

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

AYŞE NUR ALKAN

YETİŞKİN BİREYLERDE ÜSTBİLİŞLER DÜRTÜSELLİK
VE ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARIN
DUYGUSAL YEMEYE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Arif Haldun Soygür

İSTANBUL, Mart, 2023

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme üzerine etkisi detaylı bir şekilde incelenmiştir. Günümüzün en büyük problemlerinden biri olan obezitenin yapılan çalışmalar doğrultusunda duygusal yeme faktörüne bağlı bir şekilde ilerleme gösterebileceği bulgusuna literatürde sıklıkla yer verilmiştir. Bu sebepten dolayı duygusal yemeyi etkileyebilecek faktörler üzerine detaylı araştırmaların obezite ya da aşırı kilo problemine yönelik çalışmalarda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Öncelikle bu tez çalışmasının oluşum, planlama, araştırma ve yürütme aşamalarında ilgi ve desteğini esirgemeyen, değerli bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım Sayın Prof. Dr. Arif Haldun SOYGÜR'a ve Arş. Gör. Fatih YURDALAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Hiçbir konuda benden desteğini esirgemeyen ve bana olan inancı ile benim sağlam şekilde ilerlememi sağlayan babam Muammer ALKAN'a, her daim yanımda olan ve güçlü adımlar atmamı sağlayan annem Neriman ALKAN, abim Mustafa Alparslan ALKAN, kardeşim Almıla ALKAN ve eşim Ömer KÖSE'ye teşekkürümü bir borç bilirim.

Ayşe Nur ALKAN

İstanbul, 2023

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	v
KISALTMALAR.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
TABLO LİSTESİ	xiv
BÖLÜM 1. GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	5
1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	7
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	8
1.6. TANIMLAR	8
BÖLÜM 2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. ÜSTBİLİŞLER.....	6
2.1.1. Üstbiliş Kavramı	6
2.1.2. Üstbilişsel Model ve Boyutları	6
2.1.3. Üstbilişsel İnançlar	7
2.1.4. Üstbilişsel Süreçler	8
2.1.5. Üstbilişin Yeme Davranışı ile İlişkisi	9
2.2. DÜRTÜSELLİK	10
2.2.1. Dürtüsellik Kavramı	10
2.2.2. Dürtüsellğin Nörobilişsel Bileşenleri	12
2.2.3. Dürtüsellik Düzeyinin Ölçümü	12

2.2.4. Dürtüselliğin Yeme Davranışı ile İlişkisi	13
2.3. ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILAR.....	16
2.3.1. Çocukluk Çağı Travmaları.....	16
2.3.1.1. Fiziksel İstismar	17
2.3.1.2. Cinsel İstismar	18
2.3.1.3. Duygusal İstismar	20
2.3.1.4. Duygusal İhmal.....	20
2.3.1.5. Fiziksel İhmal	21
2.3.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Bakımından Risk Faktörleri.....	22
2.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıların Sonuçları	23
2.3.4. Çocukluk Çağı Travmasının Yeme Davranışı ile İlişkisi	24
2.4. DUYGUSAL YEME	25
2.4.1. Duygusal Yeme Tanımı ve Kapsamı	25
2.4.2. Duygusal Yemenin Nedenleri.....	27
2.4.3. Duygusal Yeme Bozuklukları.....	29
2.4.3.1. Tıkınırcasına Yeme	29
2.4.3.2. Bulimia Nervosa	30
2.4.4. Duygusal Yemeyi Etkileyen Unsurlar	32
2.4.5. Duygusal Yeme ile İlgili Kuramlar	33
2.4.5.1. Psikosomatik Kuram (Bruch)	33
2.4.5.2. Psikosomatik Kuram (Kaplan ve Kaplan)	34
2.4.5.3. Kaçış Kuramı	34
2.4.5.4. Kısıtlama Kuramı.....	35
2.4.5.5. Dışsal Kuramı	35
2.4.5.6. İçsel-Dışsal Kuramı	35
2.4.6. Duygular ile Yeme Davranışı İlişkisi	36
2.5. İLGİLİ ALANDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	37
2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	37

2.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	37
BÖLÜM 3. YÖNTEM.....	40
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	40
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	40
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	43
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	43
3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği.....	43
3.3.3. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)	44
3.3.4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu.....	44
3.3.5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu (ACE-TR).....	45
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	45
BÖLÜM 4. BULGULAR.....	47
4.1. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER.....	47
4.2. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSSEL ANALİZLER.....	48
4.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLİŞKİSİNİN ANALİZİ.....	50
4.4. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	68
BÖLÜM 5. TARTIŞMA	76
BÖLÜM 6. SONUÇ.....	88
BÖLÜM 7. ÖNERİLER	90
KAYNAKLAR.....	92
EKLER.....	112

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE ÜSTBİLİŞLER DÜRTÜSELLİK VE ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILARIN DUYGUSAL YEMEYE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada yetişkin bireylerde üstbilişler dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yemeye etkisi incelenmiştir. Çalışma İstanbul ilinde 18-65 yaş arasında 675 yetişkin kadın ve erkek normal kilolu, aşırı kilolu ve obez bireyler ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Sosyo Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun (ACE-TR) yer aldığı beş bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Çalışmanın verileri Çalışmada kullanılan Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Öncelikle katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri ortaya konmuş, araştırma değişkenlerinin demografik değişkenler bakımından incelemesi bağımsız t testi ve ANOVA testi ile gerçekleştirilmiştir. Farklılıkların olduğu durumlarda farklılıkların hangi gruplarda olduğunu tespit etmek amaçlı post-hoc (Tukey) testi uygulanmıştır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, dürtüsellik, üstbilişlerin ve duygusal yeme üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla da çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Duygusal yeme ve üstbilişlerde cinsiyete göre kadınlar lehine farklılık olduğu, dürtüsellikte erkekler lehine farklılık olduğu, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarda ise cinsiyetlere göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Duygusal yeme ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların anne babayla büyümeye göre anlamlı farklılık göstermediği, üstbilişlerde anne babayla büyüyenler lehine anlamlı farklılık olduğu, dürtüsellikte anlamlı farklılık olduğu saptanmamıştır. Duygusal yeme, üstbilişler ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ailede obez olan kişilerin lehine anlamlı farklılık olduğu,

dürtüsellikte ise anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, ailesinde obez olanlar lehine anlamlı



farklılık olduğu, üstbilişler, duygusal yeme ve dürtüsellikte anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Duygusal yeme, üstbilişler, dürtüsellik ve yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşın artmasıyla çocukluk çağı olumsuz yaşantıların etkisini azalttığı görülmüştür. Duygusal yeme ve üstbilişlerin beden kitle indeksi gruplarına göre değişebileceği, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ise beden kitle indeksine göre değişmeyeceği ortaya konmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme üzerinde etkisi bulunmadığını, ancak üstbilişler ve dürtüsellik düzeyi arttıkça duygusal yeme eğiliminin de artacağını ortaya koymaktadır. Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişlerin ve dürtüsellüğün duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Beden kitle indeksi kilolu grupta, üstbilişlerin ve dürtüsellüğün duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır. Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta, üstbilişlerin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dürtüsellik ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üstbilişler, Dürtüsellik, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Duygusal Yeme

Tarih:

SUMMARY

EXAMINATION OF THE EFFECT OF METACOGNITIONS, IMPULSIVITY AND NEGATIVE CHILDHOOD LIFE ON EMOTIONAL EATING IN ADULT INDIVIDUALS

In this study, the effects of metacognitions, impulsivity and childhood negative experiences on emotional eating were investigated in adults. The study was conducted with 675 adult female and male normal weight, overweight and obese individuals between the ages of 18-65 in the province of Istanbul. A five-part questionnaire including the Socio-Demographical Information Form, Turkish Emotional Eating Scale, Metacognition Scale-30 (MCQ-30), Barratt Impulsivity Scale Short Form and Childhood Adverse Experiences Scale Turkish Form (ACE-TR) was used as data collection tool. . The data of the study were collected through the Google Forms used in the study. The obtained data were subjected to statistical analysis. First of all, the descriptive statistics of the participants were revealed, and the analysis of the research variables in terms of demographic variables was carried out with independent t-test and ANOVA test. In cases where there were differences, the post-hoc (Tukey) test was applied to determine which groups the differences were in. Multiple regression analysis was also used to examine the effects of childhood negative experiences, impulsivity, metacognitions and emotional eating. The findings obtained at the end of the study can be summarized as follows: It has been determined that there is a difference in favor of women in terms of emotional eating and metacognitions according to gender, there is a difference in favor of men in impulsivity, and there is no significant difference in terms of gender in negative childhood experiences. Emotional eating and childhood negative experiences did not differ significantly according to growing up with parents, there was a significant difference in metacognition in favor of those who grew up with parents,

and there was no significant difference in impulsivity. It was found that emotional eating, metacognitions and negative



childhood experiences were significantly different in favor of obese people in the family, but there was no significant difference in impulsivity. It was determined that there was a significant difference in favor of negative childhood experiences, obese family members, and no significant difference in metacognitions, emotional eating and impulsivity. There was no significant difference between emotional eating, metacognitions, impulsivity and age groups. It was found that negative experiences in childhood showed a significant difference between age groups. It has been observed that the effect of childhood negative experiences decreases with increasing age. It has been revealed that emotional eating and metacognitions can vary according to body mass index groups, while impulsivity and childhood negative experiences do not change according to body mass index. It reveals that negative childhood experiences have no effect on emotional eating, but as the level of metacognition and impulsivity increases, the tendency to emotional eating will also increase. In the group with normal body mass index, metacognitions and impulsivity were found to significantly predict emotional eating. In the body mass index overweight group, metacognitions and impulsivity were found to significantly predict emotional eating. Childhood negative experiences do not significantly predict emotional eating. In the BMI overweight group, metacognitions were found to significantly predict emotional eating. Impulsivity, on the other hand, does not significantly predict emotional eating.

Keywords: Metacognitions, Impulsivity, Childhood Negative Experiences, Emotional Eating

Date:

KISALTMALAR

ACE-TR	: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu
APA:	: Amerika Psikoloji Birliği (American Psychological Association)
ÜBÖ	: Üstbilişler Ölçeği-30
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)



ŞEKİL LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 1.1. Üstbilişsel Model.....7



TABLO LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 3.1.	Sosyodemografik	Değişkenlere	İlişkin
Dağılımlar.....	41		
Tablo 3.2.	Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri.....	43	
Tablo 4.1.	Aile Yaşantı Durumuna	İlişkin	
Dağılımlar.....	45		
Tablo 4.2.	Duygu Durumun Beslenme Üzerine Etkisine İlişkin Yanıtların Dağılımı....	46	
Tablo 4.3.	Duygusal Yeme Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler.....	47	
Tablo 4.4.	Üstbilişler Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler.....	48	
Tablo 4.5.	Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler.....	48	
Tablo 4.6.	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler.....	48	
Tablo 4.7.	Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	49	
Tablo 4.8.	Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	50	
Tablo 4.9.	Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	51	
Tablo 4.10.	Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	51	
Tablo 4.11.	Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	52	
Tablo 4.12.	Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	53	
Tablo 4.13.	Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla		

Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler	T
Testi.....	54
Tablo 4.14. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler	T
Testi.....	54



Tablo 4.15. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	55
Tablo 4.16. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi....	56
Tablo 4.17. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	57
Tablo 4.18. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Değişkenler T Testi.....	57
Tablo 4.19. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA Testi.....	58
Tablo 4.20. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA testi.....	59
Tablo 4.21. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA testi.....	60
Tablo 4.22. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA testi.....	61
Tablo 4.23. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden Kitle İndeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA Testi.....	62
Tablo 4.24. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden Kitle İndeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA testi.....	64
Tablo 4.25. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden kitle indeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA testi.....	65
Tablo 4.26. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden Kitle İndeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA testi.....	65
Tablo 4.27. Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi.....	66
Tablo 4.28. Beden Kitle İndeksi Normal Grupta Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi.....	67
Tablo 4.29. Beden Kitle İndeksi Kilolu Grupta Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi.....	68

Tablo 4.30. Beden Kitle İndeksi Aşırı Kilolu Grupta Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi.....	69
Tablo 4.31. Beden Kitle İndeksi Normal Grupta, Üstbilişler ve Dürtüselliğin, Duygusal Yemeyi Anlamlı Şekilde Yordayıp Yordamadığını İncelemek Amacıyla Yürütülen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	70
Tablo 4.32. Beden Kitle İndeksi Normal Grupta, Üstbilişler Dürtüsellik ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıların, Duygusal Yemeyi Anlamlı Şekilde Yordayıp Yordamadığını İncelemek Amacıyla Yürütülen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	71
Tablo 4.33. Beden Kitle İndeksi Aşırı Kilolu Grupta, Üstbilişler ve Dürtüselliğin, Duygusal Yemeyi Anlamlı Şekilde Yordayıp Yordamadığını İncelemek Amacıyla Yürütülen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	72
Tablo 4.34. Hipotezlerin Durumu.....	73
	Kabul-Ret

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, hipotezler, varsayımlar, sınırlılıklar ve araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.1. PROBLEM DURUMU

İnsanoğlunun doğumuyla başlayan süreçten itibaren duygular ve düşünceler bireyin hayatında büyük önem taşımaktadır. Davranışlar üzerinde düşünceler kadar büyük bir role sahip olan duygular, bireyin kendisini tanımasında yardımcı olmaktadır (Dobur, 2019). İnsanlar, duygularında içinde bulunduğu bir işleme süreci doğrultusunda hayatı algılar ve karar vererek davranışa dönüştürmektedir. Kişinin davranışları ve duyguları arasındaki bu etkileşim sebebiyle ortaya çıkan durumlardan biri de duygusal yeme davranışdır (Tüzen, 2019).

Duygular, yaşamın birçok alanında olduğu gibi yeme davranışı üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Duygular ve yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar doğrultusunda duyguların gıda tercihi ve yeme davranışı üzerine, yeme davranışının da duygular üzerine etkisi olabileceği sonucuna varılmaktadır (Levitan ve Davis, 2010). Duygusal yeme, kişinin yaşamında karşılaştığı olumsuz durumlara tepki olarak geliştirdiği bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel açıdan bir açlık hissi olmasına bakılmaksızın bireyin içinde bulunduğu olumsuz duygularla baş etmek amacıyla yapılan yeme davranışdır (Konttinen, 2012).

Kişilerin yaşadıkları mutsuzluk, kaygı, stres, çaresizlik gibi olumsuz duygular beslenme davranışı üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Bu doğrultuda kişilerin

yeme tutumu ve duygusal durumları arasındaki ilişki incelenmesi üzerine olumsuz duyguları yoğun yaşayan bireylerin daha çok yağ içeren, şekerli, kalorili, lezzetli yiyeceklere eğiliminin olduğu saptanmıştır (Frayn ve ark., 2016; Reichenberger ve ark., 2018). Buna ek olarak, kişilerin negatif duyguları bastırma amacıyla sevdiği yiyecekleri daha fazla tükettikleri ve bu durumun kişilerin duygu durumuna olumlu açıdan etkisinin olduğu saptanmıştır (Evers ve ark., 2010).

Bir diğer çalışmada, duygusal yeme tutumu sergileyen kişiler, olumsuz duyguları tolere edebilmek için gıdalara yönelir ve yemek yeme davranışı sonucunda kısa vadede mutlu, huzurlu hissetse bile sonrasında pişmanlık ve suçluluk duygularını yaşamaktadır (Türk, 2018). Bu bireylerin sürekli yaşadığı bir döngü haline gelmektedir. Bu döngü zaman içerisinde önce otomatik davranış daha sonrasında alışkanlığa dönüşebilir (Kocakaya, 2016). Bundan dolayı kişiler olumsuz duygularını kontrol etmek ya da bastırmak için yeme davranışını tekrarlar (Shen ve ark., 2020). Bu şekilde kişilerin içsel uyarımları yanlış analiz ederek açlık hissini algılayamamaları ile ortaya çıkan aşırı yeme tutumu (Macht ve Simons, 2011) obezitenin gelişim sebeplerinden biri olarak öne sürülmüştür (Alonso ve ark., 2015).

Duygusal yeme davranışı genelde olumsuz duygular sırasında ortaya çıkar. Başlangıçta duygusal yeme bulimia nevroza hastalarının aşırı yemelerini destekleyici bir etken olarak kabul edilse de sonra tıknırcasına yeme ile duygusal yeme arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumsuz duygular karşısında tepki olarak ortaya çıkan aşırı yeme en fazla obez kişilerde, normal kiloda olsa da diyet yapanlarda ve yeme bozukluğu olan kadınlarda görülür (Gözegir, 2022).

Duygusal beslenme problemi olan ve duygusal anlamda açlık hissini var olduğu bu bireylerde depresif düşünceler, onay alma ihtiyacı, düşük benlik saygısı gibi durumların da eşlik ettiği gözlemlenmektedir (Yılmaz, 2015). Literatüre bakıldığında duygusal yemenin depresif semptomlar ile anlamlı bir ilişkisinin oluşunu (Goldschmidt ve ark., 2014) ve bireylerde depresif semptomların artışı ile duygusal yeme durumunda da artış gözlemlendiği ortaya koyulmuştur (Konttinen ve ark., 2010).

Duygusal yemenin aynı zamanda strese bağlı artış gösterdiğini (Tan ve Chow, 2014), benlik saygısını (Kubar, 2017) azalttığını öne süren çalışmalarda bulunmaktadır. Bunun aksine olumlu duyguların yeme davranışını pozitif yönde etkilediği bulgusuna ulaşan çalışmalarda literatürde mevcuttur (Boh ve ark., 2016). Bunlar doğrultusunda, kişilerin

duygu kontrolü sağlaması sonucu duygusal yeme kontrolünü de sağlayabileceği belirtilmiştir (McKenna, 2017).

Duygusal yeme, bireyleri yaşamları boyunca olumsuz açıdan etkileyen bir durumdur ve birçok etkene bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin yeme davranışını tetikleyen etkenlerden biri ise çocukluk çağında yaşanan olumsuz durumlardır (Tunç, 2020). Erken dönem yaşantıda bireyin doğrudan yaşadığı ya da tanıklık ettiği şiddet, istismar, ebeveyn ayrılığı gibi durumlar çocukluk çağı travmaları olarak tanımlanmaktadır (Herman, 2016). Bu kavram istismar ve ihmal başlıkları altında iki şekilde sınıflandırılmıştır. Fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal olmak üzere beş alt başlık altında incelenmektedir (Demirkapı, 2013).

Çocukluk çağında yaşanan olumsuz olayların yaratmış olduğu etki, süreç içerisinde azalma gösterse dahi bireyin hayatında uzun süre devam ettiği ve kişinin duygusal, düşünsel işlevliliğini etkileyerek yetişkinlikte kurduğu ilişkiler üzerinde de etkisini sürdürdüğü gözlemlenmiştir (Herman, 2016). Bu olumsuz durumlar sonucu kişide oluşan korku, dehşet, mutsuzluk gibi duygulardan korunma ihtiyacı, bireyde davranışsal sorunların oluşmasına sebep olmaktadır (Yalçın ve ark., 2015). Buna ek olarak yaşamın ilk yıllarında ebeveyn ya da bakım veren kişi ile kurulan ilişki şeklinin bireyde yeme bozukluklarına neden olabileceği belirtilmektedir (Tunç, 2019). Bu doğrultuda yapılan başka bir araştırmada da çocukluk çağında maruz kalınan duygusal, fiziksel istismar ve ihmallerin yeme tutumunda bozukluklara sebep olduğu öne sürülmektedir (Tunç, 2020).

Biliş kavramı, kişinin çevresinde ortaya çıkan durumları analiz etmeye; bireyin hatırlamasını, kavramasını ve düşünmesini içeren zihinsel süreçlerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2016). Üstbiliş (Metakognisyon) kavramının ise birçok tanımı bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olanı bireyin bilişsel süreçlerinin farkında olup bu süreçleri yönetebilmesidir (Flavell, 1979). Üstbilişleri üstbilişsel farkındalık, üstbilişsel izleme ve üstbilişsel değerlendirmeyi kapsayan üç alt boyutun oluşturduğunu öne süren kaynaklar mevcuttur (Akdağ, 2014).

Biliş ve üstbiliş arasındaki fark ise biliş algılama ve duyum sonucu elde edilen bilgiler ile düşünme, analiz etme, problem çözme yetilerinin gerçekleşmesini olağan kılan değerlendirme biçimi olarak tanımlanırken (Türkçapar, 2017) üstbiliş ise bilinç süreçlerine yönelik olan inanç, düşünce ve kurallar olarak tanımlanmaktadır (Doğan,

Solak, Özdel ve Türkçapar, 2013). Bu bilgiler doğrultusunda üstbilişler düşünme, hatırlama ve öğrenme süreçlerini izlemekte ve kontrol etmektedir. Bu bağlamda bireyde ortaya çıkan duygusal bozuklukları tekrarlayıcı ve esnek olmayan olumsuz düşüncelere sebep olan üstbilişler ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Wells, 2009).

Çakır (2013) yılında yapmış olduğu araştırma sonucunda, duygusal yeme puanı yüksek bireylerin olumsuz inançlar puanlarının duygusal yeme puanı düşük olan bireylere oranla daha yüksek olduğu verilerine ulaşılmıştır. Normal yeme tutumuna ve sorunlu yeme tutumuna sahip katılımcıların üstbilişler açısından karşılaştırıldığı bir araştırmanın sonucunda, sorunlu yeme tutumu olan katılımcıların diğer gruba oranla “düşünceleri kontrol ihtiyacı”, “olumlu inançlar” ve “olumsuz inançlar” boyutlarından yüksek puan alarak arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Konstantellou ve Reynolds, 2010). Buna benzer başka bir çalışmada ise yeme tutumu ile kontrol edilemezlik, tehlikeye ilişkin olumsuz inançlar ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Olstad ve ark., 2015). Son olarak tıkanırcasına yeme bozukluğu ile üstbilişlerin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırmanın verileri de üstbilişlerin problemlili yemede rol oynayabileceğini öne sürmüştür (Palmieri ve ark., 2020).

Literatüre bakıldığında dürtüsellik kavramının birçok tanımı bulunmaktadır. Stahl açısından dürtüsellik, biliş ve davranış merkezinde bulunan, iç ve dış uyaranların tetiklemesiyle ortaya çıkan ve uzun dönem süreçte hedeflere uymayan plansız bir şekilde kendiliğinden oluşan davranış olarak nitelendirilmektedir (Stahl ve ark., 2014). DSM-5’de ise sonucu düşünülmeden, risk değerlendirmesi yapılmadan, planlanmadan gerçekleştirilen, kişinin yapılan plana uyum sağlamakta zorlandığı ve kendisine zarar verdiği bir dürtüsel eylem olarak ifade edilmektedir (APA, 2014). Dürtüselligi 3 alt boyutta inceleyen Barratt, boyutları “dikkatte dürtüsellik”, “plan yapmama”, “motor dürtüsellik” olmak üzere 3 şekilde tanımlamaktadır (Bakhshani, 2014). Dürtüsellüğün süreçleri ise “Tepki Kitleme/ Yanıt Engelleme”, “İnhibisyon Denetimi”, “Risk Alma” ve “Karar Verme” olarak 4 aşamadan oluşmaktadır (Özver, 2010).

Dürtüsellik direkt bir psikiyatrik tanı olmayan, birçok patolojik problem ile bağlantılı önemli bir klinik problem olarak belirtilmektedir. Kişilik bozuklukları, madde/alkol bağımlılığı, trikotillomani, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, patolojik kumar, kleptomani, yeme bozuklukları ve obezite gibi rahatsızlıkların

dürtüsellik ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılan çalışmalar mevcuttur (Miller ve ark., 2004; Özdemir vd., 2012). Carrard ve arkadaşlarının (2012) yılında yaptığı çalışmada, yeme bağımlılığı ve tıkanırcasına yeme bozukluğu semptomları olan kişilerde bu semptomları olmayan kişilere oranla yüksek seviyede dürtüsellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise beden kitle indeksi yüksek olan grubun düşük olan gruba oranla yeme tutum puanı yüksek olup grupta depresif semptomlar görüldüğü belirlenmiştir. Bu durumun ise dürtüsellikle bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Annagür ve ark., 2012). Son olarak vücut ağırlığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, dürtüsellüğün sık yeme isteği üzerine etki gösterdiği, bu nedenle bağımlılık tarzı aşırı yeme davranışına ve kilo artışına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Elazigi ve ark., 2018). Bu kapsamda araştırmanın problemi “yetişkin bireylerde üstbilişler dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yemeye etkisi var mıdır” şeklindedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Literatür incelendiğinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunsa da üstbilişler ve dürtüsellik değişkenlerinin bir arada incelendiği araştırmalara ulaşılmamıştır. Bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda ileride ilgili alanda araştırma yapacak akademisyenlere yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmada yetişkin bireylerde üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yemeye etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Temelinde birçok problemi barındıran ve henüz bir tanı olmayan duygusal yeme kavramı üzerine son dönemlerde araştırmalar artış göstermektedir. Duygusal yemenin alt boyutunu oluşturan problemlerin yanı sıra sebep olduğu fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar bireyin yaşam kalitesini etkilemekte ve bazı rahatsızlıklarda hayati risk taşımaktadır. Bunlardan biri olan obezite problemi sadece ülkemizde değil dünya genelinde bir problem haline gelmektedir (WHO, 2020). Yapılan araştırmalara göre duygusal yeme ve obezite arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Annagür ve ark., 2012). Obezitenin çaresi olarak günümüzde yaygınlaşan bariatrik cerrahinin kalıcı bir çözüm olmadığı ve bireylerin temelde yatan yeme problemi sebebiyle hayati anlamda risk taşıdığı ve kısa sürede kilo geri alımı gerçekleştiği belirtilmektedir (Walfish, 2004). Obezitenin temel sebepleri içerisinde bulunan duygusal yeme etkeni üzerine yapılan çalışmalar bu anlamda obezite tedavisinde daha etkili çözümlere ulaşmada yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olmasının yanı sıra dürtüsellüğün duygusal yeme ile ilişkisiyle ilgili çalışmalar alan yazında mevcut olmasına rağmen bu çalışmalar sınırlı ya da örneklemi farklı kesimlerden genelde ergenler, kadınlar ve obez bireylerden oluşmaktadır. Yapılan bir araştırmada yalnız aşırı kilolu bireylerin değil, normal kilodaki sağlıklı bireylerin de yiyerek duygularını düzenledikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Özkan ve Saniye, 2018; Tan ve Chow, 2014). Buna bağlı olarak bu araştırmada normal kilolu (BKİ 25 ve altında) bireylerin bulunması ve oluşturulan grupların değişkenler açısından karşılaştırılması araştırmanın duygusal yeme ile ilgili daha kapsamlı bir veri toplanmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve üstbilişlerin duygusal yeme olan bağlantısıyla ilgili spesifik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca belirlenen tüm değişkenlerin bir arada incelendiği bir araştırma literatürde mevcut değildir. Bundan dolayı araştırmanın orijinalliği literatüre katkı sağlayarak duygusal yemenin temel etkenleri ile ilgili verilere ulaşabilecek bu doğrultuda obezite ve oluşturabilecek diğer psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların önüne geçme yolunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın amacı doğrultusunda hipotezler aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

H1: Üstbiliş, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır.

H2: Üstbiliş ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Dürtüsellik ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Üstbiliş ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Üstbiliş ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında anlamlı bir ilişki vardır

H7: Dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Üstbiliş demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H9: Dürtüsellik demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H10: Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H11: Duygusal yeme demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak uygulanan ölçme araçlarının katılımcılar tarafından samimi, içten ve objektif şekilde yanıtladıkları, maddeleri doğru anladıkları, ölçme araçlarının ölçümü doğru yaptığı varsayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Çalışma İstanbul ilinde araştırmaya katılmayı kabul eden 18-65 yaş arası yetişkin kadın ve erkek normal kilolu, aşırı kilolu ve obez bireyler ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma bulguları, veri toplama aracı olarak kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Üsbiliş: Üstbiliş kavramı, kişinin kendisinin düşünme süreçlerinin farkında olmasını, ilgili süreçleri kontrol edebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Baloğlu ve Demir, 2017).

Dürtüsellik: Dürtüsellik kavramı, eyleme geçen davranışın neticelerini göz önüne almadan veya herhangi bir hesaplama yapmadan kişinin kontrolü dışında gerçekleşebilen durumları ifade etmektedir (Karakaya, 2022).

Çocukluk Çağı Travmaları: Çocukluk çağı travmaları kavramı, bireyin 18 yaş öncesinde maruz kaldığı ihmal ve istismar yaşantılarına ilave olarak ebeveyn kayıpları, şiddete tanıklık etme, doğal afet, kaza, ebeveyn ayrılıkları gibi durumların yaşanması şeklinde ifade edilebilmektedir (Sulhan, 2021).

Duygusal Yeme: Duygusal yeme kavramı olumsuz duygularla mücadele edebilmek için verilen bir başa çıkma sistemini ifade etmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

BÖLÜM 2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ÜSTBİLİŞLER

Bu başlık altında üstbilîş kavramı, üstbilîşsel model ve boyutları, üstbilîşsel inançlar, üstbilîşsel süreçler, üstbilîşin yeme davranışı ile ilişkisi ve duygusal yeme ile üstbilîş alanında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Üstbilîş Kavramı

İnsanoğlunu diğer canlılardan ayıran en önemli özelliği düşünme yetisidir. Düşünme, kişinin çevresinde neler olduğunu anlaması ve yeni fikirlerin üretilmesi ile neticelenen zihinsel bir süreç olarak ifade edilebilir. Bir diğer tanımda düşünme, eleştirel düşünmeyi, problem çözmeyi, karar vermeyi, mantıksal muhakeme ve yansıtıcı düşünmeyi kapsayan bir terimdir. Kapsadığı bu beceriler nedeniyle düşünme, üstbilîş düşünme becerileri ile doğrudan ilişkilidir (Dikmen ve Tuncer, 2018). Üstbilîş kavramı düşünmenin temelinde yer alırken, aynı zamanda düşünme becerilerini de kapsamaktadır (Uyar, 2022).

Üstbilîş kavramının ilk kez kullanımı Favell tarafından 1970’li yıllarda yürütücü bellek ile ilgili çalışmaları sırasında gerçekleşmiştir. Literatürde kavramın bilişötesi, üst düşünme, metabilîş, ileri biliş, özyönetim, yürütücü biliş olarak da kullanıldığı görülmektedir (Karakuyu ve Uyar, 2020; Uyar, 2022). Üstbilîş kavramı, kişinin kendisinin düşünme süreçlerinin farkında olmasını, ilgili süreçleri kontrol edebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Baloğlu ve Demir, 2017). Literatürde üstbilîş kavramına ilişkin pek çok tanım yapıldığı görülmektedir. Bunlardan en yaygın kullanılanları ise, bilişsel stratejilerin planlanması, uygulanması ve izlenmesine ilişkin farkındalık (Panaoura ve Philippou, 2005); kişinin farkında olduğu düşünme süreçlerine yönelik düzenleme ve değerlendirme becerisi (Wilson, 2001); kişinin kendisinin bilişsel

sistemine ilişkin bilgisi ve kontrol yetisi (Brown, 1987) olarak belirtilmektedir (Kaplan ve Aykut, 2022).



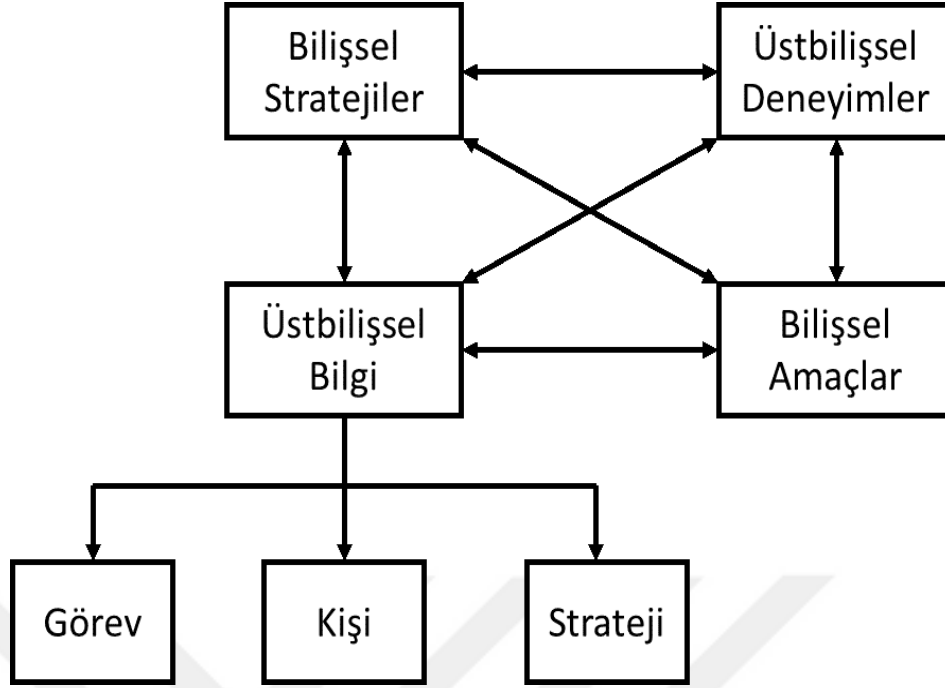
Üstbiliş kavramına ilişkin yapılan tanımlar değerlendirildiğinde, farklı vurgulamalar yapılmış olsa da üstbiliş kontrol etme ve ön planda olmak öne çıktığı görülmektedir. Üstbilişsel izleme, bireyin kendi öz bilişsel süreçlerine ilişkin detaylı düşünme, gözlem ve deneyime dayalı işlevlerini karşılamaktadır. Birey bu sayede okuduğu yazıyı anladığını veya belirli bir alanda iyi olduğunun farkına varabilir. Kişinin bilişsel amaçlarına ilişkin ne durumda olduğunu bilgilendirir. Üstbilişsel kontrol ise, üstbilişsel izleme sürecinin çıktılarına göre verilen istemli veya bilinçdışı kararları kapsamaktadır. Kontrol etme süreçlerinin ortaya çıkışı, kişi izlemenin bir fonksiyonu olarak hareket etmesi halinde gerçekleşir. Örnek olarak, kişinin anlamadığının farkına vardığı yazıyı tekrar okumaya çalışması veya ezberlemediğini bildiği bir konuyu yeniden çalışması gösterilebilir (Sulhan, 2021). Kontrol genel olarak bireyin üstbilişsel faaliyetlerini denetleyebilme becerisidir (Norman ve ark., 2019).

2.1.2. Üstbilişsel Model ve Boyutları

Bilişsel kuramların odağında; psikolojik semptomların açıklanması amacıyla bilişsel çarpıtmalara, otomatik düşüncelere, temel inançlara, davranış/düşünce/duygu ilişkileri yer almaktadır (Beck, 2014). Bilişsel kuramlardan hareketle ortaya çıkan üstbilişsel kuramlar ise, bilgi işleme süreçleri ve psikolojik belirtilerin devamlılığını etkileyen unsurları kapsamaktadır. Bu kendini düzenleyici işlevler modeli çerçevesinde açıklanmaktadır. Model, sorunun sürmesini otomatik olumsuz düşüncelerden ziyade bireyin düşüncelere vermiş olduğu tepki üzerinden açıklamaktadır (Taşpınar, 2022).

Üç düzeyden meydana gelen modelin ilk düzeyindeki işleme süreci farkındalığın dışında otomatik olarak gerçekleşmektedir. İkinci düzeydeki işleme süreci bilinçli olarak gerçekleşmekte, üçüncü düzeyde ise üstbilişsel bilgiler ve inançlar yer almaktadır (Taşpınar, 2022).

Literatürde üstbilişlerin tanımlamaları yanında, bu becerinin kontrol edilmeye dair öğrenme durumlarında da kullanıldığı görülmektedir. Üstbilişsel model ve buna ilişkin boyutları, süreçler ve eylemler kapsamında açıklayan tanımlamalarda, Flavell üstbilişsel modelin dört boyuttan oluştuğunu belirtmektedir. Bunlar; üstbilişsel deneyimler, bilişsel stratejiler, üst bilişsel bilgi ve bilişsel amaçlar olarak sıralanmaktadır (Karakuyu ve Uyar, 2020). Şekil 1.1’de Flavell’in üstbilişsel modelinde yer alan boyutlar gösterilmektedir.



Şekil 1.1. Üstbilişsel Model (Karakuyu ve Uyar, 2020)

Flavell tarafından üstbilişsel modelin boyutları şu şekilde örneklendirilmiştir; kişinin kardeşine göre daha iyi bilgisayar kullandığını düşünmesi, kişinin öz bilişsel durumuna dair farkındalık oluştuğunu gösterir. Bu durum üstbilişsel bilgiyi karşılık olarak vermektedir. Zira kişinin bilmediği ve bildiği durumlara karşı farkındalığı bulunmaktadır. Üstbilişsel deneyimler, bilişsel bir görevle etkileyecek düzeyde sürdürülen deneyimleri kapsamaktadır. Örnek olarak, deste öğretmeni dinleyen öğrencinin konuyu anlamadığını düşünmesi durumu verilebilir. Bilişsel amaçlar ise bilişse duruma ilişkin belirlenen amaçlar olarak açıklanmaktadır. Bilişsel stratejiler de belirlenen amaçlara ulaşmak için seçilen durumlara ait eylemlerdir (Sulhan, 2021).

2.1.3. Üstbilişsel İnançlar

Üstbilişsel inançlar, bireyin kendi bilişsel süreçleri ile bunlara ilişkin inançları olarak nitelendirilmekte ve bu inançlarla baş edebilmek amacıyla geliştirdiği yöntemleri ifade etmektedir. Üstbilişsel inançlar, olumsuz ve olumlu yönde inançlar olarak ayrılmaktadır (Wells, 2013). Olumlu yönde olan inançlar, bireyin tehlikeli olarak algıladığını izlemesine ve endişeye, ruminasyonun işe yaradığına dayanırken, olumsuz yönde olan

inançlar ise duygular ve bilişlerin kontrolden çıkacağına dayanmaktadır (Çamkerten, 2022).

Olumsuz ve olumsuz yönde bilişsel inançlar, birbirlerine bağlantılı olan beş kategoride ele alınmaktadır. Bu kategoriler; endişeye ilişkin olumsuz inançlar, endişeye ilişkin olumlu inançlar, bireyin düşüncelerini kontrol etme ihtiyacına dair inançlar, bilişsel farkındalıklar ve bireyin kendi bilişsel süreçlerine güvenidir. Bunlardan özellikle endişeye ilişkin olumlu inançları olan birey, belirli bir kalıba göre düşünerek inanmanın kendine faydalı olduğuna, kaygının işlevselliğini arttırdığına, kaygının baş etme konusunda kendisine yardımcı olacağına inanır. Endişenin olumsuz olduğuna odaklanmış inançta ise, birey düşüncelerinin kontrolünden çıkacağına, düşüncelerinin kötü rolde olacağına, düşünmeye başlar ise duramayarak zihninde olanlara kapılacağına inanır (Çamkerten, 2022; Palmieri ve ark., 2021).

Üstbilişsel inançlardan olan bilişsel süreçlere güven ise, bireyin hafızasına olan güveni değerlendirmesine ve kendi dikkatini yönlendirmeye odaklıdır. Bilişsel farkındalık ise kişinin kendi düşünme süreçleri hakkında fikir sahibi olup olmadığına, bilişlerine ilişkin yorumlamalarına, dikkatini düşünme süreçlerine verip vermemesine odaklıdır (Wells, 2013). Diğer üstbilişsel inanç olan düşüncelerin kontrolüne olan inanç ise bireyin düşüncelerini kontrol altına alması durumunda daha işlevsel ve iyi olacağına, kontrol edememesi durumunda ise güçsüz olacağına odaklıdır (Çamkerten, 2022).

2.1.4. Üstbilişsel Süreçler

Üstbilişsel süreçlerin gelişimi genelde zihin kuramları ile birlikte ele alınmıştır. Bu alandaki ilk araştırmacılarından olan Flavell, çocukluk döneminde zihin kuramının 3-5 yaş aralığında şekillenmeye başladığını belirtmiştir. Bu süreçten itibaren üstbilişsel bilgi ile üst bellek gelişimi yaşam boyu devam etmektedir. Buna karşın üstbilişlerle ilgili izleme ve kontrol süreçleri çocukluk çağının ileri döneminde gelişmeye başlar, okul dönemi ile birlikte diğer bilişsel süreçlerdeki gelişime benzer gelişim gösterir (Sulhan, 2021).

Üstbilişsel süreçlerde inanç ile yaş ilişkisinin çocuklarda, adölesan ve erişkinlerde ayrı değerlendirilmelidir. Bununla birlikte ölçüm araçlarındaki farklılığın olabilmesi dikkate alınarak yaşam sürecindeki gelişim dönemler açısından üstbilişsel inançların nasıl değişime uğradığına ilişkin henüz net yanıtlar olmadığı bilinmektedir (Irak ve ark.,

2015). Öte yandan çocukluk döneminden adölesan döneme ve erişkinliğe geçişte, üstbilişsel süreçlerin gelişim aşamalarından farklı düzeylerde etkilendiği görülmektedir. Kısa ve uzun süreli bellek türü ile yaş ilişkisi değerlendirildiğinde ise ortalama otuzlu yaşları kapsayan genç erişkinlik dönemine kadar doğru orantılı olduğu, bu sürecin devamında ise uzun süreli bellekte performans düşüklüğü olduğu, kısa süreli belleğin ise bundan olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Verhaegen ve ark., 2014).

Üstbilişler yaşam boyu geliştirilebilen bir işlev olarak görülmektedir. Çocukluk döneminden itibaren üstbilişsel süreçlerin başladığı, kişinin gelişimine ve büyümesine bağlı olarak ilerlemesini sürdürdüğü belirtilmektedir. Bu konuda yaygın görüş, çocukluk döneminde oluşumu başlayan üstbilişlerin, daha sonraki dönemlerde öğrenme ve kontrol etme süreçlerinde kullanıldığı yönündedir (Akpınar, 2011).

2.1.5. Üstbilişin Yeme Davranışı ile İlişkisi

Yeme bozukluğu tanısı almış kişilerde genellikle iki türde üstbilişsel inanç olduğu, bunların ise düşüncenin kontrolden çıkacağına ve endişeyle ilgili olumsuz inançlara ilişkin üstbilişsel inançlar olduğu göz çarpmaktadır (Stott, 2019). Kişilerde beden formuna ilişkin üstbilişsel inançların işlevsiz hale geldiği ve bundan dolayı özellikle endişeye yönelik üstbilişsel inançların yaygın görüldüğü ifade edilmektedir (Palmieri ve ark., 2021). Bu üstbilişsel inançların yeme bozukluğu tanısı alanlarda yaygın görülmesine rağmen, düşünce ve endişenin kontrol edilemeyeceğine ilişkin üstbilişsel inançlar sağlıklı olan kişilerde de yeme bozukluklarına neden olabilmektedir (Safdari ve ark., 2013).

Bunların yanı sıra işlevsiz üstbilişsel inançlar ile irrasyonel inançlar arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bunlar yeme bozukluklarının oluşmasında etkili olmaktadır (Tecuta ve ark., 2020). Yeme bozukluğu olan kişiler beden imajı ve yemek yeme konusunda daha fazla ruminasyon ve endişe yaşarlar. Aynı zamanda yeme bozukluğu olmayan kişilere göre daha fazla olumsuz veya olumlu üstbilişsel inançlara sahiptirler (Vann ve ark., 2014).

Yeme bozukluğu türlerinden tikanırcasına yeme bozukluğunun oluşması ve devam etmesinde de üstbilişsel inançların özellikle düşünceleri kontrol etme ihtiyacının rol oynadığı belirtilmektedir (Spada ve ark., 2015; Laghi ve ark., 2018). Aynı zamanda üstbilişsel faaliyetlerde yaşanan bir problem de tikanırcasına yeme bozukluğuna neden

olabilir (Aloi ve ark., 2021). Tıkanırcasına yeme bozukluğu alanında üstbilişsel inançlara ilişkin çalışmaların yapılması, sağlıklı olmayan yeme davranışlarının azalmasına etki etmektedir (Robertson ve Strodl, 2020). Yeme bozukluklarından kabul edilen duygusal yeme ile uyumsuz ve işlevsiz üstbilişsel inançların ilişkisi bulunmaktadır. Bu üstbilişsel inançlar kişilerde duygusal yeme nedeni olabilir (Sheikh ve ark., 2021). Bu alanda ergenlerle yürütülen bir çalışmada ise duygusal yeme davranışının artışında işlevsiz üstbilişsel inançların rol oynadığı görülmüştür (Limbers ve ark., 2021).

2.2. DÜRTÜSELLİK

Bu başlık altında dürtüsellik kavramı, dürtüsellüğün nörobilişsel bileşenleri, dürtüsel düzeyinin ölçümü ve dürtüsellüğün yeme davranışı ile ilişkisi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Dürtüsellik Kavramı

Dürtüsellik kavramı, bireyin kendine veya başkalarına zarar verebilecek itki ve dürtülere karşı koyamaması şeklinde ifade edilmektedir. Dürtüsellik, risk alma, dikkatsizlik, heyecan arama, sabırsızlık gibi özellikler ile karakterizedir. Dürtüsellik, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, kişilik bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları, madde ve alkol kötüye kullanımı gibi pek çok psikiyatrik bozukluğun temel özellikleri arasında yer almaktadır. Aynı zamanda sınırda kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu gibi kişilik tiplerinin özelliği olarak gösterilmektedir (Lim ve ark., 2021; Sobutay, 2023).

İnsanların pek çoğu bazı zamanlarda içki içmek, beklemediği anda karşılaştığı arkadaşıyla sohbet etmek veya alışverişte daha fazla ürün almak gibi dürtüsel davranışlar gösterebilmektedirler. Dürtüsel davranışların tanımlanması kolay olsa da dürtüsellik kavramının tanımlanmasında sosyal anlamda kabul görmüş dürtüsel davranışların kabul görmeyenlerden ayrımı oldukça güç olmaktadır (Kalın, 2020).

Dürtüsellik, bir kavram olarak eyleme geçen davranışın neticelerini göz önüne almadan veya hesaplama yapmadan kişinin kontrolü dışında gerçekleşebilen durumları ifade etmektedir. Eylem olarak ise kontrol bozuklukları başta olmak üzere pek çok

psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilidir. Kişilerin bilişsel dünyalarında örüntü şeklinde ortaya çıkan dürtüler, oldukça ağır psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlıkların nedeni olabilmektedir. Özellikle dürtü kontrol bozuklukları, bulimia, obsesif kompulsif bozukluk, madde kullanım bozukluğu, bipolar bozukluk, hiperaktivite bozuklukları gibi patolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır (Karakaya, 2022).

Bazı dürtüsel davranışlar ve seçimler kişinin üzerinde az veya herhangi bir olumsuz etki göstermeyebilir. Ancak tıknırcasına yeme, kumar, yasadışı ilaç ve madde kullanımı gibi örnekler, kişilerin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahiptirler (Knezevic, 2013). İnsanların günlük yaşamda sergiledikleri dürtüsel davranışlar kişinin sosyal ilişkilerine ve sağlığına zarar verici olmaya başladığında, dürtüselliğin kontrol edilmesi önem arz etmeye başlamaktadır (Gaznick, 2015).

Dürtüsellik duruma bağlı olarak kötü planlanmış, uygunsuz ve genelde olumsuz neticelere neden olan davranışları içermektedir. Dürtüsel davranışların genel olarak aşağıdaki yer alan üç boyutu olduğu belirtilmektedir (Kalın, 2020):

- Davranışın neticelerini yansıtan bilgiyi kullanamamak,
- Yerleşik motor tepkilerinin engellenememesi,
- İlerdeki elde edilebilecek büyük ödül için elde bulunan küçük ödülün vazgeçememek.

Dürtüsellik yapısal olarak davranışsal ve bilişsel özellikleri kapsamaktadır. Bir eylemin dürtüsel olarak değerlendirilmesi için iki unsuru içermesi gerekmektedir. bunlar harekete geçmek için dürtü, arzu veya motivasyon ile dürtünün engellenmesi, kontrol edilmesinde yetersizlik veya kısıtlanmasıdır (De Young, 2013).

Dürtüselliğin iki özel faktörle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu faktörler ödül duyarlılığı ile öz kontrol yeteneği olmaktadır. Ödül duyarlılığı faktörü, yiyeceklerle ilgili uyaranlara, sonra daha fazla yeme, satın alma, hazırlamaya duyarlılık ile ilgiye katkı yapabilir. Öz kontrol faktörü ise, daha fazla yeme ataklarında yeme kontrol kaybı veya aşermeye karşı direnememe üzerinde etkili olmaktadır. Biyolojik temellere dayalı olan iki faktörün sonucunda verilen yanıtlar belli bir beyin ağında düzenlenir. Dopamin sisteminin desteklediği ödül duyarlılığı, öz kontrol davranışına prefrontal korteks de dahil olur. Obezlerde yürütücü işlevlerde kontrolde eksiklikler bulunduğu ileri sürülür. Yürütme sistemindeki yavaş aktivasyon nedeniyle diğer sistemler tarafından kararların daha fazla yönlendirilmesinde (ödül) etkili olabilir ve gecikmiş ödüllere nazaran an

itibarıyla sağlanabilecek ödüllerin tercihi ile neticelenir. Neticede dürtüselliğin genel olarak karar verme kusurlarının temel bileşeni olduğu belirtilmektedir. Dürtüsel davranış, azalmış ödül engelleme becerisi veya zevk arzusunun artması veya ikisinden dolayı ortaya çıkabilmektedir (Emiroğlu, 2022). Olumsuz ruh halinde kişinin dürtüsel davranış gösterme eğilimi, disinhibisyon ve ödül duyarlılığı ile birlikte dürtüsellik faktörü olarak görülmektedir (İnce ve ark., 2021).

2.2.2. Dürtüselliğin Nörobilişsel Bileşenleri

Dürtüselliğin nörobilişsel ve bilişsel olarak beynin farklı loblarında işlevsel özelliklerinin olduğu bilinmektedir. İşlevsel özelliklerin düzenli çalışması ile kişilerin dikkat eksikliği veya dürtü kontrolleri gibi birtakım bilişsel sorunlarının sorunsuz şekilde çalışabilmesi mümkündür. Bu bilişsel süreçte kişilerin işlevsel işlemlerinin düzenli çalışmasında rol oynayan frontal lob, muhakeme becerileri, kontrol mekanizması, düşünme ve problem çözme gibi süreçlerin işlenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Foroozandeh, 2017).

Bilişsel işlemlerin tümünün düzenli çalışabilmesinde frontal lobun önemli bir rolü olduğu kadar, lobun hasarlı işlevsel bir süreçte kişilerin dikkat ve kontrol sorunları ile karşı karşıya kalmalarına neden olmakta, davranışsal olarak kişilik bozukluklarına yol açmaktadır (Karakaya, 2022).

Dürtüsellik özellikle frontal lob bölgesinin hasarlı olduğu kişilerde daha yaygın gözlemlenir. Dürtüsellikle ilgili nörotransmitterler ise dopamin, glutamat, serotonin, GAB ve noradrenalin hormonlarıdır. Özellikle beyinde serotonin hormon düzeyinin azalması durumunda davranışın baskılanmasının azaldığı görülür (Gözegir, 2020).

2.2.3. Dürtüsellik Düzeyinin Ölçümü

Dürtüsellik, olumsuz sonuçlar göz önüne alınmaksızın, dışsal veya içsel bazı uyarıcılara plansız ve hızlı şekilde reaksiyon verme şeklinde nitelendirilmektedir. Yapısal dürtüsellik, kişinin beyanı doğrultusunda belli ölçeklerle değerlendirilmekte, durumsal dürtüsellik ise davranışsal görev testleri yardımıyla değerlendirilmektedir (Benard ve ark., 2019).

Durumsal dürtüsellik değerlendirilmesi için davranışsal görev testleri arasında yaygın olarak Go/NoGo testi kullanılmaktadır. Go/NoGo görevi, (Go) yürütmeyi,

(NoGo) ise güçlü motor yanıtının önlenmesini gerektirir. Eylem kısıtlamasını ölçmek amacıyla tasarlanan bu görev, aynı zamanda karar verme, yanıt seçme ve dikkat kapasitesi gerektirmektedir. NoGo denemeleri sırasında düğmeye basılması inhibitör başarısızlığın göstergesidir (Berner ve ark., 2017).

Yeme bozukluğu tanısı almış kişilerde iştah açıcı besinler (ilgili uyaran setleri), öz kontrol ölçümünde faydalı olabilir. Besin uyaranları ile dürtü kontrolünün incelenmesi için Go/NoGo görevinin değiştirildiği araştırmalar bulunmaktadır. Ancak tasarım bakımından görevler farklılık gösterir ve çalışmaların sonuçları arasında tutarsızlık vardır. Bazı sebzelerin (Go) ve tatlıların (NoGo) kullanıldığı görevlerde, tatlılar için verilmiş komisyon hataları ile Beden Kitle İndeksi arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Bazı çalışmalarda da besinle ilişkili olan uyaranlara yanıt olarak, besin adı olmayan sözcükler ve besin adları kullanılmıştır. Fakat sözcüklerin hedef ve hedef dışı kullanımı, görevleri önemli ölçüde sınırlar, soyut düşüncede olan gelişimsel farklılıklar ve okuma yeteneği performansı dorudan etkiler. İştah açıcı besin ipuçlarının kendini kontrol etme üzerindeki spesifik etkisinin test edilmesi için, yüksek enerjili ve düşük enerjili besin uyarıcıları ile besin dışı uyaran resimlerinin kullanımı önerilmektedir (Teslovich ve ark., 2014). Yapılan bir çalışmada tıknırcasına yeme bozukluğu olan kişilerde tepki süresi ile besin alımının ilişkili olduğu (Lyu ve ark., 2017); bir diğer çalışmada ise obezlerde yanlış alarm oranının vücut ağırlığı normal kişilerden yüksek olduğu bildirilmiştir (Chen ve ark., 2018)

2.2.4. Dürtüselliğin Yeme Davranışı ile İlişkisi

Yeme davranışı, kişilerin yeme tüketimlerine ilişkin geliştirdikleri düşüncelerden meydana gelmiş davranışsal kalıplardır. Bebeklik döneminden yetişkinliğe kadar devam eden öğrenme sürecinde kişilerde yeme davranışları oluşmaya başlar. Kişilerde bu süreçte doğum öncesine uzanan, başlangıcı anne karnında olan dürtüsel ihtiyaçlar, doğum sonrasında davranışsal olarak kalıplaşma sürecine girerler. Kalıplaşma sürecinde ise birey okul dönemine kadar çeşitli değişkenlerin etkisi ile yeme davranışı geliştirmektedir. Bununla birlikte kalıplaşma sürecindeki davranış ve düşünceler yetişkinlik dönemindeki yeme davranışını etkiler, kişinin davranışsal ve bilişsel işleyişi üzerinde rol oynar (Karakaya, 2022).

Dürtüsellik gıdaya istek duyulmasına, buna bağlı olarak ödöl merkezinde yeme bağımlılığı gelişmesine etki eder (Kalon ve ark., 2016). Dürtüsellğin bağımlılık tedavisinde ve sonrasında nüks etme davranışının neticeleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Stevens ve ark., 2014). Literatürde madde bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkinin inceleyen araştırmaların olduğu söylenebilse de dürtüsellik ve yeme bağımlılığı ilişkisine yönelik çalışmaların bulguların sınırlı olduğu görölmektedir. Dürtüsellik genel anlamda madde bağımlılığı ve yeme bozukluklarının seyrinde önem arz eden bir durumdur (Altan, 2021).

Bununla birlikte kavramsal düzeyde dürtüsellğin yeme bozuklukları üzerindeki rolünün dikkate alınması birtakım nedenlerle faydalı olabilmektedir İlgili nedenler şu şekilde sıralanabilmektedir (Lavender ve Mitchell, 2015):

- Dürtüsellik, özellikle tıknırcasına yeme ve kusma gibi belli yeme bozukluğu davranışları ile ilişkili olabilir.
- Yeme bozukluğu türleri ile ilişkili olarak dürtüsellğin rolünün iyi anlaşılması, yeme bozukluğunun gelişiminin ve başlangıcının açıklığa kavuşturulması yanında tedavi aşamasında bilgilendirici olabilir.
- İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve madde kullanımı gibi eylemler ile birlikte açığa çıkma potansiyeli bulunmaktadır. (Bulimia nervosa hastalarında bu çoklu dürtüsel bulimia olarak tanımlanmıştır.)

Davranışsal dürtüsellik; tepki hızı, hazzı geciktirme yeteneği, ödöl duyarlılığı, motor dürtüsellik, inhibitör kontrol gibi farklı biçimlerde ifade edilebilir. Dürtüsellğin bu yönleri vücut ağırlığı ve yeme davranışı ile ilişkilidir. Dürtüsellik düzeyleri yüksekliğinin, daha sağlıklı yiyeceklere nazaran yağ, tuz, şeker oranı yüksek lezzetli ve hemen temin edilebilen yiyeceklere karşı direnci güçleştirdiği düşünülmektedir. Aynı zamanda daha sağlıklı olan yiyecekler genelde zahmetli hazırlık süreci gerektirmektedir. Bundan dolayı dürtüsellğin farklı yönlerinin farklı şekillerde yeme davranışına dahil edilebilmesi mümkündür (Bennett ve Blissett, 2020).

Dürtüsellğin tıknırcasına yeme, kısıtlı yeme ve obezite ile ilişkileri yapılan bazı çalışmalarda gösterilse de birden fazla boyuta sahip olduğu kabul edilen dürtüsellğin düzensiz yemeyi hangi yönlerinin en iyi şekilde öngördüğünün tam olarak netleşmediği söylenebilir. Dürtüsellğin alt boyutları ile yeme davranışı ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan çalışmalardan biri Leitch ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır.

Araştırmacılar çalışmalarında katılımcılara Üç Faktörlü Yeme Anketi uygulamışlardır. Katılımcıların kontrolsüz yeme puanları ve bilişsel kısıtlama ile dürtüsellik göstergesi olarak kabul gören bazı görevlerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda kontrolsüz yeme artışı ile dürtüsellik arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte kontrolsüz yemenin dürtüsel seçim/düşünme dürtüsellik ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Dürtüsellik, gıda bulmak için motivasyon, gıda alımı, kompulsif yemek yeme ve enerji harcama ile ilişkilidir. Bu alanda yapılan bir çalışmada yüksek dürtüsellik düzeyi ve yeme bağımlılığının ilişkili olduğu, lezzetli besinlerin bağımlılık yapma özelliklerinin dürtüsellik düzeyi bakımından risk unsuru olduğu bildirilmektedir (Velázquez-Sánchez ve ark., 2014). Katılımcılarının bariatrik cerrahi adaylarının olduğu bir çalışmada ise dürtüsellik skorları ile yeme bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Hernandez ve ark., 2017). Tıkınırcasına yeme bozukluğu ve obezite sorunu olan kişilerde dürtüsellik ile ilişkili olan bozuklukların daha yüksek oranlarda olduğu belirlenmiştir

(Schmidt ve ark., 2012). Obez/aşırı kilolu kişilerde yüksek dürtüsel özelliklerin daha fazla olduğu bildirilmiştir (Thamotharan ve ark., 2013). Bir diğer çalışmada yeme bağımlılığının ve dürtüsel kişilik özelliklerinin olduğu obez bireylerde bu durum her zaman obezite ile bağlantılı olmayıp, kontrollerde iki üç kat fazla olduğu görülmüştür (Avena ve ark., 2012). Yeme bağımlılığı belirtileri gösteren ve aşırı yeme bozukluğu olan kişilerde, normal kişilere göre daha yüksek oranda dürtüsellik görüldüğü bildirilmiştir (Carrard ve ark., 2012).

Dürtüsellik, bazı kişilerin yeme isteğine karşı direnmelerini güçleştirdiğinden, ağırlık artışına neden olabilir. Genellikle daha dürtüsel kişiler, lezzetli besinler yemekten veya duygulara yemek yeme suretiyle yanıt vermekten kendilerini alıkoymakta zorluk çekebilir, buna bağlı olarak ağırlık kaybını güçleştirmeye veya ağırlık kaybına katkı yapabilirler (Emiroğlu, 2022).

Marques ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmalarında dürtüsel bir müdahalede, dürtüsellik özelliklerinin besin seçimindeki etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma, 83 yetişkin katılımcı ve self servis akıllı büfeden meydana gelen deneysel bir yöntem ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda katılımcılarda dürtüsellik dürtüme durumunda besin seçimlerini etkilemediği bildirilmiştir.

Gözegir'in (2020) çalışmasında ise duygusal yeme ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin ebeveyn tutumunun aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma ergenlerle yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda okul türü, anne baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, ebeveyn tutumu demografik değişkenler ile dürtüsellik arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada demografik değişkenlerden anne baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu değişkenleri ile duygusal yeme arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

2.3. ÇOCUKLUK ÇAĞI OLUMSUZ YAŞANTILAR

Bu başlık altında çocukluk çağı travmaları ve türleri, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar bakımından risk faktörleri, çocukluk çağı olumsuz yaşantıların sonuçları, çocukluk çağı travmasının yeme davranışı ile ilişkisi ele alınmıştır.

2.3.1. Çocukluk Çağı Travmaları

Çocuklar, toplumda önemli bir kesimi oluşturmakta ve yaşam boyu barınma, bakım, beslenme, sağlık, eğitim gibi çeşitli alanlarda eşit olmayan koşullardan etkilenme düzeyi yüksek bir gruptur (Güner ve ark., 2010). Çocukluk çağı travmaları, bireyin 18 yaş öncesinde maruz kaldığı ihmal ve istismar yaşantılarına ilave olarak ebeveyn kayıpları, şiddete tanıklık etme, doğal afet, kaza, ebeveyn ayrılıkları gibi durumların yaşanması şeklinde ifade edilebilmektedir (Sulhan, 2021). Çocukluk döneminde tekrarlayıcı travma, kişiliğin olumsuz olarak etkileyerek şekillendirmektedir. İstismarcı ortamda yaşayan çocukların çevre ile uyum zorlukları bulunur. Çocuğun kendini koruması ve bakması yetersiz olduğundan, çocuğa bakım verenlerin koruma ve desteğinin yetersiz olmasını çocuk gelişmemiş psikolojik savunma yöntemiyle karşılamak durumunda kalır (Herman, 2016). Çocuk bakımından sorumlu olan kişinin kaza dışında çocuğun duygusal, bilişsel, bedensel, davranışsal ve sosyal alanlardaki gelişimini bozabilecek olan önlenebilir davranışlarının çocukluk çağı istismarı kapsamında değerlendirilmesi söz konusudur (Demirci, 2016).

Çocuk istismarı, çocuğa şiddet uygulamaktan ve çocuk ihmalinden kaynaklanabilir. Bununla birlikte çocuğa şiddet uygulaması ve ihmal de çocuk istismarı kabul edilmektedir. Dolayısıyla tümü birbiriyle etkileşimli bir kısır döngü içerisinde. Fakat

istismar ve ihmal kavramlarının arasındaki temel farklılık istismarın etken, ihmalin ise edilgen olmasıdır (Malgaz Güçlü ve Acemioğlu, 2020).

Çocuk ihmali ise çocuğun bakımı ile yükümlü olanların, ebeveynlerin çocuğun bakım, beslenme, korunma, eğitim, giyim, sağlık, beslenme gibi ihtiyaçlarını gereken düzeyde karşılamaması, çocuğun yalnız bırakılması şeklinde tanımlanabilir. İstismarın aktif davranışlardan, ihmalin ise pasif davranışlardan meydana gelmesi, ayırt edilebilmeleri açısından önemli bir niteliktir. İhmal, fiziksel ve duygusal anlamda ele alınabilmektedir. Çocuğun sevilmemesi, ilgi ve yakınlık gösterilmemesi duygusal ihmal olarak, çocuğun yoksun bırakılması, sosyal anlamda mevcut kaynaklardan yararlandırılmaması ise fiziksel ihmal olarak değerlendirilebilir (Acar, 2022).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çocuk istismarını, çocuğun bedensel ve psikososyal gelişim sürecini, sağlığını zarara uğratan, toplumun veya erişkinlerin uyguladıkları tüm cinsel, fiziksel ve duygusal kötü muamele olarak tanımlamaktadır (WHO, 2020). Kötü muamelenin ise bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarına yaşam boyu olumsuz etkiler oluşturabileceği ve toplumun da bundan negatif olarak etkilenebileceği belirtilebilir. Çocukluk çağı travmaları kendi içinde alt türler halinde sınıflandırılmıştır.

2.3.1.1. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar kavramı çocuğa bakım verenlerin ya da başka kişilerin istemli eylemleri sonucunda çocuğun fiziksel anlamda hasara uğraması şeklinde ifade edilebilmektedir (Can, 2020; Erdoğan ve Aslan, 2020). Fiziksel istismarda verilen hasar, boğma, dövme, elle vurma, sarsma, yaralama, itilme, ısırma, nesne kullanmak suretiyle vurma, yakılma sonucunda oluşabilmektedir (Kar ve Dokgöz, 2017). Fiziksel istismar olarak kabul edilebilecek eylemler arasında; boğaz sıkma, bedeni sarsma, tekme atma, elle veya bir nesne ile vurma, ısırma gibi örnekler verilebilir.

Fiziksel istismar ile kişinin merkezi sinir sistemi, kas-iskelet sistemi başta olmak üzere diğer sistemleri de etkilenmektedir. Ayrıca kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek, travmatik yaşam sürmesinde etkili olabilmektedir. Kişinin içe kapanması, kendisini toplumdan izole etmesi, depresyona girmesi gibi davranışlar da fiziksel istismarın sonuçları arasındadır. Çocukluk çağı travmalarının bireyde neden olduğu disosiyatif bozukluk da fiziksel istismarın oldukça ciddi sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Malgaz Güçlü ve Acemioğlu, 2020).

Cinsiyetler arasında fiziksel istismar bakımından belirgin farklılıklar görülmesi de erkeklere göre kızların daha fazla fiziksel istismara maruz kaldıkları görülmektedir. Bu oranın özellikle ergenlikte daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Kızların genelde ebeveynleri, akranları, yaşça büyük kardeşleri, öğretmenleri veya yabancılar tarafından fiziksel istismara maruz kaldıkları ifade edilmektedir (Bilginer ve ark., 2013).

Çocukların maruz kaldıkları fiziksel istismar, ciddi sağlık sorunlarına ve ölüm riskine neden olabileceği gibi, yaşam boyu kişinin işlevselliğinin olumsuz olarak etkilenmesinde etkili olabilecek ruhsal sorunlara da yol açabilmektedir (Evinç, 2018). Çocukların fiziksel istismara maruz kalmaları durumunda birtakım davranış sorunlarının yaşanabileceği görülmektedir. Bunlar arasında duygusal ve davranışlar sorunlar, akademik performansta azalma, çekingenlik, iletişim sorunları, depresyon, yeme sorunları, intihar olasılığında artış, alkol ve madde bağımlılığı, yaygın anksiyete bozukluğu, çocuk suçluluğu gibi davranışlar sayılabilir (Demirtürk Selçuk ve Karadeniz, 2020).

2.3.1.2. Cinsel İstismar

Toplumlarda, kültürlerde ve dinlerde çocuğun cinsel istismarı genellikle reddedilen, devletlerin suç kapsamına aldıkları davranışlar arasında yer almaktadır. Çocuğun ayırt etme yeteneğinin henüz gelişmemesi, cinsel gelişimini tamamlamaması, dezavantajlı kesimde yer alması gibi nedenlerle ağır travmalar yaşamasında etkisi bulunan cinsel istismar önlenmesi gereken ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Akçe ve Doğan, 2020). Öztürk ve Uluşahin'e (2016) göre cinsel istismar, 18 yaş altında, henüz psikososyal gelişiminin tamamlamamış olan çocuğun kendinden en az dört yaş büyük bir başka çocuk veya erişkin tarafından cinsel arzu ve ihtiyaçların doyurulması için kullanılması olarak tanımlanmaktadır. Çalışkan ve Sağlam (2015) ise cinsel istismarı, yetişkin bir kişinin çocuktan cinsel haz veya cinsel uyarı için faydalanması, çocuğu fuhuş için zorlaması veya pornografik suçlar için cinsel obje olarak görerek kullanması şeklinde ifade etmektedir.

Bir diğer tanımda cinsel istismar, henüz cinsel gelişiminin tamamlamamış çocuğun veya ergenin kendinden yaşça büyük olan kişiler tarafından cinsel tatmin amacıyla kandırılma, zorlanma veya ikna edilme gibi yollarla cinsel etkileşime veya pornografiye yönlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Bayraktar, 2015). Durumun ciddiyetini arttıran en önemli etken ise cinsel istismar vakalarında istismarcı genelde çocuk tarafından

tanınan kişilerden olduğundan, istismarın açığa çıkarılması ve çocuğun istismardan korunması daha zor olmaktadır (Çalışkan ve Sağlam, 2015).

Cinsel istismar, genital temas, oral veya dokunmak suretiyle gerçekleşebileceği gibi elektronik medyada temas olmadan, cinsel içerikli konuşma şeklinde de gerçekleşebilir. Dokunmak, teşhircilik, dokundurmak, röntgencilik, çocuğu pornografide kullanmak, çocuğun bedenine nesne veya organ sokulması şeklinde de olabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Cinsel istismarın genel olarak psikolojik, sosyal ve fiziksel etkileri dikkate alındığında, bunun çocuğun sağlıklı gelişimi için ciddi bir tehdit olduğu daha iyi anlaşılabilir (Yelboğa, 2019).

Cinsel istismarın çocuğun bakımını üstlenen kişiler veya aile üyeleri tarafından gerçekleştirilmesi durumunda istismarın bir boyutu olan ensest (aile içi istismar" söz konusu olmaktadır (Zasrow, 2015). Cinsel istismar vakalarında aile içi istismar oranları dünya genelinde ve Türkiye’de azımsanmayacak kadar fazladır. Yapılan çalışmaların pek çoğunda çocuğa yönelik cinsel istismarın hem aile içi hem de aile dışı üyeler tarafından gerçekleştirildiği bildirilmektedir (Dönmez ve ark., 2014; Gencer ve ark., 2016). Aile içi istismar genelde çocuğun yaşadığı evde gerçekleşmekte ve çocuk psikolojik etki altına alınmak suretiyle cinsel ilişki ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu tür cinsel istismar bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar ortaya çıkabilmektedir. Çocuklar ise korkuları ve olası sonuçları nedeniyle, genelde cinsel istismardan başkalarına bahsetmemektedirler. Dolayısıyla cinsel istismarın önlenmesi, çocukların bu sessizliğinin aşılması için risk faktörlerinin saptanmasının bir gereklilik olduğu belirtilmektedir (Akçe ve Doğan, 2020).

Bireyin çocukluk döneminde maruz kaldığı cinsel istismar nedeniyle oluşan travma etkisini uzun döneme yayarak, karmaşık davranışsal, sosyal ve duygusal problemlerin temel kaynağını oluşturmaktadır. Çeşitli nedenlerle inkâr edilen, bastırılan, unutulması için çaba sarf edilen çocukluk çağı cinsel istismar yaşantıları, bireyi yetişkinlik döneminde de ruhsal, bedensel ve sosyal gelişimini, aynı zamanda yaşamın genelini olumsuz şekilde etkilemeyi sürdürür (Acar, 2022).

Çocukluk döneminde cinsel istismara maruz kalınmasının belirtileri, yetişkinlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Özellikle güvensizlik, utanç, depresyon, yalnızlık duygusu, madde bağımlılığı, yaygın anksiyete, düşük benlik algısı, yeme bozuklukları,

uyku sorunları, intihar, zarar verme, impulsif- kompulsif davranışlar gibi belirtiler yaygın görülmektedir (Bal ve Gülgör, 2019).

2.3.1.3. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, kişinin duygusal ve psikolojik gelişimini duraklatabilecek aşağılama, sözel tehdit ve istismar, aşırı korkma, korkutma, reddetme, kendi çıkarlarına kullanma, küçük düşürme, karşılaştırma ve ayırım yapma, ihtiyaç duyduğu bakım, sevgi ve ilgiden yoksun bırakmak suretiyle kimlik bütünlüğüne zarar verebilecek etkileşim örüntülerini kapsamaktadır (Şimşek ve Önder, 2011). Aktay'a (2020) göre duygusal istismar, çocuğun duygusal gelişimini negatif olarak etkileyebilecek eylemlerden oluşmaktadır. Çocuğun aşağılanması, sözel olarak küçük düşürülmesi, görmezden gelinmesi, ilgilenilmemesi duygusal istismar olarak kabul edilebilecek davranışlardır.

Bir diğer tanımda cinsel istismar, çocuğa bakan kişinin veya ebeveynin sözleri veya davranışları ile çocuğun ruhsal sağlığını bozabilecek etkide bulunması nedeniyle çocuğun büyüme ve gelişiminin, ruhsal sağlığının genetik kapasitesinin altında kalacak şekilde engellenmesi olarak açıklanmaktadır (Derebagçe ve Özerk, 2021).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, duygusal istismarın birtakım olumsuz psikososyal neticelerinin olduğu, kişinin ruhsal sağlığını ve iyilik halini dolaysız şekilde etkilediği görülmektedir (Arslan ve Balkıs, 2016; Duman, 2019). Bir başka çalışmada ise duygusal istismarın kişilerarası sorunlar, sosyo-duygusal yetersizlik, duygudurum bozuklukları, depresyon nedeni olarak gösterilebileceği bildirilmektedir (Christ ve ark., 2019). Bireylerin duygusal istismara maruz kalmaları durumunda kendilerine güvenlerinin örselenmesi sonucunda değersizlik duygusu oluşabilmektedir. Bunun yanı sıra duygusal istismara maruz kalan çocuklarda ilerleyen dönemlerde birtakım bozukluklar görülebilmektedir (Hergüner, 2011). Çocuğa yönelik kötü muamele veya duygusal istismar, ruhsal istismar ile eşanlamli kabul edilmekte, kasıtlı veya kasıtsız olarak çocukların duygusal açıdan olumsuz etkilenebilecekleri her türden davranış veya eylem duygusal istismar olarak görülmektedir (Üstündağ, 2020).

2.3.1.4. Duygusal İhmal

Çocuğun ihtiyacı olan ilgiyi, şefkati, sevgiyi, korumayı ebeveynlerinden görememesi durumu duygusal ihmalin varlığını göstermektedir. Duygusal ihmale maruz kalan çocuklarda çok sık hastalanma, zehirlenme, yaralanma gibi durumlarda ebeveynleri

tarafından hastalıkları veya rahatsızlıkları ihmal edildiğinden dolayı yetersiz tedavi sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu alanda yapılan bir çalışmada, bir yıllık süreçte yaşanan çocuk ölümlerinde yaklaşık yüzde elli oranın çocuk ihmallerinden kaynaklandığı bildirilmektedir (Aktay, 2020).

Çocukların ilgi, duygusal güven, sevgi gibi ruhsal ihtiyaçlarını gereken düzeyde karşılık verilmemesi, psikolojik olarak ulaşılmazlık, duygusal eksiklik, çocuğun olduğu ortamda diğer aile üyelerin şiddet uygulanması, çocuğun madde kullanımına onay verilmesi, yaşanan duygusal ihmalin boyutunu ortaya koymaktadır (Dedeler ve ark., 2016).

Çocukluk çağında duygusal ihmale maruz kalan bireylerin önemli bir kısmının fiziksel olarak özenle büyütüldüğü, ancak yetişkinlik çağında yaşadıkları sorunlar nedeniyle fark edildikleri belirtilmektedir. Dolayısıyla çocuk için söylenenlerden çok söylenmeyen, hatırlanmayan, gözlenmeyen durumların duygusal ihmal olarak kabul edilmesi gerekir. Duygusal anlamda ihmalkâr olan ebeveynlerin çocuklarını duygusal olarak ihmal ettiklerinin farkında olmadıkları, genel olarak duygulara göz yumma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Özsert ve ark., 2022).

Literatürde son dönemlerde yapılan araştırmalarda ebeveyn davranışlarının çocukların ve ergenlerin gelişimindeki etkilerinin ele alındığı, bununla birlikte çocukların gelişimine negatif etki eden duygusal ihmalin göz önüne alınmadığı gözlemlenmektedir (Peker ve Kağızmanlı, 2018; Toker ve Çapan, 2018). Çocuk istismar ve ihmal davranışlarının farklı türleriyle bir arada görülen duygusal ihmalin bireyin yaşamı boyunca bıraktığı kalıcı izler göz önüne alındığında, toplum sağlığı bakımından ele alınması zorunlu konular arasında görülmektedir (Özsert ve ark., 2022).

2.3.1.5. Fiziksel İhmal

Ebeveynlerin ve/veya çocuğa bakım verenlerin beslenme, giyinme, sağlık gibi ihtiyaçlarını gidermede yetersizliği veya yoksunluğu fiziksel ihmal olarak nitelendirilmektedir (Aktay, 2020). İhmal için aile yapısının risk faktörü olmadığı, bununla birlikte aile yapısının belli yaş gruplarında olan çocuklar için fiziksel ihmale maruz kalma riskini arttırdığı belirtilmektedir. Özellikle aile yapısında sadece baba ile yaşam süren çocukların fiziksel ihmale uğrama riski artmaktadır (Karadağ ve ark., 2020). Fiziksel ihmale örnek olarak, çocuğun sağlık sorunlarına ilişkin ihtiyaçlarını

erteleme, gidermeyi kabul etmeme, eksik bakım, yetersiz bakım verme, terk etme davranışları gösterilebilir (Dedeler ve ark., 2016).

2.3.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Bakımından Risk Faktörleri

Çocukluk çağı olumsuz istismar/ihmal yaşantılarının gelişiminde birtakım toplumsal, bireysel ve ailesel risk faktörleri bulunmaktadır. Çocuklarını istismar eden ebeveyn özellikleri değerlendirildiğinde, ebeveynlerin çocukluk çağına istismara maruz kalmaları nedeniyle düşük benlik saygısı, istismar mağduru annenin öz kontrol düzeyinin düşüklüğü, çocuk yetiştirmede eksik bilgi ve deneyime sahip olmaları, ebeveyn rollerinde yetersizlik duygusuna sahip olmaları, işsizlik, boşanma gibi durumlarla başa çıkma yetersizliği gibi etkenler ön plana çıkmaktadır (Walker ve Davies, 2012; Henschel ve ark., 2014).

Temeli çocuk ve ebeveyn ilişkisine dayanan çevresel model, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları en iyi şekilde açıklamaktadır. Kronik stres faktörlerinin, kötü yaşam koşullarının bulunduğu bir çevre, gerginlik ve kızgınlıkların savunmasız olan çocuğa yönelmesinde önemli bir etken olmaktadır (Hartley ve ark., 2013). Ebeveynler algılanan stres düzeyi arttığında, kendilerini zorlanmış olarak hissetmekte ve buna bağlı olarak normal dışı ağır disiplin yöntemlerinin uygulanabileceğini öngörmektedirler. Ancak sosyoekonomik düzeyi yüksek toplumlarda da ciddi yaşam değişikliklerinin istismar yaşantılarına neden olabileceği belirtilmektedir (Tucker ve Rodriquez, 2014).

Ebeveynlerin kendi çocukluk yaşantılarında istismara uğramaları nedeniyle sahip oldukları düşük benlik saygısı, kriz durumlarıyla başa çıkmada zorlanmaları, izolasyon yaşantılarına ve sosyal destek eksikliğine sahip oldukları bildirilmektedir (Özgentürk, 2014). Bazı ebeveynler ise yeni çocuk sahibi olmaları, deneyimsiz ve genç olmaları nedeniyle, strese tahammülsüzlük, deneyimsizlikten çocukların ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayamama, yakınlık ve duygusuzluk hissinin olmaması sebebiyle ihmal ve istismar davranışlarını sergileyebilirler (Demirtürk Selçuk ve Karadeniz, 2020).

Çocuk istismarının genellikle çocuğa yakın olan çevresi tarafından uygulanması, tekrar etme durumunun bulunması ve çocuğun daha sonraki yaşam dönemlerinde olumsuz etkilere sahip olması nedeniyle, tanı ve tedavisinin oldukça zor travma türleri arasında yer almaktadır (Demirtürk Selçuk ve Karadeniz, 2020).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların diğer risk faktörleri arasında; toplumsal cinsiyet eşitsizliği, şiddetin meşruluğunu kabul eden anlayış, gelir düzeyinin düşüklüğü, ailenin desteklenmesi ve korunmasında olanakların yetersizliği, sosyal adaletsizlik, ihmal ve istismar sorunları ile ilgili çalışmaların yetersizliği gösterilmektedir (Celiloğlu, 2018).

2.3.3. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıların Sonuçları

Çocukluk çağı travmalarına maruz kalan bireylerde, travmaların etkisi yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Bunlardan biri çocukların yeterince güçlü olmamaları nedeniyle maruz kaldıkları olumsuz olayları engelleyememeleri, neticelerini değiştirememelerinden dolayı kendilerini suçlu görmeleridir. Bir diğer etki ise, çocukluk dönemi travmalarının çocuğun zekâ, bellek, dil ve motor becerilerini olumsuz etkilemesidir. Travma mağduru çocuklarda, dikkat dağınıklığı, sözel ifade zorlukları, bellekte zayıflık, konsantrasyon bozukluğu gibi sorunlar görülebilmektedir. Stres düzeyinin ağır olması nedeniyle altına kaçırma, parmak emme gibi çocukluk dönemine has eylemlerin tekrar ortaya çıkması söz konusu olabilmektedir (Karayel, 2018).

Çocuklar üzerinde travmatik yaşantıların psikolojik anlamda pek çok zorluğu bulunmaktadır. Travmatik yaşantıların bu derece olumsuz sonuçlarının olmasının temel nedeni, insan yaşamındaki en savunmasız sürecinde gerçekleşmesi, uzun sürmesi ve ilişkisel kötü muamelenin olması olarak açıklanmaktadır (Briere ve Scott, 2016).

Travmatik yaşantıların bireylerin baş etme becerilerinin üzerinde olması halinde, yarattığı korku düzeyi de baş edilemeyecek seviyeye ulaşmaktadır. Aşırı korku beyni negatif yönde etkileyerek, çalışma adaptasyonunun bozulmasına neden olabilmektedir. İstismar ve ihmal durumunda travmatik olay sürekli zihinde kalır ve zihnin meşgul olmasına yol açar. Zihnin bu şekilde meşgul olması da zihinsel süreçlere ve algıya olumsuz etki etmektedir. Zamanla bu durum öfke krizleri gibi dürtüsel davranış sorunlarının yaşanmasında rol oynar (Sulhan, 2021).

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişiminde olumsuz etkilere neden olduğunu bildiren pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir (Özko, 2014; Bilgin, 2015; Merdin, 2018). Çocuklarda travmatik yaşantı sonrasında alkol ve madde kullanımı, jinekolojik ve gastrointestinal sorunlar, yeme bozuklukları, yoğun risk taşıyan eylemlerden yaralanmalar, kronik sağlık problemleri görülebilmektedir. Ruhsal sağlık alanında ise kaygı, duygusal sağlığın zayıflaması, borderline kişilik bozukluğu,

depresyon, suisid düşünceler ve girişim sorunları ile sıklıkla karşılaşabilmektedir. Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına maruz kalma ile erişkinlik döneminde sık tıbbi destek alma arasında ilişki olduğu bildirilmektedir (Morrow ve ark., 2012). Tekrarlayan ve uzun süreli istismar ve ihmal yaşantısı, çocuğun otorite sahibi olan biri tarafından istismara uğratılması durumunda çocukta bundan kaynaklı ruhsal sorunların daha yoğun görülebilmesine neden olmaktadır (Kar ve Dokgöz, 2017).

2.3.4. Çocukluk Çağı Travmasının Yeme Davranışı ile İlişkisi

Çocukluk çağında deneyimlenen yaşam olaylarının kişilik yapısını ve erişkinlik hayatını şekillendirdiğine ilişkin çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Çalışmalarda duygusal yeme ayrımının fazla yapılmadığı ve genel olarak yeme bozuklukları adı altında incelemelerin yapıldığı söylenebilir. Yapılan bir çalışmaya göre yeme bozuklukları gelişiminde bakım verenler veya ebeveynlerle çocuk arasındaki ilişkinin önemli bir etkisi olduğu görülmüştür (Tunç, 2019).

Bir diğer araştırmada çocukluk döneminde 15 yaşına kadar travmatik olaylara maruz kalmış kişilerin obezite riskinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Çalışmada erken dönem çocuklukta yaşanan travmatik olaylar ile yetişkinlikte obezite riski arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Arslan, 2016). Yeme bozukluğu alanında araştırma yapan araştırmacılar çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile ilişki kurabilmek amacıyla konunun üzerinde durmuşlardır. Çocukluk çağı ihmal ve istismar türleri ile tekrarlayan travmatik olaylar arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Tunç, 2019).

Çocukluk döneminde yaşanan; fiziksel istismar, cinsel istismar, fiziksel ve duygusal ihmalin yeme bozukluğunda önemli olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur (Karaoğlu, 2019). Örneğin, bireyin cinsel istismara maruz kalması sonucunda yeme bozukluğu gelişebilir. Çocukluk çağında cinsel istismara uğramış kadınların bir kısmı istismara uğradıklarında kendi bedenleri üzerinde kontrolü kaybettikleri ve yemek yeme ile kontrolün kendilerinde olduğunu hissederek bedenlerinin kontrolünü almaya çalışmaktadırlar (Balcı, 2018). Bununla birlikte cinsel istismar mağduru kişiler bir başkasının kendilerini çekici bulmamaları için bunu kilo vererek veya kilo alarak önlemeye çalışmaktadırlar (Balcı, 2018). Duygusal istismar mağduru bireyler ise genelde bulimik belirtiler göstermektedirler (Tunç, 2019). Ayrıca duygusal olarak reddedilme hissinden kurtulmak amacıyla yemek yemenin vermiş

olduğu haz etkisinden yararlanmaktadırlar. Bunun ise obezite riskini arttırdığı belirtilmektedir (Arslan, 2016).

2.4. DUYGUSAL YEME

Bu başlık altında tez konusu kapsamında duygusal yeme tanımı ve kapsamı, duygusal yemenin nedenleri, duygusal yeme bozuklukları, duygusal yemeyi etkileyen unsurlar, duygusal yeme ile ilgili kuramlar ve duygular ile yeme davranışı arasındaki ilişki konuları ele alınmıştır.

2.4.1. Duygusal Yeme Tanımı ve Kapsamı

Duygusal yeme davranışının ortaya çıkması, ruh halinin kontrol edilebilmesi için besinlerin kullanımı ile gerçekleşmektedir (Konttinen, 2012). Duygusal yeme, kişinin başa çıkmakta zorlandığı olumsuz duyguların verdiği rahatsızlıktan kaçmaya çalışırken yemek yemeye eğilimi şeklinde ifade edilmektedir (Alzheimer ve Urry, 2019). Duygusal olarak yemek yiyen kişiler duygusal yiyiciler olarak nitelendirilmekte olup, bu kişilerin açlıkla ilgili belirtilerin farkında olmadıkları, aç ya da tok olduklarını ayırt edemedikleri belirtilmektedir. Zira bu kişileri yemek yemeye yönlendiren duyguları olmaktadır (Van Strien ve ark., 2012).

Bir diğer tanımda duygusal yeme, olumsuz duygularla mücadele edebilmek için verilen bir başa çıkma sistemi olarak ifade edilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013; İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duygusal yeme davranışına neden olan olumsuz duygular içerisinde endişe, anksiyete, üzüntü, sıkılma, kafa karışıklığı, can sıkıntısı, stres ve yalnızlık yer almaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013; Bennett ve ark., 2013; Seven, 2013; Bongers ve Jansen, 2016; Demir, 2019). Yeme davranışları arasında bulunan duygusal yeme, kişinin stres, depresif duygudurum, öfke, endişe gibi birtakım olumsuz duygulardan kaynaklı, karşı karşıya kalınan duygusal uyaranlar ve bunlarla baş edebilmek amacıyla geliştirilmiş psikolojik yeme tepkisi olarak nitelendirilmektedir (Özer, 2021).

Duygusal yeme nedeni olarak genelde olumsuz duygular gösterilse de mutluluk, coşku, heyecan, neşe gibi olumlu duyguların da kişiyi yemeye yönlendirme etkisi bulunmaktadır (Bongers ve ark., 2013; Cardi ve ark., 2015; Bongers ve ark., 2016; Evers ve ark., 2018). Bu olumlu veya olumsuz duygular sonucunda kişinin duygularına

tepki göstermek adına duygularını kontrol altına alma veya azaltma isteği ortaya çıkmaktadır. Duygular karşısında verilen tepkilerin en yaygın olanı ise duygusal yemedir. Olumlu veya olumsuz duygular özellikle yeme bozukluğu bulunan kişinin daha fazla veya az yemesinde etkili olabilir (Meule ve ark., 2019).

Duygusal yeme, genel olarak gerçek duygunun tanınmadığı, fark edilemediği, ifade edilemediği, anlamlandırılmadığı gibi durumlarda verilen bir yanıt niteliğine haizdir. Olumsuz bir duygunun yaşanması durumunda hissedilen açlık gerçek olmamakta, ancak iştah açıcı olmaktadır. Kişiler duygusal yeme sırasında açlık hissini fizyolojik temelli veya duygusal temelli olup olmadığını ayırt edememektedirler. Bu durumda gerçek açlığın hangisi olduğunun, duygusal açlığın hangisi olduğunun birbirinden ayırt edilememesi halinde sağlıklı bir beslenme söz konusu olmaktadır. Duygusal açlık durumunu yaşayan kişi, sağlıklı beslenebilmek için öncelikle duygusal açlık ile gerçek açlığı ayırt edebilmek adına sağlıklı bir karar verebilmelidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Açlık gibi hissettiren duygusal durum ile gerçek fiziksel açlık arasında birtakım farklılıklar bulunmaktadır (Chesler, 2012). Duygusal açlık ile fiziksel açlık arasındaki belirtiler, açlık belirtilerinin giderilmesi için sergilenen davranışlar farklı olmaktadır. Bunlar şu şekilde özetlenebilmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018):

Fiziksel açlık ve duygusal açlık arasındaki farklılıkların ilki açlık hissini başlangıcı ile ilgilidir. Duygusal açlık aniden başlamakta ve acil olarak giderilmesi gerekmektedir. Fiziksel açlık ise yavaş oluşmaktadır.

Her iki durumda açlık hissini oluşturduğu yer ile ilgilidir. Duygusal açlık çoğunlukla zihinde oluşurken, fiziksel açlığın midede oluşması söz konusudur. Ayrıca fiziksel açlığın besinle giderilebilmesi mümkün iken, duygusal açlık durumu besinle giderilemeyebilir.

Duygusal açlık durumunda kişi tatmin olmaz, giderek daha fazlası yemeyi ister. Fiziksel açlık durumunda ise kişinin midesinin dolması tatmin olması için yeterli olmaktadır.

Fiziksel açlık durumunda kişinin açlığı besin değeri düşük yiyeceklerle giderilebilmekte, açlığı gidermek amacıyla yeme doyuma ulaşması için yeterli olmaktadır. Duygusal açlık halinde ise kişi besin değeri, tuz, şeker ve yağ bakımından

yüksek besinleri yemeyi tercih etmekte, bunları tükettiğinde ise fiziksel açlığın tam aksi şekilde normal bir sürede doyuma ulaşması mümkün olmamaktadır.

Duygusal açlık durumunda kişi ne yediğinin farkında olmadan, yenen besinin tadına varmadan veya dikkat etmeden yeme davranışı sergilemektedir. Fiziksel açlık durumunda ise kişi ne yediğinin farkındadır.

Fiziksel açlık durumunda vücudun ihtiyaç duyduğu besin alındığından, utanma veya suçlu hissetme olasılığı daha düşüktür. Duygusal açlık halinde genelde ciddi pişmanlık, utanç veya suçluluk duygularının yaşanması mümkün olmaktadır. Kişiler duygusal yeme davranışını ana öğünlerden çok ara öğünlerde ve geceleri sergilemektedirler. Ayrıca duygusal yeme davranışını gizli yemek, dış ortamlar yerine evde yemek şeklinde yapmaktadırlar (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bireylerde genelde baş etmekte zorlanılan olumsuz duygular nedeniyle tepki olarak ortaya çıkan aşırı yeme, daha çok yeme bozukluğu olana kadınlarda, obez bireylerde, normal kiloda olup kilo vermek için diyet yapanlarda görülmektedir. Bu gruptaki bireyler fizyolojik açlık nedeniyle veya sosyal bir ihtiyaçtan dolayı değil, duyguları ile başa çıkamadıkları ve duygularını düzenleyemediklerinden yeme davranışı sergilemektedirler (Sevinçer ve Konuk, 2013).

2.4.2. Duygusal Yemenin Nedenleri

Yeme ihtiyacı duygusal veya fiziksel temelli açlık ihtiyacı olarak kabul edilebilir. Bundan dolayı kişinin yeme ihtiyacı hissettiğinde ihtiyacın hangisinden dolayı yaşandığını fark edebilmesi önemlidir. Zira fiziksel açlık ve duygusal açlık birbirinden farklı olmaktadır. Fiziksel açlık durumunda kişinin midesinde burukluk ve kazınma hissi ortaya çıkar. Ayrıca kan şekeri düşüklüğü de olabilir. Fiziksel açlık durumunda kişiler yemek yedikçe doyunluk hisseder, açlık hissini enerjisi düşük besinlerle de karşılayabilirler. Duygusal açlık durumu ise daha farklı belirtilerle ortaya çıkmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Toplumda yemek üzerine oluşan birtakım normlar bulunmaktadır. Bunlar kişilerin özellikle topluluk içindeki yeme davranışı üzerinde etkili olmaktadır (Alzheimer ve Urry, 2019). Diğer bir ifade ile kişilerin yeme davranışları içinde yer aldıkları topluluğun normları sayesinde oluşmaktadır. Kişi besin içeriğine veya kalori miktarına fazla dikkat etmeden, çevresinde bulunan kişilerin yediklerine benzer olanları yeme eğilimi içerisindedir (Robinson ve ark., 2014). Bunun yanı sıra kişi topluluk içerisinde

olduğunda izlendiği hissine kapılmakta ve daha az yeme eğilimi göstermektedir (Robinson ve ark. 2015). Duygusal yeme durumu için de bu geçerli olmaktadır. aşırı yeme isteği halinde kişiler sosyal normların ve reklamların etkisiyle besin seçimi yapabilir, toplumdaki yeme davranışında değişim olabilir (Kemp ve ark., 2011).

Beslenme davranışını etkileyen pek çok faktör olsa da duyguların yeme davranışı üzerinde geniş bir etkisi bulunmaktadır. Duyguların besin tüketimi ve iştah üzerinde yüzde 38-40 oranında artma veya azalmaya neden olduğu ifade edilmektedir. Bireyler arasında farklılıklar bulunsada kişiler olumsuz duygular karşısında daha zararlı ve fazla miktardaki besinlere yönelmekte, buna bağlı olarak beslenme alışkanlıkları bozulmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

İnsanların beslenme ihtiyacının temelinde biyolojik gereklilik olsa da psikolojik gereklilik de dikkate alınmalıdır. Zira kişilerin kendilerini baskı altında hissetmeleri veya öfkelenedikleri durumlarda normalde tükettikleri besin miktarlarından daha fazla tükettikleri belirtilmektedir. Bu tür yeme ihtiyacı psikolojik faktörlerle açıklanabilmektedir (Kontinen, 2012).

Duygusal yemenin nedenleri genel olarak psikolojik veya fizyolojik etkenlerden oluşmaktadır. Kişinin aile içerisinde olumsuz yaşam olaylarına maruz kalması gibi fizyolojik nedenlerle azalan veya artan dopamin, serotonin gibi hormonların etkisiyle duygusal yeme ortaya çıkabilmektedir (Çamkerten, 2022). Psikolojik etkenler arasında ise stres ise duygusal yemenin ortaya çıkışında önemli bir rol oynamaktadır (Bennett ve ark., 2013). Kişiler stresli olduklarında duygusal yemeye yönelmekte ve daha sağlıksız besinleri tüketebilmektedirler. Psikolojik stres altında olan kişiler yağ ve şeker içerikli besinleri tüketerek rahatlamaya çalışırlar (Michels ve ark., 2012).

Bu alanda yürütülen bir çalışmada uyku süresinin azalmasında stresin etkili olduğu, az uyumanın ise kişilerin sağlıksız besinleri tüketmeye yönelmesinde rol oynadığı bildirilmiştir (Dweck ve ark., 2014). Bireyleri duygusal yemeye yönlendiren psikolojik etkenlerin arasında stres dışında duygu düzenleme zorlukları, günlük yaşamda can sıkıntısı, duygusal farkındalığın düşük olması gibi nedenlerin olduğu belirtilmektedir (Koball ve ark., 2012; Brockmeyer ve ark., 2014; Crockett ve ark., 2015).

2.4.3. Duygusal Yeme Bozuklukları

Yapılan alışmalar kapsamında yeme bozuklukları ile duygusal yeme durumunun birbirlerini etkileyebilecekleri, aralarında ortak noktalar ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilebilir. Duygusal yeme davranışına eşlik eden bir tıkanırcasına yeme bozukluğu olabilir. Duygusal yeme ile tıkanırcasına yeme bozukluğunun ortak noktaları bulunmaktadır. Bu noktalar, duyguların neyi hangi miktarda tüketeleceğini belirlemesi ve yemek yeme üzerinde kontrol sahibi olmasıdır (Birgegard ve ark., 2013).

2.4.3.1. Tıkanırcasına Yeme

Başlangıçta duygusal yeme davranışının bulimia hastalarının aşırı miktarda yemelerini destekleyen bir unsur olduğu ileri sürölmekteydi. Daha sonra duygusal yeme ile tıkanırcasına yeme ataklarının da ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Tıkanırcasına yeme davranışı sergileyen kişilerdeki besin tüketiminin artışının temelinde, duygusal stres kaynaklı kişilerin otokontrol mekanizmalarındaki azalma bulunmaktadır. Ayrıca tıkanırcasına yeme davranışı olan kişilerde olumlu duygular hedonik sistemlerle enerji değeri yüksek olan besin tüketimini arttırabilmektedir (Serin ve şanlıer, 2018).

Tıkanırcasına yeme bozukluğunun klinik tanımında, kişilerin normalde yiyeabilecekleri besinlerden daha fazlasını daha kısa sürede tükettikleri, ani gelen yeme dürtüsünü dizginleyemedikleri, ardından kısa zamanda normalden fazla besin alımı gerçekleştirmeleri DSM-5'te yeme bozukluğu olarak tanımlanacağı zamana kadar tıkanırcasına yeme durumu bulimia belirtisi olarak değerlendirilmektedir (Turan ve ark., 2015). Fakat tıkanırcasına yeme bozukluğu ile bulimia nevroza arasından önemli bir farklılık bulunmaktadır. Kişi tıkanırcasına yeme davranışı sonrasında bulimia nevrozadan farklı şekilde telafi davranışları göstermemektedir (Turan ve ark., 2015). Tıkanırcasına yeme ve aşırı tüketim olmadan yemek yeme üzerinde kontrol kaybı, vücut ağırlığı kazanımı, vücut yağ kütlesinin artışı ve psikolojik belirtilerdeki artış ile ilişkili olmaktadır (Kesinkaya ve Açıkgöz Pınar, 2022).

Tıkanırcasına yeme davranışında tüketilen besin miktarı ile yeme eylemi üzerinde otokontrolün kaybedilmesi olmak üzere iki önemli özellik bulunmaktadır. Bu yeme bozukluğu olan kişiler otokontrol sağlayamaz, bir defasında bir kişinin yiyebileceği miktardan daha fazlasını tüketirler. Ataklar sırasında fizyolojik olarak gereklilik

duymadan zamanla yarışır şekilde bol miktarda besin tüketirler. Daha sonra suçluluk duygusu, depresyon ve yemekleri tek başına yemeye başlarlar (Morrison, 2017).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu DSM-5’te şu şekilde tanımlanmaktadır (APA, 2014):

A. Tekrarlayıcı tıkınırcasına yeme dönemleri

1. Benzer şartlarda, benzer zamanda pek çok kişinin yiyebileceğinden daha fazla besini ayrı bir zamanda yeme

2. Bu dönemde yemek yeme ile ilgili denetimin ortadan kalktığı duyumunun olması.

B. Tıkınırcasına yeme ataklarına eşlik eden belirtiler aşağıdakilerden üçü veya pek çoğu olmalı

1. Normalden daha hızlı yeme

2. Bedensel olarak açlık duymadan aşırı miktarda yeme

3. Rahatsızlık verici düzeyde tokluk hissi oluncaya kadar yeme

4. Bu miktarda yediğinden utandığı için kendi başına yeme

5. Yemek sonrası kendinden tiksime, büyük suçluluk duyma veya çökkünlük yaşama

C. Tıkınırcasına yeme ile ilgili olarak sıkıntı duyma

D. Tıkınırcasına yeme davranışı ortalama olarak üç ay içerisinde en az haftada bir defa olmuştur.

E. Tıkınırcasına yeme davranışına bulimia nervozadaki gibi tekrarlayan uygunsuz ödünleyici davranışlar eşlik etmemekte ve tıkınırcasına yeme sadece bulimia nervoza da anoreksiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Bu alanda yapılan araştırmalar kadınlarda tıkınırcasına yeme bozukluğu ile duygusal yeme davranışı arasında ilişki olduğunu göstermiş, duygusal yeme davranışı gösteren ergen kızlarda yetişkinlikte tıkınırcasına yeme ataklarının yaşanabileceği öngörülmüştür. Bu bağlamda duygusal yeme davranışının tıkınırcasına yeme atakları açısından önemli bir risk olduğu ifade edilmektedir (Özer, 2021).

Kontrol kaybı hissinin olduğu aşırı yeme veya tekrarlayan tıkınırcasına yeme, halk sağlığı açısından önemli bir sorundur. Kontrol ile ilgili süreçler ve değişen ödüller, tıkınırcasına yiyen kesimde düzensiz yeme davranışına katkı yapabilmektedir (Berner ve ark., 2017).

2.4.3.2. Bulimia Nervoz

Duygusal yeme davranışının bulimia nervozada kişinin yeme ataklarını tetikleyici olası bir faktör olarak nitelendirilmiştir. Bulimia nervoza, tıkınırcasına yeme ataklarına

benzer olarak olumsuz duygu durumun ve stresin yeme davranışı ile azaltılacağına ilişkin görüş bildirilmektedir (Ricca ve ark., 2012). Yaygın olarak geç ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkan bulimia nervozadaki en önemli belirti kişinin fazla miktarda ve aniden oluşan yeme ataklarıdır. Toplumda yüzde 1-3 oranında etkili olan bulimia nervroza ataklarının kişilerde genelde yalnız oldukça zaman gerçekleştiği görülmektedir. Bulimia nervrozada en belirgin davranış kısa zamanda normalde tüketilen kalori miktarının çok üzerinde tüketim olmasıdır. Bu derece yüksek kalorili yeme davranışı sonrasında kişide ortaya çıkan ilk duygu suçluluk hissedilmesidir. Depresyon da suçluluk duygusuna eşlik edebilir. Hastalar fazla miktarda hızlı bir şekilde besin alımının ardından kendini kusturma, aşırı egzersiz yapma, laksatif kullanma gibi telafi etme davranışları sergilemektedirler (Önal Sönmez, 2017).

Bulimia nervroza için DSM-5'te tanımlanmış tanı kriterler aşağıda belirtilmektedir (APA, 2014):

A. Tekrarlayıcı tıknırcasına yeme dönemleri

1. Benzer şartlarda, benzer süreçte, pek çok kişinin yiyebileceği miktardan açıkça daha fazla yiyeceği, ayrı bir zaman diliminde yeme

2. Bu dönemde yemek yemeye ilgili olan denetimin kalktığı duyumunun olması

B. Kilo almamak için, kendi kendini kusturmak, laksatif ilaçlar, idrar söktürücü ilaçlar veya diğer ilaçları hatalı yere kullanmak, neredeyse hiç yememe veya aşırı spor yapmak gibi tekrarlayan, uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunmak

C. Bu tıknırcasına yeme davranışları ve uygunsuz ödünleyici davranışlarının her ikisinin de ortalama üç ay içerisinde en az haftada bir defa olmuştur.

D. Kendilik değerlendirmesi, vücut biçimi ve ağırlığından yersiz şekilde etkilenir.

Bulimik bireyler yaşadıkları duygular ile aşırı yeme davranışını geliştirirler. Ayrıca yeme davranışı öncesinde kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdikleri gözlemlenmiştir. Kişinin anksiyete, depresif mizaç gibi duyguları yaşaması halinde diyet benzeri kısıtlayıcı yeme davranışının aniden kesilmesine neden olabilir. Bulimik bireylerde yeme davranışının ardından rahatlama, gerginliğin azalması söz konusu olmaktadır. duygusal yeme davranışı sonrasında da yeme sonrasında gerginliğin ve duygu yoğunluğunun azalması, rahatlama gibi durumlar yaşanmaktadır. Bu veriler bulimia ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin kanıtlanması için önem arz etmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

2.4.4. Duygusal Yemeyi Etkileyen Unsurlar

Duygusal yemeyi etkileyen en önemli unsur bireyin kişilik özellikleri olarak görülmektedir. Cinsiyet farklılığı ise duygusal yeme davranışını sıklıkla etkileyen kişilik özelliklerinden biridir (Bilici ve ark., 2020). Özellikle duyguları tanımlama ve anlama açısından yaşanan sorunlar erkekleri kadınlardan fazla duygusal yeme davranışına yöneltmektedir. Kadınlar ise erkeklerden fazla depresyona meyilli ve buna bağlantılı olarak duygusal yeme davranışı sergilemektedirler. Yapılan bir çalışmada da kadınların görece olarak erkeklerden daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiği belirtilmektedir (Tan ve Chow, 2014).

Kişilik özelliklerinden yaş unsurunun duygusal yeme ile ilişkili olmadığı ifade edilmektedir (Fox ve ark. 2016). Bir başka çalışmada ise yaşın artmasının duygusal yeme davranışını azalttığı, diğer bir ifade ile yaşın duygusal yeme üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Samuel ve Cohen, 2018; Köse ve Çıplak, 2020). Bu durum kişinin yaşının ilerlemesi olgunlaşmasına, duygu düzenleme becerilerini geliştirmesine katkı sağladığından, duygusal yeme davranışının azalmasına etki ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Kişinin eğitim düzeyinin de duygusal yeme davranışını etkileyen bir unsur olduğu belirtilmektedir. Eğitim düzeyinin artması, kişinin duygusal anlamda daha dayanıklı olmasına, duygularını daha iyi ifade edebilmesine, patolojiye sahip olma oranının azalmasına ve duygu düzenleme ile ilişkin olduğundan duygusal yeme azalabilmektedir. Kişinin sosyoekonomik durumunun iyileşmesine paralel duygusal ve psikolojik olarak sorunların azaldığı, buna bağlı olarak duygusal yeme davranışının da azalma gösterdiği belirtilmektedir (Spinosa ve ark., 2019). Çalışma durumu sosyoekonomik durumu etkilese de duygusal yeme davranışını etkilemediği ifade edilmektedir (Bilici ve ark., 2020). Bununla birlikte çalışmayan kişilerin çalışan kişilere göre duygusal yeme davranışını daha fazla gösterdikleri bildirilmiştir (Michopoulos ve ark., 2015).

Duygusal yemeyi etkileyen unsurlar arasında kişinin medeni durumu veya romantik ilişki içerisinde olması da bulunmaktadır (Wedin ve ark., 2014). Bununla birlikte yapılan bir çalışmada kişinin medeni durumunun duygusal yemeye etkili olmadığı saptanmıştır (Bilici ve ark. 2020). Romantik ilişki içerisinde olmak kişilerin psikolojik iyiliğine katkıda bulunduğundan, duygusal yeme davranışına etki edebilir (Korkut Owen ve ark., 2018). Kişinin yaşadığı ortam da romantik ilişki kadar beslenme

alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Kişinin evde tek başına yaşaması öğünlerini atlamasına neden olabilir. Bu durum kişinin geceleri yemesine, karbonhidrat alımını arttırmasına ve kilo almasına yol açabilir (Şen, 2018).

Duygusal yeme davranışını kişinin kilosu da etkilemektedir. Düşük kilolu olanlar fazla kilolu kişilere göre olumsuz duygular içerisinde olduklarında duygusal yemeye meyillidirler. Duygusal yeme kilo ve boya bağlı hesaplanan beden-kitle endeksi ile ilişkilidir (Van Strien ve ark., 2016). Duygusal yeme davranışı gösteren kişiler yemelerini kontrol altına alamadıkça kilo almaktadırlar (Dol ve ark., 2021).

2.4.5. Duygusal Yeme ile İlgili Kuramlar

Duygusal yeme ile ilgili kuramlardan Kaplan ve Kaplan (1957); Bruch (1964); Schachter'in (1968) obezlerin yemeleri açıklayarak, obez kişilerin açlık-tokluk ayrımı yapamamaları üzerinde durdukları belirtilebilir. Daha sonraki kuramların ise duygusal yemeyi, kişinin negatif duyguların farkındalığından kaçabilmek için tercih ettiği yol, kendini kısıtladığından aşırı yemesi, açlıktan ziyade dıştan gelen uyaranlar ile yemeye yönelmesi şeklinde açıklamışlardır (Herman ve Polivy, 1988; Herman ve Polivy, 1980; Rodin, 1980). Aşağıda duygusal yeme ile ilgili kuramların detaylı açıklamalarına yer verilmiştir.

2.4.5.1. Psikosomatik Kuram (Bruch)

Duygusal yeme ile ilgili ilk kuramlar arasında yer alan psikosomatik kuram, duygusal yemeyi olumsuz duygulara verilen yanıt olarak değerlendirir. Bruch'un (1964) kuramına göre kişiler açlık hallerinde duyguları ile fiziksel belirtileri ayırt edemezler. Sıkıntı verici zorlu yaşantılar veya stres gibi olumsuz duyguların kişide fizyolojik farklılıklara neden olması, daha az yemeye veya iştah azalmasına yol açar. Fakat bu durumda bazı hallerde kişinin duygu ile fiziksel uyaran arasında ayrım yapamaması nedeniyle aşırı yeme eğilimi de söz konusu olabilir (Gürel, 2022).

Bruch'un (1964) kuramına göre, kişinin doğduğu anda açlıkla ilgili farkındalığı bulunmamakta, zamanla öğrenmeler yoluyla birtakım kalıplar geliştirerek açlık-tokluk ayrımı kazanır. Fakat özellikle obez kişilerde öğrenmeler yanlış gelişmiş olup, erken çocukluk dönemindeki yanlış kalıplar ile açlık-tokluk ayrımı yapma engellenmiştir. Duyguları ile fiziksel açlığı ayıramayanlar aşırı yeme eğilimi gösterirler. Bu davranışı

ise genelde çocukluk dönemindeki öğrenmeler ile kazanırlar. Kişiyi yemeye yönlendiren fiziksel açlıktan ziyade kontrol edemediği duyguları ile yanlış öğrenmeleri olmaktadır. Kişilerin yeme davranışının başlaması veya bitmesi, porsiyon miktarları ve yeme zamanları için dışarıdan gelecek sinyalleri beklemleri söz konusudur.

2.4.5.2. Psikosomatik Kuram (Kaplan ve Kaplan)

Duygusal yeme ile ilgili ilk kuram Kaplan ve Kaplan (1957) tarafından ileri sürülen psikosomatik kuramda genelde obezlerin yemeleri açıklanmıştır. Bunun temel nedeni ise, obezlerin kaygı veya açlık durumunda aşırı yeme davranışı göstermesidir. Bu kişilerin kaygı veya fiziksel açlığı ayırt edilmesinden çok kaygı duygusu hissettiklerinde başa çıkabilmek için aşırı yemeyi tercih etmeleridir (Özer, 2021). Psikosomatik kurama göre; iki tip obezite bulunmaktadır. Bunlardan biri açlık halinde aşırı yemek yeme ile ilgili koşullu tip, diğeri kaygı nedeniyle yemeye yönelen, kaygı durumlarında kaygının azaltılmasının amaçlandığı duygusal tiptir. Obez kişiler kaygı durumunda kendilerini daha fazla yemeye yöneltmekte ve kısa süreli kaygıyı azaltan bu durum anlık rahatlama sağlar. Kaygının aşırı yeme ile nasıl azaldığına ilişkin net bilgilerin olmamasına rağmen, özellikle karbonhidratlı besinleri tüketilmesinin beyinde nörotransmitterlerin serotoninini arttırması nedeniyle kişinin yaşadığı mutluluk duygusundan dolayı kaygının azaldığı ileri sürülmektedir. Fakat bunun normal kiloda olan kişiler için geçerliliği bulunmaktadır. Obezler olumsuz duygular karşısında aşırı yeme davranışı sergilemekte, normal kiloda olan kişiler ise, olumsuz duygularla başa çıkmayı öğrenmeli ve aşırı yeme davranışından uzak kalmalıdır (Gürel, 2022).

2.4.5.3. Kaçış Kuramı

Kaçış kuramında duygusal yeme, kişinin kendini tehlikede hissettiğinde veya olumsuz durumlardan kaçmak amacıyla tercih ettiği bir yol olarak açıklanmaktadır. Kurama göre, kişi olumsuz durumlarda dikkatini uzaklaştırmakta ve egosunu korumayı amaçlar. Bu durumda kişi elindeki en yakın uyarana yönelir. Fakat kişinin dikkatini kısıtlı bir alana yöneltmesi, genelde yakınındaki besinlere eğilim göstermesine ve aşırı yemesine yol açabilir (Özer, 2021). Herman ve Polivy'nin (1988) kaçış kuramında kişi stres durumunda kendini yemeye yöneltmekte, diğeri bir ifade ile dikkatini duygudan besinlere yöneltmekte ve stresten uzaklaşmaya çalışır. Bu durum kişiye kısa süreli bir rahatlama sağlar (Gürel, 2022).

2.4.5.4. Kısıtlama Kuramı

İlk olarak Mack ve Herman (1975) tarafından çalışılmış, Polivy ve Herman'ın (1980) geliştirdiği kısıtlama kuramına göre; kişi yeme konusunda ne zaman kısıtlanır ise özellikle yeme veya diyet baskısı nedeniyle kısıtlama olursa, aşırı yeme eğilimi gösterir (Özer, 2021). Ancak herkes kilosunu sağlıklı olarak düzenleyebilecek, dengede tutabilecek yapıdadır. Bununla birlikte kişinin beden formuna ilişkin endişelerinde artış olursa kendini yeme ile ilgili kısıtlamaya başlar. Endişeler ile yeme isteğini baskılama sonucunda kişi genelde yemenin önlenmesi için direnç geliştirir. Direnç yardımıyla kısıtlayıcı beslenenler, normal yemelerini de bilişsel olarak kontrol altına alır ve az miktarda yerler (Özer, 2021). Fakat bazı hallerde kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişiler, kısıtlamayı sonlandırarak ani ve hızlı bir şekilde aşırı yeme davranışı sergileyebilir ve kilo alabilirler (Gürel, 2022).

2.4.5.5. Dışsal Kuramı

Rodin (1980) tarafından ortaya konulan dışsal kuramında, kişilerin fiziksel açlık uyarılarını dikkate almayarak, dıştan gelen iştah açıcı yiyecekler gibi uyarılar ile yeme eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir. Kuramda obezlerin açlık belirtilerini net olarak fark edemiyor iken çevreden gelen koku ve tatlara karşı duyarlılığın yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca kurama göre dışsal uyarılar ile beslenen kişilerin obeziteye yatkın oldukları belirtilmekte, kişilerin bu şekilde beslenmelerinin nedeni olarak ailelerinin fazla yeme baskısı nedeniyle çocukluk döneminde kendilerinin tokluk durumuna göre değil, ebeveynlerinin yönlendirmeleri ile yemeye son vermelerinin olabileceği aktarılmaktadır (Çamkerten, 2022).

2.4.5.6. İçsel-Dışsal Kuramı

Schachter'ın (1968) yeme davranışına ilişkin ileri sürdüğü içsel-dışsal kuramında dikkat çekilen husus, obez kişilerin açlığa ilişkin farkındalık azlığıdır. Kuram, yeme davranışı değişimlerinde korku ve kaygının neden olduğu fizyolojik durumlara odaklıdır. Normal kiloda olan kişiler duyguları ile açlıkları arasındaki ayrımı yapabilir iken, obez kişilerin ayrımı yapmakta başarısız olduğu belirtilir. Bu nedenle kişilerin kaygı, stres, korku gibi olumsuz duygularla karşılaştıklarında, normal kiloda olanlar duygularıyla başa çıkarak yemelerinde meydana gelen artış ve azalmayı kontrol altına alırken, obez kişiler bunu başaramazlar. Obezlerin yeme davranışı göstermeleri dıştan

gelen uyaranlarla gerçekleşir, normal kiloda olanlar ise fiziksel açlıklarını fark edebilir ve yeme davranışı sergilerler (Özer, 2021).

2.4.6. Duygular ile Yeme Davranışı İlişkisi

Duygu durumu, olumlu ve olumsuz duygular olarak ele alınmaktadır. Kişiler duygusal yeme davranışını olumsuz duygular karşısında savunma mekanizması olarak sergilemektedirler. Yapılan bir çalışmada olumsuz duyguların yeme davranışlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda olumsuz duyguların bireylerde yeme davranışının artmasında etkili olduğu belirlenmiştir (Evers ve ark., 2013). Aynı zamanda kişilerin duygularının farkına varmaları, tanımları, ifade etmelerinin de önemi vardır. Aksi durumda bunu duygusal yeme davranışı sergileyerek örtmek için çabalayacaklardır (Bilici ve ark., 2020).

İnsanların duyguları ile yeme bozuklukları pozitif yönlü ilişki içerisindedirler. Duygusal yeme davranışının kişilerin kilo almasında etkili olduğu düşünüldüğü için, kilo vermeleri amacıyla uygulanan tedavi süreçlerindeki teoriler obezite araştırmaları doğrultusunda oluşturulmuştur.

Bireylerin olumlu duygular ile yeme davranışı göstermelerinin sağlıklı olduğu, olumsuz duygular ile yeme davranışı ile sağlıksız olarak kabul edilmektedir. Kişilerin duygu durumlarına bağlı olarak yeme davranışı farklılık göstermektedir. Olumlu duygular ile daha faydalı olacak besin seçimi yapılabilirken, olumsuz duygular ile zararlı besin seçimi yapılabilmektedir. Olumsuz duygulara maruz kalan kişiler yeme davranışını duyguları için sergilemektedir. Kişiden kişiye farklılık gösterse de olumsuz duygu durumları yeme davranışını tetiklemekte ve kişinin yeme davranışını bozmaktadır. Bazı kişilerde üzüntü duygusal yeme davranışını arttırırken, bazılarında aksi bir etki yapabilmektedir. Ancak bıkkın bir ruh hali çoğunlukla iştahın açılmasını sağlamaktadır (Seven, 2013). Yapılan bir araştırmada, genç yaştaki katılımcılarda duygusal yeme davranışının stres ile tetiklendiği saptanmıştır (Tan ve Chow, 2014). Bu durum duyguların bastırılması için yemek yemenin aracı rolü olduğunu göstermekte, kişilerin duygularını örtmek amacıyla yeme davranışı sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir.

2.5. İLGİLİ ALANDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Bu başlık alanda araştırma değişkenleri ile ilgili yurt içinde ve yurtdışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Gürcan ve Kolburan (2019) yaşam doyumu, yeme tutumları ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ilişkisini ele alan bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim gören 268 kız öğrenci katılımcı olmuştur. Çalışmada çocukluk çağı travmaları ölçeğinin alt boyutlarından bir kısmında yaşam doyumu ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çocukluk dönemindeki duygusal, cinsel ve fiziksel istismarla duygusal ihmalin bireylerde yeme bozukluğu düzeyinde artışa neden olduğu görülmüştür. Ayrıca çocukluk döneminde maruz kalınan duygusal istismar ve ihmalin kızlarda yaşam doyumunu azalttığı belirlenmiştir.

Özcan (2021) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencisi yetişkinlerin yeme tutumları, obsesif inançları ve üstbiliş inançlarının ortoreksiya nevroza üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Çalışmaya 87 erken, 349 kadın ve bir cinsiyet belirtmeyen 437 üniversite öğrencisi yetişkin katılmışlardır. Çalışmanın sonucunda obsesif inançların ortoreksiya nevroza ve yeme davranışları üzerinde yordayıcı olduğu, üstbilişsel inançların ise ortoreksiya nevroza üzerindeki yordayıcı etkisi görülmüştür.

Okumuşoğlu (2022) Kıbrıs'ta yürüttüğü çalışmasında katılımcılarda yeme bozukluklarının yaşam doyumu ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile ilişkisini incelemiştir. Katılımcılar 21-49 yaş aralığındaki 289 erkek ve kadın yetişkinlerden oluşmuştur. Sonuç olarak çocukluk çağı olumsuz yaşantılar alt boyutlarında yüksek puan alan katılımcıların yeme bozukluğu eğiliminde olan bireylerden oluştuğu saptanmıştır.

2.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Carrard ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülmüş olan çalışmada, yeme bağımlılığı ve tikanırcasına yeme bozukluğu semptomlarının görüldüğü kişilerde bu

semptomların görülmediği kişilere oranla daha yüksek düzeyde dürtüsellik olduğuna ilişkin bulgulara ulaşılmıştır.

Barlow ve Goldsmith (2014) yaptıkları çalışmalarında fiziksel, cinsel ve duygusal istismar türleri ile üstbilişler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Üstbilişler ölçeğinden alınan yüksek puanların, patolojik üstbilişlerin arttığına işaret ettiği bildirilmiştir.

Olstad ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada yeme bozuklukları ve üstbiliş araştırılmıştır. Çalışmada kontrol grubu ile deney grubu arasında karşılaştırılma yapılmıştır. Deney grubunda yeme bozukluğu tanısı almış 53 yetişkin kadın yer alırken, kontrol grubunda 150 kadın yer almıştır. Çevrimiçi anket uygulamasının yapıldığı çalışmada kontrol grubunda olup yeme bozukluğu tanısı almamış ancak yeme sorunu olduğunu bildiren 47 kadın, herhangi bir sorun yaşamayan 66 kadın, farklı psikolojik sorunları olan ise 66 kadından oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda yeme bozukluğu tanısı almış olan kadınların kontrol grubunda olanlara göre işlevsiz olumsuz üstbilişlerle ilgili daha yüksek puanlar aldıkları bildirilmiştir.

Laghi ve arkadaşları (2018) çalışmalarında tikanırcasına yeme bozukluğu ile duygular ve üstbiliş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 15-20 yaş aralığındaki 804 ergen katılımcı olmuştur. Katılımcıların yüksek sayıda olması nedeniyle 15-17 yaş aralığındaki 170 erkek ve 53 kadın bir gruba, 18-20 yaş aralığındaki 234 erkek ve 247 kadın bir gruba ayrılmıştır. Çalışmanın sonucunda ergenlerde işlevsiz üstbilişsel inançların ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacının tikanırcasına yeme bozukluğunu yordadığı görülmüştür.

Mansueto ve arkadaşları (2019) yürüttükleri derleme çalışmasında çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile üstbilişler arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmanın sonucunda çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile erişkinlikte işlevselliği olmayan üstbilişlerin birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Mansueto ve ark., 2019).

Yılmaz Şahin (2020) yürüttüğü çalışmasında bipolar bozukluk tanısı almış olan kişilerin yeme davranışlarında duygu düzenleme ve işlevsiz üstbilişsel inançlar için kullanılabilecek stratejiler incelenmiştir. Çalışmaya katılımcı olarak 23 erkek ve 30 kadından oluşan bipolar bozukluk tanısı almış 53 yetişkin ile bipolar bozukluk tanısı almamış 23 erkek ve 24 kadından oluşan 47 kişi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda bipolar bozukluk tanısı almış olanların işlevsiz duygu düzenleme ve yeme bozukluğu

stratejilerinin diğerklerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Yeme bozukluğu ile işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili olduğu, ancak bu değışkenlerin üstbiliş ile ilişkili olmadığı bildirilmiştir.

Strodl ve Wylie (2020) çalışmalarını Avustralya’da yaşayan 332 katılımcı ile yürütmüşlerdir. Çalışmada katılımcılarda çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, aleksitimi, duygulara ilişkin inançlar, düzensiz yeme durumu incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda düzensiz yeme davranışı ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Limbers ve arkadaşları (2021) tarafından yapılmış çalışmada duygusal yeme ve doğrudan üstbiliş ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcılardan duygusal yeme düzeyinin yüksek olanların düşük olanlara göre olumsuz üstbilişsel inançları olduğu saptanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre duygusal yeme ile üstbilişsel inançlar arasında ilişki olduğu bildirilmiştir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Yetişkin bireylerde çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, üstbilişler ve dürtüselliğin duygusal yeme üzerine etkisinin incelendiği bu araştırmayı nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinden oluşmaktadır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin birlikte bir değişimin olup olmadığını, değişim varsa bunu nasıl olduğunu ve birbirlerini ne düzeyde etkiledikleri saptanmasını sağlayan bir modeldir (Karasar, 2018). Bu araştırma modelinde bulunan ilişkiler sonucunda neden-sonuç ilişkisi hususunda ipucuna ulaşılmaktadır. Aynı zamanda bir değişkenin durumunun bilinmesi sonucunda diğer değişken ile ilgili kestirim yapılabilmektedir (Karasar 2018). Bu bağlamda araştırmada yetişkin bireylerde üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme ile ilişkisinin incelenmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Dünya sağlık örgütüne (WHO) göre yetişkin yaş aralığı 18-65 yaş olması nedeniyle araştırmanın evrenini 18-65 yaş arası yetişkin kadın ve erkek normal kilolu, aşırı kilolu ve obez bireyler oluşturmaktadır. Örneklem Beden Kitle İndekslerine (BKİ) göre normal kilolu (BKİ 25 ve altı), aşırı kilolu (BKİ 25 ve 30 arası) ve obez (BKİ 30'un üzerinde) bireyler olmak üzere toplam 675 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın örnekleme İstanbul ili içerisinde yaşayan 18-65 yaş arası kişileri kapsamaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 4 Şubat 2022 yılında yapılan adrese dayalı nüfus kayıt istatistiklerine göre İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş arası nüfusun 11 milyon olduğu verisine ulaşılmıştır. 11 milyon araştırmanın evren değerini (N) oluşturmaktadır. Araştırmanın hedeflenen örneklem değerinin hesaplanması için (Büyüköztürk vd., 2020) tarafından geliştirilen örneklem formülasyonu kullanılacaktır. Evren değeri 11 milyon olduğundan yola çıkılarak,

homojen yapı mevcut olmadığından evrenin heterojen özellikler gösterebileceği düşünüldüğünden güven aralığı %95 yani $\pm$ %5 örnekleme hatası hesap edilerek büyüklük hesaplanmıştır (Büyüköztürk vd., 2020)). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, üstbilişler, dürtüsellik ve duygusal yeme gibi değişkenlerle yapılan araştırmada evreni temsil eden örneklem sayısına ulaşmak için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark.,2020):

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad n_0 = [(ts)/d]^2$$

n = Belirlenmesi Hedeflenen Örneklem Büyüklüğü

N = Evren Büyüklüğü

t = Güven Düzeyine Karşılık Gelen t değeri

s =Standart Sapma

d = Sapma Miktarı

Araştırmanın evren büyüklüğü N=11.000.000 milyondur. Kabul edilen hata düzeyi %95

için t değeri 1,96'ya karşılık gelmektedir. s değeri ve d değeri de 0,5 alınmıştır.

$$n_0 = [(1,96 \times 0,5) / 0,5]^2 = 384,16 \quad \frac{384,16}{1 + \frac{384,16}{11.000.000}} = 384$$

Formülde elde edilen veriye göre minimum 384 kişiye ulaşılması evreni temsil etme düzeyi için yeterli olduğu düşünülmektedir. Fakat örneklem sayısında oluşacak hatalar göz önünde bulundurularak araştırmada 675 kişiye ulaşılmıştır. Verilere uç değer analizi yapılmış ve x katılımcı üzerinden analiz edilmiştir. Örneklem normal kilolu, aşırı kilolu ve obez bireyler olarak üç gruba bölünmesi amaçlandığı için amaçsal örneklem yöntemi kullanılacaktır. Amaçsal örnekleme yöntemi daha detaylı çalışma yapabilmek adına araştırmanın amacı doğrultusunda zengin durumların seçilmesidir (Büyüköztürk, 2012).

Tablo 3.1’de araştırmanın örnekleminde yer alan katılımcıların sosyodemografik değişkenlere ilişkin dağılımlar görülmektedir.

Tablo 3.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımlar

<i>Cinsiyet</i>		
	Sayı	Yüzde
Kadın	312	46.3
Erkek	363	53.7
Toplam	675	100
<i>Yaş</i>		
18-24	295	43.6
25-30	159	23.5
31-35	76	11.4
36-40	71	10.5
40+	74	10.9
Toplam	675	100
<i>Medeni Durum</i>		
Bekar	425	63
Evli	250	37
Toplam	675	100
<i>Eğitim Durumu</i>		
İlkokul	51	7.5
Lise	285	42.2
Üniversite	286	42.5
Yüksek lisans ve üstü	53	7.8
Toplam	675	100
<i>Beden Kitle İndeksi</i>		
Normal	331	49.1
Kilolu	202	29.9
Aşırı kilolu	142	21
Toplam	675	100

Tablo 3.1’de yer alan verilere göre; katılımcıların %46.3’ü kadın, %53.7’si erkektir. Katılımcıların %43.6’sı 18-24, %23.5’i 25 - 30, %11.4’ü 31-35, 1 %10.5’i 36-40, %10.9’u 40 üzeri yaş grubuna dahildir. Medeni duruma bakıldığında katılımcıların %63’ünün bekar %37’sinin erkek olduğu görülmektedir. Eğitim durumu incelendiğinde %7.5’inin ilkokul mezunu %42.2’sinin lise %42.5’ini üniversite %7.8’inin yüksek lisans ve üzeri eğitimi vardır. Beden kitle indeksi dağılımı incelendiğinde katılımcıların %49,1’ini normal %29.9 olan kilolu, %21’inin aşırı kilolu olduğu görülmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada kullanılan Google Forms aracılığıyla katılımcılara uygulanan anket formu Sosyo Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun (ACE-TR) yer aldığı beş bölümden oluşmaktadır. Veri toplama araçları ile ilgili aşağıda detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan sosyo-demografik bilgi formu ile katılımcılara ait kişisel bilgiler elde edilmiştir (EK2). Sosyo-demografik formda katılımcıların yaşadığı il, çocukluğunda kiminle büyüdüğü, Ailede aşırı kilolu ya da obez olup olmaması, duygu durumun besin tüketimini etkilemesi gibi sorular yöneltilmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve medeni durum gibi diğer bilgiler ise Türkçe Duygusal Yeme formunda bulunmaktadır.

3.3.2. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

Ölçek 2018 yılında Ş. Sinem Bilgen tarafından hazırlanmıştır (EK3). Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışması 96 kişi ile yürütülmüştür. Ölçeğin güvenirliği Cronbach’s Alpha katsayısı 0,941’dir. (N=30). Gerçekleştirilen güvenirlik analizi ile 26. 28. ve 29. maddelerin ters çevrilmesi uygun bulunmuştur. Böyle yapıldığında Cronbach’s Alpha katsayısı 0,960’tır (N=30). Ölçeğin güvenirlik hesaplanması sonucunda, 27 testin tamamı için Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.96 bulunmuştur. Faktör puanlarına bakıldığında güvenirlik katsayıları; “gerginlik

durumlarında yeme” faktörü için 0.944, “olumsuz duygular ile başa çıkabilme için yeme” faktörü için 0,926, “kendini kontrol edebilme” faktörü için 0.794 ve “uyaran karşısında kontrol” faktörü için 0.636 şeklinde rapor edilmiştir (Bilgen, 2018). Ölçeğin izin belgesi EK 7’de yer almaktadır.

3.3.3. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Ölçeğin orijinali Cartwright-Hatton ve Wells tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir (EK4). 61 maddelik olan bu ölçeği yine 2004 yılında Cartwright-Hatton ve Wells 30 maddelik kısa versiyonunu oluşturmuştur. Üstbilişler ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, gerçeklik ve güvenirlik çalışmaları Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından yapılmıştır. Derecelendirme aralığı “1 = katılmıyorum” ile “4 = tamamen katılıyorum” arasında değişen 4’lü Likert tipi bir ölçektir. 30 maddeden oluşan ölçek “olumlu inançlar”, “olumsuz inançlar”, “bilişsel güvensizlik”, “düşünceleri kontrol ihtiyacı” “bilişsel farkındalık” olmak üzere farklı 5 boyut içermektedir. Alınabilecek toplam puanlar 30 ile 120 arasında değişmekte ve elde edilen puanlardaki artış üstbilişsel inanç ve süreçlerde patolojinin arttığına işaret eder. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı tüm ölçek için 0.87, olumlu inançlar için 0.89, olumsuz inançlar için 0.80, düşünceleri kontrol ihtiyacı için 0.73 bilişsel güvensizlik için 0.89 ve bilişsel farkındalık için 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım güvenirliği tüm ölçek için 0.90 olup, alt ölçekler için 0.76 ile 0.90 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise tüm ölçek için 0.80, alt ölçek puanları için ise 0.45 ile 0.90 arasında bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2008). Ölçeğin izin belgesi EK 8’de yer almaktadır.

3.3.4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

Barratt dürtüsellik ölçeği ilk olarak Barratt tarafından 1959 yılında geliştirilmiştir (EK5). Pek çok revize edilen ölçek en son 1995 yılında Patton ve arkadaşları tarafında revize edilmiştir. Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatte dürtüsellik olarak 3 alt boyutu bulunmaktadır. Toplam puanlar 30-120 arasında değişmektedir. Puan arttıkça dürtüsellik düzeyinde artış olmasına işaret eder. Ölçek, “nadiren/hiçbir zaman, bazen, sıklıkla ve hemen her zaman/her zaman” seçeneklerinden oluşan 4’lü likert tip bir araç olarak bilinmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliğini 2008 yılında Tamam ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin Cronbach alfa değeri toplam ölçek için 0,82, alt ölçekler için 0,64-0,80 olarak bulunmuştur. Tamam ve arkadaşları 2013 yılında ölçeğin kısa formunu geliştirmişlerdir. Geliştirilen ölçeğin kısa formu 15 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin puan aralığı 15- 60 olarak değişmektedir (Tamam ve ark., 2013). Ölçeğin izin belgesi EK 9’da yer almaktadır.

3.3.5. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formu (ACE-TR)

Bireyin yaşamının ilk 18 yılında duygusal şiddet, fiziksel şiddet, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal edilme olup olmadığının ve çocuklara kötü davranımın uzun süreli ruhsal ve fiziksel olumsuz etkilerini ortaya koyma amacıyla Permanente tarafından 1997 yılında geliştirilmiş ölçektir (EK6). Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Gündüz ve arkadaşları tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.74 olarak bulunmuştur. 10 maddeden oluşan bu ölçek evet-hayır seçeneği içermektedir. Toplam puan 0-10 arasında değişmektedir (Gündüz ve ark., 2018). Ölçeğin izin belgesi EK 10’da yer almaktadır.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Google Forms üzerinden elde edilen veriler parametrik çıktığından istatistiksel analizler yapılmıştır. Çalışmada iki düzeyli kategorik değişken olan cinsiyet, aile ile birlikte büyüme, ailede obez olma değişkenleri ve ölçek puanları arasındaki farklılıkları incelemek için bağımsız t- testi kullanılmıştır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, dürtüsellik, üstbilişler ve duygusal yemenin birbirleriyle olan ilişkisini incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. En az üç düzeyli kategorik değişkenler olan vücut ağırlığı, yaş gibi değişkenlerin ölçek puanlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için tek yönlü ANOVA ve farklılıkların hangi gruplarda olduğunu tespit etmek amaçlı post-hoc (Scheffe) testi uygulanmıştır. Post-hoc analizinde Scheffe ve tamhane t2 analizleri kullanılmıştır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, dürtüsellik, üstbilişler ve duygusal yeme üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla da çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma değişkenlerine dair normallik analizleri aşağıdaki Tablo 3.2’de paylaşılmıştır.

Tablo 3.2. Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarının Çarpıklık Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık		Basıklık	
	Statistic	Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Duygusal Yeme Toplam Puan	675	0.858	0.094	0.118	0.188
Gerginlik Durumlarında Yeme	675	0.865	0.094	0.080	0.188
Olumsuz Duygularile Başa Çıkabilme için Yeme	675	0.912	0.094	0.136	0.188
Uyaran Karşısında Kontrol	675	0.455	0.094	-0.452	0.188
Kendini Kontrol Edebilme	675	-0.394	0.094	1.975	0.188
Üstbilişler Toplam Puan	675	0.625	0.094	0.195	0.188
Olumlu İnançlar	675	0.718	0.094	-0.119	0.188
Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	675	0.645	0.094	-0.474	0.188
Bilişsel Güvensizlik	675	0.888	0.094	0.112	0.188
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	675	0.610	0.094	-0.287	0.188
Bilişsel Farkındalık	675	0.289	0.094	-0.774	0.188
Dürtüsellik Toplam Puanı	675	0.071	0.094	0.103	0.188
Plan Yapmama	675	0.163	0.094	-0.982	0.188
Motor Dürtüsellik	675	0.735	0.094	-0.081	0.188
Dikkat Dürtüsellliği	675	0.881	0.094	0.456	0.188
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	675	1.076	0.094	-0.119	0.188

Tablo 3.2’de ölçeklerden elde edilen toplam puan ve alt boyut puanlarının çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde ± 2 sınırları içinde olduğu ve normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür. Araştırma hipotezlerinin test edileceği alt gruplarda da çarpıklık basıklık değerleri ± 2 çarpıklık basıklık değerleri ile normal dağılım sınırları içerisinde. Bu sebeple araştırmada parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

4.1. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Bu bölümde araştırmanın katılımcıları olan 675 bireyin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1’de katılımcıların aile yaşantı durumuna ilişkin dağılımlar yer almaktadır.

Tablo 4.1. Aile Yaşantı Durumuna İlişkin Dağılımlar

<i>Çocukluğunuzda anne baba ile birlikte mi büyüdünüz?</i>		
	Sayı	Yüzde
Evet	631	93.3
Hayır	44	6.7
Toplam	675	100
<i>Ailenizde obez ya da aşırı kilolu kişiler var mı?</i>		
Var	188	28
Yok	487	72
Toplam	675	100

Katılımcıların %93.3’ü çocukluğunda anne babası ile birlikte büyürken %6.7’si anne babasıyla birlikte büyümemiştir. Ailesinde obez ya da aşırı kilolu kişi olma durumu incelendiğinde %28’inin var %72’sinin yok dediği görülmüştür.

Tablo 4.2’de duygu durumun beslenmeye etkisine ilişkin dağılımlara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Duygu Durumun Beslenme Üzerine Etkisine İlişkin Yanıtların Dağılımı

<i>Duygu Durumunuz besin tüketimini etkiler mi? (Üzüntü, stres, kaygı ya da sevinç, mutluluk duygularının yoğun yaşandığı durumlarda yeme davranışında artış gibi..)</i>		
	Sayı	Yüzde
Evet	464	68.8
Hayır	211	31.2
Toplam	675	100
<i>Cevabınız "Evet" ise yeme davranışını ne yönde etkilediğini belirtiniz</i>		
Artar	281	41.7
Azalı	202	29.9
Toplam	484	71.6
Hayır diyenler	192	28.4

Katılımcıların %60 8.8'i duygu durumlarının beslenme üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %41.7'si duygu durumlarının yeme davranışını arttırdığını belirtirken %29.9'u azalttığını belirtmiştir.

4.2. ÖLÇEKLERE İLİŞKİN BETİMSSEL ANALİZLER

Duygusal yeme ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel analizler aşağıdaki tabloda paylaşılmaktadır.

Tablo 4.3. Duygusal Yeme Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Duygusal Yeme Toplam Puan	675	1.13	4.80	2.31	0.79
Gerginlik Durumlarında Yeme	675	1.00	5.00	2.11	0.95
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	675	1.00	5.00	2.13	1.00
Uyaran Karşısında Kontrol	675	1.00	5.00	2.51	1.06
Kendini Kontrol Edebilme	675	1.00	4.83	2.87	0.58

Duygusal yeme ölçeğinden alınan toplam puan ortalaması 2.31, standart sapması .79'dur. Gerginlik durumlarında yeme alt boyutu puan ortalaması 2.11, standart sapması .95'dir. Olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için yeme alt boyutu puan ortalaması 2.13, standart sapması 1'dir. Uyaran karşısında kontrol boyutu puan ortalaması 2.51, standart sapması 1.06'dır nokta kendini kontrol edebilme boyutu puan ortalaması 2.87, standart sapması .58'dir.

Üstbilişsel ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel analizler aşağıdaki Tablo 4.4'te paylaşılmaktadır.

Tablo 4.4. Üstbilişler Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Üstbilişler Toplam Puan	675	1.00	4.00	2.03	0.68
Olumlu İnançlar	675	1.00	4.00	1.95	0.76
Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	675	1.00	4.00	2.05	0.82
Bilişsel Güvensizlik	675	1.00	4.00	1.86	0.76
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	675	1.00	4.00	2.04	0.77
Bilişsel Farkındalık	675	1.00	4.00	2.24	0.83

Üst bilişler ölçeğinden alınan toplam puan ortalaması 2.03, standart sapması .68'dir. Olumlu inançlar alt boyutu ortalaması 1.95, standart sapması .76'dır nokta olumsuz inançlar alt boyut ortalaması 2.05,00 standart sapması .82'dir. Bilişsel güvensizlik alt boyutu puan ortalaması 1.86, standart sapması .76'dır. Düşünceleri kontrol ihtiyacı boyutu ortalaması 2.04, standart sapması .77'dir. Bilişsel farkındalık boyutu puan ortalaması 2.24, standart sapması .83'tür.

Barratt dürtüsellik ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel analizler aşağıdaki Tablo 4.5'te paylaşılmaktadır.

Tablo 4.5. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Dürtüsellik Toplam Puanı	675	1.00	3.80	2.10	0.47
Plan Yapmama	675	1.00	4.00	2.40	0.89
Motor Dürtüsellik	675	0.80	3.20	1.59	0.62
Dikkat Dürtüsellliği	675	1.00	4.00	1.91	0.72

Dürtüsellik toplam puan ortalaması 2.1, standart sapması .47'dir. plan yapmama boyutu puan ortalaması 2.4, standart sapması .89'dur. motor dürtüsellik boyutu puan ortalaması 1.59, standart sapması .62'dir nokta dikkat dürtüsellliği boyutu puan ortalaması 1.91, standart sapması .72'dir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel analizler aşağıdaki Tablo 4.6'da paylaşılmaktadır.

Tablo 4.6. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel Analizler

	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	675	0.00	10.00	2.77	3.30

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği puan ortalaması 2.77, standart sapması 3.3 olarak bulunmuştur.

4.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE İLİŞKİSİNİN ANALİZİ

Bu bölümde araştırma değişkenleri olan duygusal yeme, üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların demografik değişkenler ile ilişkisi analiz edilmiş ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Duygusal yemenin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.7’de aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.7. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Duygusal Yeme Toplam Puan	Kadın	312	2.44	0.86	3.77	603.22	0.000
	Erkek	363	2.20	0.71			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Kadın	312	2.25	1.03	3.53	609.58	0.000
	Erkek	363	1.99	0.86			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Kadın	312	2.29	1.08	3.69	608.27	0.000
	Erkek	363	2.00	0.90			
Uyaran Karşısında Kontrol	Kadın	312	2.70	1.06	4.28	673	0.000
	Erkek	363	2.35	1.02			
Kendini Kontrol Edebilme	Kadın	312	2.89	0.66	0.81	577.37	0.416
	Erkek	363	2.85	0.50			

Tablo 4.7’de duygusal yeme ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi analizi sonucunda, duygusal yeme toplam puanı ($t(603.22)=3.77, p<.05$), gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ($t(609.58)= 3.53, p<.05$), olumsuz duygular ile başa çıkabilme alt boyutu ($t(608.27)= 3.69, p<.05$), uyaran karşısında kontrol alt boyutu ($t(673)= 4.28, p<.05$), puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları

incelendiğinde duygusal yeme toplam kadın (X:2.44, SS: .86), erkek (X:2.20, SS: .71); gerginlik durumlarında yeme kadın (X:2.25, SS:1.03), erkek (X:1.99, SS: .86); olumsuz duygularla başa çıkabilme kadın (X:2.29, SS:1.08), erkek (X:2.00, SS: .90); uyararı karşısında kontrol kadın (X:2.70, SS:1.06), erkek (X:2.35, SS:1.02); puanlarında kadınların puanları erkeklerden daha yüksektir. Kendini kontrol edebilme alt boyutu ($t(577.37) = .81, p > .05$) puanında gruplar arasında anlamlı fark yoktur. Bu puan cinsiyete göre değişmemektedir.

Üstbilişlerin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.8’de aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.8. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Üstbilişler Toplam Puan	Kadın	312	2.13	0.68	3.71	673	0.000
	Erkek	363	1.94	0.67			
Olumlu İnançlar	Kadın	312	1.98	0.77	1.22	673	0.224
	Erkek	363	1.91	0.75			
Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	Kadın	312	2.19	0.86	4.22	632.87	0.000
	Erkek	363	1.92	0.77			
Bilişsel Güvensizlik	Kadın	312	1.96	0.80	3.20	634.85	0.001
	Erkek	363	1.77	0.72			
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Kadın	312	2.13	0.79	2.74	673	0.006
	Erkek	363	1.96	0.74			
Bilişsel Farkındalık	Kadın	312	2.39	0.80	4.44	673	0.000
	Erkek	363	2.11	0.83			

Üstbilişler ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi analizi sonucunda, üstbilişler toplam puanı ($t(673) = 3.71, p < .05$), olumsuz inançlar alt boyutu ($t(632.87) = 4.22, p < .05$), bilişsel güvensizlik alt boyutu ($t(634.85) = 3.20, p < .05$), düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu ($t(673) = 2.74, p < .05$), bilişsel farkındalık alt boyutu ($t(673) = 4.44, p < .05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları incelendiğinde üstbilişler toplam kadın (X:2.13, SS: .68), erkek (X:1.94, SS: .68); olumsuz inançlar kadın (X:2.19, SS: .86), erkek (X:1.92, SS: .77); bilişsel güvensizlik kadın (X:1.96, SS: .80), erkek (X:1.77, SS: .77); düşünceleri kontrol ihtiyacı kadın (X:2.13, SS:0.79), erkek

($X:1.96$, $SS: .74$); bilişsel farkındalık kadın ($X:2.39$, $SS: .80$), erkek ($X:2.11$, $SS: .83$) puanlarında kadınların puanları erkeklerden daha yüksektir. Olumlu inançlar alt boyutu ($t(673)= 1.22$, $p>.05$) puanında gruplar arasında anlamlı fark yoktur. Bu puan cinsiyete göre değişmemektedir.

Dürtüselliğin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin tablo aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.9. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Dürtüsellik	Kadın	312	2.08	0.49	-1.35	673	0.176
Toplam Puanı	Erkek	363	2.13	0.46			
Plan Yapmama	Kadın	312	2.28	0.79	-3.31	672.19	0.001
	Erkek	363	2.50	0.95			
Motor	Kadın	312	1.62	0.62	1.13	673	0.260
Dürtüsellik	Erkek	363	1.57	0.62			
Dikkat	Kadın	312	1.91	0.69	-0.11	673	0.909
Dürtüselliği	Erkek	363	1.92	0.74			

Barratt dürtüsellik ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda plan yapmama alt boyutu ($t(672.19)= -3.31$, $p<.05$) puanında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde plan yapmama alt boyutu kadın ($X:2.28$, $SS: .79$), erkek ($X:2.50$, $SS: .95$) puanlarında erkeklerin puanı kadınlardan yüksektir. Dürtüsellik toplam puanı ($t(673)= -1.35$, $p>.05$), motor dürtüsellik alt boyutu ($t(673)= 1.13$, $p<.05$), dikkat dürtüselliği alt boyutu ($t(673)=-0.11$, $p>.05$) puanlarında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puanlar cinsiyete göre değişmemektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.10'da aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.10. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Çocukluk Çağı	Kadın	312	2.99	3.18	1.597	673	0.111
Olumsuz Yaşantılar	Erkek	363	2.58	3.40			

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($t(673)= 1.597, p>.05$). Bu puan cinsiyete göre değişmemektedir.

Duygusal yemenin anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.11 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.11. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Çocukluğunuzda anne baba ile birlikte mi büyüdünüz?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Duygusal Yeme	Evet	631	2.29	0.78	-1.90	46.98	0.064
Toplam Puan	Hayır	44	2.57	0.96			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Evet	631	2.09	0.93	-1.66	47.10	0.103
	Hayır	44	2.38	1.14			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Evet	631	2.11	0.98	-1.53	46.81	0.132
	Hayır	44	2.41	1.24			
Uyaran Karşısında Kontrol	Evet	631	2.49	1.03	-1.53	46.77	0.133
	Hayır	44	2.80	1.32			
Kendini Kontrol Edebilme	Evet	631	2.86	0.58	-2.61	673	0.009
	Hayır	44	3.09	0.53			

Duygusal yeme ölçeğinden elde edilen puanların anne-babayla büyüme grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda kendini kontrol edebilme alt boyutu ($t(673)= -2.61, p<.05$) puanında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları incelendiğinde kendini kontrol edebilme puanı anne babayla büyüyenler ($X:2.86, SS:0.58$), anne babayla büyümeyenler ($X:3.09, SS: .53$) puanlarında birlikte büyüyenlerin puanı daha yüksektir. Duygusal yeme toplam puanı ($t(46.98)=-1.90, p>.05$), gerginlik durumlarında yeme alt boyutu boyutu ($t(47.10)=-1.66, p>.05$), olumsuz duygular ile başa çıkabilme alt boyutu ($t(46.81)=-1.53, p>.05$), uyaran karşısında kontrol alt boyutu ($t(46.77)=-1.53, p>.05$)

puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puanlar anne babayla büyüme göre değişmemektedir.

Üstbilişlerin anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.12’de paylaşılmıştır.

Tablo 4.12. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Çocukluğunuzda anne baba ile birlikte mi büyüdünüz?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Üstbilişler	Evet	631	2.01	0.67	-2.31	46.64	0.025
Toplam Puan	Hayır	44	2.31	0.86			
	Evet	631	1.93	0.75	-2.06	46.99	0.045
Olumlu İnançlar	Hayır	44	2.22	0.93			
Olumsuz İnançlar: Kontrol	Evet	631	2.02	0.81	-2.58	47.48	0.013
Edilemezlik ve Tehlike	Hayır	44	2.40	0.95			
Bilişsel	Evet	631	1.84	0.74	-1.99	46.25	0.052
Güvensizlik	Hayır	44	2.15	1.01			
Düşünceleri	Evet	631	2.02	0.75	-2.33	46.81	0.024
Kontrol İhtiyacı	Hayır	44	2.36	0.95			
Bilişsel	Evet	631	2.22	0.82	-1.62	673	0.105
Farkındalık	Hayır	44	2.43	0.89			

Üstbilişler ölçeğinden elde edilen puanların anne-babayla büyüme grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda, üstbilişler toplam puanı ($t(46.64)=-2.31$, $p<.05$), olumlu inançlar alt boyutu ($t(46.99)=-2.06$, $p<.05$), olumsuz inançlar alt boyutu ($t(47.48)=-2.58$, $p<.05$), düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu ($t(46.81)=-2.33$, $p<.05$), puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları incelendiğinde üstbilişler toplam puanı anne babayla büyüyenler ($X:2.01$, $SS: .67$), anne babayla büyümeyenler ($X:2.31$, $SS: .86$); olumlu inançlar puanı anne babayla büyüyenler ($X:1.93$, $SS: .75$), anne babayla büyümeyenler ($X:2.22$, $SS: .93$); olumsuz inançlar puanı anne babayla büyüyenler ($X:2.02$, $SS: .81$), anne babayla büyümeyenler ($X:2.40$, $SS:0.95$); düşünceleri kontrol ihtiyacı anne babayla büyüyenler ($X:2.02$, $SS: .75$), anne babayla büyümeyenler ($X:2.36$, $SS: .95$) puanlarında anne babayla büyümeyenlerin puanları daha yüksektir.

Bilişsel güvensizlik alt boyutu ($t(46.25) = -1.99, p > .05$), bilişsel farkındalık alt boyutu ($t(673) = -1.62, p > .05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puanlar anne babayla büyümeye göre değişmemektedir.

Dürtüsellğin anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.13'te paylaşılmıştır.

Tablo 4.13. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Çocukluğunuzda anne baba ile birlikte mi büyüdünüz?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Dürtüsellik Toplam Puanı	Evet	631	2.09	0.47	-1.96	673	0.050
	Hayır	44	2.24	0.52			
Plan Yapmama	Evet	631	2.40	0.89	0.33	673	0.745
	Hayır	44	2.36	0.79			
Motor Dürtüsellik	Evet	631	1.58	0.61	-2.54	673	0.011
	Hayır	44	1.82	0.68			
Dikkat Dürtüsellliği	Evet	631	1.90	0.71	-1.51	673	0.132
	Hayır	44	2.07	0.77			

Barratt dürtüsellik ölçeğinden elde edilen puanların anne-babayla büyüme grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda, motor dürtüsellik alt boyutu ($t(673) = -2.54, p < .05$), puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde motor dürtüsellik alt boyutu anne babayla büyüyenler ($\bar{X}: 1.58, SS: .61$), anne babayla büyümeyenler ($\bar{X}: 1.827, SS: .68$); puanunda anne babayla büyümeyen grubun puanları daha yüksektir. Dürtüsellik toplam puanı ($t(673) = -1.69, p > .05$), plan yapmama alt boyutu ($t(673) = .33, p > .05$), dikkat dürtüsellliği ($t(673) = -1.51, p > .05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu puanlar anne babayla büyümeye göre değişmemektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.14'de paylaşılmıştır.

Tablo 4.14. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Anne-Babayla Büyüme Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Çocukluğunuzda anne baba ile birlikte mi büyüdünüz?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
---	--	---	-----------	----	---	----	---

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Evet	631	2.71	3.32	-1.71	673	0.089
	Hayır	44	3.59	2.90			

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden elde edilen puanların anne-babayla büyüme grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır($t(673) = -1.71, p > .05$). Bu puan anne babayla büyümeye göre değişmemektedir.

Duygusal yemenin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin bulgular tablo 4.15'te paylaşılmıştır.

Tablo 4.15. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Ailenizde obez ya da aşırı kilolu kişiler var mı?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Duygusal Yeme Toplam Puan	Yok	487	2.17	0.71	-7.25	285.74	0.000
	Var	188	2.69	0.88			
Gerginlik Durumlarında Yeme	Yok	487	1.94	0.85	-7.17	284.36	0.000
	Var	188	2.55	1.06			
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	Yok	487	1.96	0.90	-6.89	287.15	0.000
	Var	188	2.58	1.10			
Uyaran Karşısında Kontrol	Yok	487	2.37	1.03	-5.73	673	0.000
	Var	188	2.88	1.03			
Kendini Kontrol Edebilme	Yok	487	2.82	0.56	-3.61	673	0.000
	Var	188	3.00	0.61			

Duygusal yeme ölçeğinden elde edilen puanların ailede obez bulunma grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda, duygusal yeme toplam puanı ($t(285.74) = -7.25, p < .05$), gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ($t(284.36) = -7.17, p < .05$), olumsuz duygular ile başa çıkabilme alt boyutu ($t(287.15) = -6.89, p < .05$), uyaran karşısında kontrol alt boyutu ($t(673) = -5.73, p < .05$), kendini kontrol edebilme alt boyutu ($t(673) = -3.61, p < .05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları incelendiğinde duygusal yeme toplam ailede obez yok ($X: 2.17, SS: .71$), ailede obez var ($X: 2.69, SS: .88$); gerginlik

durumlarında yeme ailede obez yok (X: 1.94, SS: .85), ailede obez var (X: 2.55, SS: 1.06); olumsuz duygularla başa çıkabilme ailede obez yok (X: 1.96, SS: .90), ailede obez var (X:2.58, SS:1.10); uyaran karşısında kontrol ailede obez yok (X:2.37, SS:1.03), ailede obez var (X:2.88, SS:1.03); kendini kontrol edebilme ailede obez yok (X:2.82, SS: .56), ailede obez var (X:3.00, SS: .61) puanlarında ailede obez olan kişilerin puanları daha yüksektir.

Üstbilişlerin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin tablo 4.16 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.16. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Ailenizde obez ya da aşırı kilolu kişiler var mı?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Üstbilişler	Yok	487	1.95	0.67	-4.80	673	0.000
Toplam Puan	Var	188	2.23	0.69			
Olumlu İnançlar	Yok	487	1.86	0.72	-4.56	301.90	0.000
	Var	188	2.17	0.83			
Olumsuz İnançlar:	Yok	487	1.93	0.76	-5.61	295.08	0.000
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	Var	188	2.35	0.90			
Bilişsel Güvensizlik	Yok	487	1.82	0.74	-2.52	673	0.012
	Var	188	1.98	0.81			
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Yok	487	1.97	0.75	-3.89	673	0.000
	Var	188	2.22	0.78			
Bilişsel Farkındalık	Yok	487	2.17	0.82	-3.35	673	0.001
	Var	188	2.41	0.81			

Üstbilişler ölçeğinden elde edilen puanların ailede obez bulunma grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda, üstbilişler toplam puanı ($t(673) = -4.80, p < .05$), olumlu inançlar alt boyutu ($t(301.90) = -4.56, p < .05$), olumsuz inançlar alt boyutu ($t(295.0) = -5.61, p < .05$), bilişsel güvensizlik alt boyutu ($t(673) = -2.52, p < .05$), düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu ($t(673) = -3.89, p < .05$), bilişsel farkındalık alt boyutu ($t(673) = -3.35, p < .05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Puan ortalamaları incelendiğinde üstbilişler toplam ailede obez yok (X: 1.95, SS: .67), ailede obez var (X: 2.23, SS: .69); olumlu

inançlar ailede obez yok (X: 1.86, SS: .72), ailede obez var (X: 2.17, SS: .83); olumsuz inançlar ailede obez yok (X: 1.93, SS: .76), ailede obez var (X: 2.35, SS: .90); bilişsel güvensizlik ailede obez yok (X: 1.82, SS: .74), ailede obez var (X: 1.98, SS: .81); düşünceleri kontrol ihtiyacı ailede obez yok (X: 1.97, SS: .75), ailede obez var (X: 2.22, SS: .78); bilişsel farkındalık ailede obez yok (X: 2.17, SS: .82), ailede obez var (X: 2.41, SS: .81) puanlarında ailesinde obez olanların puanları daha yüksektir

Dürtüselliğin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin tablo 4.17 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.17. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Ailenizde obez ya da aşırı kilolu kişiler var mı?		N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Dürtüsellik Toplam Puanı	Yok	487	2.11	0.46	0.38	673	0.702
	Var	188	2.09	0.50			
Plan Yapmama	Yok	487	2.44	0.89	1.85	673	0.065
	Var	188	2.30	0.86			
Motor Dürtüsellik	Yok	487	1.58	0.61	-1.15	673	0.250
	Var	188	1.64	0.64			
Dikkat Dürtüselliği	Yok	487	1.91	0.72	-0.50	673	0.617
	Var	188	1.94	0.70			

Barratt dürtüsellik ölçeğinden elde edilen puanların ailede obez bulunma grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda, dürtüsellik toplam puanı ($t(673) = .38, p > .05$), plan yapmama alt boyutu ($t(6723) = -1.85, p > .05$), motor dürtüsellik alt boyutu ($t(673) = -1.15, p > .05$), dikkat dürtüselliği alt boyutu ($t(673) = -0.50, p > .05$) puanında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puanlar anne babayla büyümeye göre değişmemektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.18 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.18. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Ailede Obez Bulunma Grupları Arasında Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen Bağımsız Grup T Testi Sonuçları

Ailenizde obez ya da	N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
----------------------	---	-----------	----	---	----	---

aşırı kilolu kişiler var mı?							
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	Yok	487	2.57	3.31	-2.53	673	0.012
	Var	188	3.29	3.22			

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden elde edilen puanların ailede obez bulunma grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yürütülen bağımsız grup t testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t(673) = -2,53, p < .05$). Puan ortalamaları incelendiğinde ailede obez yok ($X:2.57, SS:3.31$), ailede obez var ($X:3.29, SS:3.22$) puanlarında ailesinde obez olanların daha yüksek çocukluk çağı olumsuz yaşantı puanına sahip olduğu görülmektedir.

Duygusal yemenin yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.19 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.19. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Duygusal Yeme Toplam Puan	18-24	295	2.31	0.77	0.76	0.551	
	25-30	159	2.39	0.78			
	31-35	76	2.27	0.77			
	36-40	71	2.25	0.92			
	40+	74	2.24	0.83			
	Toplam	675	2.31	0.79			
Gerginlik Durumlarında Yeme	18-24	295	2.11	0.91	0.85	0.493	
	25-30	159	2.21	0.93			
	31-35	76	2.03	0.92			
	36-40	71	2.00	1.09			
	40+	74	2.06	1.01			
	Toplam	675	2.11	0.95			
Olumsuz Duygularile Başa Çıkabilme için Yeme	18-24	295	2.13	0.98	0.78	0.540	
	25-30	159	2.24	1.01			
	31-35	76	2.12	0.94			
	36-40	71	2.08	1.15			
	40+	74	2.00	0.97			
	Toplam	675	2.13	1.00			
Uyaran Karşısında Kontrol	18-24	295	2.45	1.06	0.73	0.569	
	25-30	159	2.62	1.02			
	31-35	76	2.46	1.09			
	36-40	71	2.55	1.12			

	40+	74	2.54	1.02		
	Toplam	675	2.51	1.06		
Kendini Kontrol Edebilme	18-24	295	2.90	0.54	0.58	0.678
	25-30	159	2.88	0.54		
	31-35	76	2.84	0.58		
	36-40	71	2.81	0.72		
	40+	74	2.82	0.67		
	Toplam	675	2.87	0.58		

Duygusal yeme ölçeğinden elde edilen puanların yaşa göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda, duygusal yeme toplam puanı ($F(4,674)= .76, p>.05$), Gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ($F(4,674)= .85, p>.05$) olumsuz duygular ile başa çıkabilme alt boyutu ($F(4,674)= .78, p>.05$), uyaran karşısında kontrol alt boyutu ($F(4,674)= .73, p>.05$), kendini kontrol edebilme alt boyutu ($F(4,674)= .58, p>.05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Bu değişkenler yaşa göre değişmemektedir.

Üstbilişlerin yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.20 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.20. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Üstbilişler Toplam Puan	18-24	295	2.04	0.67	0.63	0.639	
	25-30	159	2.02	0.69			
	31-35	76	1.92	0.74			
	36-40	71	2.09	0.71			
	40+	74	2.04	0.62			
	Toplam	675	2.03	0.68			
Olumlu İnançlar	18-24	295	1.95	0.72	0.46	0.767	
	25-30	159	1.95	0.81			
	31-35	76	1.85	0.84			
	36-40	71	2.01	0.77			
	40+	74	1.97	0.75			
	Toplam	675	1.95	0.76			
Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	18-24	295	2.08	0.79	0.51	0.732	
	25-30	159	2.05	0.86			
	31-35	76	1.94	0.83			
	36-40	71	2.04	0.89			
	40+	74	2.02	0.82			

	Toplam	675	2.05	0.82		
	18-24	295	1.92	0.76	1.50	0.201
	25-30	159	1.80	0.74		
Bilişsel	31-35	76	1.71	0.77		
Güvensizlik	36-40	71	1.93	0.83		
	40+	74	1.86	0.76		
	Toplam	675	1.86	0.76		
	18-24	295	2.09	0.75	0.96	0.430
	25-30	159	2.04	0.76		
Düşünceleri	31-35	76	1.93	0.83		
Kontrol İhtiyacı	36-40	71	2.03	0.79		
	40+	74	1.96	0.73		
	Toplam	675	2.04	0.77		
	18-24	295	2.15	0.79	2.68	0.031
	25-30	159	2.28	0.84		
Bilişsel	31-35	76	2.17	0.90		
Farkındalık	36-40	71	2.42	0.88		
	40+	74	2.40	0.79		
	Toplam	675	2.24	0.83		

Üstbilişler ölçeğinden elde edilen puanların yaşa göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda, üstbilişler toplam puanı ($F(4,674)= .63, p>.05$), olumlu inançlar alt boyutu ($F(4,674)= .46, p>.05$), olumsuz inançlar alt boyutu ($F(4,674)= .51, p>.05$), bilişsel güvensizlik alt boyutu ($F(4,674)= 1.50, p>.05$), düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu ($F(4,674)= .96, p>.05$), puanlarında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puan türleri yaşa göre değişmemektedir. Bilişsel farkındalık alt boyutu ($F(4,674)= 2.68, p<.05$) puanında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Yapılacak post-hoc tekniğinin belirlenmesi amacıyla bilişsel farkındalık alt boyutu puanına Levene's varyans analizi testi uygulanmış, analiz sonucuna göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($LF=1.809, p>.05$). Scheffe Post-Hoc analizi incelendiğinde ise gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p<.05$).

Dürtüselliğin yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.21 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.21. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Analizi

N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
---	-----------	----	---	---	------

Dürtüsellik Toplam Puanı	1.18-24	295	2.19	0.43	5.90	0.000	
	2. 25-30	159	2.08	0.47			
	3. 31-35	76	2.09	0.49			
	4. 36-40	71	1.99	0.58			
	5. 40+	74	1.94	0.47			
	Toplam	675	2.10	0.47			1>5
Plan Yapmama	1.18-24	295	2.60	0.88	7.46	0.000	
	2. 25-30	159	2.29	0.80			
	3. 31-35	76	2.28	0.99			
	4. 36-40	71	2.17	0.94			
	5. 40+	74	2.18	0.73			
	Toplam	675	2.40	0.89			
Motor Dürtüsellik	1.18-24	295	1.59	0.62	1.37	0.241	
	2. 25-30	159	1.63	0.61			
	3. 31-35	76	1.69	0.64			
	4. 36-40	71	1.52	0.68			
	5. 40+	74	1.49	0.56			
	Toplam	675	1.59	0.62			
Dikkat Dürtüsellığı	1.18-24	295	1.97	0.72	1.12	0.347	
	2. 25-30	159	1.90	0.70			
	3. 31-35	76	1.88	0.76			
	4. 36-40	71	1.91	0.77			1>5
	5. 40+	74	1.78	0.65			1>4
	Toplam	675	1.91	0.72			1>2

Barratt dürtüsellik ölçeğinden elde edilen puanların yaşa göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda, dürtüsellik toplam puanı ($F(4,674)= 5.90$, $p<.05$), plan yapmama alt boyutu ($F(4,674)= 7.46$, $p<.05$), puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yapılacak post-hoc tekniğinin belirlenmesi amacıyla bilişsel farkındalık alt boyutu puanına Levene's varyans analizi testi uygulanmış, analiz sonucuna göre dürtüsellik toplam puanı ($LF=4.612$, $p<.05$), plan yapmama alt boyutu ($LF=4.317$, $p<.05$) puanlarında varyansların homojen olmadığı görülmüştür. Tamhane T2 Post-Hoc analizi incelendiğinde dürtüsellik toplam puanında 18-24 yaş grubu (X:2.19, SS: .43) puanının 40 yaş üzeri grubu (X:1.94, SS: .47) puanından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Plan yapmama puanında da 18-24 yaş grubu puanı (X:1.97, SS: .72); 25-30 yaş grubu (X:1.90, SS: .70), 36-40 yaş grubu (X:1.91, SS: .77), 40 ve üzeri yaş grubu (X:1.78, SS: .72) puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Dikkat dürtüsellığı alt boyutu ($F(4,674)= 1.37$, $p>.05$), motor

dürtüsellik alt boyutu ($F(4,674)= 1.12, p>.05$) puanlarında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puan türleri yaşa göre değişmemektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.22 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.22. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Yaşa Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	1.18-24	295	3.09	3.40	5.97	0.000	
	2. 25-30	159	2.26	3.03			
	3. 31-35	76	3.79	3.76			
	4. 36-40	71	2.72	3.35			3>5
	5. 40+	74	1.59	2.35			3>2
	Toplam	675	2.77	3.30			1>5

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden elde edilen puanların yaşa göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F(4,674)= 5.97, p<.05$). Yapılacak post-hoc tekniğinin belirlenmesi amacıyla bilişsel farkındalık alt boyutu puanına Levene's varyans analizi testi uygulanmış, analiz sonucuna göre varyansların homojen olmadığı görülmüştür ($LF=8.151, p<.05$). Tamhane T2 Post-Hoc analizi incelendiğinde 18-24 yaş grubu ($X:3.09, SS:3.40$) puanının 40 yaş üzeri grubu ($X:2.77, SS:3.30$) puanından anlamlı olarak yüksek olduğu; 31-35 yaş grubunun ($X:3.79, SS:3.76$), 25-30 yaş grubu ($X:2.26, SS:3.03$) ve 40 yaş üzeri grubu ($X:2.77, SS:3.30$) puanından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Duygusal yemenin beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.23 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.23. Duygusal Yeme Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden Kitle İndeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Duygusal Yeme Toplam Puan	1. Normal	331	2.18	0.72	18.31	0.000	
	2. Kilolu	202	2.30	0.79			
	3. Aşırı kilolu	142	2.64	0.87			3>2
	Toplam	675	2.31	0.79			3>1

Gerginlik Durumlarında Yeme	1. Normal	331	1.96	0.86	16.01	0.000	
	2. Kilolu	202	2.08	0.95			
	3. Aşırı kilolu	142	2.49	1.04			3>2
	Toplam	675	2.11	0.95			3>1
Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	1. Normal	331	1.96	0.88	17.57	0.000	
	2. Kilolu	202	2.14	1.02			
	3. Aşırı kilolu	142	2.54	1.11			3>2
	Toplam	675	2.13	1.00			3>1
Uyaran Karşısında Kontrol	1. Normal	331	2.44	1.04	4.54	0.011	
	2. Kilolu	202	2.47	1.05			
	3. Aşırı kilolu	142	2.75	1.07			3>2
	Toplam	675	2.51	1.06			3>1
Kendini Kontrol Edebilme	1. Normal	331	2.79	0.61	10.65	0.000	
	2. Kilolu	202	2.87	0.52			
	3. Aşırı kilolu	142	3.06	0.55			3>2
	Toplam	675	2.87	0.58			3>1

Duygusal yeme ölçeğinden elde edilen puanların beden kitle indeksine göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda, duygusal yeme toplam puanı ($F(4,674)= 18.31, p<.05$), gerginlik durumlarında yeme alt boyutu ($F(4,674)= 16.01, p<.05$) olumsuz duygular ile başa çıkabilme alt boyutu ($F(4,674)= 17.57, p<.05$), uyaran karşısında kontrol alt boyutu ($F(4,674)= 4.54, p<.05$), kendini kontrol edebilme alt boyutu ($F(4,674)= 10.65, p<.05$) puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Yapılacak post-hoc tekniğinin belirlenmesi amacıyla puanlara Levene's varyans analizi testi uygulanmış, analiz sonucuna göre; duygusal yeme toplam puanında ($LF=8.176, p<.05$), gerginlik durumlarında yeme puanında ($LF=7.477, p<.05$) olumsuz duygular ile başa çıkabilme puanında ($LF=11.288, p<.05$), kendini kontrol edebilme puanında ($LF=3.630, p<.05$) varyanslar homojen bulunmazken; uyaran karşısında kontrol değişkeninde varyansların homojen olduğu ($LF=.580, p>.05$) görülmüştür. Scheffe Post-Hoc analizi incelendiğinde uyaran karşısında kontrol değişkeninde aşırı kilolu grubun puanının ($X:2.75, SS:1.07$), kilolu ($X:2.47, SS:1.05$), ve normal ($X:2.44, SS:1.04$) gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Tamhane T2 post hoc analizi incelendiğinde, duygusal yeme toplam puanında aşırı kilolu grubun puanının ($X:2.64, SS: .872$), kilolu ($X:2.30,$

SS: .79), ve normal (X:2.18 SS: .72) gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu; gerginlik durumlarında yeme puanında aşırı kilolu grubun puanının (X:2.49, SS:1.04), kilolu (X:2.08 SS: .95), ve normal (X:1.96, SS: .86) gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu; olumsuz duygular ile başa çıkabilme puanında aşırı kilolu grubun puanının (X:2.54, SS:1.11), kilolu (X:2.14 SS:1.02) ve normal (X:1.96, SS: .88), gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu; kendini kontrol edebilme puanında aşırı kilolu grubun puanının (X:3.06, SS: .55), kilolu (X:2.87, SS: .52), ve normal (X:2.79 SS: .61) gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$).

Üstbilişlerin beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.24 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.24. Üstbilişler Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden Kitle İndeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Üstbilişler Toplam Puan	1. Normal	331	2.01	0.68	0.63	0.534	
	2. Kilolu	202	2.01	0.68			
	3. Aşırı kilolu	142	2.08	0.70			
	Toplam	675	2.03	0.68			
Olumlu İnançlar	1. Normal	331	1.90	0.75	2.82	0.060	
	2. Kilolu	202	1.92	0.73			
	3. Aşırı kilolu	142	2.08	0.84			
	Toplam	675	1.95	0.76			
Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	1. Normal	331	2.03	0.81	4.17	0.016	3>2
	2. Kilolu	202	1.96	0.76			
	3. Aşırı kilolu	142	2.21	0.93			
	Toplam	675	2.05	0.82			
Bilişsel Güvensizlik	1. Normal	331	1.86	0.75	1.08	0.341	
	2. Kilolu	202	1.92	0.78			
	3. Aşırı kilolu	142	1.79	0.77			
	Toplam	675	1.86	0.76			
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	1. Normal	331	2.02	0.76	0.26	0.774	
	2. Kilolu	202	2.05	0.76			
	3. Aşırı kilolu	142	2.07	0.78			
	Toplam	675	2.04	0.77			
Bilişsel Farkındalık	1. Normal	331	2.25	0.82	0.21	0.811	
	2. Kilolu	202	2.21	0.85			

3. Aşırı kilolu	142	2.26	0.80
Toplam	675	2.24	0.83

Üstbilişler ölçeğinden elde edilen puanların beden kitle indeksine göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda, üstbilişler toplam puanı ($F(4,674)= .63, p>.05$), olumlu inançlar alt boyutu ($F(4,674)= 2.82, p>.05$), bilişsel güvensizlik alt boyutu ($F(4,674)= 1.08, p>.05$), düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu ($F(4,674)= .26, p>.05$), bilişsel farkındalık alt boyutu ($F(4,674)= .21, p>.05$) puanlarında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puan türleri beden kitle indeksine göre değişmemektedir. Olumsuz inançlar alt boyutu ($F(4,674)= 1.08, p<.05$) puanında gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Yapılacak post-hoc tekniğinin belirlenmesi amacıyla Levene's varyans analizi testi uygulanmış, analiz sonucuna göre varyansların homojen olmadığı görülmüştür ($LF=9.304, p<.05$). Tamhane T2 Post-Hoc analizi incelendiğinde aşırı kilolu grubun puanının ($X:2.21, SS: .93$), kilolu ($X:1.96, SS: .76$) gruptan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$).

Dürtüsellik beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin Tablo 4.25 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 4.25. Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden kitle indeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Dürtüsellik Toplam Puanı	1. Normal	331	2.10	0.45	0.32	0.723	
	2. Kilolu	202	2.13	0.51			
	3. Aşırı kilolu	142	2.09	0.48			
	Toplam	675	2.10	0.47			
Plan Yapmama	1. Normal	331	2.42	0.87	1.17	0.311	
	2. Kilolu	202	2.44	0.94			

	3. Aşırı kilolu	142	2.30	0.85		
	Toplam	675	2.40	0.89		
Motor Dürtüsellik	1. Normal	331	1.57	0.61	0.45	0.641
	2. Kilolu	202	1.61	0.64		
	3. Aşırı kilolu	142	1.63	0.61		
	Toplam	675	1.59	0.62		
Dikkat Dürtüsellliği	1. Normal	331	1.90	0.70	0.24	0.788
	2. Kilolu	202	1.93	0.75		
	3. Aşırı kilolu	142	1.94	0.72		
	Toplam	675	1.91	0.72		

Barratt dürtüsellik ölçeğinden elde edilen puanların beden kitle indeksine göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda, dürtüsellik toplam puanı ($F(4,674)= .32, p>.05$), plan yapmama alt boyutu ($F(4,674)= 1.17, p>.05$), motor dürtüsellik alt boyutu ($F(4,674)= .45, p>.05$), dikkat dürtüsellliği alt boyutu ($F(4,674)= .24, p>.05$), puanlarında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bu puan türleri beden kitle indeksine göre değişmemektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analize ilişkin tablo 3.28 aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 3.28. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Beden Kitle İndeksine Göre Değişimini İncelemek Amacıyla Yürütülen ANOVA Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	F	p	Fark
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	1. Normal	331	2.65	3.29	0.53	0.587	
	2. Kilolu	202	2.82	3.34			
	3. Aşırı kilolu	142	2.99	3.26			
	Toplam	675	2.77	3.30			

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden elde edilen puanların beden kitle indeksine göre değişimini incelemek amacıyla yürütülen ANOVA testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F(4,674)= .53, p>.05$). Bu puan türü beden kitle indeksine göre değişmemektedir.

4.4. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.27’de paylaşılmaktadır.

Tablo 4.27. Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Duygusal Yeme Toplam Puan	1															
2. Gerginlik Durumlarında Yeme	.98**	1														
3. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	.97**	.94**	1													
4. Uyarı Karşısında Kontrol	.74**	.67**	.66**	1												
5. Kendini Kontrol Edebilme	.48**	.37**	.33**	.21**	1											
6. Üstbilişler Toplam Puan	.43**	.43**	.41**	.40**	.11**	1										
7. Olumlu İnançlar	.40**	.40**	.40**	.30**	.12**	.87**	1									
8. Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	.45**	.44**	.42**	.40**	.18**	.89**	.71**	1								
9. Bilişsel Güvensizlik	.37**	.36**	.35**	.29**	.18**	.82**	.66**	.65**	1							
10. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	.41**	.40**	.39**	.36**	.11**	.93**	.76**	.82**	.71**	1						
11. Bilişsel Farkındalık	.24**	.24**	.24**	.37**	-.11**	.83**	.64**	.66**	.53**	.74**	1					
12. Dürtüsellik Toplam Puanı	.27**	.24**	.24**	.09*	.31**	.19**	.12**	.22**	.35**	.20**	-.06	1				
13. Plan Yapmama	-.09*	-.12**	-.11**	-.22**	.22**	-.36**	-.33**	-.26**	-.15**	-.30**	-.50**	.37**	1			
14. Motor Dürtüsellik	.32**	.31**	.31**	.23**	.18**	.39**	.29**	.37**	.40**	.36**	.26**	.73**	-.26**	1		
15. Dikkat Dürtüsellliği	.30**	.30**	.28**	.20**	.17**	.40**	.31**	.37**	.46**	.38**	.21**	.77**	-.21**	.75**	1	
16. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	.05	.06	.03	-.04	.12**	.02	.02	.05	.06	.03	-.07	.18**	.15**	.08*	.07	1

** .01

*.05

Pearson korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme toplam puanı ile; üstbilişler toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.43$, $p<.01$), dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=.27$, $p<.01$) ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.05$, $p>.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Üstbilişler toplam puanı ile; dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ($r=.19$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.02$, $p>.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dürtüsellik toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.12$, $p>.05$) ile pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Beden kitle indeksi normal grupta araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Analize ilişkin tablo 4.28 aşağıda paylaşılmaktadır.

Tablo 4.28. Beden Kitle İndeksi Normal Grupta Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Duygusal Yeme Toplam Puan	1.00															
2. Gerginlik Durumlarında Yeme	.97**	1.00														
3. Olumsuz Duygular ile Başa Çıkabilme için Yeme	.96**	.92**	1.00													
4. Uyarıcı Karşısında Kontrol	.70**	.64**	.63**	1.00												
5. Kendini Kontrol Edebilme	.50**	.39**	.34**	.14*	1.00											
6. Üstbilişler Toplam Puan	.36**	.36**	.36**	.32**	.09	1.00										
7. Olumlu İnançlar	.34**	.33**	.34**	.23**	.12*	.87**	1.00									
8. Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	.32**	.31**	.31**	.29**	.10	.90**	.69**	1.00								
9. Bilişsel Güvensizlik	.41**	.40**	.39**	.26**	.21**	.84**	.70**	.70**	1.00							
10. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	.33**	.32**	.31**	.27**	.11*	.92**	.74**	.80**	.74**	1.00						
11. Bilişsel Farkındalık	.20**	.20**	.21**	.33**	-.12*	.84**	.67**	.70**	.53**	.73**	1.00					
12. Dürtüsellik Toplam Puanı	.33**	.32**	.32**	.05	.33**	.18**	.13*	.24**	.31**	.20**	-.10	1.00				
13. Plan Yapmama	-.03	-.05	-.05	-.22**	.27**	-.37**	-.32**	-.26**	-.19**	-.28**	-.53**	.34**	1.00			
14. Motor Dürtüsellik	.32**	.32**	.33**	.19**	.15**	.40**	.32**	.40**	.40**	.36**	.28**	.71**	-.32**	1.00		
15. Dikkat Dürtüsellik	.33**	.34**	.33**	.16**	.16**	.37**	.31**	.37**	.42**	.36**	.17**	.77**	-.23**	.72**	1.00	
16. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	-.05	-.05	-.07	-.14*	.13*	-.02	-.02	.03	.04	-.01	-.11*	.17**	.16**	.09	.04	1.00

** .01

** .05

Pearson korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme toplam puanı ile; üstbilişler toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.36$ $p<.01$), dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=.33$, $p<.01$) ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.05$, $p>.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Üstbilişler toplam puanı ile; dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ($r=.18$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=0.02$, $p>.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Dürtüsellik toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.17, p>.05$) ile pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Beden kitle indeksi kilolu grupta araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Analize ilişkin Tablo 4.29 aşağıda paylaşılmaktadır.

Tablo 4.29. Beden Kitle İndeksi Kilolu Grupta Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	1.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Duygusal Yeme Toplam Puan	1															
2. Gerginlik Durumlarında Yeme	.98**	1														
3. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	.97**	.94**	1													
4. Uyarıcı Karşısında Kontrol	.74**	.68**	.66**	1												
5. Kendini Kontrol Edebilme	.37**	.27**	.24**	.14*	1											
6. Üstbilişler Toplam Puan	.43**	.42**	.42**	.47**	.05	1										
7. Olumlu İnançlar	.39**	.36**	.39**	.37**	.07	.88**	1									
8. Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	.46**	.43**	.42**	.49**	.18**	.89**	.74**	1								
9. Bilişsel Güvensizlik	.39**	.36**	.35**	.35**	.21**	.85**	.75**	.70**	1							
1. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	.40**	.39**	.39**	.43**	.01	.94**	.79**	.83**	.75**	1						
11. Bilişsel Farkındalık	.28**	.29**	.29**	.42**	-.25**	.84**	.65**	.67**	.55**	.79**	1					
12. Dürtüsellik Toplam Puanı	.25**	.22**	.23**	.09	.29**	.22**	.24**	.26**	.32**	.24**	-.05	1				
13. Plan Yapmama	-.06	-.09	-.07	-.19**	.28**	-.25**	-.20**	-.14*	-.10	-.22**	-.43**	.39**	1			
14. Motor Dürtüsellik	.29**	.28**	.28**	.22**	.13	.36**	.33**	.34**	.33**	.36**	.23**	.75**	-.23**	1		
15. Dikkat Dürtüselliliği	.25**	.25**	.24**	.18*	.12	.38**	.37**	.36**	.41**	.36**	.18**	.77**	-.20**	.76**	1	
16. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	.16*	.18**	.15*	.06	.06	.08	.09	.11	.08	.05	.04	.17*	.10	.10	.11	1

** .01

** .05

Pearson korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme toplam puanı ile; üstbilişler toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r=.43, p<.01$), dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=.25, p<.01$), çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=.16, p<.05$) ile anlamlı ilişki bulunmuştur. Üstbilişler toplam puanı ile; dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ($r=.22, p<.01$) anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk

çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=0-.02$, $p>.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dürtüsellik toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.17$, $p<.05$) ile pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür. Analize ilişkin Tablo 4.30 aşağıda paylaşılmaktadır.

Tablo 4.30. Beden Kitle İndeksi Aşırı Kilolu Grupta Araştırma Değişkenleri Pearson Korelasyon Analizi

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Duygusal Yeme Toplam Puan	1															
2. Gerginlik Durumlarında Yeme	.98**	1														
3. Olumsuz Duygularla Başa Çıkabilme için Yeme	.97**	.94**	1													
4. Uyarıcı Karşısında Kontrol	.79**	.72**	.70**	1												
5. Kendini Kontrol Edebilme	.49**	.38**	.34**	.41**	1											
6. Üstbilişler Toplam Puan	.56**	.57**	.53**	.47**	.21*	1										
7. Olumlu İnançlar	.49**	.52**	.47**	.33**	.11	.87**	1									
8. Olumsuz İnançlar: Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	.63**	.63**	.58**	.48**	.33**	.88**	.72**	1								
9. Bilişsel Güvensizlik	.34**	.35**	.33**	.29**	.10	.74**	.51**	.53**	1							
10. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	.58**	.60**	.55**	.46**	.23**	.94**	.80**	.87**	.62**	1						
11. Bilişsel Farkındalık	.30**	.29**	.27**	.41**	.08	.79**	.61**	.57**	.52**	.67**	1					
12. Dürtüsellik Toplam Puanı	.22**	.19*	.17*	.18*	.32**	.17*	-.07	.17*	.49**	.15	.00	1				
13. Plan Yapmama	-.23**	-.25**	-.24**	-.25**	.08	-.49**	-.52**	-.39**	-.16	-.46**	-.54**	.39**	1			
14. Motor Dürtüsellik	.37**	.35**	.32**	.36**	.32**	.39**	.18*	.36**	.52**	.36**	.25**	.77**	-.19*	1		
15. Dikkat Dürtüselliliği	.32**	.31**	.26**	.32**	.25**	.50**	.26**	.42**	.65**	.45**	.37**	.78**	-.18*	.77**	1	
16. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	.07	.07	.03	.04	.14	.02	-.01	.02	.11	.08	-.12	.20*	.25**	.03	.07	1

** .01

** .05

Pearson korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme toplam puanı ile; üstbilişler toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.56$ $p<.01$), dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ($r=.22$, $p<.01$), çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.16$, $p<.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Üstbilişler toplam puanı ile; dürtüsellik toplam puanı arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ($r=.17$, $p<.05$) anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı

olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.02$, $p>.05$) ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dürtüsellik toplam puanı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ($r=.20$, $p<.05$) ile pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın hipotezine göre beden kitle indeksi normal grupta; üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı travmaları; duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu amaçla yürütülecek regresyon analizinden önce, değişkenlerin birbiriyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla Tablo 3.30’da paylaşılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonucuna göre çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği puanında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Diğer değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunurken ($p<.05$), değişkenlerin gücünün regresyon analizi için yeterli seviyede olduğu ($r<.80$) görülmüştür. Modeldeki yordayıcı değişkenlere ilişkin hesaplanan mükemmel doğrusal ilişkiye ilişkin Tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde bütün yordayıcı değişkenlerde VIF değeri 10’un altında, tolerans değerleri ise 0,2’nin üzerinde bulunarak değişkenler arası mükemmel doğrusal ilişki görülmediği belirlenmiştir. Artıklar normal dağılımlarına ait histogram ve PP plot grafikleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma yakın ölçüde dağılım gösterdiği görülmüştür.

Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişler ve dürtüsellik, duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 4.31’de paylaşılmıştır.

Tablo 4.31. Beden Kitle İndeksi Normal Grupta, Üstbilişler ve Dürtüsellik, Duygusal Yemeyi Anlamlı Şekilde Yordayıp Yordamadığını İncelemek Amacıyla Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	Std. Hata	Beta	t	p.
(Sabit)	0.58	0.18		3.15	0.002
Üstbilişler Toplam Puan	0.34	0.05	0.32	6.32	0.000
Dürtüsellik Toplam Puanı	0.44	0.08	0.28	5.52	0.000
$R^2 = .206$					

Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişler ve dürtüsellik, duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yürütülen çoklu doğrusal

regresyon analizi sonucunda üstbilişlerin ($\beta = .32$, $t = 6.32$, $p < .05$) ve dürtüsellik ($\beta = .28$, $t = 5.52$, $p < .05$) duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Model varyansın %20'sini açıklamaktadır ($R^2 = .208$, $F(2, 330) = 42.60$, $p < .001$). Beden kitle indeksi normal grupta; üstbilişler puanının artışı duygusal yeme puanının artışına ($B = .58$), dürtüsellik puanının artışı duygusal yeme puanının artışına ($B = .44$) %20 düzeyde anlamlı olarak etki etmektedir.

Araştırmanın hipotezine göre beden kitle indeksi kilolu grupta; üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı travmaları; duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu amaçla yürütülecek regresyon analizinden önce, değişkenlerin birbiriyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla Tablo 3.31'de paylaşılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonucuna değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunurken ($p < .05$), değişkenlerin gücünün regresyon analizi için yeterli seviyede olduğu ($r < .80$) görülmüştür. Modeldeki yordayıcı değişkenlere ilişkin hesaplanan mükemmel doğrusal ilişkiye ilişkin Tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde bütün yordayıcı değişkenlerde VIF değeri 10'un altında, tolerans değerleri ise 0,2'nin üzerinde bulunarak değişkenler arası mükemmel doğrusal ilişki görülmediği belirlenmiştir. Artıklar normal dağılımlarına ait histogram ve PP plot grafikleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma yakın ölçüde dağılım gösterdiği görülmüştür.

Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların, duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları aşağıdaki tablo 4.32'de paylaşılmıştır.

Tablo 4.32. Beden Kitle İndeksi Kilolu Grupta, Üstbilişler Dürtüsellik ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıların, Duygusal Yemeyi Anlamlı Şekilde Yordayıp Yordamadığını İncelemek Amacıyla Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	Std. Hata	Beta	t	p.
(Sabit)	0,85	0,24		3,60	0,000
Üstbilişler Toplam Puan	0,45	0,07	0,39	6,10	0,000
Dürtüsellik Toplam Puanı	0,22	0,10	0,14	2,19	0,030
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği	0,02	0,01	0,10	1,64	0,103

$R^2 = .222$

Beden kitle indeksi kilolu grupta, üstbilişler ve dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların, duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üstbilişlerin ($\beta = .39$, $t = 6.10$, $p < .05$) ve dürtüsellik ($\beta = .14$, $t = 2.19$, $p < .05$) duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = .10$, $t = 1.64$, $p > .05$). Model varyansın %22'sini açıklamaktadır ($R^2 = .222$, $F(3, 201) = 18.80$, $p < .001$). Beden kitle indeksi kilolu grupta; üstbilişler puanının artışı duygusal yeme puanının artışına ($B = .45$), dürtüsellik puanının artışı duygusal yeme puanının artışına ($B = .22$) %22 düzeyde anlamlı olarak etki etmektedir.

Araştırmanın hipotezine göre beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta; üstbilişler, dürtüsellik ve çocukluk çağı travmaları; duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu amaçla yürütülecek regresyon analizinden önce, değişkenlerin birbiriyle ilişkisini değerlendirmek amacıyla Tablo 3.32'de paylaşılan Pearson korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonucuna göre çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği puanında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Diğer değişkenler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunurken ($p < .05$), değişkenlerin gücünün regresyon analizi için yeterli seviyede olduğu ($r < .80$) görülmüştür. Modeldeki yordayıcı değişkenlere ilişkin hesaplanan mükemmel doğrusal ilişkiye ilişkin Tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde bütün yordayıcı değişkenlerde VIF değeri 10'un altında, tolerans değerleri ise 0,2'nin üzerinde bulunarak değişkenler arası mükemmel doğrusal ilişki görülmediği belirlenmiştir. Artıklar normal dağılımlarına ait histogram ve PP plot grafikleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma yakın ölçüde dağılım gösterdiği görülmüştür.

Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişler ve dürtüsellik, duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. Analiz sonuçları aşağıdaki tablo 4.33'te paylaşılmıştır.

Tablo 4.33. Beden Kitle İndeksi Aşırı Kilolu Grupta, Üstbilişler ve Dürtüsellik, Duygusal Yemeyi Anlamlı Şekilde Yordayıp Yordamadığını İncelemek Amacıyla Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	Std. Hata	Beta	t	p.
(Sabit)	0,77	0,30		2,54	0,012
Üstbilişler Toplam Puan	0,67	0,09	0,54	7,63	0,000

Dürtüsellik Toplam Puanı	0,23	0,13	0,12	1,75	0,082
$R^2 = .328$					

Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta, üstbilişler ve dürtüsellik, duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda üstbilişlerin ($\beta = .54$, $t = 7.63$, $p < .05$) duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dürtüsellik puanı ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta = .12$, $t = 1.75$, $p > .05$). Model varyansın %32'sini açıklamaktadır ($R^2 = .328$, $F(2, 141) = 33.95$, $p < .001$). Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta; üstbilişler puanının artışı duygusal yeme puanının artışına ($B = .45$) %32 düzeyde anlamlı olarak etki etmektedir.

Araştırmadan elde edilen veriler ışığında hipotezlerin kabul-ret durumu aşağıda Tablo 4.34'te yer almaktadır:

Tablo 4.34. Hipotezlerin Kabul-Ret Durumu

Hipotezler	Kabul	Ret
H1: Üstbiliş, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıları duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır.	Kısmen	
H2: Üstbiliş ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul	
H3: Dürtüsellik ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul	
H4: Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Ret
H5: Üstbiliş ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Kabul	
H6: Üstbiliş ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Ret
H7: Dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında anlamlı bir ilişki vardır.		Ret
H8: Üstbiliş demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.	Kısmen	
H9: Dürtüsellik demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.	Kısmen	
H10: Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.	Kısmen	
H11: Duygusal yeme demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, anne baba ile büyüme, ailede obez olma durumu, beden kitle indeksi, duygunun yemeyi etkilemesi) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.	Kısmen	

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Çalışmada yetişkin bireylerde üstbilişler dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yemeye etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda anket uygulaması için eşit sayıda normal kilolu, aşırı kilolu ve obez bireylerden oluşan 675 kişiye elektronik ortamda ulaşılmış ve veriler toplanmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler araştırmanın amacı doğrultusunda literatürde daha önce yapılmış çalışma sonuçlarına göre tartışılmıştır.

Çalışmaya katılan 675 katılımcının 631'i çocukluğunda anne babası ile birlikte büyürken 44'ü anne babasıyla birlikte büyümemiştir. Ailesinde obez ya da aşırı kilolu kişi olma durumu incelendiğinde 188'i var, 487'sinin yok dediği görülmüştür. Katılımcıların 464'ü duygu durumlarının beslenme üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 281'i kişi duygu durumlarının yeme davranışını arttırdığını belirtirken, 202 kişi azalttığını belirtmiştir.

Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Tartışılması

Duygusal yemenin cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda kendini kontrol edebilme alt boyutu dışında, ölçek geneli ve diğer alt boyutlarda kadınların lehine farklılık olduğu belirlenmiştir. Alan yazında çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Bailly ve ark., 2012; Černelič-Bizjak ve Guiné, 2021; Gabelman, 2017; Özkan, 2017; Seven, 2013). Bununla birlikte mevcut çalışmayı desteklemeyen duygusal yemenin cinsiyetler bakımından farklılık göstermediğine ilişkin bulgulara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2013; Çobanoğlu, 2020; Gözegir, 2020; Masheb ve Grilo, 2006; Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009; Sarısoy ve ark., 2013).

Üstbilişlerin cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda olumlu inançlar alt boyutu dışında, ölçek geneli ve diğer alt boyutlarda

kadınlar lehine farklılık olduğu saptanmıştır. Literatürde Tosun ve Irak (2008) tarafından yürütülen çalışmanın bulgularının bu tez çalışmasını desteklediği görülmektedir. Bununla birlikte üstbilişlerin cinsiyete göre farklılaşmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Bembenutty, 2007; Lenzo, Toffle, Tripodi ve Quattropani, 2016). Farklılığın örneklem grubundaki kişilerin yetiştikleri bölge, sosyokültürel özellikleri gibi kişisel farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Dürtüselliğin cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda dikkat dürtüselliği alt boyutu dışında, ölçek geneli ve diğer alt boyutlarda erkekler lehine farklılık olduğu saptanmıştır. Cyders'in (2013) çalışmasında erkekler lehine farklılık olduğu, ancak bu bulgunun her zaman doğruyu yansıtamayabileceğini belirtmektedir. Çalışmanın mevcut tez çalışması ile benzer sonuçlara ulaştığı söylenebilir. Erdem ve Pak, 2012; Thamocharan ve ark., 2013; Toros ve Tataroğlu, 2002; Ostrovsky ve ark., 2013; ise çalışmalarında kadınlar lehine farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Cengiz ve arkadaşları, 2016; Gözegir, 2020 ile Sarısoy ve ark., 2013, yaptıkları çalışmalarında ise dürtüselliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Farklılık ölçülen örneklem grubu yapılarının çeşitliliği ve yaş gruplarının homojen dağılımının olmaması ile açıklanabilir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların cinsiyete göre değişimini incelemek amacıyla analiz sonucunda cinsiyetlere göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Bostancı ve ark., 2006; Çobanoğlu, 2020; Korkmaz, 2019; çalışmasında da çocukluk çağı olumsuz yaşantıların cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bulgular bu tez çalışmasının bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte Zeren ve arkadaşlarının 2012; yaptıkları çalışmada erkekler lehine sonuçlar alındığı görülmüştür. Bulgulardan çocukluk çağı olumsuz yaşantıların cinsiyete göre değişiminin daha büyük örneklem grupları ile incelenmesinin anlamlı genellenebilir sonuçlar alınmasına katkı yapabileceği düşünülmektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Anne-Babayla Büyüme Durumuna Göre Tartışılması

Duygusal yemenin anne-babayla büyüme grupları arasında değişimini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda anne babayla büyümeye göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgudan hareketle yetişkinlerin anne-babayla büyüme

durumuna göre duygusal yeme davranışı eğilimi gösterme arasında bir ilişki olmadığı düşünülmektedir. Elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda benzer bir araştırmada da dürtüsellik ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gözegir 2020). Aytın, (2014) çalışmasında da ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen 412 kişinin katıldığı araştırmasında duygusal yeme puanları ile olumsuz sorun yönelimi ve dürtüsel sorun çözme arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sabet'in (2011) yılında gerçekleştirdiği araştırmada dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişki incelendiğinde benzer bulgulara rastlanmıştır. Ertekin (2019) benzer şekilde 348 katılımcının bulunduğu çalışmasında dürtüsellik seviyelerinin artması ile duygusal yeme oranının arttığı bulgusuna ulaşmıştır.

Üstbilişlerin anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda bilişsel güvensizlik ve bilişsel farkındalık alt boyutu dışında ölçek geneli ve diğer alt boyutlarda anne babayla büyüyenler lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu alanda daha önce yapılmış çalışmalara rastlanmadığı için bulguların tartışılması mümkün olamamıştır.

Dürtüsellikğin anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda dürtüsellik toplam puanı, plan yapmama alt boyutu ve dikkat dürtüsellik alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Gedikli'nin (2017) çalışmasında da benzer sonuçların alındığı görülmektedir. Bununla birlikte motor dürtüsellik alt boyutunda anne babayla büyüyenler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Doğan'ın (2016) çalışmasında ise bu tez çalışmasından farklı olarak motor dürtüsellik alt boyutunda anne-babadan ayrı olanların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığın çalışmanın lise öğrencileri ile yapılmış olmasından dolayı katılımcıların yaş gruplarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların anne-babayla büyüme grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu alanda daha önce yapılmış çalışmalara rastlanmadığı için bulguların tartışılması mümkün olamamıştır.

Araştırma Değişkenlerinin Ailede Obez Bulunma Durumuna Göre Tartışılması

Duygusal yemenin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda duygusal yeme toplam puanı, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilme, uyarıcı karşısında kontrol, kendini kontrol edebilme alt boyutlarında gruplar arasında ailede obez olan kişilerin lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Üstbilişlerin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda üstbilişler toplam puanı, olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık alt boyutlarında ailesinde obez olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Dürtüselliğin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arası anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu puanlar anne babayla büyümeye göre değişmemektedir. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda ailesinde obez olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Ailesinde obez olanların daha yüksek çocukluk çağı olumsuz yaşantı puanına sahip oldukları görülmüştür. Çocuklukta yaşanan travmaların ve olumsuz yaşantıların ileri süreçte duygusal yeme durumunu etkileyebileceğini ve obeziteye sebep olabileceğini belirtmiştir (Michopoulos ve ark., 2015). Bulgulardan bu tez çalışmasının bulgularının literatüre uyumlu olduğu ifade edilebilir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada (katılımcı sayısı: 453) çocukluk çağı travmaları ölçeği puanı ile duygusal yeme ölçeği puanı arasında bu tez çalışması ile örtüşmeyen şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kandemir, 2022).

Duygusal yemenin ailede obez bulunma grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda ailede obez olan kişilerin lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Yeme farkındalığı üzerine yapılan bir araştırmanın sonucunda babası obez olan öğrencilerin yeme farkındalığının daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Karataş ve Müftüoğlu, 2020). Duygusal yeme

alanında ergenlerin ve ebeveyn yeme tutumunu araştıran bir çalışmanın sonucunda ise ebeveynlerin duygusal yemesi ile ergenlerin duygusal yemesi arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Snoek ve ark., 2007; Brantley ve ark., 2023). Ailede aşırı kilolu, obez bireyler ve yeme bozukluğu olan bireylerin bulunma sıklığı obez ve fazla kilolu bireylerde diğer gruplara göre yüksek olduğu saptanmıştır (Kaya, 2019; Reilly ve ark., 2005). Çalışmaların bulgularının mevcut çalışmanın bulguları ile örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Yaş Gruplarına Göre Tartışılması

Duygusal yemenin yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında farklılık olmadığı saptanmıştır. Diğer bir ifade ile duygusal yeme yaşa göre değişmemektedir. Benzer şekilde Gözegir, 2020; Özvurmaz, 2018 çalışmalarının bulgularının da mevcut çalışmayı desteklediği görülmüştür. Bununla birlikte Akkol (2018) çalışmasında duygusal yeme ile yaş arasında anlamlı farklılık olduğunu saptamış, yaş arttıkça duygusal yemenin azaldığını bildirmiştir. Mevcut çalışma ile literatürün tutarlı olmamasının örneklemin homojen yaş dağılımının olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Üstbilişlerin yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte Taşpınar (2022) çalışmasında üstbilişlerin kontrol edilemezlik tehlike boyutunda yaşa göre anlamlı fark olduğunu bildirmiştir.

Dürtüselliğin yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda dikkat dürtüselliği ve motor dürtüsellik alt boyutlarında gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Bununla birlikte dürtüsellik toplam puanı, plan yapmama puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Dürtüsellik toplam puanında 18-24 yaş grubunun 40 yaş üzerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, plan yapmama boyutunda ise 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde Şen, 2019; Erdoğan ve Delibaş, 2019 ile Gözegir'in 2021 çalışmalarının bulgularında kısmen benzerlik olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Uyan (2014) tarafından yapılmış

çalışmada ise dürtüsellik ve yaş arasından farklılık olduğu, dürtüsellüğün yaş artıkça azaldığı bildirilmektedir. Bu bulgudan hareketle dürtüsellik üzerinde yaşın etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur 18-24 yaş grubu puanının 40 yaş üzeri grubu puanından anlamlı olarak yüksek olduğu; 31-35 yaş grubunun ise 25-30 yaş grubu ve 40 yaş üzeri grubu puanından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir çalışmada bireyin yaşı ilerledikçe, travmaların unutulmasına bağlı olarak çocukluk çağı travmalarında düşüş görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır (Aslan ve Alparslan, 1999). Bu sonuca paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Çocukluk çağı ruhsal travmaları inceleyen bir çalışmanın sonucunda ise yaş ile anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Sönmez, 2015).

Araştırma Değişkenlerinin Beden Kitle İndeksi Gruplarına Göre Tartışılması

Duygusal yemenin beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda duygusal yeme toplam puanı, gerginlik durumlarında yeme, olumsuz duygular ile başa çıkabilme, uyaran karşısında kontrol ve kendini kontrol edebilme alt boyutlarında gruplar arasında aşırı kilolu grubun lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Alan yazında çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmalardan duygusal yemenin normal ağırlıktaki bireylere göre obez veya aşırı kilolu bireylerde daha fazla görüldüğü bildirilmektedir (Bailly ve ark., 2012; Nagl ve ark., 2016; Stapleton ve Mackay, 2015). Bazı çalışmalarda ise yeme bozukluğu olan bireylerde normal kilolu ve obez bireylere göre duygusal yeme eğiliminin daha fazla olduğu saptanmıştır (Aubie ve Jarry, 2009; Cardi ve ark., 2015; Laessle ve Shulch, 2009). Appelhans ve arkadaşları (2011) çalışmalarında duygusal yeme eğilimi bakımından obez bireylerin normal kilolu olan kişilere göre farklılık olmadığını saptamışlardır. Çalışmanın bulguları mevcut çalışmayı desteklememektedir. Benzer şekilde Evers ve arkadaşları (2018) ile Limbers ve Summers (2021) yürüttükleri çalışmalarda duygusal yeme ile ağırlık durumunun arasında bir ilişkinin olmadığını belirlemişlerdir.

Çalışmalardaki farklılığın örneklem grubunun özelliklerinden, kilonun etkisinden ziyade kişisel birtakım özelliklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Üstbilişlerin beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda olumsuz inançlar alt boyutunda aşırı kilolu grubun lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ölçek geneli ve diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu alanda daha önce yapılmış çalışmalara rastlanmadığı için bulguların tartışılması mümkün olamamıştır.

Dürtüsellüğün beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arası anlamlı fark bulunamamıştır. Diğer bir ifade ile dürtüsellik beden kitle indeksine göre değişmemektedir. Benzer şekilde Gözegir 2020; Öztürk ve arkadaşları, 2018 tarafından yürütülen çalışmalarda da bu tez çalışmasında elde edilen sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bununla birlikte Annagür, 2010; Kavakcı ve ark., 2011 tarafından yürütülen çalışmalarda ise dürtüsellik ile beden kitle indeksi arasında pozitif bir ilişki olduğu, kilolu olanların dürtüsellüğünün yüksek olduğu saptanmıştır. Farklılığın katılımcıların yaş gruplarından, sosyokültürel özelliklerinden ve maddi olanakların beslenme üzerindeki etkisinden dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların beden kitle indeksi grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Diğer bir ifade ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar beden kitle indeksine göre değişmemektedir.

Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda duygusal yeme ile üstbilişler arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Yeme bozukluğu olan ve olmayan obez bireylerin karşılaştırıldığı bir araştırmada tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı olan obez bireylerin toplam üstbiliş puanlarının olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hartley, 2013). Yine aynı çalışmada tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireylerin düşünce kontrol stratejilerini daha fazla kullandıkları ve kendini cezalandırma stratejisinin kullanımının tıknırcasına yeme bozukluğu olmayanlara göre daha sık gözlemlendiği bildirilmiştir (Hartley, 2013). Başka bir benzer araştırmada üstbiliş alt

boyutlarından olan bilişsel güven ve kontrol edilemezlik ve tehlike duygusal yemeyi pozitif yönde ve anlamlı yordamaktadır. (Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Bireylerin üstbilişsel düzeyde patoloji gösteren üstbiliş puanları arttıkça duygusal yeme puanlarının da arttığı görülmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu çalışmaların bulgularının mevcut çalışmanın bulguları ile örtüştüğü görülmektedir.

Duygusal yeme ile dürtüsellik arasında ise pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki bulunduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında duygusal yeme ile dürtüsellik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bildiren çalışmaların olduğu görülmektedir (Akkol, 2018; Ataley, 2018; Claes ve ark., 2006; Genç, 2019; Gürsoy, 2018; Ertekin, 2019; Sabet, 2011). Dürtüsel davranışlar gösteren bireylerde yeme davranışı üzerindeki kontrollerin diğerlerine göre düşük düzeyde olduğu ileri sürülmektedir (Melbye ve ark., 2016). Leitch ve ark., (2013) çalışmalarında dürtüsellik bireylerde kontrolsüz yeme davranışını arttırdığı yönünde bulgular ortaya koymuşlardır. Çalışmaların bu tez çalışmasının bulguları ile örtüştüğü söylenebilir. Bununla birlikte Meule, de Zwaan ve Müller (2017) ise çalışmalarında dürtüsellik plan yapmama alt boyutu ile yeme kontrolü arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını, dikkat ve motor dürtüsellikte ise dürtüsellik yeme üzerinde öz kontrolü azalttığını bildirmişlerdir. Çalışmadaki farklılığın örneklem grubunun kişisel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Duygusal yeme ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çobanoğlu (2020) çalışmasında ise duygusal yeme ile çocukluk çağı travmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Mevcut çalışmanın bulguları ile örtüşmeyen bu çalışmadaki farklılığın örneklemin özelliklerine dayandığı düşünülmektedir.

Çalışmada üstbilişler ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Frewen ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmada ise bu tez çalışmasına benzer şekilde çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile üstbilişler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte alan yazında bu tez çalışmasının bulguları ile örtüşmeyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Caslini ve ark., 2016; Uluer, 2021, yaptıkları çalışmalarda çocukluk çağı travmaları boyutlardan olan

duygusal istismara maruz kalmış bireylerde duygusal yemenin daha fazla olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Aslan (2017) çalışmasında çocukluk çağı travmalarının duygusal istismar boyutu ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bildirmektedir. Böçkün (2021) ise çalışmasında çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının, üstbilişler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığını bildirmektedir. Bulgular mevcut çalışmanın bulgularının literatür ile uyumlu olmadığını göstermektedir. Farklılığın örneklem gruplarının farklı çocukluk çağı travmalarına maruz kaldıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Dürtüsellik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar değişkeni ile pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Erel ve Gölge (2015) çalışmalarında çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ve dürtüsellik arasında ilişki olduğunu, çocukluk çağı istismarına maruz kalmış bireylerin daha fazla dürtüsel davranış eğilimi gösterdiğini saptamışlardır. Benzer şekilde Tyler, 2002; Corstorphine, Waller, Lawson ve Ganis, 2007; Birthrong, Latzman, 2014; çalışmalarının bulguları mevcut çalışmayı desteklemektedir. Bunun yanı sıra alan yazında mevcut tezin bulgularını desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmüştür. Şen (2019) çalışmasında çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile dürtüsellik arasında anlamlı ilişki olmadığını bildirmiştir.

Beden kitle indeksi normal grupta araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, duygusal yeme ile üstbilişler arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygusal yeme ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Üstbilişler ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dürtüsellik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde Hâkime Nogay (2017) çalışmasında beden kitle indeksi ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Büşranur (2020) ise çalışmasında farklı olarak beden kitle indeksi ile duygusal yeme arasında zayıf düzeyde anlamlı olmayan ilişki olduğunu saptamıştır. Farklılığın çalışmadaki örneklemin sadece obez bireylerden oluşması olduğu düşünülmektedir.

Beden kitle indeksi kilolu grupta araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla korelasyon analizi sonucunda, duygusal yeme ile üstbilişler arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde, dürtüsellik arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üstbilişler ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dürtüsellik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sağlam (2018) çalışmasında da Beden Kitle İndeksi değeri kilolu grupta olan kadınlarda %9,1 düzeyinde yeme davranış bozukluğu olduğunu saptamış olup, obez grubundaki kadınlarda ise bu sıklığın %17,5 düzeyinde olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde bir başka çalışmada da kadınlarda anormal yeme davranışı olduğu belirlenmiştir (Sara Dicle, 2018). Meule ve Blechert (2016) ise çalışmalarında katılımcıların Beden Kitle İndeksi ile dürtüsellik skorları karşılaştırıldığında beden kütle indeksi ile plan yapmama ve motor dürtüsellik alt boyutlarının ilişkisiz, Beden Kitle İndeksi ile dikkatte dürtüsellik arasındaki ilişkinin ise zayıf anlamlı pozitif yönde olduğunu bildirmişlerdir.

Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta araştırma değişkenlerinin birbiriyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, duygusal yeme ile üstbilişler arasında pozitif yönlü orta düzeyde, dürtüsellik toplam puan arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Üstbilişler ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunurken, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile anlamlı ilişki bulunamamıştır. Dürtüsellik ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde Kaya ve arkadaşları (2016) ise çalışmalarında obez bireylerin yer aldığı grupta yeme tutumu ile Beden Kitle İndeksi arasındaki ilişkiyi değerlendirmişler ve değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Dürtüsellik, fazla kilolu olma bakımından bir risk faktörü olarak görülmüş ve bundan dolayı dürtüsellik, fazla kilolu olma ve obezite ile ilişkilendirilmiştir (Meule ve Blechert, 2017). Dürtüsel davranışlar sergileyen bireylerde görülebilecek uzun vadeli kazanımlardansa, daha kısa vadede elde edilebilecek daha küçük kazanımları tercih etme eğiliminin bireyleri obeziteye kadar

götürdüğü belirtilmektedir (Manasse ve ark., 2017). Katılımcıların Beden Kitle İndeksi gruplarına göre yapılan bir araştırmada normal grupta olanların düşük dürtüsellik, hafif kilolu ve obez olanların ise daha yüksek düzeyde dürtüsellik gösterdikleri saptanmıştır (Terracciano ve ark., 2009).

Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişlerin ve dürtüsellğin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Beden kitle indeksi normal grupta; üstbilişler puanının artışı duygusal yeme puanının artışına, dürtüsellik puanının artışı duygusal yeme puanının artışına %20 düzeyde anlamlı olarak etki etmektedir.

Beden kitle indeksi kilolu grupta, üstbilişlerin ve dürtüsellğin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır. Gürcan ve Kolburan (2019) çalışmalarında ise farklı olarak çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yeme tutumlarını yordadığını bildirmişlerdir. Beden kitle indeksi kilolu grupta; üstbilişler puanının artışı duygusal yeme puanının artışına, dürtüsellik puanının artışı duygusal yeme puanının artışına %22 düzeyde anlamlı olarak etki etmektedir.

Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta, üstbilişlerin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dürtüsellik puanı ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır. Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta; üstbilişler puanının artışı duygusal yeme puanının artışına %32 düzeyde anlamlı olarak etki etmektedir. Beden Kitle İndeksi değeri yüksek olan bireylerin duygusal yemeye olan eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Schneider ve ark., 2010). Obez ve normal vücut ağırlığına sahip olan kişilerle yapılan başka bir çalışmada ise obez olan bireylerin duygusal iştah durumlarında istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ayyıldız ve ark., 2021). Benzer bir araştırmada fazla kilolu grupta yemek bağımlılığı tanısı alanlar tanı almayanlara göre düşünceleri kontrol ihtiyacı ve toplam ölçek puanı yüksek bulunmuştur (Kaya, 2019). Öztürk ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada ise Beden Kitle İndeksi ve dürtüsellik arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Gözegir, 2020). Fakat Kavakcı ve arkadaşlarının (2011) yaptığı araştırmada çalışmamızın aksine Beden Kitle İndeksi ile dürtüsellik arasında pozitif bir ilişki olduğu ve kilosu normalden daha fazla olan kişilerin daha dürtüsel davranışlar sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.



BÖLÜM 6. SONUÇ

Bu tez çalışmasında yetişkin bireylerde üstbilişler dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yemeye etkisi incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında elde edilen sonuçlar şu sıralanabilmektedir:

Duygusal yeme ve üstbilişlerde cinsiyete göre kadınlar lehine farklılık olduğu, dürtüsellikte erkekler lehine farklılık olduğu, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarda ise cinsiyetlere göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

. Duygusal yeme ve üstbilişlerde anne babayla büyüyenler lehine anlamlı farklılık olduğu, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarda ve dürtüsellikte anne babayla büyümeye göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

Duygusal yeme, üstbilişler ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ailede obez olan kişilerin lehine anlamlı farklılık olduğu, dürtüsellikte ise anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Duygusal yeme, üstbilişler, dürtüsellik ve yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşın artmasıyla çocukluk çağı olumsuz yaşantıların etkisini azalttığı görülmüştür.

Duygusal yeme ve üstbilişlerin beden kitle indeksi gruplarına göre değişebileceği, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ise beden kitle indeksine göre değişmeyeceği ortaya konmuştur.

Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme üzerinde etkisi bulunmadığını, ancak üstbilişler ve dürtüsellik düzeyi arttıkça duygusal yeme eğiliminin de artacağını ortaya koymaktadır.

Beden kitle indeksi normal grupta, üstbilişlerin ve dürtüsellikğin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Beden kitle indeksi kilolu grupta, üstbilişlerin ve dürtüsellikğin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır. Beden kitle indeksi aşırı kilolu grupta, üstbilişlerin duygusal yemeyi anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Dürtüsellik ise duygusal yemeyi anlamlı olarak yordamamaktadır.

Sonuç olarak; elde edilen bulgular çerçevesinde hipotezlerden H2, H3 ve H5 kabul edilirken, H4, H6 ve H7 reddedilmiştir. H1, H8, H9, H10 ve H11 hipotezleri ise kısmen kabul edilmiştir. Duygusal yeme ve üstbilişlerin beden kitle indeksi gruplarına göre değişebileceği, dürtüsellik ve çocukluk çağı olumsuz yaşantıların ise beden kitle indeksine göre değişmeyeceği ortaya konmuştur. Çocukluk çağı olumsuz yaşantıların duygusal yeme üzerinde etkisi bulunmadığını, ancak üstbilişler ve dürtüsellik düzeyi arttıkça duygusal yeme eğiliminin de artacağını ortaya koymaktadır.

BÖLÜM 7. ÖNERİLER

Çalışmanın bulguları ışığında araştırmacı tarafından geliştirilen öneriler ise şu şekilde sıralanabilmektedir:

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Literatürde duygusal yeme ve çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların olduğu fakat bunlara ek üstbilişler ve dürtüsellik değişkenlerinin bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Buna göre ileride yapılacak araştırmaların çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, dürtüsellik ve duygusal yeme değişkenlerinin bir arada ele alındığı özellikle duygusal yeme ve üstbilişlerin daha kapsamlı şekilde ele alınması literatüre faydalı olacağı düşünülmektedir.

İleri yapılacak çalışmalarda ebeveynin yeme tutumu, ebeveyn beden kitle indeksi gibi değişkenler eklenerek ebeveynin ve bireyin hangi durumlarda yemeye yöneldiği hangi tür yiyecekleri tercih ettiği gibi sorular eklenebilir. Bu değişkenler üzerinden örneklemi ergen ya da bariatrik cerrahi operasyonu geçiren bireylerin oluşturduğu bir çalışma yapılabilir. Buna ek olarak güvenilir daha kısa ölçekler kullanılabilir.

Araştırmacıların farklı bölgelerde ilgili değişkenlerin ele alındığı çalışmalara ağırlık vermeleri önerilmektedir. Farklı illerde ve farklı ülkelerde çalışmanın tekrarlanması daha geçerli sonuçlar elde etmeyi sağlayabilir ve bu sayede bölgesel kültürel farklılıklara göre literatüre faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

. Klinik ortamda bireylerin duygusal yeme davranışının değerlendirilmesinde cinsel istismar, duygusal istismar, duygusal ihmal yaşantılarının buna ek olarak üstbilişler ve dürtüsellikğin iyi analiz edilmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Yeme bozuklukları ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarının üstbiliş ve dürtüsellik konularına yönelik önleyici ve tedavi edici programlar geliştirmenin ve uygulamanın önemi olduğu düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Akçe, İ., Doğan, H. (2020). Cinsel İstismara Maruz Kalmış Çocuklar Üzerine Bir Değerlendirme, *Sosyal Çalışma Dergisi*, 4 (1), 12-20.
- Akdağ, M. (2014). *Sınıf öğretmeni adaylarının üstbilişsel farkındalık ve matematik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Akkol, Ö. (2018). *Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *Turkish Studies*, 6(4), 353-365.
- Aktay, M. (2020). İstismar ve İhmalin Çocuk Üzerindeki Etkileri ve Tedavisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1 (2), 169-184.
- Aloi, M., Rania, M., Carbone, E. A., Caroleo, M., Calabrò, G., Zaffino, P., ... SeguraGarcia, C. (2021). Metacognition and emotion regulation as treatment targets in binge eating disorder: a network analysis study. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 2-9. doi:10.1186/s40337-021-00376-x.
- Alonso-Alonso M, Woods SC, Pelchat M et al. (2015). Food reward system: current perspectives and future research needs. *Nutrition reviews*, 73 (5): 296-307.
- Altan, H. (2021). *Yeme Bağımlılığı ve Dürtüsel Davranış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Alzheimer, G., Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 1-7. doi:10.1177/0963721419837685.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, APA, (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (Dsm-V)*. Beşinci Baskı, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 129-141.
- Annagür, B. B. (2010). Obezitede çeşitli risk faktörleri ve dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 572-582.
- Annagür BB, Orhan FÖ, Özer A, Tamam L. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49:14–9.
- Appelhans, B. M., Whited, M. C., Schneider, K. L., Oleski, J., Pagoto, S. L. (2011). Response style and vulnerability to anger-induced eating in obese adults. *Eating Behaviors*, 12(1), 9-14. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.08.009>.

- Arslan, G., Balkis, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Arslan, N. (2016). *Kilo Sorunu/ Ağır Kilo Sorunu Olan ve Kilo Sorunu Olmayan Kadınlarda Travmatik Yaşam Olayları, Yeme Davranışları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Değerlendirilmesi*, Yayınlanmış Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli Üniversitesi, Sakarya.
- Aslan, S.H., ve Alparslan, Z.N. (1999). Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği'nin Bir Üniversite Öğrencisi Örnekleminde Geçerlik, Güvenirlilik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*;10(2),275-85.
- Aslan, S. (2017). *Duygusal Yeme ile Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Atalayer, D. (2018). Dürtüsellik ve Aşırı Yeme Arasındaki İlişki: Psikolojik ve Nörobiyolojik Yaklaşımlar. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10(2), 121-137.
- Aubie, C. D., Jarry, J. L. (2009). Weight-related teasing increases eating in binge eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(7), 909-936. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.7.909>.
- Avena N. M., Gearhardt A. N., Gold M. S., Wang G. J., Potenza M. N. (2012). Tossing The Baby Out With The Bathwater After A Brief Rinse? The Potential Downside Of Dismissing Food Addiction Based On Limited Data. *Natural Review Neuroscience*, 13(7), 514.
- Aytın, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveynle bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Ayyıldız, F., Ülker, İ., ve Yıldırım, H. (2021). Hedonik Açlık ve Yeme Davranışı İlişkisinin Farklı Beden Kütlelerine Yansıması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9-17.
- Bakhshani NM. (2014). Impulsivity: A Predisposition Toward Risky Behaviors. *International Journal of High-Risk Behaviors and Addiction*, 3(2).
- Bal, F., Gülgör, F. (2019). Evli Bireylerde Çocukluk Çağı Travmanın İncelenmesi, *Social Mentality and Resorcher Hindes Journal*, 5 (16) 304-313.
- Balcı, İ. (2018). *Çocukluk Çağı Travmaları ile Baş Etme Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bailly, N., Maitre, I., Amanda, M., Herve, C., Alaphilippe, D. (2012). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Assessment of eating behaviour in an aging French population. *Appetite*, 59(3), 853-858.
- Baloğlu, N., Demir, M. F. (2017). Sekizinci sınıf öğrencilerinin aile ilişkileri ve üstbiliş becerileri arasındaki ilişkiler. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 30(8), 1891-1905.

- Barlow, M.R. Goldsmith, R.E. (2014). Childhood trauma and active mental processes: dissociation and metacognition influence control of negative thoughts. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 7(2), 131-140.
- Bayraktar, S. (2015). *İnsanlığın kanayan yarası çocuk istismarı ve ihmali*. Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara.
- Beck, J.S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (2. Baskı). (M. Şahin, Çev. Ed.). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Bembenutty, H. (2007). Self-regulation of learning and academic delay of gratification: Gender and ethnic differences among college students. *Journal of Advanced Academics*, 18(4), 586-616.
- Benard, M., Bellisle, F., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Andreeva, V.A., Etile, F., et al. (2019). Impulsivity is Associated with Food Intake, Snacking, and Eating Disorders in a General Population. *Am J Clin Nutr*. 109(1), 117-26.
- Bennett C., Blissett J. (2020). Interactive Effects of Impulsivity and Dietary Restraint Over Snack Intake in Children. *Appetite*. 146, 104496.
- Bennett, J., Greene, G., Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187- 192. doi: 10.1016/j.appet.2012.09.023.
- Berner, L.A., Winter, S.R., Matheson, B.E., Benson, L., Lowe, M.R. (2017). Behind Binge Eating: A Review of Food-Specific Adaptations of Neurocognitive and Neuroimaging Tasks. *Physiol Behav*, 176, 59-70.
- Bilgen, S. Ş. (2018). *Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenirliği çalışması* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Bilgin, Ö. (2015). *Cinsel İstismar Mağduru Çocukların Psiko-Sosyal Durumlarının İstismara Ait Özellikler Açısından Tanımlanması*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bilginer, Ç., Hesapçıoğlu, ST., Kandil, S. (2013). Çocukluk Çağı Cinsel İstismarı: Mağdur ve Sanık Açısından Çok Yönlü Bakış. *Düşünen Adam*, 26: 55-64.
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., Köksal, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70-75. doi:10.4162/nrp.2020.14.1.70.
- Birgegard, A., Clinton, D., Norring, C. (2013). Diagnostic issues of binge eating in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 21(3), 175-183.
- Birchrong A, Latzman RD. (2014). Aspects of impulsivity are differentially associated with risky sexual behaviors. *Pers Individ Dif*, 57, 8-13.
- Boh, B., Jansen, A., Clijsters, I., Nederkoorn, C., Lemmens, L. H., Spanakis, G., Roefs, A. (2016). Indulgent thinking? Ecological momentary assessment of overweight and healthy-weight participants' cognitions and emotions. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 196-206. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.10.001>.

- Bongers, P., De Graaff, A., Jansen, A. (2016) 'Emotional' does not even start to cover it: generalization of overeating in emotional eaters. *Appetite*, 96, 611- 616. doi: 10.1016/j.appet.2015.11.004.
- Bongers, P., Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2016.01932.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80. doi: 10.1016/j.appet.2013.03.01.
- Bostancı, N., Albayrak, B., Bakoğlu, İ. (2006). Çoban, Şenay, Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Depresif Belirtileri Üzerine Etkisi, *Yeni Symposium Dergisi*, 2, 100-106.
- Böçkün, B. (2021). *Problemlili internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Brantley C., Knol L.L., Douglas J.W. (2023). Parental mindful eating practices and mindful eating interventions are associated with child emotional eating. *Nutrition Research*. Volume 111, March 2023, Pages 34-43.
- Briere, J. N., Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz DSM-5 için güncellenmiş*. (B.D. Genç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 565-571. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.12.001.
- Brown, A. L. (1978). Knowing When, Where, And How To Remember; A Problem Of Metacognition. *Advances in Instructional Psychology*, 1.
- Büşranur, Y. (2020). *Obez bireylerde kendini damgalama ve duygusal yeme arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2012). Örneklem Yöntemleri. <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> (Erişme Tarihi: 15.11.2022).
- Büyüköztürk H., Çolak Ş., Görgülü F., Saraçoğlu E., Saraçoğlu İ. Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler. http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsm_pznm15/15.S7.pdf, Erişme Tarihi: 25.05.2023.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2020). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri (25. Baskı). Pegem Akademi.
- Cardi, V., Leppanen, J., Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 299-309. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.011>.

- Carrard, I., Cr  pin, C., Ceschi, G., Golay, A., Van Der Linden, M. (2012). Relations Between Pure Dietary And Dietary-Negative Affect Subtypes And   mpulsivity And Reinforcement Sensitivity In Binge Eating Individuals. *Eating Behaviors*, 13(1), 13- 19.
- Caslini, M., Bartoli, F., Crocamo, C., Dakanalis, A., Clerici, M., Carr  , G. (2016). Disentangling The Association Between Child Abuse And Eating Disorders: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78.1, 79-90.
- Cengiz, R., Koçak, F., Sunay, H. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu    rencilerinin öfke düzeyi ve dürtüsellik davranışlarının incelenmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 29-38. DOI: 10.1501/Sporm_0000000339.
-   akır, Z. (2013). *Kadın   niversite    rencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi,   stbili  ler, Duygulara   li  kin   nan  lar, Duygusal Zorlanmaya Toleranss  zlık ve Ka  ınma ile   li  ksi: Yatk  nla  tırıcı ve S  rd  r  c   Faktörlere Dayalı Bir Model   nerisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Çalışkan, Z., Sağlam, M. (2015). Cinsel   stismar Mağduru   ocuklarla,   alı  an Uzmanların Gözünden Mağdur   ocukların özellikleri, *  n  n     niversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(4), 6-11.
-   amkerten,   . (2022). *Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz   fkat*, Yüksek Lisans Tezi, Bah   ehir Üniversitesi, İstanbul.
-   amkerten   ., Güloğlu B. (2023). Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak   stbili  , Duygu Düzenleme Zorlukları ve öz   fkat. *Ege Eğitim Dergisi*. ISSN: 1307-4474. 24(1), 107-125.
- Can, N. (2020).   stismarı önlemede psikolojik danışmanların etik, yasal sorumlulukları ve önleyici rehberlik çalışmalarına   neriler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1-24.
- Cardi, V., Leppanen, J., Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: a meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience Biobehaviour Review*, 57, 299-309. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.08.011.
- Carrard, I., Cr  pin, C., Ceschi, G., Golay, A., Van Der Linden, M. (2012). Relations Between Pure Dietary and Dietary-Negative Affect Subtypes And   mpulsivity And Reinforcement Sensitivity In Binge Eating Individuals. *Eating Behaviors*, 13(1), 13- 19.
- 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.
- Cyders, M. A. (2013). Impulsivity and the sexes: measurement and structural invariance of the UPPSP Impulsive Behavior Scale. *Assessment*, 20(1), 86- 97.
- Celilo  lu, B. (2018). *  ocuk istismarı ve ihmali farkındalık   l  eklerinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile okul öncesi    retmen adaylarının farkındalık*

- düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Černelič-Bizjak, M. ve Guiné, R. P. (2021). Predictors of binge eating: relevance of BMI, emotional eating and sensitivity to environmental food cues. *Nutrition & Food Science*. <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2021-0062>.
- Chen, S., Jia, Y., Woltering, S. (2018). Neural Differences of Inhibitory Control Between Adolescents with Obesity and Their Peers. *Int J Obes*. 42, 1753-61.
- Chesler, B. E. (2012). Emotional Eating: A virtually untreated risk factor for outcome following bariatric surgery. *The Scientific World Journal*. 2012, 365961. doi: 10.1100/2012/365961.
- Christ, C., de Waal, M.M., Dekker, J.J.M., van Kuijk, I., van Schaik, D.J.F., Kikkert, M.J., Goudriaan, A.E., Beekman, A.T.F., Messman-Moore, T.L. (2019). Linking childhood emotional abuse and depressive symptoms: The role of emotion dysregulation and interpersonal problems. *PloS ONE*, 14(2), 1–18.
- Corstorphine, E., Waller, G., Lawson, R., Ganis, C. (2007). “Trauma And Multi-Impulsivity In The Eating Disorders,” *Eating Behaviors*. 8(1), 23-30.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K. ve Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680. doi: 10.1177/1359105315573439.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. s.277-288.
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- De Young, C. G. (2013). Impulsivity as a personality trait. In K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2 ed.). New York: Guilford Press.
- Dedeler, M., Öpöz, T., Öztürk, C. (2016). Çocukluk Çağı Cinsel İstismara Yönelik Tedavi ve Önleme Yaklaşımları: Bir Gözden Geçirme. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 28-43.
- Demir, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme Davranışı ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Demirci, K. (2016). Çocukluk çağı travmaları ve obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 7-13.
- Demirkapı, E.Ş. (2013). *Çocukluk Çağı Travmalarının Duygu Düzenleme ve Kimlik Gelişimine Etkisi ve Bunların Psikopatolojiler İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Demirtürk Selçuk, E., Karadeniz, H. (2020). Çocuk İstismarına Yol Açan Ailesel Nedenler ve Çocuğun Korunmasına Yönelik Önlemler, *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 20(1), 30-35.

- Derebagçe, G. E., Özerk, H. (2021). Türkiye’de 1995-2020 Yılları Arasında Çocuk İstismarını Önleme Programlarına İlişkin Gerçekleştirilen Çalışmaların İncelenmesi ve Değerlendirilmesi, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(7), 651-670.
- Dikmen M., Tuncer M. (2018). Üniversite öğrencilerinin üstbiliş düşünme beceri algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Fırat üniversitesi örneği. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(2), 392-400. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.281>.
- Dobur, A.H., (2019). *Yetişkinliğe Geçişte Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ile Duygusal Yeme ve Tıkanırcasına Yeme İlişkisinde Bilişsel Tamamlanma İhtiyacının Aracılık Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi. Kırıkkale.
- Doğan, K., Solak, Ö. S., Özdel, K., Türkçapar, M. H. (2013). Obsesif Kompulsif Alt Tiplerinde ve Sağlıklı Kontrol Grubunda Üstbilişlerin Karşılaştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 34-40.
- Doğan, E. (2016). *Lise öğrencilerinin boyun eğici davranışlarında depresyon ve dürtüsellik düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dol, A., Bode, C., Velthuisen, H., Van Strien, T. Van Gemert-Pijnen, L. (2021). Application of three different coaching strategies through a virtual coach for people with emotional eating: a vignette study. *Journal of Eating Disorders*, 9(13), 2-15. doi: 10.1186/s40337-020-00367-4.
- Dönmez, Y. E., Soylu, N., Özcan, Ö. Ö., Yüksel, T., Demir, A. Ç., Bayhan, P. Ç., Miniksar, D. Y. (2014). Cinsel İstismar Mağduru Çocuk ve Ergen Olgularımızın Sosyodemografik ve Klinik Özellikleri. *Journal Of Turgut Ozal Medical Center*, 21(1).
- Duman, N. (2019). Yetişkin psikolojik istismarını tanımak. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(1), 33-43.
- Dweck, J. S., Jenkins, S. M., Nolan, L. J. (2014). The role of emotional eating and stress in the influence of short sleep on food consumption. *Appetite*, 72, 106- 113. doi: 10.1016/j.appet.2013.10.001.
- Emiroğlu, E. (2022). *Zaman kısıtlı beslenmenin beslenme davranışları, dürtüsellik ve besin alımı üzerine etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erdem, G., Pak, M. D. (2012). Çocuk ve Ergenlerde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Sosyo-Demografik Olarak İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma: Ardahan Örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 75-82.
- Erdoğan, E., Delibaş, D. H. (2019). Erişkin DEHB olan ve olmayan madde bağımlılarında klinik özellikler, eş tanı ve işlevselliğin karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3).
- Erdoğan, Y., Aslan, D. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk istismarı ve ihmaline yönelik algıları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 104-132.

- Erel, G., Gölge, Z.B. (2015). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar ile çocukluk çağı istismar, dürtüsellik ve riskli davranışlar arasındaki ilişki, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16,189-197.
- Ertekin, T. (2019). *Ergenlerde yeme tutumu ile bağlanma stilleri, dürtüsellik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Evers, C., Adriaanse, M., De Ridder, Denise T.D., De Witt, H.J.C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake, *Appetite*, 68, 1-7. doi: 10.1016/j.appet.2013.04.007.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 92, 195- 208. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.05.028.
- Evers, C., Stok, F.M., de Ridder, D. (2010). “Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating” *Personality and Social Psychology Bulletin*. pp 792-804.
- Evinç, G. (2018). Risk etkenleri ve psikolojik sonuçları açısından çocuğun fiziksel istismarı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27 (5), 365-369.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitive and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Foroozandeh, E. (2017). Impulsivity and impairment in cognitive functions in criminals. *Forensic Res Criminol Int J*, 5(1), 232-233.
- Fox, C.K., Gross, A.C., Rudser, K.D., Foy, A.M.H., Kelly, A.S. (2016). Depression, anxiety, and severity of obesity in adolescents. *Clinical Pediatrics*, 55(12), 1120-1125. doi:10.1177/0009922815615825.
- Frayn, M., Sears, C. R. ve von Ranson, K. M. (2016). A sad mood increases attention to unhealthy food images in women with food addiction. *Appetite*, 100, 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.008>.
- Frewen, P.A., Dozois, D.J.A., Neufeld, R.W.J., Lanius, R.A. (2012). Disturbances of emotional awareness and expression in posttraumatic stress disorder: Metamood, emotion regulation, mindfulness, and interference of emotional expressiveness. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (2), 152–161.
- Gabelman, R. B. (2017). *The Associations Among Emotional Eating, Gender, BMI, and Rumination*, (Doctoral dissertation, Illinois Institute of Technology). <https://www.proquest.com/docview/1970343372?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Gaznick, E. V. (2015). *The role of the striatum in impulsivity and self-awareness: neuropsychological and functional neuroimaging approaches*. Doctoral Dissertation, University of Iowa. Erişim adresi: <https://ir.uiowa.edu/etd/1603>. <https://doi.org/10.17077/etd.6vhy5rti>.
- Gedikli, H. (2017). *Evli ve boşanmış ebeveynlerin çocuklarında barratt dürtüsellik ölçeği puanlarının sosyodemografik verilerle birlikte değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gencer, Ö., Özbek, A., Özyurt, G., Kavurma, C. (2016). Çocuk ve Ergenlerde Aile Dışı ve Aile İçi Cinsel İstismar Olgularının Karşılaştırılması. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Genç, C. (2019). *Yetişkin Bireylerde Dürtüsellik Kontrolsüz Yeme Davranışı ve Obezite ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B., & Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 47 (3), 281-286.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gündüz, A., Yaşar, A.B., Gündoğmuş, İ., Savran, C.ve Konuk, E. (2018). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 68-75.
- Güner, Ş.İ., Güner, S., Şahan, M.H. (2010). Çocuklarda sosyal ve medikal bir problem; istismar. *Van Tıp Dergisi*, 17(3), 108-113.
- Gürcan, N., Kolburan, Ş. G. (2019). Üniversitedeki Kız Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Yaşam Doyumu ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5 (1), 9-28.
- Gürel, S. (2022). *Duygusal yemenin kontrol odağıyla ilişkisinde negatif otomatik düşüncelerin aracı rolünün incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, Ç. (2018). *Genç erişkinlerde bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkisinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hâkime Nogay, N. (2017). ‘‘The role of psychological eating styles in obesity among Turkish adolescents: A cross-sectional study’’, *Journal of Pakistan Medical Association*, 67, 573- 576.
- Hartley, G. (2013). *Metacognitions, metacognitive processes and metacognitive control strategies in people with obesity and binge eating and people with obesity without binge eating*: University of East Anglia.
- Hartley, D.J., Mullings, J.L., Marquart, J.W. (2013). Factors impacting prosecution of child sexual abuse, physical abuse, and neglect cases processed through a children’s advocacy center. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 6, 260–273.
- Henschel, S., Bruin, M.D., Möhler, E. (2014). SelfControl and child abuse potential in mothers with an abuse history and their preschool children. *J Child Fam Stud.*, 23, 824–836.
- Hergüner, S. (2011). Çocuk hakları açısından çocuk ihmali ve istismarı. *Çocuk Vakfı Yayınları*, 41-54.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve iyileşme* (4. Baskı, T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Yayıncılık.

- Hernandez, J., Cervoni, C., Hymowitz, G. (2017). The Effects Of İmpulsivity On Food Addiction And Eating Behaviors İn A Bariatric Sample. *Surgery For Obesity And Related Diseases*, 13(10), S93.
- İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82. doi: 10.17827/aktd.336860.
- İnce, B., Schlatter, J., Max, S., Plewnia, C., Zipfel, S., Giel, K.E., et al. (2021). Can We Change Binge Eating Behaviour by Interventions Addressing Food-Related İmpulsivity? A Systematic Review. *J Eat Disord*, 9(38), 00-00.
- İrak, M., Çapan, D., Soylu, C. (2015). Üstbilişsel süreçlerde yaşa bağlı değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 64-75.
- Kalın, F. N. (2020). *Narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalon, E., Hong, J. Y., Tobin, C., Schulte, T. (2016). Psychological and neurobiological correlates of food addiction. *In International review of neurobiology*, 129, 85-110.
- Kandemir, İ. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşam Doyumu ve Duygusal Yeme İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Kaplan, G., Aykut, Ç. (2022). Üstbilişi geliştirmek için düzenlenmiş olan öğretim etkinliklerinin öğretmen adaylarının üstbilişsel farkındalıklarına etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 23(1), 23-51.
- Kar, H. ve Dokgöz, H. (2017). Çocukta fiziksel istismar. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry Special Topics*, 3(3), 175-80.
- Karadağ, F., Foto-Özdemir, D., Evinç, G., Çalık-Var, E. ve Özbesler, C. (2020). İhmal edilen çocukların annelerinin özellikleri: ev gözlemi ile annelerin bakım düzeylerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1080-1101.
- Karakaya, H. (2022). *İstanbul'da yaşayan kilolu bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Karakuyu, A., Uyar, A. (2020). Öğretmen adaylarının üst-bilişleri üzerine bir araştırma. *Route Educational & Social Science Journal*, 7(9), 334-343.
- Karaoğlu, M. (2019). *Yeme Tutumları ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karataş Y.F., Müftüoğlu S. (2020). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*. ISSN: 2687 –4393. SBED, 3(1).
- Karayel, H.K. (2018). Çocuk ve Travma. https://insamer.com/tr/cocuk-ve-travma_1805.html, Erişim Tarihi: 15.03.2023.

- Kavakcı, Ö., Demirel, Y., Kuğu, N., Nur, N., Doğan, O. (2011). Dikkat eksikliği/hiperaktivitenin, dürtüsellik ve obezite ile ilişkisi üzerine bir çalışma. *Cumhuriyet Medical Journal*, 33(4), 413-420.
- Kaya G. (2019). *Obez ve Fazla Kilolu Bireylerde Yeme Bağımlılığının Üstbiliş, Farkındalık, Duygu ve Düşünce Kontrol Stratejileri ile İlişkisinin Sağlıklı Kontrol ile Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kaya A, Yılmaz A, Demirhan Bİ. (2016). Obez hastalarda yeme tutumu ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Eurasian Journal of Family Medicine*. 5(3), 117-120.
- Kemp, E., Bui, M., Grier, S. (2011). Eating their feelings: examining emotional eating in at-risk groups in the United States. *Journal of Consumer Policy*, 34, 211-229. doi: 10.1007/s10603-010-9149-y.
- Keskinkaya, Ş., Açıkgöz Pınar, A. (2022). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ve Tip 2 Diabetes Mellitus. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 817-824. DOI: 10.37989/gumussagbil.976688.
- Knezevic, B. (2013). *Modeling the Multidimensional Nature of Impulsivity and its Relation to Functional Outcomes*. Doctoral Dissertation, University of Windsor. Erişim adresi: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/4948>.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., ve Musher- Eizenman, D. (2012). Eating when bored: Revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Health Psychology*, 31(4), 521-524. doi: 10.1037/a0025893.
- Kocakaya, G. (2016). *Yeme bozukluğu ile ilişkili olabilecek değişkenlerin incelenmesi* Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Konstantellou, A., Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating Behaviours*, 11, 193-196.
- Konttinen, H. (2012). *Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors*. University of Helsinki, Finland.
- Konttinen, H., Mannisto, S., Lahtenkorva, S. S., Silventoinen, K., Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54, 473-479.
- Korkmaz, E., (2019). *Çocukluk Çağı Ruhsal Travmalar ve Affetmenin Kişilerin Savunma Mekanizmalarıyla İlişkisi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Korkut Owen, F., Demirbaş Çelik, N., Doğan, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(53), 1461-1479.
- Köse, G., Çıplak, M.E. (2020). Mindful eating questionnaire: eating control, emotional eating and conscious nutrition trio. *Progress in Nutrition*, 22(2), 528-35. doi:10.18863/pgy.336489.

- Kubar, M. (2017). *Lise örnekleminde bağlanma stili ve benlik saygısının duygusal yeme ile ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Laessle, R. G., Schulz, S. (2009). Stress-induced laboratory eating behavior in obese women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 42(6), 505-510. <https://doi.org/10.1002/eat.20648>.
- Laghi, F., Bianchi, D., Pompili, S., Lonigro, A., Baiocco, R. (2018). Metacognition, emotional functioning and binge eating in adolescence: the moderation role of need to control thoughts. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(6), 861-869. doi:10.1007/s40519-018-0603-1.
- Lavender, J.M., Mitchell, J.E. (2015). Eating Disorders and Their Relationship to Impulsivity. *Curr Treat Options Psych*. 2, 394-401.
- Leitch, M.A., Morgan, M.J., Yeomans, M.R. (2013). Different Subtypes of Impulsivity Differentiate Uncontrolled Eating and Dietary Restraint. *Appetite*. 69, 54-63.
- Lenzo, V., Toffle, M. E., Tripodi, F., Quattropiani, M.C. (2016). Gender differences in anxiety, depression and metacognition. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 9, 1-6.
- Levitan, R.D., Davis, C. 2010, "Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic" *University of Toronto Quarterly*. pp 783-799.
- Levitan, R.D., Davis, C. 2010, "Emotions and eating behavior: Implications for the current obesity epidemic" *University of Toronto Quarterly*. pp 783-799.
- Lim JE, Kim S, Seo S, Kang W, Kim A, Kang Y, et al. (2021). Association of Prefrontal Cortex Thinning with High Impulsivity in Healthy Adults. *Psychiatry Investig*, 18(6), 570-9.
- Limbers, C. A., Greenwood, E., Shea, K. ve Fergus, T. A. (2021). Metacognitive beliefs and emotional eating in adolescents. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(7), 2281- 2286. doi:10.1007/s40519-020-01078-0.
- Limbers, C. A. ve Summers, E. (2021). Emotional eating and weight status in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 991. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030991>
- Macht, M., Simons, G. (2011). *Emotion regulation and well-being*. New York: Springer, 281-295.
- Malgaz Güçlü, D., Acemioğlu, R. (2020). Erken çocukluk döneminde yaşanan fiziksel istismar: Nitel bir çalışma. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (4), 97-111.
- Manasse, S., Flack, D., Dochat, C., Zhang, F. et al. (2017). Not so fast: The impact of impulsivity on weight loss varies by treatment type. *Appetite*, 113, 193-199.
- Mansueto, M., Caselli, G., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S. (2019). Metacognitive beliefs and childhood adversities: an overview of the literature. *Psychology, Health & Medicine*, 24(5), 542-550.

- Marques, I.C.F., Ting, M., Cedillo-Martínez, D., Pérez-Cueto, F.J.A. (2020). Effect of Impulsivity Traits on Food Choice within a Nudging Intervention. *Nutrients*, 12(5), 1402.
- Masheb, R. M., Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146. <https://doi.org/10.1002/eat.20221>.
- McKenna, P. (2017). *Duygusal yemeden kurtulma*. (S. S. Tezcan, çev.). İstanbul: Pegasus.
- Melbye, EL., Bergh, IH., Hausken, SES., Sleddens, EFC. et al. (2016). Adolescent impulsivity and soft drink consumption: The role of parental regulation. *Appetite*, 96, 432-442.
- Merdin, E. (2018). *Çocukluk Çağı Travmaları ve Psikopatolojik Belirtilerin Ortoreksiya Nervoza Üzerindeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Meule, A, Blechert, J. (2016). Trait impulsivity and body mass index: A cross-sectional investigation in 3073 individuals reveals positive, but very small relationships. *Health Psychology Open* 3(2),1-6.
- Meule, A, Blechert, J. (2017). Indirect effects of trait impulsivity on body mass. *Eating Behaviors*, 26, 66-69.
- Meule A., de Zwaan, M., Müller, A. (2017). Attentional and motor impulsivity interactively predict 'food addiction' in obese individuals. *Compr Psychiatry* 72,83-87.
- Meule, A., Richard, A., Schnepfer, R., Reichenberger, J. (2019). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 1-17. doi: 10.1080/10640266.2019.1642036.
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Eiben, G., Hebestreit, A., Huybrechts, I., ... Henauw, S. D. (2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 59(3), 762-769. doi: 10.1016/j.appet.2012.08.010.
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J. Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite*, 91, 129-136. doi: 10.1016/j.appet.2015.03.036.
- Miller, E., Joseph, S., Tudway, J. (2004). Assessing the component structure of four self-report measures of impulsivity. *Personality and Individual differences*, 37(2), 349-358.
- Morrison, J. (2017). *DSM-5' i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Morrow, Jennifer, A., Clayman, S., McDonagh B. (2012). In their own voices: Trauma survivors' experiences in overcoming childhood trauma. *SAGE Open*, 1-10.
- Nagl, M., Hilbert, A., de Zwaan, M., Braehler, E., Kersting, A. (2016). The German version of the Dutch eating behavior questionnaire: Psychometric properties,

- measurement invariance, and population-based norms. *PloS One*, 11(9), e0162510.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>.
- Norman, E., Pfuhl, G., S  le, R. G., Svartdal, F., L  g, T., Dahl, T. I. (2019). Metacognition in psychology. *Review of General Psychology*, 23(4), 403-424. doi:10.1177/1089268019883821.
- Okumu  o  lu, S. (2022). Yeme Bozukluklarının   ocukluk Travmaları ve Ya  am Doyumu ile İli  kisinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1),43-53. doi:10.35365/ctjpp.22.1.05.
- Olstad, S., Solem, S., Hjemdal, O., Hagen, R. (2015). "Metacognition in eating disorders: Comparison of women with eating disorders, self-reported history of eating disorders or psychiatric problems, and healthy controls", *Eating Behaviors*, 16 (2015), 17-22. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.10.019.
- Ostrovsky NW., Swencionis, C., Wylie-Rosett, J. (2013). Social anxiety and disordered overeating: An association among overweight and obese individuals. *Eat Behav.* 14(2),145-8.
-   nal Sönmez A. (2017).   ocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 301-316.
-   zcan, M. (2021). *Obsesif inançlar, üstbiliş ve yeme tutumlarının ortoreksiya nevroza eğilimi üzerindeki yordayıcı etkileri*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
-   zdemir, P. G., Selvi, Y., Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 293-314.
- Özer, B. (2021). *Duygusal Yememin Belirleyicileri Olarak Kişilik   zellikleri, Beden Algısı ve Tüketicisi Karar Verme Tarzlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
-   zgent  rk, İ. (2014).   ocuk İstismarı ve İhmal. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 265-278.
-   zkan N, Saniye B. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2),16-24.
-   zkan, Y. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gelişim Üniversitesi, İstanbul,
-   zkol, H. (2014). *The Relations Among Childhood Interpersonal Trauma, Dissociation, Posttraumatic Stress Disorder, And Disorders Of Extreme Stress Not Otherwise Specified*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Özsert, F., Kazak, M., Özdemir, E.A., Çok, F. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal İhmal Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 5(10), 69-85.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (14. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara, 380.
- Özver, İ. (2010). “Genç Yetişkinlerde İntihar Davranışı ile Problem Çözme, Dürtüsellik ve Atılganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). TC. Sağlık Bakanlığı, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi. İstanbul.
- Özvurmaz, S., Mandıracıoğlu, A., Lüleci, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 841-849.
- Palmieri, S., Gentile N., Da Ros, A., Spada, M. M. (2020). “Profiling Metacognition in Binge Eating Disorder”. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39:163–171 <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00364-1>.
- Palmieri, S., Mansueto, G., Ruggiero, G., Caselli, G., Sassoroli, S., Spada, M. (2021). Metacognitive beliefs across eating disorders and eating behaviours: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(5), 1254-1265. doi: 10.1002/cpp.2573.
- Peker, A., Kağızmanlı, N. (2018). Ebeveyn tutumlarının ergenlerin akademik güdülenme düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 210-224.
- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengrabner, M., Ginzinger, S. ve Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological Psychology*, 131, 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.09.002>.
- Reilly JJ, Armstrong J, Dorosty AR, Emmett PM, Ness A, Rogers I, et al. (2005). Early life risk factors for obesity in childhood: cohort study. *Bmj*. 330(7504), 1357.
- Ricca V, Castellini G, Fioravanti G, Lo Sauro C, et al. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Compr Psychiatry*, 53,245–51.
- Robertson, S., Strodl, E. (2020). Metacognitive therapy for binge eating disorder: A case series study. *Clinical Psychologist*, 24(2), 1-12. doi:10.1111/cp.12213.
- Robinson, E., Hardman, C. A., Halford, J. C. G., Jones, A. (2015). Eating under observation: A systematic review and meta-analysis of the effect that heightened awareness of observation has on laboratory measured energy intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102, 324-337. doi:10.3945/ajcn.115.111195.
- Robinson, E., Thomas, J., Aveyard, P., Higgs, S. (2014). What everyone else is eating: A systematic review and meta-analysis of the effect of informational eating norms on eating behavior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114, 414-429. doi: 10.1016/j.jand.2013.11.009.
- Sabet, M. (2011). *Impulsivity and Obesity in Adolescents* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).

- Sağlam Z. (2018). *Yetişkin bireylerde obezitenin depresyon, benlik saygısı, yeme tutumu ve beslenme durumu üzerine etkisi*, Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Safdari, S., Khoramdel, K. ve Kamranian, E. (2013). The role of metacognitive beliefs in eating disorders. *Journal of Social Issues & Humanities*, 1(2), 96-99.
- Samuel, L. Cohen, M. (2018). Expressive suppression and emotional eating in older and younger adults: An exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 78, 127-131. doi: 10.1016/j.archger.2018.06.
- Saral Dicle Ş. (2018). *Investigation Of Eating Attitudes And Behaviors Of Employees Of A Bank In Istanbul With Eat-40*, Master Thesis, Yeditepe University, Istanbul.
- Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 53-61.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, C., ve Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety but not trait anger predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55, 701-706.
- Schmidt, F., Körber, S., De Zwaan, M., Müller, A. (2012). Impulse Control Disorders İn Obese Patients. *European Eating Disorders Review*, 20(3), E144-E147.
- Stapleton, P., Mackay, E. (2015). Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults. *The International Journal of Healing and Caring*, 15(3), 1-10.
- Serin, Y., Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları, *J Psychiatric Nurs*, 9(2), 135-146.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevinçer, G. M., Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3 (4), 171-8. DOI: 10.5455/jmood.20130926052526.
- Sheikh, S., Alzackerini, S. M., Shirmahaleh, F. M., Zam, F., Baseri, A. (2021). Investigating the effect of two methods of dialectic behavioral therapies and metacognitive therapy on the body mass index and emotional eating 115 behavior in patients with type 2 diabetes. *International Journal of Health Studies*, 7(2), 36-42. doi: 10.22100/ijhs. v7i2.855.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H. and Ludy, M.J. (2020). A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. *Nutrient*, 12.9, 0-0. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/9/2712/htm> (12 Nisan .2020).

- Snoek H.M., Engels R.C.M.E., Janssens J.M.A.M., Strien T.V. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*. Volume 49, Issue 1, July 2007, p. 223-230.
- Sobutay, S. (2023). *Erişkinlerde yeme tutumunun yordayıcıları: Çocuklukta onaylamayan çevre, dürtüsellik, depresyon, anksiyete ve psikolojik sağlamlık*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Sönmez, S. (2015). *Çocukluk Çağında Ruhsal Travma Yaşamış Yetişkin Bireylerin Depresyon Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Spada, M. M., Caselli, G., Nikcevic, A. V., Wells, A. (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 44, 9-15. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.08.002.
- Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J.M., Lorenzetti, V., Hardman, C.A. (2019). From socioeconomic disadvantage to obesity: The mediating role of Psychological Distress and Emotional Eating, *Obesity (Silver Spring)*, 27(4), 559-564. doi:10.1002/oby.22402.
- Stahl, C., Voss, A., Schmitz, F., Nuszbaum, M., Tüscher, O., Lieb, K., & Klauer, K. C. (2014). Behavioral components of impulsivity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(2), 850. <https://doi.org/10.1037/a0033981>.
- Stevens, L., Verdejo-García, A., Goudriaan, A. E., Roeyers, H., Dom, G., Vanderplasschen, W. (2014). Impulsivity As A Vulnerability Factor For Poor Addiction Treatment Outcomes: A Review Of Neurocognitive Findings Among Individuals With Substance Use Disorders. *Journal Of Substance Abuse Treatment*, 47(1), 58-72.
- Stott, N. J. (2019). *Metacognition in eating disorders: An analogue sample*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cardiff University Psychology School, Cardiff.
- Strodl, E., Wylie, L. (2020). Childhood trauma and disordered eating: Exploring the role of alexithymia and beliefs about emotions. *Appetite*, 154, 104802. doi: 10.1016/j.appet.2020.104802.
- Sulhan, N. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının yaşam kalitesi ile ilişkisinde üstbilişlerin aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Şen, G.G. (2018). *Duygusal yeme, gece yeme ve uyku kalitesinin beslenme durumu üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Şen, M. (2019). *Psikolojik destek alan ve almayan bireylerde çocukluk çağı travmaları ve dürtüsellik ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, S., Önder, C.F. (2011). Ergenlerde Davranış problemlerinin, anne-babadan ve öğretmenlerden algılanan duygusal istismar açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 10(3), 1124-37.

- Tamam, L., Güleç, H. ve Karataş, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (Bis-11-Kf) Türkçe uyarlama çalışması. *Noropsikiyatri Arşivi*, 50(2), 130-134. doi: 10.4274/npa.y 6296.
- Tan, C. C., Chow, M. C. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4. doi: 10.1016/j.paid.2014.02.033.
- Taşpınar, A. (2022). *Üstbiliş ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Aleksitiminin rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tecuta, L., Gardini, V., Digiuseppe, R., Tomba, E. (2020). Do metacognitions mediate the relationship between irrational beliefs, eating disorder symptoms and cognitive reappraisal?, *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 31(4), 483-192. doi: 10.1080/10503307.2020.1831098.
- Terracciano, A., Sutin, AR., McCrae, RR. (2009). Facets of personality linked to underweight and overweight. *Psychosom Med*. 71(6),682-9.
- Teslovich, T., Friedlb, E.K., Kostrob, K., Weigelb, J., Davidowd, J.Y., Riddlea, M.C. (2014). Probing Behavioral Responses to Food: Development of a Food Specific Go/No-Go Task. *Psychiatry Res*. 219(1), 166-170.
- Thamotharan, S., Lange, K., Zale, E. L., Huffhines, L., Fields, S. (2013). The Role Of Impulsivity İn Pediatric Obesity And Weight Status: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 253-262.
- Thompson SH, Romeo S. Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity* 2(2): 93- 98, 2015.
- Toker, G.A., Çapan, A.S. (2018). Anne baba tutumlarından kaynaklanan, ihmal ve duygusal istismara maruz kalmış çocukların en çok kullandığı savunma mekanizmaları üzerine bir literatür taraması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi (OPUS)*, 9(16), 1794–1816.
- Toros, F., Tataroğlu, C. (2002). “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu: Sosyodemografik Özellikler Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(1), 23-31.
- Tosun, A., Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Tucker, M. C. ve Rodriquez, C.M. (2014). Family dysfunction and social isolation as moderators between stress and child physical abuse risk. *J Fam Viol*, 29, 175–186.
- TÜİK: Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi. www.tuik.gov.tr, 2022. (Erşilme tarihi; 04.11.2022)
- Tunç, P. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması ve Yeme Tutumları”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,11(1), 203-219.

- Tunç, P. (2020). Çocukluk Çağı Travması ile Bozulmuş Yeme Tutumları İlişkisinde Ebeveynin Bağlanmanın Düzenleyici Rolünün İncelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 75-84.
- Turan Ş., Poyraz C. A., Özdemir A. (2015). Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7(4), 419-435.
- Türk, M. (2018). Farkındalık Temelli Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme ve Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- Türkçapar, H. (2017). *Bilişsel Terapi*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Tüzen (2019). *Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygusal Yeme ile İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi SBE., İstanbul.
- Tyler, KA. (2002). Social and emotional outcomes of child sexual abuse: a review of recent research. *Aggress Violent Behav*, 7, 567-589.
- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Uyan, Z. (2014). Ergenlerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sıklığının araştırılması. *Konuralp Tıp Dergisi*, 6(3), 21-26.
- Üstündağ, A. (2020). Duygusal İhmal ve İstismara Uzmanların Bakış Açısı. *Journal of Economy Culture and Society*, (61), 125-140.
- Uyar, A. (2022). Lise Öğrencilerinin Üstbiliş Düşünme Becerileri. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5 (2), 115-130.
- Van Strien, T., Donker, M.H., Ouwens, M.A. (2016). Is desire to eat in response to positive emotions an 'obese' eating style: Is Kummerspeck for some people a misnomer? *Appetite*, 100, 225-235. doi: 10.1016/j.appet.2016.02.035.
- Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E., De Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277-284. doi: 10.1016/j.appet.2011.10.005.
- Vann, A., Strodl, E., Anderson, E. (2014). The transdiagnostic nature of metacognitions in women with eating disorders. *Eating Disorders*, 22(4), 306- 320. doi:10.1080/10640266.2014.8904.
- Velázquez-Sánchez, C., Ferragud, A., Moore, C. F., Everitt, B. J., Sabino, V., & Cottone, P. (2014). High Trait Impulsivity Predicts Food Addiction-Like Behavior In The Rat. *Neuropsychopharmacology*, 39(10), 2463-2472.
- Verghaen, C., Collette, F., Majerus, S. (2014). The impact of aging and hearing status on verbal short-term memory. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 21(4), 464-482.
- Walfish S (2004) Self-assessed emotional factors contributing to increased weight gain in pre- surgical bariatric patients. *Obes Surg* 14: 1402–5.

- Walker, C. A. ve Davies, J. (2012). A cross-cultural validation of the brief child abuse potential inventory (BCAP). *J Fam Viol*, 27, 697-705.
- Wedin, S., Madan, A., Correll, J., Crowley, N., Malcolm, R., Karl Byrne, T., Borckardt, J. J. (2014). Emotional eating, marital status and history of physical abuse predict 2 year weight loss in weight loss surgery patients. *Eating Behaviors*, 15(4), 619-624. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.08.019.
- Wells A. (2013). Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6 (2), 186-201. doi: 10.1521/ijct.2013.6.2.186.
- Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guilford Press.
- WHO, (2020). Child Maltreatment. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/child-maltreatment>, Erişim Tarihi: 15.03.2023.
- WHO, (2020). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight> (Erişim tarihi; 04.11.2022)
- Yalçın, M., Tellioglu, E., Yıldırım, D. U., Savrun, M. B., Özmen, M., ve Aydemir, E. H. (2015). Nörotik Ekskoriyasyon Hastalarında Psikiyatrik Özellikler: Çocukluk Çağı Travmalarının Rolü. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 336-41.
- Yelboğa, N. (2019). Çocuk Hakları Bağlamında Cinsel İstismarın İncelenmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 3 (2), 202-221.
- Yılmaz Şahin, B. (2020). *Bipolar bozuklukta yeme davranışlarının üstbilişler ve duygu düzenleme ile ilişkisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim Kliniği, İstanbul.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 424-439.
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı* Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zastrow. (2015). *Sosyal Hizmete Giriş*. Ed. D.B. Çiftçi. (5.Baskı). Ankara: Nika Yayınevi.
- Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A., Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı, *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (4), 536-541.

EKLER

EK 1. Onam Formu

Sizi Prof. Dr. Arif Haldun SOYGÜR danışmanlığında Ayşe Nur Alkan tarafından yürütülen “Yetişkin Bireylerde Üstbilişler, Dürtüsellik ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıların Duygusal Yemeye Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, üstbilişler ve dürtüsellik duygusal yeme üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 15-20 dakika kadar süre ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Araştırmacının

Katılımcının

Adı-Soyadı:

Adı-Soyadı :.....

İmzası:

İmzası:

İletişim Bilgileri:

İletişim Bilgileri:

E-posta:

E-posta:

EK 2. Sosyo Demografik Bilgi Formu

Yaşadığınız il:

Cinsiyet:

Yaşınız:

Çocukluğunuzda anne baba ile birlikte mi büyüdünüz? () Evet () Hayır

Cevabınız Hayır ise sizi büyüten kişi

Ailenizde obez ya da aşırı kilolu kişiler var mı? () Var () Yok

“Var” ise yakınlık derecesi nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

() Annem () Babam () Kardeşlerim () Çocuklarım () Diğer.....

Duygu Durumunuz besin tüketimini etkiler mi? () Evet () Hayır

Cevabınız “Evet” ise ne yönde etkilediğini belirtiniz () Artar () Azalır

EK 3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

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

Bu veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek		
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar		
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ	
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40 40 +
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans Doktora ve +
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum				
S	7	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim				
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim				
S	9	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim				
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim				
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim				
S	12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım				
S	13	Aç olmadığımda yerim.				
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim				
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim				
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim				

S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim					
S	18	Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK 4. ÜSTBİLİŞLER ÖLÇEĞİ-30

Bu anket insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir. Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur	1	2	3	4
2. Endişelerim benim için tehlikelidir	1	2	3	4
3. Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm	1	2	3	4
4. Endişelenerek kendi kendimi hasta edebilirim	1	2	3	4
5. Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum	1	2	3	4
6. Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam, ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur	1	2	3	4
7. Planlı kalabilmek için endişelenmem gerekir	1	2	3	4
8. Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
9. Durdurmak için ne kadar uğraşsam da, endişe verici düşüncelerim devam eder	1	2	3	4
10. Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur	1	2	3	4
11. Endişe verici düşüncelerimi görmezden gelmek elimde değildir	1	2	3	4
12. Düşüncelerimi izler, takip altında tutarım	1	2	3	4
13. Düşüncelerimi her zaman kontrolüm altında tutabilmem gerekir	1	2	3	4

	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
14. Hafızam beni zaman zaman yanıltabilir	1	2	3	4
15. Endişelerim beni deliye döndürebilir	1	2	3	4
16. Düşüncelerimin sürekli farkındayım	1	2	3	4
17. Hafızam zayıftır	1	2	3	4
18. Zihnimin nasıl çalıştığına çok dikkat ederim	1	2	3	4
19. Endişelenmek yaşadıklarımla başetmeme yardımcı olur	1	2	3	4
20. Düşüncelerimi kontrol altına alamamak bir zayıflık işaretidir	1	2	3	4
21. Endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam	1	2	3	4
22. Bazı düşünceleri kontrol altına almadığım için cezalandırılacağım	1	2	3	4
23. Endişelenmek sorunları çözmeme yardımcı olur	1	2	3	4
24. Yerlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
25. Bazı düşünceleri akıldan geçirmek kötüdür	1	2	3	4
26. Hafızama güvenmem	1	2	3	4
27. Düşüncelerimi kontrol altına alamazsam, iş göremez hale gelirim	1	2	3	4
28. İyi çalışmak için, endişelenmem gerekir	1	2	3	4
29. Olaylarla ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
30. Düşüncelerimi sürekli incelerim	1	2	3	4

Lütfen tüm maddeleri cevapladığınızdan emin olunuz – Teşekkürler.

EK 5. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Formu

Açıklamalar: İnsanlar farklı durumlarda gösterdiği düşünce ve davranışları ile birbirlerinden ayrılırlar. Bu test bazı durumlarda nasıl düşündüğünüzü ve davrandığınızı ölçen bir testtir. Lütfen her cümleyi okuyunuz ve bu sayfanın sağındaki, size en uygun daire içine X koyunuz. Cevaplamak için çok zaman ayırmayınız. Hızlı ve dürüstçe cevap veriniz.

		Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman/ Her zaman
1	İşlerimi dikkatle planlarım				
2	Düşünmeden iş yaparım				
3	Dikkat etmem				
4	Uçuşan düşüncelerim var				
5	Dikkatli düşünen birisiyim				
6	İş güvenliğine dikkat ederim				
7	Düşünmeden bir şeyler söylerim				
8	Düşünmeden hareket ederim				
9	Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım.				
10	Aklıma estiği gibi hareket ederim				
11	Düşünerek hareket ederim				
12	Düşünmeden alışveriş yaparım				
13	Hobilerimi değiştiririm				
14	Kazandığımdan daha fazla harcarım				
15	Geleceğini düşünen birisiyim				

Ek 6. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz

Tarih :

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

Ad Soyad :

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü , sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı , tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı ? Ya da Size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
3	Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Size hiç dokundu mu ya da sizi hiç okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmanızı iste mi ? Ya da Sizinle oral , anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşadı mı ya da teşebbüs etti mi ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
4	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor ? Ya da Aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz ? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
5	Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli giysiler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? Ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştı ya da kendinde değildi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
6	Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin ☐ Evet
7	Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla itilip tartaklandı mı, tokatlandı mı ya da ona bir şey fırlatıldı mı? Ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmelendi mi, dövüldü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle ona vuruldu mu? Ya da Hiç en az birkaç dakika sürekli bir şekilde ona vuruldu mu ya da silahla ya da bıçakla tehdit edildi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
8	İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
9	Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mıydı ya da intihara teşebbüs etti mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

Şimdi “Evet” cevaplarınızı toplayın: Bu sizin ACE Travma Puanınız

EK 7. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği İzin Formu

:TÜRKÇE DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ Gelen Kutusu x

Sinem Bilgen
Alice ben

5 Eki 2022 08:23 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar Ayşe,

Ölçeğimi kullandığınız için teşekkürler.

İstediğin bilgileri ekte sana gönderdim. Araştırma konunuzun adını öğrenmem mümkün mü? Ve bitirdikten sonra da sonucunuzu paylaşırsanız ben de okumayı çok isterim. Bu konular ile yakından ilgileniyorum ve araştırmalar bu yüzden çok kıymetli. Aklinıza takılan başka bir şey olursa lütfen bana geri dönüş yap.

Kolaylıklar diliyorum.

Sevgi & Saygılarımla
Sinem Bilgen

EK 8. Üstbilişler Ölçeği-30 İzin Formu

**Ayşe Nur Alkan**
Merhabalar sayın Esin Hocam. Ben İstanbul Okan Üniversitesinde tezli yüksek lisans klinik psikoloji yüksek lisansı yapmakta olan psikolog Ayşe Nur Alkan. İzniniz

6 Ekim Per 15:04 ☆

**Esin Yılmaz** esin.yilmaz@okan.edu.tr
Alınan: ben

6 Ekim Per 17:03 ☆ ↩ ⋮

Ayşe Nur Merhaba,

Tez çalışmada ÜBO-30'u kullanmandan memnuniyet duyarım. Ekte ölçeği, puanlama yönergelerini ve ilgili makaleyi gönderiyorum.

Çalışmada kolaylıklar dilerim,

Adıyşe Esin Yılmaz, Ph.D.
Dokuz Eylül Üniversitesi/Dokuz Eylül University
Psikoloji Bölümü/Department of Psychology

EK 9. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 İzin Formu

Tez çalışması için ölçek izni

Gelen Kutusu x



Ayşe Nur Alkan

Merhaba değerli hocam, Ben İstanbul Okan Üniversitesinde tezli yüksek lisans klinik psikoloji yüksek lisansı yapmakta olan psikolog Ayşe Nur Alkan. İzniniz olurs

9 Ekim Paz 16:36



Lut Tamam

Alıcı ben

9 Ekim Paz 19:22



Ölçeği makalenizde kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve puanlamasına Researchgate den ulaşabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim,

Prof. Dr. Lut Tamam

Yanıtla

Yönlendir



EK 10. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği İzin Formu

Tez çalışması için ölçek izni

Gelen Kutusu x

9 Ekim Paz 22:38

☆

A

Ayşe Nur Alkan
Merhaba Değerli Anıl Hocam, Ben İstanbul Okan Üniversitesinde tezli klinik psikoloji yüksek lisansı yapmakta olan psikolog Ayşe Nur Alkan. İzininiz olursa tezimd

d

dranilgunduz
Alıcı: ben
Merhaba Sayın Ayşe Nur Alkan
Ölçek ve ilgili bilgilere aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim

11 Ekim Sal 09:55

☆

↩

⋮

Yanıtla

Yönlendir