılacak ilk yorum beyin mekanizması üzerinedir. DİS mekanizmasının beyinde konumlanma yerleri ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda genel olarak amigdala, orbitofrontal korteks sistemleri karşımıza çıkmaktadır (Gray ve McNaughton, 2000). Bu sistemlerin kısıtlayıcı yeme sürecinde düşük reaktivitelerinin olabileceğini gösteren çalışmalar

bulunmaktadır (McAdams ve Smith, 2015; Franks vd., 2011). Bu bağlamda DİS mekanizmasının azalmasının yeme bozuklukları ve kısıtlayıcı yeme sistemleri ile birlikte bir artışı sağlıyor olabileceği düşünülmektedir. Bu açıklamanın yanı sıra, mevcut çalışma bulgusuna yönelik yapılabilecek bir başka açıklama ise, DİS sisteminin kaygı ile ele alınan bir sistem olması ve kaygının optimal düzeyin altına düşmesinin aslında halihazırda istenen bir süreç olmaması üzerinedir. Eysenck ve diğerleri (1987) düşük kaygı seviyelerinin yüksek kaygı seviyeleri gibi davranışsal ve bilişsel süreçler dahil birçok süreçlerde olumsuz sonuçlara sebep olabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, kısıtlayıcı yeme davranışları işlevsiz ve istenmeyen bir davranış bütünü olarak ele alınmakta, DİS'in yani kaygının azalması ile birlikte kısıtlayıcı yeme davranışlarının da artmış olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak, mevcut çalışmada ele alınan bir hipotez, DAS ile yeme tutumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu şeklinde belirlenmiş fakat bu bulgu doğrulanmamıştır. DAS'ın bozulan yeme tutum ve davranışlarında önemli bir beyin mekanizması olduğu kanıtlarla alanyazında ifade edilmiştir (örneğin; Davis vd., 2007; Tapper vd., 2015; Franken ve Muris, 2005). Fakat bulgular DAS ölçümlerinin farklı olması kapsamında çelişkili görülmektedir. Bu nedenle tutarlı sonuçların olmadığı düşünülmektedir. Ayrıca neden DİS ile yeme tutumunun daha fazla ilişkili olduğu da ele alınması gereken önemli bir konudur. Kaygı sistemi olarak görülen DİS sisteminin yeme tutumları veya diğer işlevsiz davranışları etkileyebileceği alanyazında hemfikir olunan konulardandır (Hasking, 2006; Loxton ve Dawe, 2006). Çünkü bu sistemin olumsuz duyguları harekete geçiren bir özelliği olduğu ifade edilmektedir (Pickerin ve Corr, 2008). Olumsuz duygularda aslında birçok patoloji ile ilişkilidir (Kim ve Kwon, 2020; Frasure-Smith vd., 1995). Örneğin, bulimik davranış ölçümleri kapsamında yapılan bir çalışmada, olumsuz duygulanım karşısında aceleci davranma eğilimi olarak tanımlanan dürtüsel davranış arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Fischer vd., 2003). Katılımcılar olumsuz duygulanıma karşı aşırı yeme tepkisi göstermişlerdir. Fakat bunların aksine DAS sistemi alanyazında olumlu duygularla ilişkili olan ödül ve dürtü sistemi olarak ele alınmaktadır (Gray, 1982). Beyin mekanizması için de duygu üretme süreci bu kapsamdadır. Olumlu duyguların yeme bozuklukları veya diğer patolojiler üzerindeki etkileri tam anlamıyla alanyazında çalışılmamıştır (Pickerin ve Corr, 2008). Yine de alanyazında DAS sisteminin patolojileri öngördüğü

belirlenmektedir (Kambouropoulos ve Staiger, 2001; Johnson vd., 2012; Scholten vd., 2006). Bu kapsamda, DAS ile yeme tutumlarının bir arada değişimlerinin arasında farklı mekanizmaların olabileceği ve bu nedenle tam anlamıyla bir sonucun elde edilemediği, olumlu duygu araştırmasının süreci açıklamada etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

4.2.2. Yeme Tutumları ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumlanması

Son yıllarda alanyazında yeme tutum ve bozuklukları ve duygu düzenleme süreçleri ile ilgili araştırmalarda bir artış olmuştur. Genel anlamda bu araştırmaları tetikleyen unsur olumsuz duyguların işlevsiz yeme davranışlarının öncülü olduğunu gösteren ampirik çalışmalar çerçevesinde şekillenmeye başlamıştır (Chua vd., 2004; Crosby vd., 2009). Bu bağlamda işlevsiz yeme tutumlarına sahip bireylerde duygu düzenlemede zorlukların olabileceği düşüncesi güçlenmiştir (Svaldi vd., 2012). Bu bağlamda mevcut çalışmada yeme tutumları ile duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Mevcut çalışmada yeme tutumu ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu bulgu alanyazındaki birçok çalışma bulgusu ile tutarlılık göstermektedir (Brockmeyer vd., 2014; Webb vd., 2012; Ceviz, 2021; Clinton, 2006). Örneğin, Ceviz (2021) pozitif yeniden değerlendirme ve yeme tutumlarını belirten yetişkinlik döneminde bulunan kişiler çerçevesinde değerlendirmiş ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bilişsel yeniden değerlendirme alanyazında adaptif duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmaktadır (McRae, 2016). Bu strateji henüz duygu ortaya çıkmadan durumun bilişsel olarak yeniden ele alınıp, yorumlanıp, değerlendirilmesi anlamındadır (Gross ve John, 2003). Genel anlamda işlevsiz olmayan davranışlar ile ilişkili olarak görülmektedir (Clark, 2022). Bir kişinin günlük yaşamında işlevini bozabilecek ya da anormal olarak adlandırılacak bir tutum ya da davranışın ortaya çıkma sürecinde duygu ve bilişsel süreçlerin etkisi bulunmaktadır (Dolan, 2002). Örneğin, Mufson ve diğerleri (2012), yaptıkları çalışmalarında, bozulan bilişsel süreçler ile psikopatoloji gelişimleri arasında güçlü ilişkiler bulmuşlardır. Genel kapsamda yeme bozuklukları ile algılama, değerlendirme yapabilme, bellek süreci gibi bilişsel bozulmaların ortaya çıktığı ampirik

olarak desteklenmektedir (Lena vd., 2004). Bilişsel yeniden değerlendirmeye baktığımızda güçlü bir bilişsel mekanizma ve bellek süreci ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gross, 2001). Bunun yanı sıra, yeme bozuklukları sürecinde davranışları sağlıklı kontrol etme girişimleri bulunmakta ve kişiler bu kapsamda yoğun olarak stresli süreçler yaşamaktadırlar (Steinberg ve Shaw, 1997). Fakat Dryman ve Heimber (2018), bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini aktif olarak kullanan kişilerin kendi yaşamları ve davranışları üzerinde sağlıklı bir kontrole ve hakimiyete sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bilgiler çerçevesinde, belirli durumlar karşısında daha fazla adaptif bir süreç olan bilişsel değerlendirme mekanizmasının mevcudiyeti ile kişinin daha az anormal yeme tutumu sergilemesi arasındaki ilişkinin bu kapsamda ele alınabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bulunan bir diğer bulgu, yeme meşguliyeti ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu bulgu ile benzer şekilde, Lafrance-Robinson ve diğerleri (2014), özellikle kadınlarda yeme/beden meşguliyeti ile duygu düzenlemede zorluklar arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu ile tutarlı olarak Özmen ve Güzel (2022) ve Ganioglu (2022) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme zorlukları ile yeme meşguliyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yeme bozukluklarında bilişsel anlamda yemek ile sürekli meşgul olma, zihinde ruminasyon gibi süreçler söz konusudur (Smith vd., 2018). Bunun yanı sıra, olumsuz duygu sürecinde kişi yeme durumuna daha fazla yönelebilmekte ve ilk tercihi yeme süreci olabilmektedir. Forman ve diğerleri (2009), kişilerin yaşadıkları bu rahatsız edici içsel deneyimlerden bu şekilde kurtulduklarını ve olumsuz duygulara tahammül edebildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, zihninde sürekli yeme ruminasyonu, günlük hayatta yeme ile meşguliyetin var olması kişinin bir noktada duygu düzenleme süreci haline geliyor olabilir. Sheppes ve diğerleri (2015), TYB'nin bir duygu düzenleme süreci olduğunu iddia etmişlerdir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin kullanımının azalması, kişinin duygusunu düzenleme sürecinde aktif olarak bilişsel anlamda yetersiz değerlendirmeler yaparak olumsuz duyguları düzenleyememesi ve bu bağlamda olumsuz duygularla birlikte zihinde kişinin yeme ile sürekli meşgul olmasının olası olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bir diğer sonucu, sosyal baskı ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu sonuç ile tutarlı olacak şekilde Ganioglu (2020), sosyal baskı ile duygu düzenlemede güçlükler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulurken, Özmen ve Güzel (2022), yaptıkları çalışmalarında bu bulguyu doğrulamamışlardır. Zayıf olmaya veya bedene yönelik gelen, kişinin yeme miktarını şekillendirmeyi arzulayan herhangi bir sosyal baskı (örneğin; sürekli kişinin bedenine yönelik bir eleştirinin var olması veya yeme miktarını azalt veya artır şeklinde yaklaşımların olması gibi) düşünüldüğünde bir stres olayı ve olumsuz duygu uyandıran bir süreç olduğu görülmektedir (Stice vd., 2003). Son zamanlarda yapılan çalışmalar, öfke ve korku gibi olumsuz yüklere sahip duyguların düzenlenmesinin zor olmasının altında yatan nedeni araştırmaya yönelmiş ve bu duygular çerçevesinde bir stresin ortaya çıktığı, ayrıca stresin bilişsel düzenleme işlevini yok ettiğini göstermişlerdir (Zhan vd., 2017). Stres, bir tehdit algılandığında biyolojik yapıyı bozan, psikolojik ve fizyolojik birçok tepkiyle sonuçlanan çok kapsamlı bir tepki süreci olarak tanımlanmaktadır (McEwen, 2000). Bilişsel yeniden değerlendirmenin olumsuz duyguları azaltmada ve olumlu duyguları artırmada (Gross, 1998), sempatik sinir sistemi aktivitesi ve amigdala aktivasyonu gibi duygusal tepkilerin fizyolojik temellerini düzenlemede etkili olduğu belirtilmektedir (Goldin vd., 2008). Bunun yanı sıra, bilişsel süreçlerden sorumlu temel mekanizma olan prefrontal korteks de stresten zarar görmektedir (Raio vd., 2013).

Raio ve diğerleri (2013), bilişsel yeniden değerlendirmenin başarılı bir şekilde kullanılmasının prefrontal korteksin gelişmiş fonksiyonu ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Stresle aktive edilen kortizol salınımı prefrontal korteksin işlevini bozabilir ve dolayısıyla da bilişsel düzenlemeyi de zayıflatabilir (Raio vd., 2013). Bir başka çalışmada, Sheppes ve diğerleri (2011) katılımcıların laboratuvar ortamında yoğun olumsuz durumlar yaşarken bilişsel yeniden değerlendirme yöntemine yönelmede isteksiz olduklarını saptamışlardır. Bu bağlamda, bedene ve yemeğe yönelik sosyal baskının artıyor olması kişide olumsuz duygu ve stresi artırabileceğinden dolayı kişinin belirtilen bilişsel yeniden değerlendirmeye erişiminin daha az olacağı düşünülmektedir.

4.2.3. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Yorumlanması

Alanyazına bakıldığında davranışsal inhibisyon ve aktivasyonun temel olarak duygu ve duygusal süreçlerin düzenlenmesi ile bağlantılı olduğu görülmektedir (Reese vd., 2015). Bu bağlamda mevcut çalışmada, DİS ve DAS ile duygu düzenleme süreçlerinde bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Mevcut çalışmada davranışsal inhibisyon ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu bulguyu destekleyecek nitelikte Sözer (2021), tarafından yapılan bir çalışmada, davranışsal inhibisyon ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Aşırı derece artan DİS duyarlılığı kaygı ve depresif bozukluklarla ilişkili olarak görülmektedir (Muris vd., 2001). DİS mekanizması, olumsuz duygu üretme sürecinde aktif rol oynayan ve beyin altyapısı itibari ile kişinin olumsuz durumlara daha hassas olmasına neden olan bir süreçtir (Leen-Feldner vd., 2004). Bu bağlamda kişi davranışsal olarak daha fazla geri çekilme yaşayacaktır (Hirshfeld-Becker vd., 2008). Kaygı mekanizması adaptif olarak görülebilecek bilişsel süreçlerin bozulmasını engelleyebilecek bir mekanizma olarak tanımlanabilir (Maloney vd., 2014). Bu bağlamda kişinin DİS beyin mekanizmasının daha hassas olması ve kaygı özelliklerinin yükselmesi bilişsel mekanizmalarının da daha fazla bozulması süreciyle eş zamanlılığa sahip olabilecek ve kişi olası bir durumu yeterli ölçüde değerlendiremeyebilecektir (Viana ve Gratz, 2012). Böylece, duygunun ortaya çıkmasında etkin mekanizma olan DİS mekanizması kaygı yükseltme süreci çerçevesinde kişinin adaptif olarak görülebilecek bilişsel yeniden değerlendirme sürecini beyin altyapısı çerçevesinde gerçekleştirebilmesinin mümkün olmayabileceği ve bu nedenle kişinin bilişsel olarak zorlanmalar yaşama ihtimalinin olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bilişsel yeniden değerlendirme ile davranışsal aktivasyon, ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Alanyazın çalışmaları bu bulguları desteklemektedir (örneğin; O'Connor vd., 2014; Dennis, 2007). Tull ve diğerleri (2010), DAS-ödül duyarlılığının duygu düzenlemede daha az zorluğu ön gördüğünü ve DAS-eğlence arayışının adaptif

duygu düzenleme ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu belirtmişlerdir. Leone ve Russo (2009), ödül yakın olduğunda DAS-eğlence arayışının oldukça işlevsel olup ödülü elde etmeyi amaçlayan davranışı motive ettiğini öne sürmüşlerdir. Başarılı yeniden değerlendirme, kişinin kendi bildirdiği olumsuz duygulanım (Gross, 1998), fizyoloji (Jackson vd., 2000; Ray vd., 2010) ve sinirsel göstergeler dahil olmak üzere, duygusal tepki vermenin birçok yönünü etkilemektedir. Bu bağlamda, duygulanım süreci kapsamında ele alındığında, yüksek düzeydeki DAS duyarlılığı olumlu algılanan durumlarda olumsuz etkinin azalmasıyla (Hundt vd., 2013) ve genel olarak daha yüksek düzeydeki olumlu duyguyla ilişkili olarak ele alınmaktadır (Meyer ve Hofmann, 2005). Örneğin, Meyer ve Hofmann (2005), DAS dürtü ve eğlence arayışının artan pozitif duyguyu tahmin ettiğini saptamışlardır. Ayrıca, yeniden değerlendirmeyi sık sık kullandıklarını bildiren bireyler genellikle daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu yaşarlar (Mauss vd., 2007). Hatta, deneysel ve korelasyonel çalışmalar, bilişsel yeniden değerlendirmenin, daha az olumsuz duygu deneyimi ve daha fazla olumlu duygu deneyimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Mauss vd., 2007). Bu bağlamda, yoğun ödüllendirici aktivitelerin takibinden kaynaklanan olumlu uyarılma kişinin daha adaptif düşünmesini sağlıyor olabilir. DAS olumlu duygularla ilişkili bir mekanizmadır ve ödül süreci de olumlu duygular yaratmaktadır (Navratilova vd., 2016). Olumlu duyguların bilişsel mekanizmalara katkısının olduğu ve kişilerin daha adaptif düşünme süreçleri içerisinde olabildikleri belirtilmektedir (Huppert, 2012). Bu nedenle kişilerin daha makul değerlendirmeler yaparak duygularını düzenleyebildikleri ve bu nedenle iki değişken arasında bir korelasyonun olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazındaki diğer çalışmalara bakıldığında, Mauss ve diğerleri (2007), gerçekleştirmiş oldukları bir laboratuvar deneyinde yüksek düzeyde bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanan katılımcıların düşük düzeyde kullananlara kıyasla öfke duygularının kışkırtılması sırasında daha az öfke yaşadıklarını saptamışlardır (Mauss vd., 2007). Ayrıca çalışmalarında, bilişsel yeniden değerlendirme yapan kişilerin suçluluk, üzüntü ve kaygı da dahil olmak üzere birçok olumsuz duygu konusunda daha az deneyime sahipken, bunun yanında mutluluk ve neşe de dahil olmak üzere birçok olumlu duygu konusunda daha fazla deneyime sahip olduklarını bildirmişlerdir. Bunların yanı sıra, yüksek bilişsel yeniden değerlendirmenin kardiyovasküler bir

tehdit yanıt modeli ile ilişkili olduğu ve fizyolojik olarak harekete hazırlık sürecine tekabül ettiği belirtilmektedir (Mendes vd., 2003). Bu örüntünün aktif başa çıkmayı gösterdiği ve uyum sağlayıcı olduğu vurgulanmaktadır (Mendes vd., 2003; Tomaka vd., 1993). Bu durum, bilişsel yeniden değerlendirme, fizyolojik tepkilere neden olan duygusal durumların duygusal yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olur, görüşü ile tutarlıdır (Gross ve John, 2003). Dolayısıyla DAS mekanizması gibi kişinin ödüle yönelmesi ve motive olması süreçlerinde fizyolojik olarak harekete geçmesi ve aktive olması (Kalivas ve Nakamura, 1999) ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki pozitif korelasyonun bu bağlamda mümkün olduğu görülmektedir. Söz edilen iki bulguyu da kapsayacak şekilde bakıldığında, bilişsel yeniden değerlendirme çalışmaları olumsuz duyguların düzenlenmesine yol açan iki farklı sürecin olabileceğini göstermektedir (McRae vd., 2010). Bir yol ventral striatumdaki artan aktivasyonla yani pozitif duygunun yukarı doğru düzenlenmesi ile ilişkiliyken, diğer yol amigdala ve insuladaki azalmış aktivasyonla yani negatif duygunun aşağı doğru düzenlenmesi ile ilişkilidir (McRae vd., 2010). DAS beyin mekanizması ventral striatum ile ilişkili olarak görülürken (Telzer, 2016), DİS beyin mekanizması ile amigdala ve insula daha çok ilişkili olarak görülmektedir (Gray ve McNaughton, 2000). Bu bağlamda, DAS'ın artan aktivitesi ile olumlu duygu sürecinde aktif rol oynayan DAS ve bilişsel yeniden değerlendirmenin aynı yönde hareket ediyor olması ve DİS'in azalan aktivitesi ile olumsuz duygu sürecinde rol oynayan DİS ve bilişsel yeniden değerlendirmenin zıt yönde olmasının makul olabileceği düşünülmektedir.

Davranışsal inhibisyonun teorik olarak artan duygu temelli psikopatoloji süreçleri ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında (Gray, 1994), klinik açıdan anlamlı olarak görülen bu durumun bastırma gibi alanyazında yerleşik işlevsiz olarak tanımlanan duygu düzenleme tarzları ile ilişkili olabileceği beklenmektedir (örneğin; Tull vd., 2010; Izadpanah vd., 2016; Markarian vd., 2013). Fakat mevcut çalışmada iki değişken arasında ilişki bulunsa da alanyazında belirtilen şekilde bulunmamıştır. Mevcut çalışmada davranışsal inhibisyon ile bastırma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Vrtička ve diğerleri (2011), yaptıkları çalışmada beyinde tamamlayıcı (supplementary) motor alandaki aktivasyonun bilişsel yeniden değerlendirme durumuna kıyasla, bastırma sırasında arttığını belirtmişlerdir. Bu bölge davranışın planlanması ve izlenmesi ile medial prefrontal alanlar ile tutarlı bir bölgedir

(Morecraft vd., 2004). Vrtička ve diğerlerinin (2011) bulgusu değerlendirildiğinde mevcut çalışma bulgusu ile tutarlı olabileceği görülmektedir. Çünkü mevcut çalışmada bastırma artarken inhibisyon sürecinin azalması için beyin bölgelerin motor bölgelerinin aktivasyonun artması gerekmektedir. Bu bağlamda bulguların birbirlerini desteklediği düşünülmektedir. Vrtička ve diğerleri (2011), sosyal içerikli uyaranların duygu düzenleme sürecinde etkilerinin daha fazla olabileceğini ve beyin bölgeleri açısından daha doğru sonuçlar verebileceğini belirtmişlerdir. Mevcut çalışma bulgusunu sosyal çerçeveden değerlendirdiğimizde, genel akışın gidişatından belirli düzeyde farklı bir yorum olsa da alanyazında ve araştırmacılar tarafından duygu düzenleme süreci için ele alınan bir yorumlama alanı olan sosyal ve kişiler arası uyaranı içerisinde barındıran kültürel süreçlerin de sözkonusu olduğu görülmektedir.

Genel olarak alanyazın bulgularına bakıldığında, on yılı aşkın süredir yapılan çalışmalarda bastırmanın olumsuz süreçlerle ilişkili olduğu bildirilmiş ve bu bulguların çoğu Avrupalı-Amerikalı örneklemeler kullanılarak elde edilmiş (Butler vd., 2009; Gross ve John 2003, 2004; Gross ve Levenson, 1997), kültürel farklılıklar dahil edilmemiştir. Aslında Asya/Doğu kültürleri daha çok duygusal kontrolü ve bastırmayı teşvik ederken Amerikan/Batı kültürleri ise özgür ve açık duygusal ifadeyi teşvik etmektedir (örneğin; Butler vd., 2009; Soto vd., 2005). Bu farklılıkların Asya kültürlerinin kolektivist/bağımlı odağından ve birçok Amerikan ve Batı kültürlerinin bireysel/bağımsız odağından kaynaklandığı düşünülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Örneğin, olumsuz duyguların ifade edilmesi grubun uyumunu bozabilir ve bu geleneksel Doğu ve Asya toplumları için istenen bir durum olmayabilir fakat Batı toplumları için önem arz eden bir durum olmayabilir. Asyalı gruplarla yapılan çalışmalara bakıldığında, daha az duygu bildirmekte (Soto vd., 2005) ve bastırma kullanımını daha fazla benimsemekte oldukları görülmektedir (Butler vd., 2007). Bu kişiler açısından bastırmanın olumsuz sonuçları daha azdır (Butler vd., 2007). Örneğin, Butler ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmalarında, Batı- Avrupa değerlerine sahip olan katılımcıların bastırma mekanizmasını kullandıklarında daha fazla olumsuz duygu sergilediklerini, fakat batının yanında Asya değerleri de sergileyenlerde bu olumsuz sonuçların azaldığını saptamışlardır. Aynı şekilde Soto ve diğerleri (2011), yaptıkları bir çalışmada, bastırmanın Avrupa-Amerikalı katılımcılar için olumsuz psikolojik işlevsellikle ilişkili olduğunu, Çinli katılımcılar için böyle olmadığını

saptamışlardır. Bu nedenle bastırmanın artıyor olması kişiler için olumlu bir duygu düzenleme süreci yaratıyor olabilir. İmamoğlu ve Gültekin (1993) Türkiye kültürünün hem bireyci hem de kollektivist değerleri bir arada barındırdığını belirtmişlerdir. Bu açılarından baktığımızda, davranışsal inhibisyon gibi kaygı, cezaya duyarlılığın olması, bu bağlamda bireyin davranışsal olarak kısıtlamaya yönelmesi, olumsuz duygular ile ilişkili süreçlerin olması ile toplum tarafından aslında adaptif olarak görülebilecek bastırmanın ters ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

4.3. YEME TUTUMLARI VE DAVRANIŞSAL İNHİBİSYON SİSTEMİ/DAVRANIŞSAL AKTİVASYON SİSTEMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLANMASI

Mevcut çalışmada DİS/DAS ve yeme tutumu arasında bilişsel yeniden değerlendirmenin bir aracılığı olduğu bulunmuştur. Bulgular değerlendirildiğinde, DİS'in yeme tutumlarının bozulma olasılığını bilişsel yeniden değerlendirmeyi azaltarak artırdığı, DAS'ın da yeme tutumlarının bozulma düzeyini bilişsel yeniden değerlendirmeyi artırarak azalttığı görülmektedir. Alanyazında doğrudan yeme bozuklukları ve tutumları üzerinde bu değişkenlerin ilişkisini araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Barrios ve diğerleri (2022), genç yetişkinlerde pekiştirme duyarlılığı ile bulimiya semptomları arasındaki ilişkide olumsuz duygu düzenleme süreçlerini incelemiş ve ödül ve ceza duyarlılığının bulimiya üzerinde stres toleransını ve olumsuz aciliyetin aracılığı olduğunu saptamış, bu sistemlerin duygu düzenlemede eksiklikler yoluyla bulimiya davranışlarına karşı savunmasızlıkla önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın ödül duyarlılığı bulgusu ile tutarlı değildir. Bununla birlikte, ceza duyarlılığı ile duygu düzenlemede zorlanmaların yaşanması arasındaki ilişki ele alındığında adaptif bir duygu düzenleme stratejisi olarak belirtilen bilişsel yeniden değerlendirmenin (McRae, 2016) azalmasının işlevsiz yeme tutumlarının artması üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bunların yanı sıra, bu bulguları destekleyecek başka çalışmalara bakıldığında, depresyon ve anksiyete ile çalışmaların olduğu görülmektedir. O'Connor ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışmalarında, DAS'ın bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla sosyal kaygı üzerinde önemli bir dolaylı etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Katz ve Yovel (2022), çalışmalarında DAS duyarlılığının bilişsel yeniden değerlendirmeyi artırdığını, DİS duyarlılığının ise azalttığını, bilişsel yeniden değerlendirmenin de depresyonu azalttığını saptamışlardır. Ayrıca DİS ve DAS'ın depresyon üzerinde bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla aracılığa sahip olduğunu da belirtmişlerdir. Depresyon ve anksiyete yeme tutumlarında bozulmaların olması ile oldukça yüksek komorbiditeye sahip iki bozukluk olarak alanyazında sıklıkla ele alınmaktadır (Godart vd., 2007; Pearlstein, 2002). Bu bağlamda, yüksek oranda bir arada görülen bu bozulmaların sonuçlarının birbirlerini destekleyebileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, yeme tutum ve davranışlarında bozulma meydana gelmesi mevcut süreçte kişinin işlevselliğinin bozulması anlamına gelmektedir (Bohn vd., 2008). Bu nedenle, alanyazında bu hususta yapılan çalışmaların da mevcut çalışma bulgularını destekleyebileceği düşünülmüştür. Örneğin, Wu ve diğerleri (2021), yaptıkları çalışmalarında ergenlerde DİS ve DAS ile olumsuz davranış ve tutumlar arasında görülen kendini yaralama davranışı arasında duygu düzenlemede zorlukların aracılığının olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada kendini yaralama davranışı bir tutumun bozulması ve davranışsal olarak işlev kaybı kapsamında ele alınması ile birlikte (Wu vd., 2021), mevcut çalışmanın bulgularını destekleyici nitelikte olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmanın genel kapsamda ele alınacak sonucu, DAS'ın yeme tutumları için bir koruyucu bir faktör, DİS için de bir risk faktörü olabileceği, bunun da bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin (Wallace-Hadrill vd., 2016) kullanımını etkileyerek yaptıklarını göstermiştir. DİS ve DAS sistemi bir arada ele alındığında, her iki sistemin de PDT sisteminin alt sistemleri ve kişilik boyutlarının yanı sıra beyin temelli sistemler oldukları belirtilmektedir (Gray, 1987). Bu sistemlerin davranışı motive etme sürecinde bir beyin temeli olması aşamasından yola çıkarak geliştirilen hipotezlerde DAS ve DİS'in mevcut yapılarının doğrudan bir tutumu ve davranışı etkileme sürecinin teorik olarak olamayacağı ve sürece bilişsel mekanizmaların dahil olacağı (Lazarus vd., 1980; Buhle vd., 2014) mevcut araştırma kapsamının temel amacı olarak ele alınmıştır. Davranışı güdüleyen beyin temelli yaklaşımlarda, beyin süreçlerinin yani fizyolojik süreçlerin doğrudan tutum ve davranışları üretmediği ifade edilmiştir (Lazarus vd., 1980). Bu bağlamda, mevcut süreçte bilişsel yeniden değerlendirme gibi bilişsel bir mekanizmanın aracılığının olağan olduğu

düşünülmektedir. DİS ve DAS sistemi mevcut duyuşal uyarı (ödöl veya ceza ipuçları) tarafından uyarıldığında, beyin sisteminin aktif hale gelebileceği ve bu kapsamda kişinin duygu üretme ve düzenleme aşamasında bilişsel mekanizmaları sürece dahil edebileceği belirtilmektedir. Etkilenen beyin mekanizmanın sonucunda bilişsel mekanizmada uygun bir tutum ve davranış ortaya çıkabilecektir (Dalglish ve Power, 2000). Duygu, süreç içerisinde düzenlenme noktasında beyin sistemlerinin uyarı tarafından harekete geçirilmesiyle (Niedenthal, 2017) ve üretilmesiyle birlikte, bilişsel olarak düzenlenme sürecinin başlaması aşamasında duygunun düzenleme sürecinin başlaması gerekmektedir (Gross, 2002). Bu durum duygu düzenlemenin duygu üretme-düzenleme süreci ile ilgilidir (bkz. Groos 2002). Bu kapsamda, mevcut çalışma bulguları daha da detaylandırılacak olursa, DAS sistemi ödöl yönelme ve dürtü ile açıklanan sistem, ödöl ile uyarıldığında ventral striatum (Kalivas ve Nakamura, 1999; Telzer, 2016), frontal lob (Ansarhossein vd., 2018), nukleus akkumbens (Kalivas ve Nakamura, 1999; Salamone vd., 2006) vb. beyin bölgelerinin aktif olabileceği (Gray, 1990), bu beyin bölgelerinin duygu üretme ve düzenleme sürecinde daha adaptif süreçleri etkileyebileceği belirtilmektedir. Buhler ve diğeri (2013), bilişsel yeniden değeriendirmenin ön-beyin bölgeleri tarafından modüle edildiğine dair alanyazında oldukça güçlü bir fikirbirliğinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bilişsel yeniden değeriendirme çalışmaları ödöl uyarıları ve duygularla ilişkili olarak ödöl işlemeyle güçlü bir şekilde bağlantılı bir yapı olan ventral striatumun aktivasyonunu göstermiştir (Schultz vd., 1992). Bilişsel yeniden değeriendirmenin deneysel olarak ölçüldüğü çalışmaların genelinde, çoğunlukla itici ve cezalandırıcı uyarılar kullanılmıştır (örneğin; Opitz vd., 2012; Modinos vd., 2010) ve bu itici uyarıların oldukça tetikleyici algılanmaları nedeniyle amigdala ile bilişsel yeniden değeriendirme arasındaki ilişki oldukça güçlü olarak bulunmuştur. Bilişsel yeniden değeriendirme ile farklı duygu uyarıları ve duygu bölgeleri arasındaki çalışmalarda duyuşal bilgilerin entegrasyonunu destekleyen insulanın ilişkisi görölmektedir (Craig, 2009). Ayrıca, amigdala, orbitofrontal korteks (Gray ve McNaughton, 2000) ve insula (Schiff vd., 2018) gibi beyin bölgelerinin aktive olduğu DİS sistemi, kaygı ve cezaya yönelimi belirtir (Gray, 1987). Böylece, ceza ipuçları ile uyarıldığında aktif olan beyin temeli ile duygu üretme ve düzenleme sürecinde bilişsel sistemin adaptif olarak değeriendirme yapabilmesinin azalmaya başlayacağı

düşünülmektedir. Bu sistemler sonucunda bilişsel sistemin duygu üretim-düzenleme sürecinde yeniden değerlendirmeyi adaptif bir şekilde yapabilip yapamaması sonucunda kişinin tutum ve davranışlarının bozulmaya başlayabileceği ve yeme tutumlarının bundan etkilenebileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bir bulgusu da DİS/DAS ve yeme tutumu arasında bastırma duygu düzenleme stratejisinin bir aracılığının olmamasıdır. Bastırma, duygu üretiminden sonra duygunun ifadesinde yani fenotipinde bir değişim yaratma olarak ele alınmaktadır (Moore vd., 2008). İlgili alanyazında, DİS'in bastırma üzerinde etkisini gösteren çalışmalara (Barańczuk, 2019; Sözer, 2021) ve bastırmanın tutum bozuklukları üzerinde etkisinin belirtildiği çalışmalara yer verilmiştir (Soto vd., 2011; McLean vd., 2007). Fakat, mevcut çalışmada bu bulgunun olmaması alanyazın için önem arz etmektedir, çünkü aslında bastırmanın duygu üretiminin son aşamasında bir fenotipi düzenleyip bilişsel bir sürece dahil olmamasının yeterli bir tutum değişikliği sağlayamayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın bu bulgusu aslında, yeme tutumlarının değişiminin bastırmanın olmasından kaynaklı olarak değil, bilişsel yeniden değerlendirmenin azalmasından ya da artmasından kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Ödül veya DAS mekanizması ile bilişsel yeniden değerlendirmenin kullanımı arasındaki güçlü ilişki bazı çalışmalarda tarafından desteklenmiştir (örn. O'Connor vd., 2014; Dennis, 2007). Dolayısıyla kişinin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini seçmesi ve daha adaptif davranışlar sergilemesi olasıdır (McRae, 2016). Fakat burada önemli unsur DİS içindir. Alanyazındaki çalışmalar sıklıkla, ceza ipuçları ile karşılaşıldığında kişinin bastırma stratejisini kullanacağını (Barańczuk, 2019) ve bu nedenle adaptif olmayan tutum ve davranışlarının sergilenebileceğini ifade ederken (Soto vd., 2011), mevcut çalışma cezaya dair ipuçlarının da olduğu durumlarda bilişsel sistemin devrede olduğunu, bilişsel yeniden değerlendirme gibi adaptif bir sistemin azalmasından dolayı yeme tutumlarının değiştiğini, sürecin bilişsel bir mekanizmanın etkisinden daha yoğun olarak etkilendiğini belirlemiştir.

4.4. SONUÇ

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi /davranışsal aktivasyon sistemi arasında duygu düzenlemenin aracı

rolü ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Her değişken için elde edilen bulgular ayrı ayrı başlıklar altında ele alınmış ve alanyazın bilgileri kapsamında tartışılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Mevcut çalışmada yeme tutumları ile demografik değişkenler incelenmiş, yeme tutumları alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, yeme meşguliyeti ve sosyal baskı açısından kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır. Bununla birlikte, kendilerini çok kilolu/kilolu olarak değerlendiren kişilerin, kendilerini normal veya zayıf/çok zayıf olarak değerlendiren kişilere göre, yeme tutumu toplam puanından ve yeme meşguliyetinden daha yüksek puan aldıkları saptanırken, sosyal baskı açısından bu bulguların tam tersi olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra, kendi bedeninden hiç memnun olmayanların yeme tutumları toplam puanı ve yeme meşguliyeti ve sosyal baskı puanları diğer gruplara göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

2. Mevcut çalışmada, 20 yaş altındaki katılımcıların puanlarının davranışsal aktivasyon ve dürtü ölçeklerinde diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Davranışsal inhibisyon ve dürtü açısından kadınların erkeklerden daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir.

3. Mevcut çalışmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla bastırma duygu düzenleme stratejisini kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, 7 ve üstü kardeş sayısına sahip olan katılımcıların daha az kardeş sayısı olan ve tek çocuk olan katılımcılara göre bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bedensel görünümlelerinden çok memnun olan katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4. Yeme tutumları, DİS/DAS ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; yeme tutumu alt boyutlarından yeme meşguliyeti ve sosyal baskı ile davranışsal inhibisyon arasında pozitif yönlü, kısıtlama ile davranışsal inhibisyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yeme tutumları toplam puanı, yeme meşguliyeti ve sosyal baskı ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma ile davranışsal

inhibisyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu görülürken, bilişsel yeniden değerlendirme ile ödüle duyarlılık, eğlence arayışı ve dürtü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

5. DİS/DAS ve yeme tutumları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılığının araştırılması için bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları ayrı ayrı ele alınarak aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, hem DİS hem de DAS ile yeme tutumları arasında bilişsel yeniden değerlendirmenin aracı rolünün anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.5. ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde yeme tutumları ile davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün belirlenmesidir. Bu bağlamda, bu bölümde çalışmadan elde edilen veriler çerçevesinde öncelikle çalışmadaki mevcut sınırlılıklar ile birlikte gelecek çalışmalar için araştırmacılara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

4.5.1. Araştırmacılar için Öneriler

1. Mevcut araştırma 230 kadın ve 159 erkek olmak üzere sadece üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Stresli bir yaşam olayı ve dönemini temsil etse de yeme tutumlarının bozulma zamanlarının daha iyi anlaşılabilmesi ve değişkenlerin etkisinin daha iyi fark edilebilmesi adına diğer yaş dönemlerinin ele alınması önerilmektedir. Bu bağlamda, özellikle yeme bozukluklarının başlangıç yaşı olarak kabul edilen ergenlik dönemi çerçevesinde çalışmanın genişletilmesi ve gelecek çalışmaların daha çok katılımcı ve kadın ve erkek dengesini göz ederek yapılması önerilmektedir.

2. Araştırmada örneklem grubu klinik olmayan popülasyona dayanmaktadır. Bu bağlamda, yeme tutumları araştırması yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda klinik olan popülasyonlar içerisinde ve farklı alt tanı gruplarında süreçlerin değerlendirilmesi önerilmektedir.

3. Çalışmada kullanılan veri toplama araçları öz bildirime dayalıdır. Bu klinik alanyazınında sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir. Fakat çalışmada ele alınan DİS/DAS değişkenine yönelik alanyazın içerisinde deneysel yöntemlerle ölçümlerin yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışma bulgularının desteklenebilmesi ve genişletilebilmesi adına DİS/DAS ölçümünün deneysel yöntemlerle sağlanabilmesi önerilmektedir.

4. Mevcut çalışmada duygu düzenleme stratejileri açısından sadece bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri kullanılmıştır. Duygu düzenleme stratejileri kapsamında bugün alanyazınında birçok farklı stratejinin de var olduğu görülmektedir. Bu kapsamda gelecek çalışmaların bu stratejileri dahil etmeleri önerilmektedir.

5. Mevcut çalışmada bilişsel yeniden değerlendirmenin aracılığının olduğu bulunmuştur. Alanyazınında bilişsel yeniden değerlendirme için daha detaylı ölçekler bulunmaktadır. Gelecek çalışmalarda bu ölçeklerin kullanılması önerilmektedir.

6. Mevcut çalışma nicel araştırma olarak tasarlanmıştır. Aynı değişkenler ile nitel ve karma yöntemler kullanılarak bir çalışma yapılması önerilmektedir.

4.3.2. Uygulayıcılar için Öneriler

1. Mevcut çalışmada yeme tutumları, yeme meşguliyeti ve sosyal baskı ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında ve davranışsal inhibisyon arasında, yeme tutumları hariç, anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, yeme bozukluklarından önce kişilerin yeme tutumlarının bozulma sürecinde davranışsal inhibisyon ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

2. Stresli yaşam dönemi ile karakterize edilen üniversite döneminde bulunan kişilere yönelik klinik müdahale sürecinde, onların yeme tutumlarının güçlendirilmesi açısından bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerine yönelik çalışmaların etkili olabileceği düşünülmektedir. Psikoterapi sürecinde yeme tutumlarının bozulmasının engellenmesi için bilişsel yeniden değerlendirmenin sürece dahil edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adolphs, R., Tranel, D. & Damasio A.R. (2003). Dissociable neural systems for recognizing emotions. *Brain and Cognition*, 52(1), 61–69. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00009-5](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00009-5)
- Afshari, B. (2020). Personality and anxiety disorders: examination of revised reinforcement sensitivity theory in clinical generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and panic disorder. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(1), 52–60. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.95148>
- Agras, W. S. & Robinson, A. (2018). *The Oxford handbook of eating disorders (2nd Edition)*. Oxford: Oxford University Press.
- Aka, B. T., & Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 529-533. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.418>
- Akdevelioğlu, Y. & Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversites öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gsbdergi/issue/46054/579500>
- Alberga, A. S., Russell-Mayhew, S., von Ranson, K. M., & McLaren, L (2016). Weight bias: A call to action. *Journal of Eating Disorders*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-016-0112-4>
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Allen, C. T., Machleit, K. A., & Kleine, S. S. (1992). A comparison of attitudes and emotions as predictors of behavior at diverse levels of behavioral experience. *Journal of Consumer Research*, 18(4), 493–504. <https://doi.org/10.1086/209276>

- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Text revision (DSM-5-TR)*. Washington: American Psychiatric Association Publishing.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Ansarhossein, S., Abolghasemi, A., Mikaeili, N., & Hajloo, N. (2018). Effectiveness of behavioral activation treatment on asymmetry of alpha EEG in frontal lobe, cognitive flexibility and selective attention in patients suffering from depressive disorder. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 13(48), 67-76.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslan, M., Yabancı-Ayhan, N., Çevik, E., Sarıyer, E. T., & Çolak, H. (2022). Effect of emotion regulation difficulty on eating attitudes and Body Mass Index in university students: A cross-sectional study. *Journal of Men's Health*, 18(10), 199. doi: 10.31083/j.jomh1810199
- Aşılı, E. (2019). *The mediating role of behavioral activation and behavioral inhibition system on the relationship between perfectionism and eating attitudes*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ata, R. N., Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2015). Sociocultural theories of eating disorders. In L. Smolak & M. P. Levine (Eds.), *The Wiley handbook of eating disorders, volume I: Basic concepts and foundational research* (pp. 269–282). Chichester, UK: Wiley Blackwell.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741>

- Avcı, D., Kilic, M., & Akgul Gundogdu, N. (2022). Relationship between suicide risk, and violence tendency and eating attitude in working and non-working adolescents: a comparative study. *Psychology, Health & Medicine*, 27(3), 626-637. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1921230>
- Ayar, N. (2021). *Algılanan anne tutumları, duygu düzenleme stratejileri ve erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumu üzerindeki yordayıcı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayran, G., Süleyman, Z., Avcı, Ü., & Arık, U. (2021). The effect of Internet addiction on eating attitude and body image in university students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 34(3), 199-205. <https://doi.org/10.1111/jcap.12320>
- Azadi, S., Khosravani, V., King, S., Mohammadzadeh, A., & Baseri, A. (2020). Effects of neuropsychological systems on psychopathology through cognitive emotion regulation strategies in individuals with suicide attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 229-239. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10040-z>
- Bachner-Melman, R., Lerer, E., Zohar, A. H., Kremer, I., Elizur, Y., Nemanov, L., Golan, M., Blank, S., Gritsenko, I., & Ebstein, R. P. (2007). Anorexia nervosa, perfectionism, and dopamine D4 receptor (DRD4). *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 144B(6), 748–756. <https://doi.org/10.1002/ajmg.b.30505>
- Balhara, Y. P. S., Yadav, T., Arya, K., Mathur, S., & Kataria, D. K. (2012). A Cross-Sectional Study of Body Shape and Eating Attitude among Indian Female Healthcare Students. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(4), 309–323. <https://doi.org/10.2190/PM.43.4.b>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139(November 2018), 217–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Barrios, L., Stamatovich, S. N., Simons, R. M., & Simons, J. S. (2022). Reinforcement sensitivity and bulimia symptoms: the role of emotion regulation. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(5), 1593-1602. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01275-5>
- Başkaya, E., & Özgüç, S. (2022). The effect of the pandemic on eating attitudes, nutritional habits, and self-esteem of university students. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 7(19), 63-72. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6976281>
- Burgdorf, J., & Panksepp, J. (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(2), 173–187. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.06.001>
- Beck, I., Smits, D. J., Claes, L., Vandereycken, W., & Bijttebier, P. (2009). Psychometric evaluation of the behavioral inhibition/behavioral activation system scales and the sensitivity to punishment and sensitivity to reward questionnaire in a sample of eating disordered patients. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 407-412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.007>
- Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3th Ed.). New York: Guilford Publications.
- Bergen, A. W., Yeager, M., Welch, R. A., Haque, K., Ganjei, J. K., van den Bree, M. B. M., ... Kaye, W. H. (2005). Association of Multiple DRD2 Polymorphisms with Anorexia Nervosa. *Neuropsychopharmacol*, 30(9), 1703–1710. <https://doi.org/10.1038/sj.npp.1300719>
- Bilgiç, E. (2022). *İstanbul'da yaşayan kişilerde salgın hastalık kaygısıyla davranışsal-inhibisyon ve aktivasyon sisteminin sosyo-demografik özellikleri*

ile olan ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Blake, J. (1981). *Family size and achievement*. Berkeley: University of California Press.

Blake, J. (1985). Number of siblings and educational mobility. *American Sociological Review*, 50(1), 84-94. <https://doi.org/10.2307/2095342>

Blowers, L. C., Loxton, N. J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229–244. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00018-7](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00018-7)

Bohn, K., Doll, H. A., Cooper, Z., O'Connor, M., Palmer, R. L., & Fairburn, C. G. (2008). The measurement of impairment due to eating disorder psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1105-1110. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.06.012>

Bolat, Ö. A. (2021). *Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan ekzojen obezite tanılı hastalarda duygu düzenlemenin ve yeme tutumunun incelenmesi.* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi.

Boyle, G. J., Saklofske, P. D., Donald, H., & Matthews, G. (2008). *The SAGE handbook of personality theory and assessment*. California: SAGE Publications Inc.

Branch, C. H., & Eurman, L. J. (1980). Social attitudes toward patients with anorexia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 137(5), 631– 632. <https://doi.org/10.1176/ajp.137.5.631>

Breslin, P. A. S. (2013). An evolutionary perspective on food and human taste. *Current Biology*, 23(9), R409–R418. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.04.010>

- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 47(November 2016), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016>.
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., & Herzog, W. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 565–571. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.12.001>
- Brooks, G. R. (1998). *A new psychotherapy for traditional men*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Brooks, S. J., O'Daly, O. G., Uher, R., Friederich, H.-C., Giampietro, V., Brammer, M., ... Campbell, I. C. (2011). Differential neural responses to food images in women with bulimia versus anorexia nervosa. *PLoS One*, 6(7), e22259. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022259>
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 363–394). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Bruce, K. R., Koerner, N. M., Steiger, H., & Young, S. N. (2002). Laxative misuse and behavioral disinhibition in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 33(1), 92–97. <https://doi.org/10.1002/eat.10116>
- Bruce, K. R., Steiger H., Koerner, N. M., Israel, M., & Young, S. N. (2004). Bulimia nervosa with co-morbid avoidant personality disorder: behavioural characteristics and serotonergic function. *Psychological Medicine*, 34(1), 113–124. <https://doi.org/10.1017/S003329170300864X>
- Bruch, H. (1978). *The golden cage: The enigma of anorexia nervosa*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Bryla, K. Y. (2003). Disordered eating among female adolescents: Prevalence, risk factors, and consequences. *Health Educator*, 35(2), 25-29. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/?id=EJ789395>
- Brytek-Matera A. (2011). Body attitudes and self-representation in women with eating disorders. Research based on Edward Tory Higgins' Self-discrepancy Theory. *Psychiatria Polska*, 45(5), 671–682.
- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., ... Ochsner, K. N. (2013). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex*, 24(11), 2981–2990. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>
- Bulik, C. M., & Tozzi, F. (2004). Genetics in eating disorders: State of the science. *CNS Spectrums*, 9(07), 511–515. <https://doi.org/10.1017/S1092852900009597>
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., & Kendler, K. S. (2003). Genetic and environmental contributions to obesity and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 293–298. <https://doi.org/10.1002/eat.10140>
- Bulik, C.M., (2004). Genetic and biological risk factors. In J. K. Thompson, (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp. 323–338). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Burgdorf, J., & Panksepp, J. (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(2), 173–187. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.06.001>
- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2009). Emotion and emotion regulation: Integrating individual and social levels of analysis. *Emotion Review*, 1(1), 86–87. <https://doi.org/10.1177/1754073908099131>
- Calati, R., De Ronchi, D., Bellini, M., & Serretti, A. (2011). The 5-HTTLPR polymorphism and eating disorders: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 44(3), 191-199. <https://doi.org/10.1002/eat.20811>

- Campbell-Sills, L., Liverant, G. I., & Brown, T. A. (2004). Psychometric evaluation of the Behavioral Inhibition/Behavioral Activation Scales in a large sample of outpatients with anxiety and mood disorders. *Psychological Assessment*, 16(3), 244–254. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.16.3.244>
- Canals, J., & Arija, V. (2022). Risk factors and prevention strategies in eating disorders. *Nutr. Hosp.* 39(2), 16–26. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04174>.
- Carano, A., De Berardis, D., Gambi, F., Di Paolo, C., Campanella, D., Pelusi, L., ... Ferro, F. M. (2006). Alexithymia and body image in adult outpatients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(4), 332–340. <https://doi.org/10.1002/eat.20238>
- Carter, J.C., Bewell, C., Blackmore, E. & Woodside, D.B. (2006) The impact of childhood sexual abuse in anorexia nervosa. *Child Abuse & Neglect*, 30(3), 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.09.004>
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>
- Carver, C. S. (2004). Negative affects deriving from the behavioral approach system. *Emotion*, 4(1), 3–22. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.1.3>
- Casada, J. H., & Roache, J. D. (2005). Behavioral inhibition and activation in posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(2), 102–109. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000152809.20938.37>
- Cash, T. F. (2002). The management of body image problems. In K. D. Brownell & B. T. Walsh (Eds.), *Eating disorders and obesity, second edition: A comprehensive handbook*, (pp.599-603). New York: Guilford Press.
- Cavedini, P., Zorzi, C., Bassi, T., Gorini, A., Baraldi, C., Ubbiali, A., & Bellodi, L., (2006). Decision-making functioning as a predictor of treatment outcome in

anorexia nervosa. *Psychiatry Research*, 145(2–3), 179–187.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2004.12.014>

Cellini, E., Nacmias, B., Brecelj-Anderluh, M., Badía-Casanovas, A., Bellodi, L., Boni, C., ... & Sorbi, S. (2006). Case-control and combined family trios analysis of three polymorphisms in the ghrelin gene in European patients with anorexia and bulimia nervosa. *Psychiatric Genetics*, 16(2), 51-52. doi: 10.1097/01.ypg.0000194444.89436.e9

Cevizci, P. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde yeme tutumları, algılanan ebeveyn reddi, duygu düzenleme güçlüğü ve beden kitle indeksinin depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Chua, J. L., Touyz, S., & Hill, A. J. (2004). Negative mood-induced overeating in obese binge eaters: an experimental study. *International Journal of Obesity*, 28(4), 606-610. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802595>

Claes, L., Nederkoorn, C., Vandereycken, W., Guerrieri, R., & Vertommen, H. (2006). Impulsiveness and lack of inhibitory control in eating disorders. *Eating Behaviors*, 7(3), 196–203.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.05.001>

Clark, D. A. (2022). Cognitive reappraisal. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(3), 564-566. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.02.018>

Clemens, H., Thombs, D., Olds, S., & Gordon, K. L. (2008). Normative beliefs as risk factors for involvement in unhealthy weight control behavior. *Journal of American College Health*, 56(6), 635–641.
<https://doi.org/10.3200/JACH.56.6.635-642>

Clinton, D. (2006). Affect regulation, object relations and the central symptoms of eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 14(4), 203–211.
<https://doi.org/10.1002/erv.710>

- Cole, B. P., Davidson, M. M., & Gervais, S. J. (2013). Body surveillance and body shame in college men: Are men who self-objectify less hopeful? *Sex Roles: A Journal of Research*, 69(1-2), 29–41. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0282-3>
- Conner, M., & Norman, P. (2015). *Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models* (Third edition). UK: Open University Press.
- Cools, J., Schotte, D. E., & McNally, R. J. (1992). Emotional arousal and overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 348–351. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.2.348>
- Corr, P. J. (2008). The reinforcement sensitivity theory of personality and psychopathology. *International Journal of Psychophysiology*, 3(69), 151-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2008.05.377>
- Corr, P. J. (2011). Anxiety: Splitting the phenomenological atom. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 889–897. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.013>
- Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G., & Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(1), 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.02.003>
- Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59-70. <https://doi.org/10.1038/nrn2555>
- Crandall, C. S. (1988). Social contagion of binge eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 588–598. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.4.588>
- Creswell, W. J. (2014). *Research design qualitative, quantitative and mixed research design (4th edition)*. London: SAGE Publications.

- Croll, J., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Ireland, M. (2002). Prevalence and risk and protective factors related to disordered eating behaviors among adolescents: relationship to gender and ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 166-175. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00368-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00368-3)
- Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Simonich, H., Smyth, J., & Mitchell, J. E. (2009). Daily mood patterns and bulimic behaviors in the natural environment. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.11.006>
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97–130. <https://doi.org/10.1037/a0021591>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8, Article 175.
- Çakır, A. (2019). *Bipolar bozukluk hastalarında tıknırcasına yeme bozukluğu ve ilişkili etmenler*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Çakır, İ. (2021). *Davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon sistemleri ile çocukluk çağı travmalarının kişilik bozukluklarındaki yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çelik, S., Yoldaşcan, E. B., Okay, R. A., & Özenli, Y. (2016). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun yaygınlığı ve etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 42-50. doi: 10.5455/apd.175836
- Dalgleish, T., & Power, M. (Eds.). (2000). *Handbook of cognition and emotion*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Dalle Grave, R., Sartirana, M., & Calugi, S. (2021). *Complex cases and comorbidity in eating disorders. Assessment and management*. Berlin: Springer Nature.

- Danner, U. N., Sternheim, L., & Evers, C. (2014). The importance of distinguishing between the different eating disorders (sub)types when assessing emotion regulation strategies. *Psychiatry Research*, 215(3), 727-732. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.005>
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: Examining diagnostic specificity and stability of strategy use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968–980. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9537-0>.
- Davenport, K., Houston, J. E., & Griffiths, M. D. (2011). Excessive eating and compulsive buying behaviours in women: An empirical pilot study examining reward sensitivity, anxiety, impulsivity, self-esteem and social desirability. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(4), 474–489. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9332-7>
- Davidson, R. J., Jackson, D. C., & Kalin, N. H. (2000). Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience. *Psychological Bulletin*, 126(6), 890–909. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.890>
- Davis, C., & Carter, J. C. (2009). Compulsive overeating as an addiction disorder. A review of theory and evidence. *Appetite*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.018>
- Davis, C., Strachan, S., & Berkson, M. (2004). Sensitivity to reward: implications for overeating and overweight. *Appetite*, 42(2), 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2003.07.004>
- Davis, C. A., Levitan, R. D., Reid, C., Carter, J. C., Kaplan, A. S., Patte, K. A., ... & Kennedy, J. L. (2009). Dopamine for “wanting” and opioids for “liking”: a comparison of obese adults with and without binge eating. *Obesity*, 17(6), 1220-1225. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.52>
- Davis, C., Patte, K., Levitan, R., Reid, C., Tweed, S., & Curtis, C. (2007). From motivation to behaviour: A model of reward sensitivity, overeating, and food

- preferences in the risk profile for obesity. *Appetite*, 48(1), 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.05.016>
- Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343-351. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.03.007>
- Deaver, C. M., Miltenberger, R. G., Smyth, J., Meidinger, A. M. Y., & Crosby, R. (2003). An evaluation of affect and binge eating. *Behavior Modification*, 27(4), 578-599. <https://doi.org/10.1177/0145445503255571>
- DeBoer, L. B., & Smits, J. A. J. (2013). Anxiety and Disordered Eating. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 887–889. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9565-9>
- de Castro, J. M. (1999). Behavioral genetics of food intake regulation in free- living humans. *Nutrition*, 15(7-8), 550– 554. [https://doi.org/10.1016/S0899-9007\(99\)00114-8](https://doi.org/10.1016/S0899-9007(99)00114-8)
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200–207. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9069-6>
- Depue, R. A., & Iacono, W. G. (1989). Neurobehavioral aspects of affective disorders. *Annual Review of Psychology*, 40(1), 457–492. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.40.020189.002325>
- Depue, R.A. & Collins, P.F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral & Brain Sciences*, 22(3), 491–517. <https://doi.org/10.1017/S0140525X99002046>
- Desai, M. N., Miller, W. C., Staples, B., & Bravender, T. (2008). Risk factors associated with overweight and obesity in college students. *Journal of*

American College Health, 57(1), 109–114.
<http://dx.doi.org/10.3200/JACH.57.1.109-114>.

Diaz, A., & Pickering, A. D. (1993). The relationship between Gray's and Eysenck's personality spaces. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 297–305.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90220-W](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90220-W)

Dijkstra, A., Bakker, M., & De Vries, H. (1997). Subtypes within a sample of precontemplating smokers: A preliminary extension of the stages of change. *Addictive Behaviors*, 22(3), 327–337. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(96\)00054-8](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(96)00054-8)

Dillon, D. G., Ritchey, M., Johnson, B. D., & LaBar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 354–365. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.354>

Dingemans, A., Danner, U., & Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(11), 1274.
<https://doi.org/10.3390/nu9111274>

Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*, 298(5596), 1191–1194. doi: 10.1126/science.1076358

dos Santos Alvarenga, M., Baeza Scagliusi, F., & Tucunduva Philippi, S. (2010). Eating attitudes of female Brazilian university students with eating disorder risk behavior. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(1), 47–54. doi:10.5460/jbhsi.v2.i1.06

Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65(November 2018), 17–42.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>

Eddy, K. T., Dorer, D. J., Franko, D. L., Tahilani, K., Thompson- Brenner, H., & Herzog, D. B. (2008). Diagnostic crossover in anorexia nervosa and bulimia

nervosa: Implications for DSM- V. *American Journal of Psychiatry*, 165(2), 245– 250. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07060951>

Eddy, K. T., Keel, P. K., Dorer, D. J., Delinsky, S. S., Franko, D. L., & Herzog, D. B. (2002). Longitudinal comparison of anorexia nervosa subtypes. *International Journal of Eating Disorders*, 31(2), 191– 201. <https://doi.org/10.1002/eat.10016>

Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnulle, J., Fischer, S., & Gross, J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563– 572. <https://doi.org/10.1037/a0019010>

Eisenberg, N., Carlo, G., & Murphy, B. (2016). Prosocial development in late adolescence: a longitudinal study. In L. M. Lerner & J. Jovanovic, *Cognitive and moral development, academic achievement in adolescence* (pp. 75-93). New York: Routledge.

Eisenberg, M. E., Neumark- Sztainer, D., Story, M., & Perry, C. (2005). The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight- control behaviors among adolescent girls. *Social Sciences & Medicine*, 60(6), 1165– 1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.06.055>

Elliot, A. J. (2008). *Handbook of approach and avoidance motivation*. London: Psychology Press.

Emerson, J. A., Hurley, K. M., Caulfield, L. E., & Black, M. M. (2016). Maternal mental health symptoms are positively related to emotional and restrained eating attitudes in a statewide sample of mothers participating in a supplemental nutrition program for women, infants and young children. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1), e12247. doi:10.1111/mcn.12247

Emil, S. (2003). *Self-esteem and stressful life events of university students*. (Unpublished Master Thesis), Ankara: Middle East Turkey University, School of Social Science.

- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örneklemine Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0039>
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Etkin, A., Klemenhagen, K. C., Dudman, J. T., Rogan, M. T., Hen, R., Kandel, E. R., & Hirsch, J. (2004). Individual differences in trait anxiety predict the response of the basolateral amygdala to unconsciously processed fearful faces. *Neuron*, 44(6), 1043-1055. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2004.12.006>
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Eysenck, H.J. (1967) *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Thomas.
- Eysenck, M. W., MacLeod, C., & Mathews, A. (1987). Cognitive functioning and anxiety. *Psychological Research*, 49(2-3), 189-195. <https://doi.org/10.1007/BF00308686>
- Fairburn, C. G. (1997). Eating disorders. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behaviour therapy* (pp. 209-241). Oxford: Oxford University Press.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press.
- Fairburn, C. G., & Bohn, K. (2005). Eating disorder NOS (EDNOS): an example of the troublesome “not otherwise specified” (NOS) category in DSM-IV. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 691-701. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.06.011>

- Fairburn, C.G. (1985). A cognitive-behavioral treatment of bulimia. In D. M. Garner & P. E. Garfinkel (Eds.), *Handbook of psychotherapy for anorexia nervosa and bulimia* (pp. 160–192). New York: The Guilford Press.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Shafran, R., & Wilson, G. T. (2008). Eating disorders: A transdiagnostic protocol. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 578-614). New York: The Guilford Press
- Farmer, R. F., Nash, H. M., & Field, C. E. (2001). Disordered eating behaviors and reward sensitivity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 32(4), 211–219. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(01\)00036-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(01)00036-2)
- Favaro, A., Ferrara, S., & Santonastaso, P. (2003). The spectrum of eating disorders in young women: a prevalence study in a general population sample. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 701-708. doi: 10.1097/01.PSY.0000073871.67679.D8
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429>
- Ferrand, C., Champely, S., & Filaire, E. (2009). The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 373–380. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.003>
- Ferreira, I. M., Souza, A. P., Azevedo, L. D., Leonidas, C., Santos, M. A. & Pessa, R. (2021). The influence of mothers on the development of their daughter's

- eating disorders: An integrative review. *Archives of Clinical Psychiatry*, 48(3), 168-177. <https://doi.org/10.15761/0101-60830000000300>
- Fischer, S., Smith, G. T., & Anderson, K. G. (2003). Clarifying the role of impulsivity in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 33(4), 406-411. <https://doi.org/10.1002/eat.10165>
- Fladung, A. K., Grön, G., Grammer, K., Herrnberger, B., Schilly, E., Grasteit, S., Grasteit, S. ... von Wietersheim, J. (2010). A neural signature of anorexia nervosa in the ventral striatal reward system. *American Journal of Psychiatry*, 167(2), 206– 212. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09010071>
- Forman, E.M., Butryn, M.L., Hoffman, K.L., & Herbert, J.D. (2009) An open trial of an acceptance-based behavioral intervention for weight loss. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 223–235. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.09.005>
- Fowler, J. C., Brunnschweiler, B., & Brock, J., (2002). Exploring the inner world of severely disturbed bulimic women: Empirical investigations of psychoanalytic theory of female development. In Bornstein, R. F. (Ed.), Masling, J.M. (Ed.,). *The psychodynamics of gender and gender role, empirical studies in psychoanalytic theories*, (pp. 129-163). Washington, American Psychological Association Publishing.
- Fowles, D. C. (1980). The three arousal model: Implications of Gray's two-factor learning theory for heart rate, electrodermal activity, and psychopathy. *Psychophysiology*, 17(2), 87–104. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1980.tb00117.x>
- Fox, J. R. E., & Froom, K. (2009). Eating disorders: A basic emotion perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(4), 328–335. <https://doi.org/10.1002/cpp.622>

- Frank, G. K. (2013). Altered brain reward circuits in eating disorders: chicken or egg?. *Current Psychiatry Reports*, 15(10), 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11920-013-0396-x>
- Frank, G. K., & Kaye, W. H. (2012). Current status of functional imaging in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 45(6), 723– 736. <https://doi.org/10.1002/eat.22016>
- Frank, G. K., Shott, M. E., Pryor, T., Swindle, S., Nguyen, T., & Stoddard, J. (2023). Trait anxiety is associated with amygdala expectation and caloric taste receipt response across eating disorders. *Neuropsychopharmacology*, 48(2), 380-390. <https://doi.org/10.1038/s41386-022-01440-z>
- Franken , I. H. A. , & Muris , P. (2005). Individual differences in reward sensitivity are related to food craving and relative body weight in healthy women. *Appetite*, 45(2), 198 – 201. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.04.004>
- Frasure-Smith, N., Lespérance, F., & Talajic, M. (1995). The impact of negative emotions on prognosis following myocardial infarction: Is it more than depression? *Health Psychology*, 14(5), 388–398. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.5.388>
- Frederick, D. A., Daniels, E. A., Bates, M. E., & Tylka, T. L. (2017). Exposure to thin-ideal media affect most, but not all, women: Results from the Perceived Effects of Media Exposure Scale and open ended responses. *Body Image*, 23(December 2017), 188–205. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.006>
- Friederich, H.-C., Wu, M., Simon, J. J., & Herzog, W. (2013). Neurocircuit function in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 425– 432. <https://doi.org/10.1002/eat.22099>
- Frieling, H., Römer, K. D., Wilhelm, J., Hillemacher, T., Kornhuber, J., de Zwaan, M., ... Bleich, S. (2006). Association of catecholamine-O-methyltransferase and 5-HTTLPR genotype with eating disorder-related behavior and attitudes

in females with eating disorders. *Psychiatric Genetics*, 16(5), 205-208.
<https://doi.org/10.1097/01.ypg.0000218620.50386.f1>

Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
<https://doi.org/10.1080/00223980209604820>

Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402-1413.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Gan, W. Y., Nasir, M. M., Zalilah, M. S., & Hazizi, A. S. (2011). Disordered eating behaviors, depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *College Student Journal*, 45(2), 296-310.

Ganioğlu, M. (2022). *Genç yetişkinlerde yeme tutumları yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers. Individ. Dif.* 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Rockert, W., & Olmsted, M. P. (1987). A prospective study of eating disturbances in the ballet. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 48(1-4), 170-175. <https://doi.org/10.1159/000288049>

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871-878. <https://doi.org/10.1017/S0033291700049163>

George, D. and Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update, (10th Ed.), Boston: Pearson.

- Gilboa-Schechtman, E., Avnon, L., Zubery, E., & Jeczmierny, P. (2006). Emotional processing in eating disorders: Specific impairment or general distress related deficiency? *Depression and Anxiety*, 23(6), 331-339. <https://doi.org/10.1002/da.20163>
- Girz, L., Polivy, J., Provencher, V., Wintre, M. G., Pratt, M. W., Pancer, S. M., ... Adams, G. R. (2013). The four undergraduate years. Changes in weight, eating attitudes, and depression. *Appetite*, 69(October 2013), 145-150. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.002>
- Glashouwer, K. A., Bloot, L., Veenstra, E. M., Franken, I. H. A., & de Jong, P. J. (2014). Heightened sensitivity to punishment and reward in anorexia nervosa. *Appetite*, 75(April 2014), 97-102. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.019>
- Godart, N. T., Perdereau, F., Rein, Z., Berthoz, S., Wallier, J., Jeammet, P., & Flament, M. F. (2007). Comorbidity studies of eating disorders and mood disorders. Critical review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 97(1-3), 37-49. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.023>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Goldner, E. M., Cockell, S. J., & Srikaneswaran, S. (2002). Perfectionism and eating disorders. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 319-340). Washington, DC: American Psychological Association Publishing.
- Gorwood, P., Kipman, A., & Foulon, C. (2003). The human genetics of anorexia nervosa. *European Journal of Pharmacology*, 480(1-3), 163-170. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2003.08.103>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion–extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249–266.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)
- Gray, J.A. (1973). ‘Causal theories of personality and how to test them’. In J.R. Royce (ed.), *Multivariate analysis and psychological theory*. London: Academic Press.
- Gray, J.A. (1976). ‘The behavioural inhibition system: A possible substrate for anxiety’. In M.P. Feldman & A.M. Broadhurst (eds), *Theoretical and experimental bases of behaviour modification* (pp. 3–41). London: Wiley.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality*. Berlin: Springer-Verlag.
- Gray, J.A. (1982) *The Neuropsychology of anxiety: An enquiry into the Functions of the septo-hippocampal System*. Oxford: Oxford University Press
- Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress* (2nd ed.). New York: Cambridge.
- Gray, J.A. (1991). ‘Neural systems, emotion and personality’. In J. Madden IV (ed.), *Neurobiology of learning, emotion and affect* (pp. 273–306). New York: Raven.
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (1996). The neuropsychology of anxiety: Reprise. In D. A. Hope (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1995: Perspectives on anxiety, panic, and fear* (pp. 61–134). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Gross, J.J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev. Gen. Psychol*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety*. Oxford : Oxford University Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gray, J. D., Hanna, D., Gillen, A., & Rushe, T. (2016). A closer look at Carver and White's BIS/BAS scales: Factor analysis and age group differences. *Personality and Individual Differences*, 95(June 2016), 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.022>
- Gross, J.J., Sheppes, G., & Urry, H.L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: a distinction we should make (carefully). *Cogn. Emot.* 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross J. J. (2008). Emotion regulation. In Lewis M., Haviland-Jones J. M., Barret L. F. (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed.) (pp. 497–513). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2014) Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, (2nd Edition) (pp. 3-20), New York: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348 –362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gullo, M. J., Loxton, N. J., Price, T., Voisey, J., Young, R. M., & Connor, J. P. (2017). A laboratory model of impulsivity and alcohol use in late adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 52–63. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.003>
- Gümüş, A. B., & Yardımcı, H. (2020). Erken ve orta adölesan dönemdeki bireylerin ana öğün tüketim durumları ve yeme tutumları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 176-184. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbid/issue/56420/701023>
- Gyurak, A., Gross, J.J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual process framework. *Cogn. Emot.* 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Habermas, T. (2005). On the uses of history in psychiatry: Diagnostic implications for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 38(2), 167–182. <https://doi.org/10.1002/eat.20159>
- Haedt- Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating: A meta- analysis of studies using ecological momentary assessment. *Psychological Bulletin*, 137(4), 660– 681. <https://doi.org/10.1037/a0023660>
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2007). Emotion Regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>
- Hankonen, N., Absetz, P., Kinnunen, M., Haukkala, A., & Jallinoja, P. (2013). Toward identifying a broader range of social cognitive determinants of

- dietary intentions and behaviors. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(1), 118-135. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01081.x>
- Harnett, P. H., Loxton, N. J., & Jackson, C. J. (2013). Revised reinforcement sensitivity theory: Implications for psychopathology and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 432–437. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.019>
- Harrison, A., O'Brien, N., Lopez, C., & Treasure, J. (2010). Sensitivity to reward and punishment in eating disorders. *Psychiatry Research*, 177(1-2), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.06.010>
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. & Treasure, J. (2009), Emotion recognition and regulation in anorexia nervosa. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(4), 348-356. <https://doi.org/10.1002/cpp.628>
- Harrison, A., Treasure, J., & Smillie, L. D. (2011). Approach and avoidance motivation in eating disorders. *Psychiatry Research*, 188(3), 396–401. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.04.022>
- Hasking, P. A. (2006). Reinforcement sensitivity, coping, disordered eating and drinking behavior in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 677–688. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.017>
- Hay, P. A. (2013). Systematic review of evidence for psychological treatments in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 462-469. <https://doi.org/10.1002/eat.22103>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling* [White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3th edition)*. New York: The Guilford Press.
- Heatherton, T. F., Mahamedi, F., Striepe, M., Field, A. E., & Keel, P. (1997). A 10-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 117–125. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.117>
- Hebb, D.O. (1955). ‘Drives and the C.N.S. (Conceptual Nervous System)’. *Psychological Review*, 62(4), 243–254. <https://doi.org/10.1037/h0041823>
- Hernandez , L. , & Hoebel , B. G.(1988). Food reward and cocaine increase extracellular dopamine in the nucleus accumbens as measured by microdialysis. *Life Sciences*, 42(18), 1705 – 1712. [https://doi.org/10.1016/0024-3205\(88\)90036-7](https://doi.org/10.1016/0024-3205(88)90036-7)
- Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113(3), 439–460. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.3.439>
- Hilbert, A., & Tuschen-Caffier, B. (2007). Maintenance of binge eating through negative mood: A naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 521–530. <https://doi.org/10.1002/eat.20401>
- Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., Karwautz, A., Niederhofer, H., Munsch, S., 2007. Eating Disorder Examination-Questionnaire: Evaluation der deutschsprachigen Übersetzung. Preview = Eating Disorder Examination-Questionnaire: psychometric properties of the German version. *Diagnostica* 53(3), 144–154. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.53.3.144>
- Hillegge, S., Beale, B., & McMaster, R. (2006). Impact of eating disorders on family life: individual parents’ stories. *Journal of Clinical Nursing*, 15(8), 1016–1022. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01367.x>

- Hirsh, J. B., & Kang, S. K. (2015). Mechanisms of identity conflict. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 223–244. <https://doi.org/10.1177/1088868315589475>
- Hirshfeld-Becker, D. R., Micco, J., Henin, A., Bloomfield, A., Biederman, J., & Rosenbaum, J. (2008). Behavioral inhibition. *Depression and Anxiety*, 25(4), 357–367. <https://doi.org/10.1002/da.20490>
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2013). Cognitive and cognitive-behavioral therapies. In Lamberti, M. J. *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*, (pp. 393–442). New York: Wiley.
- Horesh, N., Apter, A., Lepkifker, E., Ratzoni, G., Weizmann, R., & Tyano, S. (1995). Life events and severe anorexia nervosa in adolescence. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91(1), 5–9. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1995.tb09734.x>
- Horner, T. N., & Utermohlen, V. (1993). A multivariate analysis of psychological factors related to body mass index and eating preoccupation in female college students. *Journal of the American College of Nutrition*, 12(4), 459–465. <https://doi.org/10.1080/07315724.1993.10718336>
- Hotta, M., Ohwada, R., Akamizu, T., Shibasaki, T., Takano, K., & Kangawa, K. (2009). Ghrelin increases hunger and food intake in patients with restricting-type anorexia nervosa: a pilot study. *Endocr. J.* 56(9), 1119–1128. <https://doi.org/10.1507/endocrj.K09E-168>
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(1), 63–67. <https://doi.org/10.1037/emo0000644>
- Hundt, N. E., Nelson-Gray, R. O., Kimbrel, N. A., Mitchell, J. T., & Kwapil, T. R. (2007). The interaction of reinforcement sensitivity and life events in the prediction of anhedonic depression and mixed anxiety-depression symptoms.

Personality and Individual Differences, 43(5), 1001-1012.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.021>

Hundt, N.E., Brown, L.H., Kimbrel, N.A., Armistead, M.S., Nelson-Gray, R., & Kwapil, T.R. (2013). Reinforcement sensitivity theory predicts positive and negative affect in daily life. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 350-354. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.021>

Hunt, X., Nespola, A., Tapper, K., & Kagee, A. (2016). Sensitivity to reward and punishment: Associations with fat and sugar intake among South African students. *South African Journal of Psychology*, 47(2), 222-232.
<https://doi.org/10.1177/0081246316667329>

Huppert, F. A. (2012). Positive emotions and cognition: Developmental, neuroscience, and health perspectives. In J. P. Forgas, *Affect in Social Thinking and Behavior (1st ed.)* (pp. 235-252). London: Psychology Press.

Imamoglu, E. O., & Gultekin, Y. Y. (1993). Problems of university youth in the light of recommended balanced society-individual model: Evaluation, comment and recommendation to the studies conducted in the period between 1982-1992 (in Turkish). *Turkish Journal of Psychology*, 8, 27-41.

Isaacowitz, D. M., Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2000). Emotion and cognition. In F. I. M. Craik & T. A. Salthouse (Eds.), *The handbook of aging and cognition* (pp. 593-631). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Izadpanah, S., Schumacher, M., Bähr, A., Stopsack, M., Grabe, H. J., & Barnow, S. (2016). A 5-year longitudinal study of the adolescent reinforcement sensitivity as a risk factor for anxiety symptoms in adulthood: Investigating the indirect effect of cognitive emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 95, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.021>

İlker, Y. (2018). *Davranışsal inhibisyon sistemi ve davranışsal aktivasyon sisteminin yeme bozuklukları ve duygusal yeme ile ilişkisinin incelenmesi.*

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Jackson, D. C., Malmstadt, J. R., Larson, C. L., & Davidson, R. J. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology*, 37(4), 515–522. <https://doi.org/10.1017/S0048577200990401>
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19–65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.19>
- Jappe, L. M., Frank, G. K. W., Shott, M. E., Rollin, M. D. H., Pryor, T., Hagman, J. O., ... Davis, E. (2011). Heightened sensitivity to reward and punishment in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 44(4), 317–324. <https://doi.org/10.1002/eat.20815>
- Jáuregui-Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, Á. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutricion Hospitalaria*, 33(5), 1213-1221. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.588>.
- Johnson, C. S., & Bedford, J. (2004). Eating attitudes across age and gender groups: A Canadian study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9(1), 16-23. <https://doi.org/10.1007/BF03325040>
- Johnson, S. L., Edge, M. D., Holmes, M. K., & Carver, C. S. (2012). The behavioral activation system and Mania. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 243–267. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143148>
- Jonker, N. C., Bennik, E. C., & de Jong, P. J. (2016). Reinforcement sensitivity and restrained eating: the moderating role of executive control. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(3), 321–329. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0343-z>

- Joos, A. A., Perlov, E., Büchert, M., Hartmann, A., Saum, B., Glauche, V., ... van Elst, L. T. (2011). Magnetic resonance spectroscopy of the anterior cingulate cortex in eating disorders. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(3), 196-200. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.10.004>
- Jorm, A. F., Christensen, H., Henderson, A. S., Jacomb, P. A., Korten, A. E., & Rodgers, B. (1999). Using the BIS/BAS scales to measure behavioural inhibition and behavioural activation: Factor structure, validity and norms in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00143-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00143-3)
- Kalivas, P. W., & Nakamura, M. (1999). Neural systems for behavioral activation and reward. *Current opinion in neurobiology*, 9(2), 223-227. [https://doi.org/10.1016/S0959-4388\(99\)80031-2](https://doi.org/10.1016/S0959-4388(99)80031-2)
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Denson, T. F. (2015). Reappraisal but not suppression downregulates the experience of positive and negative emotion. *Emotion*, 15(3), 271–275. <https://doi.org/10.1037/emo0000025>
- Kambouropoulos, N., & Staiger, P. K. (2001). The influence of sensitivity to reward on reactivity to alcohol-related cues. *Addiction*, 96(8), 1175–1185. <https://doi.org/10.1080/09652140120060761>
- Kane, T. A., Loxton, N. J., Staiger, P. K., & Dawe, S. (2004). Does the tendency to act impulsively underlie binge eating and alcohol use problems? An empirical investigation. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 83–94. [https://doi.org/10.1016/S01918869\(03\)00070-9](https://doi.org/10.1016/S01918869(03)00070-9)
- Karaoğlu, M. & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3) , 145-151. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.18>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Katz, B. A., & Yovel, I. (2022). Reinforcement sensitivity predicts affective psychopathology via emotion regulation: Cross-sectional, longitudinal and

- quasi-experimental evidence. *Journal of Affective Disorders*, 301, 117-129.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.017>
- Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N., Masters, K., & Price Foundation Collaborative Group. (2004). Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2215–2221. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.12.2215>
- Kaye, W. H., Wagner, A., Fudge, J. L., & Paulus, M. (2011). Neurocircuitry of eating disorders. *Behavioral Neurobiology of Eating Disorders*, 6, 37-57.
https://doi.org/10.1007/7854_2010_85
- Kaye, W. H., Wierenga, C. E., Bailer, U. F., Simmons, A. N., & Bischoff-Grethe, A. (2013). Nothing tastes as good as skinny feels: The neurobiology of anorexia nervosa. *Trends in Neuroscience*, 36(2), 110–120.
<https://doi.org/10.1016/j.tins.2013.01.003>
- Keel, P. K. (2017). *Eating disorders*. Oxford: Oxford University Press.
- Keel, P. K., Forney, K. J., Brown, T. A., & Heatherton, T. F. (2013). Influence of college peers on disordered eating in women and men at 10-year follow-up. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 105–110.
<https://doi.org/10.1037/a0030081>
- Keel, P. K., Holm-Denoma, J. M., & Crosby, R. D. (2011). Clinical significance and distinctiveness of purging disorder and binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 44(4), 311–316.
<https://doi.org/10.1002/eat.20821>
- Keel, P. K., & Klump, K. L. (2003). Are eating disorders culture-bound syndromes? Implications for conceptualizing their etiology. *Psychological Bulletin*, 129(5), 747–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.747>
- Kendler, K. S., Martin, N. G., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1995). Self-report psychiatric symptoms in twins and their nontwin relatives: Are twins

- different? *American Journal of Medical Genetics*, 60(6), 588– 591.
<https://doi.org/10.1002/ajmg.1320600622>
- Keough, M. T., Wardell, J. D., Hendershot, C. S., Bagby, R. M., & Quilty, L. C. (2016). Fun seeking and reward responsiveness moderate the effect of the behavioural inhibition system on coping-motivated problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 33(3), 769–782.
<https://doi.org/10.1007/s10899-016-9646-2>
- Keski-Rahkonen, A., Bulik, C. M., Neale, B. M., Rose, R. J., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2005). Body dissatisfaction and drive for thinness in young adult twins. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 188-199.
<https://doi.org/10.1002/eat.20138>
- Keski-Rahkonen, A., Neale, B. M., Bulik, C. M., Pietiläinen, K. H., Rose, R. J., Kaprio, J., & Rissanen, A. (2005). Intentional weight loss in young adults: Sex-specific genetic and environmental effects. *Obesity Research*, 13(4), 745-753. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.84>
- Keski-Rahkonen, A. (2021). Epidemiology of binge eating disorder: prevalence, course, comorbidity, and risk factors. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 525-531. doi: 10.1097/YCO.0000000000000750
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Chiu, W. T., Deitz, A. C., Hudson, J. I., Shahly, V., ... Xavier, M. (2013). The prevalence and correlates of binge eating disorder in the world health organization World Mental Health Surveys. *Biological Psychiatry*, 73(9), 904–914.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.11.020>
- Khazanov, G. K., Ruscio, A. M., & Forbes, C. N. (2020). The Positive Valence Systems Scale: Development and validation. *Assessment*, 27(5), 1045–1069.
<https://doi.org/10.1177/1073191119869836>
- Kılıç, N (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, yeme stilleri ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi.*

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kim, S., & Kwon, J. H. (2020). The impact of negative emotions on drinking among individuals with social anxiety disorder in daily life: The moderating effect of maladaptive emotion regulation strategies. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 345-359. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10045-8>
- Klump, K. L., Miller, K. B., Keel, P. K., McGue, M., & Iacono, W. G. (2001). Genetic and environmental influences on anorexia nervosa syndromes in a population-based twin sample. *Psychological Medicine*, 31(4), 737-740. <https://doi.org/10.1017/S0033291701003725>
- Klump, K. L., Kaye, W. H., & Strober, M. (2001). The evolving genetic foundations of eating disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 24, 215– 225. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70218-5](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70218-5)
- Klump, K. L., McGue, M., & Iacono, W. G. (2000). Age differences in genetic and environmental influences on eating attitudes and behaviors in preadolescent and adolescent female twins. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 239– 251. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.2.239>
- Klump, K. L., Suisman, J. L., Burt, S. A., McGue, M., & Iacono, W. G. (2009). Genetic and environmental influences on disordered eating: An adoption study. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 797–805. <https://doi.org/10.1037/a0017204>
- Knauff, K., Ortiz, S., Velkoff, E., Smith, A., & Kalia, V. (2019). Keep Calm and Carry On? Grit Buffers Against Disordered Eating Unless Expressive Suppression is Used to Regulate Emotions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(4), 321–342. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.4.321>
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media

- body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles: A Journal of Research*, 59(9-10), 633–643. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9474-7>
- Kong, S., & Bernstein, K. (2009). Childhood trauma as a predictor of eating psychopathology and its mediating variables in patients with eating disorders. *Journal of Clinical Nursing*, 18(13), 1897–1907. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02740.x>
- Kortegaard, L. S., Hoerder, K., Joergensen, J., Gillberg, C., & Kyvik, K. O. (2001). A preliminary population-based twin study of self-reported eating disorder. *Psychological Medicine*, 31(2), 361–365. <https://doi.org/10.1017/S0033291701003087>
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2010). The functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Discovery Medicine*, 9(49), 579.
- Kruger, D. J., & Nesse, R. M. (2006). An evolutionary life-history framework for understanding sex differences in human mortality rates. *Human Nature*, 17, 74–97. <https://doi.org/10.1007/s12110-006-1021-z>
- Lachenmeyer, J. R., & Muni-Brander, P. (1988). Eating disorders in a nonclinical adolescent population: Implications for treatment. *Adolescence*, 23(90), 303–312.
- Lafrance Robinson, A., Kosmerly, S., Mansfield-Green, S., & Lafrance, G. (2014). Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: Associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 46(3), 320–326. <https://doi.org/10.1037/a0031123>
- Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: A meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*, 101(2), 211–221. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.211>
- Lavender, J. M., & Anderson, D. A. (2009). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men.

International Journal of Eating Disorders, 43(4), 352-257.
<https://doi.org/10.1002/eat.20705>

Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., & Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111–122.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive–phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds), *Theories of emotion* (pp. 189-217). Cambridge: Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50014-4>

Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lee, K. F. A., Lee, E. H., Roberts, A. C., Car, J., Soh, C. K., & Christopoulos, G. (2022). Effects of fun-seeking and external locus of control on smoking behaviour: a cross-sectional analysis on a cohort of working men in Singapore. *BMJ Open*, 12(10), e061318. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061318>

Lee, Y., & Lin, P. Y. (2010). Association between serotonin transporter gene polymorphism and eating disorders: A meta-analytic study. *International Journal of Eating Disorders*, 43(6), 498-504.
<https://doi.org/10.1002/eat.20732>

Leen-Feldner, E. W., Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., & Lejuez, C. W. (2004). Behavioral inhibition: Relation to negative emotion regulation and reactivity. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1235–1247.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00113-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00113-7)

- Lena, S. M., Fiocco, A. J., & Leyenaar, J. K. (2004). The role of cognitive deficits in the development of eating disorders. *Neuropsychology Review*, 14(2), 99–113. <https://doi.org/10.1023/B:NERV.0000028081.40907.de>
- Leone, L., & Russo, P. M. (2009). Components of the behavioral activation system and functional impulsivity: A test of discriminant hypotheses. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1101–1104. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.004>
- Leone, L., Perugini, M., Bagozzi, R. P., Pierro, A., & Mannetti, L. (2001). Construct validity and generalizability of the Carver-White Behavioural Inhibition System/Behavioural Activation System Scales. *European Journal of Personality*, 15(5), 373–390. <https://doi.org/10.1002/per.415>
- Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(3), 190–203. <https://doi.org/10.1037/a0015652>
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2015). Media and eating disorders. In L. Smolak & M. P. Levine (Eds.), *The Wiley handbook of eating disorders, volume I: Basic concepts and foundational research* (pp. 379–393). Chichester, UK: Wiley Blackwell.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2020). *The prevention of eating problems and eating disorders: theories, research, and applications*. New York: Routledge.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Li, C. R., Huang, C.-Y., Lin, W., & Sun, C.-W. V. (2007). Gender differences in punishment and reward sensitivity in a sample of Taiwanese college students. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 475–483. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.016>
- Lilenfeld, L. R., Stein, D., Bulik, C. M., Strober, M., Plotnicov, K., Pollice, C., Rao, R., Merikangas, K. R., Nagy, L., & Kaye, W. H. (2000). Personality traits

among currently eating disordered, recovered and never ill first-degree female relatives of bulimic and control women. *Psychological Medicine*, 30(6), 1399-1410. <https://doi.org/10.1017/S0033291799002792>

Lilenfeld, L. R., Kaye, W. H., Greeno, C. G., Merikangas, K. R., Plotnicov, K., Pollice, C., Rao, R., Strober, M., Bulik, C. M., & Nagy, L. (1998). A controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: psychiatric disorders in first-degree relatives and effects of proband comorbidity. *Archives of General Psychiatry*, 55(7), 603-610. doi:10.1001/archpsyc.55.7.603

Łopaciuk, A., & Łoboda, M. (2013, June). Global beauty industry trends in the 21st century. In *Management, knowledge and learning international conference* (pp. 1079-1087). Zadar, Croatia.

Loth, K., van den Berg, P., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Stressful life events and disordered eating behaviors: Findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 514-516. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.03.007>

Lowe, M.R., Levine, A.S., 2005. Eating motives and the controversy over dieting: eating less than needed versus less than wanted. *Obesity Research* 13 (5), 797–806. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.90>

Loxton, N. J., & Dawe, S. (2001). Alcohol abuse and dysfunctional eating in adolescent girls: The influence of individual differences in sensitivity to reward and punishment. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 455–462. <https://doi.org/10.1002/eat.1042>

Loxton, N. J., & Dawe, S. (2006). Reward and punishment sensitivity in dysfunctional eating and hazardous drinking women: Associations with family risk. *Appetite*, 47(3), 361–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.05.014>

- Loxton, N. J., & Dawe, S. (2007). How do dysfunctional eating and hazardous drinking women perform on behavioural measures of reward and punishment sensitivity? *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1163–1172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.031>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516– 523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Mahon, J., Bradley, S. N., Harvey, P. K., Winston, A. P., & Palmer, R. L. (2001). Childhood trauma has dose-effect relationship with dropping out from psychotherapeutic treatment for bulimia nervosa: A replication. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2), 138-148. <https://doi.org/10.1002/eat.1066>
- Maloney, E. A., Sattizahn, J. R., & Beilock, S. L. (2014). Anxiety and cognition. Wiley Interdisciplinary Reviews: *Cognitive Science*, 5(4), 403-411. <https://doi.org/10.1002/wcs.1299>
- Manwaring, J. L., Hilbert, A., Wilfley, D. E., Pike, K. M., Fairburn, C. G., Dohm, F. A., & Striegel- Moore, R. H. (2006). Risk factors and patterns of onset in binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 101– 107. <https://doi.org/10.1002/eat.20208>
- Mardaga, S., & Hansenne, M. (2007). Relationships between Cloninger’s biosocial model of personality and the behavioral inhibition/approach systems (BIS/BAS). *Personality and Individual Differences*, 42(4), 715–722. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.013>
- Markarian, S. A., Pickett, S. M., Deveson, D. F., & Kanona, B. B. (2013). A model of BIS/BAS sensitivity, emotion regulation difficulties, and depression, anxiety, and stress symptoms in relation to sleep quality. *Psychiatry Research*, 210(1), 281–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.06.004>
- Martinez, D., Slifstein, M., Broft, A., Mawlawi, O., Hwang, D.R., Huang, Y., Cooper, T., Kegeles, L., Zarah, E., Abi-Dargham, A., Haber, S.N., &

- Laruelle, M. (2003). Imaging human mesolimbic dopamine transmission with positron emission tomography. Part II. Amphetamine-induced dopamine release in the functional subdivisions of the striatum. *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism* 23(3), 285–300. <https://doi.org/10.1097/01.WCB.0000048520.34839.1A>
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J., & Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 145(4), 372–389. <https://doi.org/10.1037/bul0000186>
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 66(2), 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>
- Mayrambeg Kızı, A. ve Efilti, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin topluluk önünde konuşma kaygı düzeyinin belirlenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(1), 134-147. <https://doi.org/10.58648/inciss.1289256>
- McAdams, C., & Smith, W. (2015). Neural correlates of eating disorders: translational potential. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 35-49. <https://doi.org/10.2147/NAN.S76699>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Weight and shape concerns of boys and men. In J. K. Thompson (Ed.), *Handbook of eating disorders and obesity* (pp. 606–634). New York: John Wiley & Sons.
- McCormick, L. M., Keel, P. K., Brumm, M. C., Bowers, W., Swayze, V., Andersen, A., & Andreasen, N. (2008). Implications of starvation-induced change in right dorsal anterior cingulate volume in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 41(7), 602-610. <https://doi.org/10.1002/eat.20549>

- McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886(1-2), 172–189. [https://doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02950-4)
- McFarlane, T., McCabe, R. E., Jarry, J., Olmsted, M. P., & Polivy, J. (2001). Weight-related and shape-related self-evaluation in eating-disordered and non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 328–335. <https://doi.org/10.1002/eat.1026>
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
- McLean, C. P., Miller, N. A., & Hope, D. A. (2007). Mediating social anxiety and disordered eating: The role of expressive suppression. *Eating Disorders*, 15(1), 41-54. <https://doi.org/10.1080/10640260601044485>
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of cognitive neuroscience*, 22(2), 248-262. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21243>
- Mendes, W. B., Reis, H. T., Seery, M. D., & Blascovich, J. (2003). Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: Do content and gender context matter? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 771–792. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.771>
- Meyer, T. D., & Hofmann, B. U. (2005). Assessing the dysregulation of the behavioral activation system: the hypomanic personality scale and the BIS–BAS scales. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 318-324. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8503_10

- Miller and, E. N., & Sherwood, C. C. (2023). Brain, cognition, and behavior in humans and other primates. In C. S. Larsen (Ed), *A Companion to Biological Anthropology* (2nd ed) (pp. 329-343). New Jersey: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119828075.ch20>
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Mitchell, K. S., & Wolf, E. J. (2016). PTSD, food addiction, and disordered eating in a sample of primarily older veterans: The mediating role of emotion regulation. *Psychiatry Research*, 243, 23–29. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.013>
- Miyasaka, K., Hosoya, H., Sekime, A., Ohta, M., Amono, H., Matsushita, S., Suzuki, K., Higuchi, S., & Funakoshi, A. (2006). Association of ghrelin receptor gene polymorphism with bulimia nervosa in a Japanese population. *Journal of Neural Transmission*, 113(9), 1279-1285. <https://doi.org/10.1007/s00702-005-0393-2>
- Mobbs, O., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Perroud, A., (2008). Cognitive deficits and biases for food and body in bulimia: investigation using an affective shifting task. *Eating Behaviors*, 9(4), 455–461. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2008.07.002>
- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(4), 369-377. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq006>
- Monell, E., Clinton, D., & Birgegård, A. (2018). Emotion dysregulation and eating disorders-Associations with diagnostic presentation and key symptoms.

International Journal of Eating Disorders, 51(8), 921-930.
<https://doi.org/10.1002/eat.22925>

Monteleone P, Tortorella A, Castaldo E, Di Filippo C, Maj M. (2006b). No association of the Arg51Gln and Leu72Met polymorphisms of the ghrelin gene with anorexia nervosa or bulimia nervosa, *Neuroscience Letters*, 398(3), 325–327. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2006.01.023>

Monteleone, P., Scognamiglio, P., Monteleone, A. M., Perillo, D., & Maj, M. (2014). Cortisol awakening response in patients with anorexia nervosa or bulimia nervosa: Relationships to sensitivity to reward and sensitivity to punishment. *Psychological Medicine*, 44(12), 2653-2660.
<https://doi.org/10.1017/S0033291714000270>

Monteleone, P., Tortorella, A., Castaldo, E., & Maj, M. (2006a). Association of a functional serotonin transporter gene polymorphism with binge eating disorder. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 141(1), 7-9. <https://doi.org/10.1002/ajmg.b.30232>

Moor, S., Vartanian, L. R., Touyz, S. W., & Beumont, P. J. V. (2004). Psychopathology of EDNOS patients: To whom do they compare? *Clinical Psychologist*, 8(2), 70–75. <https://doi.org/10.1080/1328420041233130436>

Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993-1000.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>

Morecraft, R. J., Stilwell–Morecraft, K. S., & Rossing, W. R. (2004). The motor cortex and facial expression: new insights from neuroscience. *The Neurologist*, 10(5), 235-249. doi: 10.1097/01.nrl.0000138734.45742.8d

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation.

Social Development, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>

Mouatsou, C., & Koutra, K. (2023). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 42(1), 734-747. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>

Mufson, E. J., Binder, L., Counts, S. E., DeKosky, S. T., deToledo-Morrell, L., Ginsberg, S. D., Ikonomic, M. D., Perez, S. E. & Scheff, S. W. (2012). Mild cognitive impairment: pathology and mechanisms. *Acta Neuropathologica*, 123, 13-30. <https://doi.org/10.1007/s00401-011-0884-1>

Munsch, S., Meyer, A. H., Quartier, V., & Wilhelm, F. H. (2012). Binge eating in binge eating disorder: A breakdown of emotion regulatory process? *Psychiatry Research*, 195(3), 118–124. <https://doi.org/10.1186/s40479-021-00166-6>

Murayama, Y., Ito, H., Hamada, M., Takayanagi, N., Myogan, M., Suzuki, K., & Tsujii, M. (2021). Examining simultaneous associations of four emotion regulation strategies with abnormal eating behaviors/attitudes in early adolescents. *Eating Behaviors*, 40, 101449. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101449>

Muris, P., Merckelbach, H., Schmidt, H., Gadet, B., & Bogie, N. (2001). Anxiety and depression as correlates of self-reported behavioural inhibition in normal adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 1051–1061. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967\(00\)00081-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967(00)00081-4).

Mussap, A. J. (2006). Reinforcement sensitivity theory (RST) and body change behaviour in males. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 841–852. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.013>

Mussap, A. J. (2007). Motivational processes associated with unhealthy body change attitudes and behaviours. *Eating Behaviors*, 8(3), 423–428. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.12.001>

- Mustelin, L., Lehtokari, V. L., & Keski-Rahkonen, A. (2016). Other specified and unspecified feeding or eating disorders among women in the community. *International Journal of Eating Disorders*, 49(11), 1010-1017. <https://doi.org/10.1002/eat.22586>
- Navratilova, E., Morimura, K., Xie, J. Y., Atcherley, C. W., Ossipov, M. H., & Porreca, F. (2016). Positive emotions and brain reward circuits in chronic pain. *Journal of Comparative Neurology*, 524(8), 1646-1652. <https://doi.org/10.1002/cne.23968>
- Neale, B. M., Mazzeo, S. E., & Bulik, C. M. (2003). A twin study of dietary restraint, disinhibition and hunger: an examination of the eating inventory (three factor eating questionnaire). *Twin Research and Human Genetics*, 6(6), 471-478. <https://doi.org/10.1375/twin.6.6.471>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Beuhring, T., & Resnick, M. D. (2000). Disordered eating among adolescents: associations with sexual/physical abuse and other familial/psychosocial factors. *International Journal of Eating Disorders*, 28(3), 249-258. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200011\)28:3<249::AID-EAT1>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200011)28:3<249::AID-EAT1>3.0.CO;2-H)
- Newman, J. P., Wallace, J. F., Schmitt, W. A., & Arnett, P. A. (1997). Behavioral inhibition system functioning in anxious, impulsive and psychopathic individuals. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 583-592. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00078-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00078-0)
- Nicholls, W., Devonport, T. J., & Blake, M. (2015). The association between emotions and eating behaviour in an obese population with binge eating disorder. *Obesity Reviews*, 17(1), 30-42. <https://doi.org/10.1111/obr.12329>
- Niedenthal, P. M., & Ric, F. (2017). *Psychology of emotion*. London: Psychology Press.

- Nilsson, K., Sundbom, E., & Hägglöf, B. (2008). A longitudinal study of perfectionism in adolescent onset anorexia nervosa-restricting type. *European Eating Disorders Review*, 16(5), 386–394. <https://doi.org/10.1002/erv.850>
- Nisoli, E., Brunani, A., Borgomainerio, E., Tonello, C., Dioni, L., Briscini, L., Redaelli, G., Molinari, E., Cavagnini, F., & Carruba, M. O. (2007). D2 dopamine receptor (DRD2) gene Taq1A polymorphism and the eating-related psychological traits in eating disorders (anorexia nervosa and bulimia) and obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 12(2), 91-96. <https://doi.org/10.1007/BF03327583>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198–207. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.198>
- O'Connor, E. J., Staiger, P. K., Kambouropoulos, N., & Smillie, L. D. (2014). Pathways to social anxiety: The role of reinforcement sensitivities and emotion regulation. *Psychiatry Research*, 220(3), 915-920. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.09.007>
- Oğuz, E. G. & Karlıdere, T. (2022). The prevalence and related factors of eating disorders and eating attitudes among Balıkesir University students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(3), 636-641. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.1002101>

- Opitz, P. C., Rauch, L. C., Terry, D. P., & Urry, H. L. (2012). Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal. *Neurobiology of Aging*, 33(4), 645-655. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2010.06.004>
- Ormankıran, B. (2021). *Nesneleştirilmiş beden bilinci ve yeme tutumu arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ortiz, S., Knauff, K., Smith, A., & Kalia, V. (2019). Expressive suppression mediates the relation between disordered eating and suicidal ideation. *Journal of Clinical Psychology*, 75(10), 1943-1958. <https://doi.org/10.1002/jclp.22830>
- Oterdoom, D. M., Lok, R., van Beek, A. P., den Dunnen, W. F., Emous, M., van Dijk, J. M. C., & van Dijk, G. (2020). Deep brain stimulation in the nucleus accumbens for binge eating disorder: a study in rats. *Obesity Surgery*, 30(10), 4145-4148. <https://doi.org/10.1007/s11695-020-04697-9>
- Overton, A., Selway, S., Strongman, K., & Houston, M. (2005). Eating disorders-the regulation of positive as well as negative emotion experience. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 12(1), 39-56. <https://doi.org/10.1007/s10880-005-0911-2>
- Özmen, E., & Güzel, H. Ş. (2022). The relationship between attachment style, eating behavior, emotion regulation, and social media addiction during COVID-19 pandemic. *Neuropsychiatr Invest*, 60(3), 78-84. doi: 10.5152/NeuropsychiatricInvest.2022.22011
- Özsoy, D. B. (2021). *Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozada bilişsel esneklik ve santral koherensin duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review.

Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 15(3), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>

Panksepp, J., Knutson, B., & Burgdorf, J. (2002). The role of brain emotional systems in addictions: a neuro-evolutionary perspective and new 'self-report' animal model. *Addiction*, 97(4), 459-469. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00025.x>

Park, S. M., Park, Y. A., Lee, H. W., Jung, H. Y., Lee, J. Y., & Choi, J. S. (2013). The effects of behavioral inhibition/approach system as predictors of Internet addiction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.033>

Pearlstein, T. (2002). Eating disorders and comorbidity. *Archives of Women's Mental Health*, 4(3), 67-78. <https://doi.org/10.1007/s007370200002>

Peñas-Lledó, E., Vaz Leal, F. J., & Waller, G. (2002). Excessive exercise in anorexia nervosa and bulimia nervosa: relation to eating characteristics and general psychopathology. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 370-375. <https://doi.org/10.1002/eat.10042>

Petkova, H., Simic, M., Nicholls, D., Ford, T., Prina, A. M., Stuart, R., Livingstone, N., Kelly, G., MacDonald, G., Eisler, I., Gowers, S., Barrett, B. M., & Byford, S. (2019). Incidence of anorexia nervosa in young people in the UK and Ireland: a national surveillance study. *BMJ Open*, 9(10), Article e027339. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027339>

Pickering, A. D., & Corr, P. J. (2008). J.A. Gray's Reinforcement Sensitivity Theory (RST) of Personality. In G. Boyle, G. Matthews, & D. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality: Theory and assessment personality measurement and testing* (pp. 239-255). London, New Delhi & Thousand Oaks: Sage.

- Pickering, A. D., & Gray, J. A. (1999). The neuroscience of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd Ed.) (pp. 277–299). New York: Guilford Press.
- Pickering, A.D., Smillie, L.D., (2008). The behavioural activation system: challenges and opportunities. In P. J. Corr, (Ed.), *The Reinforcement Sensitivity Theory of personality* (pp.120-154), Cambridge: Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511819384.005>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1993). Etiology of binge-eating: Psychological mechanisms. In C. G. Fairburn, & G. T. Wilson (Eds), *Binge-Eating: Nature, assessment, and treatment* (pp.144-172). New York: Guilford Press.
- Polivy, J. (1998). The effects of behavioral inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*, 9(3), 181–204.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0903_1
- Polivy, J., Gamer, D. M., & Garfinkel, P. E. (1986). Thinness and social behavior. In C. P. Herman, M. P. Zanna, & E. T. Higgins (Eds.), *Physical appearance, stigma, and social behavior: The Ontario Symposium* (pp. 89-112). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Powell, J. H., Al-Adawi, S., Morgan, J., & Greenwood, R. J. (1996). Motivational deficits after brain injury: Effects of bromocriptine in 11 patients. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 60(4), 416–421.
<https://doi.org/10.1136/jnnp.60.4.416>
- Prefit, A. B., Cîndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2020). Effects of acceptance and reappraisal on body dissatisfaction: an experimental comparison of two adaptive emotion regulation strategies. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 803-809.
<https://doi.org/10.1007/s40519-019-00691-y>

- Prefit, A. B., Candea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite*, 143, Article 104438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104438>
- Press, S. A., Biehl, S. C., Domes, G., & Svaldi, J. (2023). Increased insula and amygdala activity during selective attention for negatively valenced body parts in binge eating disorder. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 132(1), 63-77. <https://doi.org/10.1037/abn0000788>
- Pruis, T. A., Keel, P. K., & Janowsky, J. S. (2012). Recovery from anorexia nervosa includes neural compensation for negative body image. *International Journal of Eating Disorders*, 45(8), 919–931. <https://doi.org/10.1002/eat.22034>
- Qian, J., Wu, Y., Liu, F., Zhu, Y., Jin, H., Zhang, H., Wan, Y., Li, C., & Yu, D. (2022). An update on the prevalence of eating disorders in the general population: a systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders*, 27(2), 415-428. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01162-z>
- Raio, C. M., Orederu, T. A., Palazzolo, L., Shurick, A. A., & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 15139-15144. <https://doi.org/10.1073/pnas.1305706110>
- Ray, R. D., McRae, K., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2010). Cognitive reappraisal of negative affect: converging evidence from EMG and self-report. *Emotion*, 10(4), 587-592. <https://doi.org/10.1037/a0019015>
- Rayworth, B. B., Wise, L. A., & Harlow, B. L. (2004). Childhood abuse and risk of eating disorders in women. *Epidemiology*, 15(3), 271-278. <https://doi.org/10.1097/01.ede.0000120047.07140.9d>
- Reese, E. D., Zielinski, M. J., & Veilleux, J. C. (2015). Facets of mindfulness mediate behavioral inhibition systems and emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 72, 41-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.008>

- Reichborn-Kjennerud, T., Bulik, C. M., Tambs, K., & Harris, J. R. (2004). Genetic and environmental influences on binge eating in the absence of compensatory behaviors: A population-based twin study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(3), 307-314. <https://doi.org/10.1002/eat.20047>
- Reis, N. (2020). *Ödüle/cezaya duyarlılık, bilişsel esneklik ve depresyon arasındaki ilişki: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H. C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, 14(4), 310-331. <https://doi.org/10.1177/17540739221114642>
- Rigaud, D., Pennacchio, H., Bizeul, C., Reveillard, V., & Vergès, B. (2011). Outcome in AN adult patients: A 13- year follow- up in 484 patients. *Diabetes & Metabolism*, 37(4), 305– 311. <https://doi.org/10.1016/j.diabet.2010.11.020>
- Rikani, A. A., Choudhry, Z., Choudhry, A. M., Ikram, H., Asghar, M. W., Kajal, D., Waheed, A. & Mobassarrah, N. J. (2013). A critique of the literature on etiology of eating disorders. *Annals of Neurosciences*, 20(4), 157-161. doi:10.5214/ans.0972.7531.200409
- Robinson, M. D., Watkins, E. R., & Harmon-Jones, E. (Eds.), (2013). *Handbook of cognition and emotion*. New York: Guilford Press.
- Rodríguez, M., Pérez, V., & García, Y. (2005). Impact of traumatic experiences and violent acts upon response to treatment of a sample of Colombian women with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 299-306. <https://doi.org/10.1002/eat.20091>

- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 29(7), 607–616. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.001>
- Root, T. L., Thornton, L. M., Lindroos, A. K., Stunkard, A. J., Lichtenstein, P., Pedersen, N. L., Rasmussen, F., & Bulik, C. M. (2010). Shared and unique genetic and environmental influences on binge eating and night eating: a Swedish twin study. *Eating Behaviors*, 11(2), 92-98. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.10.004>
- Rosval, L., Steiger, L.H., Bruce, K., Israel, M., Richardson, J., & Aubut, M. (2006). Impulsivity in women with eating disorders: problem of response inhibition, planning, or attention? *International Journal of Eating Disorders*, 39(7), 590-593. <https://doi.org/10.1002/eat.20296>
- Rothschild-Yakar, L., Peled, M., Enoch-Levy, A., Gur, E., & Stein, D. (2018). "Eating Me Up from Inside": A pilot study of mentalization of self and others and emotion regulation strategies among young women with eating disorders. *Isr J Psychiatry*, 55(1), 35-43.
- Rottenberg, J. (2017). Emotions in depression: What do we really know? *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 241–263. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-04525>
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323–328. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x>
- Rouzitalab, T., Gargari, B. P., Izadi, A., Amirsasan, R., Azarmanesh, D., & Jafarabadi, M. A. (2019). The prevalence of disordered eating attitude and its relation to exercise participation in a sample of physical education students. *Progress in Nutrition*, 21(Supplement 1), 281-287. <https://doi.org/10.23751/pn.v21i1-S.6129>

- Rösch, S. A., Schmidt, R., Lühns, M., Ehlig, A. C., Hesse, S., & Hilbert, A. (2020). Evidence of fnirs-based prefrontal cortex hypoactivity in obesity and binge-eating disorder. *Brain Sciences*, 11(1), 19. <https://doi.org/10.3390/brainsci11010019>
- Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: an ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(03), 429-448. <https://doi.org/10.1017/S0033291700031974>
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Rutherford, J., McGuffin, P., Katz, R. J., & Murray, R. M. (1993). Genetic influences on eating attitudes in a normal female twin population. *Psychological Medicine*, 23(2), 425-436. <https://doi.org/10.1017/S003329170002852X>
- Salamone, J. D., Correa, M., Mingote, S. M., Weber, S. M., & Farrar, A. M. (2006). Nucleus accumbens dopamine and the forebrain circuitry involved in behavioral activation and effort-related decision making: implications for understanding anergia and psychomotor slowing in depression. *Current Psychiatry Reviews*, 2(2), 267-280. <https://doi.org/10.2174/157340006776875914>
- Sanftner, J. L., & Crowther, J. H. (1998). Variability in self-esteem, moods, shame, and guilt in women who binge. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 391–397. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199805\)23:4<391::AID-EAT6>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199805)23:4<391::AID-EAT6>3.0.CO;2-D)
- Sanhueza, J. A., Herrera, C. L., Salazar, L. A., & Silva, J. R. (2011). Asociación de polimorfismos de los genes CRF-BP, SLC6A4 y restricción alimentaria crónica: un estudio preliminar. *Revista Médica de Chile*, 139(10), 1261-1268. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872011001000003>

- Schienle, A., Schäfer, A., Hermann, A., & Vaitl, D. (2009). Binge- eating disorder: Reward sensitivity and brain activation to images of food. *Biological Psychiatry*, 65(8), 654– 661. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2008.09.028>
- Schiff, H. C., Bouhuis, A. L., Yu, K., Penzo, M. A., Li, H., He, M., & Li, B. (2018). An insula–central amygdala circuit for guiding tastant-reinforced choice behavior. *Journal of Neuroscience*, 38(6), 1418-1429. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.1773-17.2017>
- Scholten, M. R., van Honk, J., Aleman, A., & Kahn, R. S. (2006). Behavioral inhibition system (BIS), behavioral activation system (BAS) and schizophrenia: Relationship with psychopathology and physiology. *Journal of Psychiatric Research*, 40(7), 638-645. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2006.03.005>
- Schotte, D. E., Cools, J., & McNally, R. J. (1990). Film-induced negative affect triggers overeating in restrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(3), 317–320. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.99.3.317>
- Schultz, W., Apicella, P., Scarnati, E., & Ljungberg, T. (1992). Neuronal activity in monkey ventral striatum related to the expectation of reward. *Journal of Neuroscience*, 12(12), 4595-4610. <https://doi.org/10.1152/jn.1992.68.3.945>
- Schur, E., Noonan, C., Polivy, J., Goldberg, J., & Buchwald, D. (2009). Genetic and environmental influences on restrained eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 42(8), 765-772. <https://doi.org/10.1002/eat.20734>
- Schwerdtfeger, A. R., Heene, S., & Messner, E. M. (2019). Interoceptive awareness and perceived control moderate the relationship between cognitive reappraisal, self-esteem, and cardiac activity in daily life. *International Journal of Psychophysiology*, 141, 84-92. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.04.003>

- Segal, E. M., & Lachman, R. (1972). Complex behavior or higher mental process: Is there a paradigm shift? *American Psychologist*, 27(1), 46–55. <https://doi.org/10.1037/h0032254>
- Selby, E. A., Doyle, P., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Mitchell, J. D., & Le Grange, D. (2012). Momentary emotion surrounding bulimic behaviors in women with bulimia nervosa and borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 46(11), 1492–1500. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.08.014>
- Selby, E. A., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., Engel, S. G., Panza, E., Mitchell, J. E., Crow, S. J., Peterson, C. B., & Le Grange, D. (2013). Nothing tastes as good as thin feels. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 514–531. <https://doi.org/10.1177/2167702613512794>
- Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G., & Kuğu, N. E. S. İ. M. (2013). Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanımlar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 149-57. doi: 10.5080/u6978
- Serrano-Ibáñez, E. R., Ramírez-Maestre, C., López-Martínez, A. E., Esteve, R., Ruiz-Párraga, G. T., & Jensen, M. P. (2018). Behavioral inhibition and activation systems, and emotional regulation in individuals with chronic musculoskeletal pain. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 394. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00394>
- Sharma, M., Singh, S. K., Tiwari, P., & Chauhan, N. (2019). Body image perception, eating attitude and influence of media among undergraduate students of medical college in Delhi: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 7(12), 4627. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20195529>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal*

- of *Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1380>
- Sheppes, G., & Meiran, N. (2007). Better late than never? On the dynamics of on-line regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(11), 1518–1532.
<https://doi.org/10.1177/0146167207305537>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396.
<https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379–405.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Shivacharan, R. S., Rolle, C. E., Barbosa, D. A., Cunningham, T. N., Feng, A., Johnson, N. D., Safer, D. L., Bohon, C., Keller, C., Buch, V. P., Parker, J. J., Azagury, D. E., Tass, P. A., Bhati, M. T., Malenka, R. C., Lock, J. D., & Halpern, C. H. (2022). Pilot study of responsive nucleus accumbens deep brain stimulation for loss-of-control eating. *Nature Medicine*, 28(9), 1791–1796. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01941-w>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2020). Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79.
<https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Silén, Y., Sipilä, P. N., Raevuori, A., Mustelin, L., Marttunen, M., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2020). DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 790–801. <https://doi.org/10.1002/eat.23236>
- Simon, J. J., Walther, S., Fiebach, C. J., Friederich, H. C., Stippich, C., Weisbrod, M., & Kaiser, S. (2010). Neural reward processing is modulated by approach-

- and avoidance-related personality traits. *Neuroimage*, 49(2), 1868-1874.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.09.016>
- Simons, J. S., Dvorak, R. D., & Lau-Barraco, C. (2009). Behavioral inhibition and activation systems: differences in substance use expectancy organization and activation in memory. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(2), 315-328.
<https://doi.org/10.1037/a0015834>
- Slof-Op't, L. M. C., Bartels, M., van Furth, E. F., van Beijsterveldt, C. E., Meulenbelt, I., Slagboom, P. E., & Boomsma, D. I. (2008). Genetic influences on disordered eating behaviour are largely independent of body mass index. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 117(5), 348– 356.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2007.01132.x>
- Slof-Op 't Landt, M. C. T., Meulenbelt, I., Bartels, M., Suchiman, E., Middeldorp, C. M., Houwing-Duistermaat, J. J., van Trier J., Onkenhout, E. J., Vink, J. M., van Beijsterveldt, C. E. M., Brandys, M. K., Sanders, N., Zipfel, S., Herzog, W., Herpertz-Dahlmann, B., Klampfl, K., Fleischhaker, C., Zeeck, A., de Zwaan, M., ... & Slagboom, P. E. (2011). Association study in eating disorders: TPH2 associates with anorexia nervosa and self- induced vomiting. *Genes, Brain and Behavior*, 10(2), 236-243.
<https://doi.org/10.1111/j.1601-183X.2010.00660.x>
- Smillie, L. D., & Jackson, C. J. (2006). Functional impulsivity and reinforcement rensitivity theory. *Journal of Personality*, 74(1), 47–84.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00369.x>
- Smink, F. R., van Hoeken, D., Donker, G. A., Susser, E. S., Oldehinkel, A. J., & Hoek, H. W. (2016). Three decades of eating disorders in Dutch primary care: decreasing incidence of bulimia nervosa but not of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 46(6), 1189-1196.
<https://doi.org/10.1017/S003329171500272X>
- Smith, A. E., Kasper, J. M., Anastasio, N. C., & Hommel, J. D. (2019). Binge-type eating in rats is facilitated by neuromedin U receptor 2 in the nucleus

- accumbens and ventral tegmental area. *Nutrients*, 11(2), 327.
<https://doi.org/10.3390/nu11020327>
- Smith, K. E., Mason, T. B., & Lavender, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9–23. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.004>
- Smyth, J. M., Wonderlich, S. A., Heron, K. E., Sliwinski, M. J., Crosby, R. D., Mitchell, J. E., & Engel, S. G. (2007). Daily and momentary mood and stress are associated with binge eating and vomiting in bulimia nervosa patients in the natural environment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(4), 629–638. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.4.629>
- Solomon, R. C. (1976). *The passions*. New York: Anchor/Doubleday.
- Soto, J. A., Levenson, R. W., & Ebling, R. (2005). Cultures of moderation and expression: Emotional experience, behavior, and physiology in Chinese Americans and Mexican Americans. *Emotion*, 5(2), 154–165.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.154>
- Sözer, Ö.T. (2021) *Akut stres tepkisinin yaşam olayları ve pekiştirmeye duyarlık bağlamında incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spielberg, J. M., Miller, G. A., Warren, S. L., Engels, A. S., Crocker, L. D., Banich, M. T., Sutton, B. P., & Heller, W. (2012). A brain network instantiating approach and avoidance motivation. *Psychophysiology*, 49(9), 1200–1214.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2012.01443.x>
- Staddon, J. E., & Cerutti, D. T. (2003). Operant conditioning. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 115-144.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145124>

- Stamatakis, E. A., & Hetherington, M. M. (2003). Neuroimaging in eating disorders. *Nutritional Neuroscience*, 6(6), 325-334. <https://doi.org/10.1080/10284150310001640338>
- Steiger, H., Bruce, K. R., & Groleau, P. (2011). Neural circuits, neurotransmitters, and behavior: Serotonin and temperament in bulimic syndromes. In R. A. H. Adan & W. H. Kaye (Eds.), *Behavioral neurobiology of eating disorders* (pp. 125–138). Berlin: Springer-Verlag Publishing/Springer Nature.
- Stein, R. I., Kenardy, J., Wiseman, C. V., Douchis, J. Z., Arnow, B. A., & Wilfley, D. E. (2007). What's driving the binge in binge eating disorder?: A prospective examination of precursors and consequences. *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 195-203. <https://doi.org/10.1002/eat.20352>
- Steinberg, B. E., & Shaw, R. J. (1997). Bulimia as a disturbance of narcissism: self-esteem and the capacity to self-soothe. *Addictive Behaviors*, 22(5), 699-710. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(97\)00009-9](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(97)00009-9)
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: Evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology*, 44(6), 1764–1778. <https://doi.org/10.1037/a0012955>
- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body image and eating disturbances prospectively predict growth in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37(5), 597-607. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.5.597>
- Stice, E. (2001). A prospective test of the dual-pathway model of bulimic pathology: mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 124-135. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.1.124>

- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 622–627. <http://dx.doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Stice, E., Maxfield, J., & Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of “fat talk”. *International Journal of Eating Disorders*, 34(1), 108-117. <https://doi.org/10.1002/eat.10171>
- Stice, E., Nemeroff, C., & Shaw, H. E. (1996). Test of the dual pathway model of bulimia nervosa: Evidence for dietary restraint and affect regulation mechanisms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(3), 340–363. <https://doi.org/10.1521/jscp.1996.15.3.340>
- Stratton, S. J. (2021). Population research: convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373-374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J., & Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: evidence of shared liability and transmission of partial syndromes. *American Journal of Psychiatry*, 157(3), 393-401. doi: 10.1176/appi.ajp.157.3.393
- Sullivan, P. F., Bulik, C. M., & Kendler, K. S. (1998). Genetic epidemiology of bingeing and vomiting. *The British Journal of Psychiatry*, 173(1), 75-79. <https://doi.org/10.1192/bjp.173.1.75>
- Sun, J., Luo, Y., Chang, H., Zhang, R., Liu, R., Jiang, Y., & Xi, H. (2020). The mediating role of cognitive emotion regulation in BIS/BAS sensitivities,

depression, and anxiety among community-dwelling older adults in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 939-948. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S269874>

Sutandar-Pinnock, K., Blake Woodside, D., Carter, J. C., Olmsted, M. P., & Kaplan, A. S. (2003). Perfectionism in anorexia nervosa: A 6–24-month follow-up study. *International Journal of Eating Disorders*, 33(2), 225-229. <https://doi.org/10.1002/eat.10127>

Svaldi, J., Caffier, D., & Tuschen-Caffier, B. (2010). Emotion suppression but not reappraisal increases desire to binge in women with binge eating disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79(3), 188–190. <https://doi.org/10.1159/000296138>

Svaldi, J., Griepentstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: a marker of eating pathology or general psychopathology?. *Psychiatry Research*, 197(1-2), 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.009>

Sweitzer, M. M., Watson, K. K., Erwin, S. R., Winecoff, A. A., Datta, N., Huettel, S., Platt, M. L., & Zucker, N. L. (2018). Neurobiology of social reward valuation in adults with a history of anorexia nervosa. *PLoS ONE*, 13(12), Article e0205085. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205085>

Swinbourne, J. M., & Touyz, S. W. (2007). The co-morbidity of eating disorders and anxiety disorders: A review. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(4), 253-274. <https://doi.org/10.1002/erv.784>

Şişman, S. (2012). Davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 32(2), 1-22.

- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tapper, K., Baker, L., Jiga-Boy, G., Haddock, G., & Maio, G. R. (2015). Sensitivity to reward and punishment: Associations with diet, alcohol consumption, and smoking. *Personality and Individual Differences*, 72, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.025>
- Tauscher, J., Pirker, W., Willeit, M., de Zwaan, M., Bailer, U., Neumeister, A., Asenbaum, S., Lennkh, C., Praschak-Rieder, N., Brücke, T., & Kasper, S. (2001). [123I] β -CIT and single photon emission computed tomography reveal reduced brain serotonin transporter availability in bulimia nervosa. *Biological Psychiatry*, 49(4), 326-332. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(00\)00951-3](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(00)00951-3)
- Tayfur, S. N., & Evrensel, A. (2020). Investigation of the relationships between eating attitudes, body image and depression among Turkish university students. *Rivista di Psichiatria*, 55(2), 90-97. doi: 10.1708/3333.33023
- Taylor, C. B. (2017). Cognitive behavioral approaches to prevention. In T. D. Wade (Ed.), *Encyclopedia of feeding and eating disorders* (pp. 136-139). Sydney: Springer Science and Business Media.
- Tchanturia, K., Dapelo, M. A. M., Harrison, A., & Hambrook, D. (2015). Why study positive emotions in the context of eating disorders?. *Current Psychiatry Reports*, 17(1), 537. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0537-x>
- Tchanturia, K., Liao, P. C., Uher, R., Lawrence, N., Treasure, J., & Campbell, I. C. (2007). An investigation of decision making in anorexia nervosa using the Iowa Gambling Task and skin conductance measurements. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 13(4), 635-641. <https://doi.org/10.1017/S1355617707070798>

- Tecuta, L., Gardini, V., Diguseppe, R., & Tomba, E. (2021). Do metacognitions mediate the relationship between irrational beliefs, eating disorder symptoms and cognitive reappraisal?. *Psychotherapy Research*, 31(4), 483-492. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1831098>
- Telch, C. F., & Agras, W. S. (1996). Do emotional states influence binge eating in the obese?. *International Journal of Eating Disorders*, 20(3), 271-279. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199611\)20:3<271::AID-EAT6>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199611)20:3<271::AID-EAT6>3.0.CO;2-L)
- Telzer, E. H. (2016). Dopaminergic reward sensitivity can promote adolescent health: A new perspective on the mechanism of ventral striatum activation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 57-67. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.10.010>
- Temple, J. L., & Epstein, L. H. (2012). Sensitization of food reinforcement is related to weight status and baseline food reinforcement. *International Journal of Obesity*, 36(8), 1102-1107. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.210>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R. M., & Leitten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 248–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.248>

- Trace, S. E., Baker, J. H., Peñas-Lledó, E., & Bulik, C. M. (2013). The genetics of eating disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 589-620. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185546>
- Treasure, J., Sepulveda, A. R., MacDonald, P., Whitaker, W., Lopez, C., Zabala, M., Kyriacou, O., & Todd, G. (2008). The assessment of the family of people with eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 16(4), 247-255. <https://doi.org/10.1002/erv.859>
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Latzman, R. D., Kimbrel, N. A., & Lejuez, C. W. (2010). Reinforcement sensitivity theory and emotion regulation difficulties: A multimodal investigation. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 989-994. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.01>
- Uher, R., Murphy, T., Friederich, H. C., Dalglish, T., Brammer, M. J., Giampietro, V., Phillips, M. L., Andrew, C. M., Ng, V. W., Williams, S. C. R., Campbell, I. C., & Treasure, J. (2005). Functional neuroanatomy of body shape perception in healthy and eating-disordered women. *Biological Psychiatry*, 58(12), 990-997. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.06.001>
- Urošević, S., Collins, P., Muetzel, R., Lim, K., & Luciana, M. (2012). Longitudinal changes in behavioral approach system sensitivity and brain structures involved in reward processing during adolescence. *Developmental Psychology*, 48(5), 1488-1500. <https://doi.org/10.1037/a0027502>
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- Uysal, A. M., Öner, C., Cetin, H., & Simsek, E. E. (2021). Body figure perception and relation with eating habits in Turkish adults. *Saintika Medika*, 17(2), 152-160. <https://doi.org/10.22219/sm.Vol17.SMUMM2.16095>
- Vandereycken, W., & Van Deth, R. (1989). Who was the first to describe anorexia nervosa: Gull or Lasègue?. *Psychological Medicine*, 19(4), 837-845. <https://doi.org/10.1017/S0033291700005559>

- Vardar, E., & Erzen, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Viana, A. G., & Gratz, K. L. (2012). The role of anxiety sensitivity, behavioral inhibition, and cognitive biases in anxiety symptoms: Structural equation modeling of direct and indirect pathways. *Journal of Clinical Psychology*, 68(10), 1122-1141. <https://doi.org/10.1002/jclp.21890>
- Voigt, D. C., Dillard, J. P., Braddock, K. H., Anderson, J. W., Sopory, P., & Stephenson, M. T. (2009). BIS/BAS scales and their relationship to risky health behaviours. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 89-93. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.003>
- Volkow, N. D., & Swanson, J. M. (2003). Variables that affect the clinical use and abuse of methylphenidate in the treatment of ADHD. *American Journal of Psychiatry*, 160(11), 1909-1918. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.11.1909>
- Volling, B. L., McElwain, N. L., & Miller, A. L. (2002). Emotion regulation in context: The jealousy complex between young siblings and its relations with child and family characteristics. *Child Development*, 73(2), 581-600. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00425>
- Vrtička, P., Sander, D., & Vuilleumier, P. (2011). Effects of emotion regulation strategy on brain responses to the valence and social content of visual scenes. *Neuropsychologia*, 49(5), 1067-1082. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.02.020>
- Wacker, J., Mueller, E. M., Pizzagalli, D. A., Hennig, J., & Stemmler, G. (2013). Dopamine-D2-receptor blockade reverses the association between trait approach motivation and frontal asymmetry in an approach-motivation context. *Psychological Science*, 24(4), 489-497. <https://doi.org/10.1177/0956797612458935>

- Wade, T. D., Treloar, S., & Martin, N. G. (2008). Shared and unique risk factors between lifetime purging and objective binge eating: a twin study. *Psychological Medicine*, 38(10), 1455-1464. <https://doi.org/10.1017/S0033291708002791>
- Wager, T. D., Davidson, M. L., Hughes, B. L., Lindquist, M. A., & Ochsner, K. N. (2008). Prefrontal-subcortical pathways mediating successful emotion regulation. *Neuron*, 59(6), 1037-1050. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2008.09.006>
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7–25.
- Wallace-Hadrill, S. M., & Kamboj, S. K. (2016). The impact of perspective change as a cognitive reappraisal strategy on affect: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1715. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01715>
- Walsh, B. T., & Kahn, C. B. (1997). Diagnostic criteria for eating disorders: Current concerns and future directions. *Psychopharmacological Bulletin*, 33(3), 369–372.
- Walther, M., & Hilbert, A. (2015). Temperament Dispositions, Problematic Eating Behaviours and Overweight in Adolescents. *European Eating Disorders Review*, 24(1), 19–25. <https://doi.org/10.1002/erv.2381>
- Wang, X., Zhang, R., Chen, X., Liu, K., Wang, L., Zhang, J., Liu, X., Feng, Z. (2019). Psychopathological correlates and emotion regulation as mediators of approach and avoidance motivation in a chinese military sample. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00149>
- Waxman, S. E. (2009). A systematic review of impulsivity in eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(6), 408-425. <https://doi.org/10.1002/erv.952>
- Webb, T., Schweiger, G. I., Miles, E., Gollwitzer, P., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation.

European Review of Social Psychology, 23(1), 143–186.
<https://doi.org/10.1080/10463283.2012.718134>

Wegner, K. E., Smyth, J. M., Crosby, R. D., Wittrock, D., Wonderlich, S. A., & Mitchell, J. E. (2002). An evaluation of the relationship between mood and binge eating in the natural environment using ecological momentary assessment. *International Journal of Eating Disorders*, 32(3), 352–361.
<https://doi.org/10.1002/eat.10086>

Weydmann, G., Souzaedo, F. B., Tavares, P., Correa, L., Heidrich, H., Holland, H., & Bizarro, L. (2022). Parsing the link between reinforcement sensitivity theory and eating behavior: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 134, 104525. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104525>

Weygandt, M., Schaefer, A., Schienle, A., & Haynes, J. D. (2012). Diagnosing different binge-eating disorders based on reward-related brain activation patterns. *Human Brain Mapping*, 33(9), 2135–2146.
<https://doi.org/10.1002/hbm.21345>

Wierenga, C. E., Ely, A., Bischoff-Grethe, A., Bailer, U. F., Simmons, A. N., & Kaye, W. H. (2014). Are extremes of consumption in eating disorders related to an altered balance between reward and inhibition?. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 410. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00410>

Wild, B., Eichler, M., Feiler, S., Friederich, H.C., Hartmann, M., Herzog, W., Zipfel, S., 2007. Dynamic analysis of electronic diary data of obese patients with and without binge eating disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics* 76(4), 250–252. <https://doi.org/10.1159/000101505>

Wildes, J. E., & Marcus, M. D. (2015). Application of the Research Domain Criteria (RDoC) framework to eating disorders: emerging concepts and research. *Current psychiatry reports*, 17(5), 30. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0572-2>

- Wilson, D., & O'Connor, E. L. (2017). Mindfulness, personality and disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 119, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.033>
- Woodside, D. B., Bulik, C. M., Halmi, K. A., Fichter, M. M., Kaplan, A., Berrettini, W. H., Strober, M., Treasure, J., Lilienfeld, L., Klump, K., & Kaye, W. H. (2002). Personality, perfectionism, and attitudes toward eating in parents of individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 290–299. <https://doi.org/10.1002/eat.10032>
- Wright, L., Hardie, S. M., & Wilson, K. (2009). Handedness and behavioural inhibition: Left-handed females show most inhibition as measured by BIS/BAS self-report. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.019>
- Wu, R., Huang, J., Ying, J., Gao, Q., Guo, J., & You, J. (2021). Behavioral inhibition/approach systems and adolescent nonsuicidal self-injury: The chain mediating effects of difficulty in emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 175, 110718. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110718>
- Yamasaki, K., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. (2011). Effects of positive and negative affect and emotional suppression on short-term life satisfaction. *Psychology, Health & Medicine*, 16(3), 313–322. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.554564>
- Yanez, A. A., Peix, M. A., Atserias, N., Arnau, A., Brug, J., Yanez, A. A., ... Brug, J. (2007). Association of eating attitudes between teenage girls and their parents. *International Journal of Social Psychiatry*, 53(6), 507–513. <https://doi.org/10.1177/0020764007078350>
- Yirga, B., Assefa Gelaw, Y., Derso, T., & Wassie, M. M. (2016). Disordered eating attitude and associated factors among high school adolescents aged 12–19 years in Addis Ababa, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 9(1), 503. <https://doi.org/10.1186/s13104-016-2318-6>

- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 590-608. <https://doi.org/10.2466/pms.106.2.590-608>
- Yurtsever, S. S., & Sütçü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Zald, D. H. (2003). The human amygdala and the emotional evaluation of sensory stimuli. *Brain Research Reviews*, 41(1), 88-123. [https://doi.org/10.1016/S0165-0173\(02\)00248-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0173(02)00248-5)
- Zalta, A. K., & Keel, P. K. (2006). Peer influence on bulimic symptoms in college students. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 185– 189. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.1.185>
- Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A., & Hartmann, A. (2011). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 426-437. <https://doi.org/10.1002/erv.1066>
- Zhan, J., Wu, X., Fan, J., Guo, J., Zhou, J., Ren, J., Liu, C., & Luo, J. (2017). Regulating anger under stress via cognitive reappraisal and sadness. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1372. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01372>
- Zini, G. D. (2022). *Covid-19 salgını sebebiyle oluşan pandemi sürecinde yetişkinlerde sağlık kaygısı ve duygu düzenleme becerilerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

EKLER

EK-1: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız :

18-20 yaş arası ()

21-25 yaş arası ()

26-35 yaş arası ()

2. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

3. Kardeş sayınız (siz dahil):

Tek çocuk ()

1-3 ()

4-6 ()

7 ve üstü ()

4. Şu anki görünüşünüzle ilgili olarak kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Kilolu/ Çok Kilolu ()

Normal ()

Zayıf/ Çok Zayıf ()

5. Bedensel görünüşünüzle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi sizi tanımlar?

Hiç memnun değilim ()

Biraz memnun değilim ()

Kararsızım ()

Biraz memnunum ()

Çok memnunum ()

EK-2: Yeme Tutum Testi (YTT-26)

Açıklama: Bu ölçek, profesyonel dikkat gerektiren bir yeme bozukluğunuz olup olmadığını belirlemede size yardımcı olan bir tarama ölçeğidir. Bu tarama ölçeği yeme bozukluğu tanısı konulması veya profesyonel danışmanlığın yerini alması için geliştirilmemiştir. Aşağıda yer alan formu doğru, dürüstçe ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır						
	Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar						
1. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım						
2. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
3. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
4. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
5. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim						
6. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						

7. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
8. Yemek yedikten sonra kusarım.						
9. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
10. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						
11. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
12. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
13. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
14. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
15. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
16. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						

17. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
18. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
19. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.						
20. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.						
21. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim.						
22. Diyet yaparım.						
23. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
24. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						
25. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						

**EK-3: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği
(DİS/DAS Ölçeği)**

Bu testteki her madde, insanların kendilerinden bahsederken kullandıkları bazı ifadeleri tanımlamaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Her madde için, 4 seçenekten (Tamamen katılıyorum, Biraz katılıyorum, Biraz katılmıyorum, Hiç katılmıyorum)sizi en iyi tarif eden seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her madde için sadece birseçenek işaretleyiniz. Cevaplarınızın tutarlı olup olmayacağından endişe duymadan her maddeyi tek bir maddeymiş gibi cevaplayınız. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz ve samimi cevaplar veriniz.				
	Tamamen katılıyorum	Biraz katılıyorum	Biraz katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1- Bir insanın ailesi, hayatındaki en önemli şeydir				
2- Başıma kötü bir şey gelmek üzere olsa bile, nadiren korkarım veya sinirlenirim.				
3- İstediğim şeyleri elde etmek için, her yolu denerim.				
4- Bir şeyi yapmakta iyiysen, onu devam ettirmeyi severim.				
5- Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.				
6- Nasıl giyindiğim benim için önemlidir.				
7- İstediğim şeyi elde ettiğimde, heyecanlı ve enerji dolu olurum.				
8- Eleştirilme veya azarlanma beni oldukça incitir.				
9- Bir şeyi istediğimde, genellikle onu elde etmek için elimden ne geliyorsa yaparım.				

10- Çoğu zaman bir şeyleri başka bir sebep olmaksızın, sırf eğlenceli olabilecek diye yapmak isterim.				
11- Saç kestirmek gibi şeylere zaman bulmak benim için zordur.				
12- İstediğim şeyi elde etmek için bir ihtimal görürsem, hemen harekete geçerim.				
13- Birisinin bana kızgın olduğunu bildiğimde veya düşündüğümde, oldukça endişelenirim veya üzülürüm.				
14- İstediğim bir şey için bir fırsat yakaladığımda hemen heyecanlanırım.				
15- Çoğu zaman düşünmeden o an aklıma eseni yaparım.				
16- Eğer hoş olmayan bir şeyin olacağını düşünürsem, genellikle oldukça “gerilirim”.				
17- Çoğu zaman insanların neden öyle davrandıklarını merak ederim.				
18- Başıma iyi şeylerin gelmesi, beni çok olumlu etkiler.				
19- Önemli bir şeyi kötü yaptığımı düşündüğümde endişelenirim.				
20- Heyecan ve yeni duygular yaşamayı çok isterim.				
21- Bir şeyi elde etmeye çalıştığım zaman “kural tanımam”.				
22- Arkadaşlarıma kıyasla çok az korkum vardır.				
23- Bir yarışmayı kazanmak beni heyecanlandırırdı.				
24- Hata yapmaktan endişelenirim.				

EK-4: Duygu Düzenleme  l eği (DD )

Lütfen her maddeyi okuduktan sonra, o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi aŗađıdaki seçeneklerden size uygun olanını iŗaretleyerek belirtiniz.							
	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (neŗe ya da eğlence gibi), o an d�ŗ�nd�đ�m ŗeyleri deđiŗtiririm.							
2. Duygularımı kendime saklarım.							
3. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (hüzün ya da kırgınlık gibi), o ana d�ŗ�nd�đ�m ŗeyi deđiŗtiririm.							
4. Olumlu duygular hissettiğim zaman, bu duygularımı yansıtmama konusunda dikkatli olurum.							
5. Gergin bir durumla karŗılaŗtıđımda, bu konuda kendimi sakin kılacak ŗekilde d�ŗ�nmek için uđraŗırım.							
6. Duygularımı kontrol etmek için onları ifade etmem.							
7. Daha olumlu duygular hissetmek istediğim							

zamanlarda, ilgili konu hakkında düşünme stilimi değiştiririm.							
8. Duygularımı kontrol etmek için, içinde bulunduğum durum hakkında görüşlerimi ve düşüncelerimi değiştiririm.							
9. Olumsuz duygular hissettiğim zaman, bunları ifade etmediğimden emin olurum.							
10. Daha az olumsuz duygular hissetmek istediğim zaman, o durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.							