



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YEME TUTUMLARI, DUYGUSAL YEME,
FARKINDALIKLA YEME VE ORTOREKSİYANIN
METAKOGNİSYONLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVENUR ALTINOK

İSTANBUL, 2020



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM/ ANASANAT DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YEME TUTUMLARI, DUYGUSAL YEME,
FARKINDALIKLA YEME VE ORTOREKSİYANIN
METAKOGNİSYONLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MERVENUR ALTINOK
(180131013)**

**Danışman
DOÇ DR. GAYE SALTUKOĞLU**

İSTANBUL, 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda **180131013** numaralı **Mervenur Altınok** 'un hazırladığı "**Yeme Tutumları, Duygusal Yeme, Farkındalıkla Yeme Ve Ortoreksiyanın Metakognisyonlar Açısından İncelenmesi**" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili **TEZ SAVUNMA SINAVI**, 14/07/2020, Salı günü saat 14.00'de çevrimiçi video görüşmesi ile yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABUL/ RET/ DÜZELTME**'üne **OYBİRLİĞİ/ OYÇOKLUĞU** ile karar verilmiştir.

Düzeltilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı |...|/20|...|, tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde :

Tez adının **Yeme Tutumları, Duygusal Yeme, Farkındalıkla Yeme Ve Ortoreksiyanın Metakognisyonlar Açısından İncelenmesi** şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (*)	İMZA
Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Ayşe Şahan	KABUL	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mervenur ALTINOK

İmza

TEŞEKKÜR

Bana tez yazma yolunu gösteren Dr. Öğretim Üyesi Arkun Tatar'a, kıymetli vakitlerini ayıran Danışman hocam Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na, istatistiği öğretip sorularımı yanıtlayan, veri toplamama destek veren ve motive eden Dr. Öğretim Üyesi Melek Astar'a teşekkürlerimi sunarım. Psikoloji bilimine katkı sağlamış, bu alana gönül vermiş, yoluma ışık tutan, öğreten ve öğretecek tüm hocalarıma ve meslektaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatımın her alanında bana destek veren çok kıymetli Babam Aziz Altınok'a, bana her zaman inanan, beni yüreklendiren değerlim, annem Emel Altınok'a, can parçalarıml Safa'm ve Muhammed'ime, biriciğim Lokum'a sonsuz teşekkür ederim.

Gerek tez yazma sürecimde gerekse tüm hayatımda beni destekleyip motive eden, samimiyetine yegane inandığım kıymetli hukukcu dostum Beyzanur Perinçek'e, gönül bağım Tuğbanur Erhan'a, etik meslektaşım Psk. Büőra Kaynarpınar'a, idealist dostum Psk. Hatice Kübra Özcan'a, tez yoldaşım Psk. Sümeyye Gündoğdu'ya, kıymetli dostum Psk. Őükriye Halıcı'ya, adımı zikredemediğim tüm dostlarıma ve mesleki duruşlarını model aldığım değerli "Sobece" ekibime çok çok teşekkür ederim.

Samimiyetle beni destekleyen, yolumun kesiştiği her biricik ruha ve nasip edene sonsuz Őükranla...

Mervenur ALTINOK

YEME TUTUMLARI, DUYGUSAL YEME, FARKINDALIKLA YEME VE ORTOREKSİYANIN METAKOGNİSYONLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mervenur Altınok

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bireylerin yeme tutumları, duygusal yeme, yeme farkındalığı ve ortoreksiya eğilimlerinin düşüncelere yönelik olumlu inanç, düşüncelerin kontrol edilemezliği, bilişsel güven, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı metakognisyon faktörleri açısından cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş gibi sosyodemografik değişken gruplarında incelenmesidir. Araştırma 542 katılımcıyla, Yeme Tutumları Testi (YTT-40), Üstbiliş Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Ortoreksiya Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Bireylerin yeme tutumlarının, duygusal yemelerinin, farkındalıkla yemelerinin ve ortoreksiya eğilimlerinin metakognisyonlar ve alt boyutları açısından yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, metakognisyonların yeme tutumları, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyayı yordadığı görülmüştür. Düşüncelere yönelik olumlu inanç ve düşüncelerin kontrol edilemezliği inancının yeme tutumlarını; olumlu inanç, bilişsel güven ve düşünceleri kontrolün duygusal yemeyi; düşüncelerin kontrol edilemezliği, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacının yeme farkındalığını; düşünceleri kontrol ihtiyacı ve düşüncelere yönelik olumlu inancın ortoreksiyayı yordadığı görülmüştür. Yordama oranları tüm ölçeklerde “geçmişte yeme ile ilişkili psikolojik destek alanlar” grubunda geçmişte yeme ile ilgili herhangi bir psikolojik destek almayanlara göre yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: yeme tutumları, duygusal yeme, metakognisyon, ortoreksiya, farkındalıkla yeme

THE EVALUATION OF EATING ATTITUDES, EMOTIONAL EATING, MINDFUL EATING AND ORTHOREXIA WITH THE METACOGNITIONS

Mervenur Altınok

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the metacognitions such as positive belief about thoughts, negative belief about the controllability of thoughts, cognitive confidence, cognitive self consciousness and need for controlling thoughts effecting eating attitudes, emotional eating, awareness of eating and orthorexia of participants in terms of sociodemographic variables such as gender, age, marital and educational status. The participants consisted of 542 people. The instruments used was The Eating Attitudes Test (EAT), the Metacognition Questionnaire (MCQ-30), the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) and the Orto-11 Scale. Multiple linear regression analysis conducted to determine whether metacognitions and the subdimentions predicted eating attitudes, emotional eating, mindful eating and orthorexia. The results showed that metacognitons predicted eating attitudes, emotional eating, restrained eating, external eating, mindful eating and orthorexia. It was found that positive beliefs about thoughts and negative beliefs about the controllability of thoughts effected eating attitudes; positive belief, cognitive confidence, control of thoughts and need for controlling thoughts effected emotional eating; negative beliefs about the controllability of thoughts, cognitive self consciousness and need for controlling thoughts effected mindful eating; need for controlling thoughts and positive belief about thoughts effected orthorexia. According to the results of analysis, prediction rates of metacognition subscales were higher in the groups where people received psychological support related to eating in the past.

Key Words: eating attitudes, emotional eating, metacognitions, orthorexia, mindful eating

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, bireylerin yeme tutumları, duygusal yeme, yeme farkındalığı ve ortoreksik eğilimlerinin metakognisyonlar tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek, yordaniyor ise yordama oranını tespit etmek, hangi metakognisyon faktörlerinin yeme davranışını hangi sosyodemografik gruplarda yordadığını araştırmaktır. Bu amaçla araştırmaya 542 kişi katılmış, Yeme Tutumları Testi (YTT-40), Üstbilis Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Yeme Farkındalığı Ölçeği ve Ortoreksiya Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeklerin uzunluğundan ötürü ölçek sorularını cevaplamanın uzun zaman alması çalışma sırasında karşılaşılan zorluklardandır. Ek olarak, metakognisyon ve ortoreksiyanın henüz yeni kavramlar olması, literatür çalışmalarının kısıtlı olması, var olan çalışmaların farklı örneklem, uygulama, yöntem ve analizlere sahip olması da araştırmanın zorluklarındandır.

Bu çalışma sırasında bana destek veren başta danışman hocam olmak üzere tüm hocalarıma ve aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. YEME TUTUMLARI.....	3
1.2. YEME BOZUKLUKLARI.....	9
1.2.1. Anoreksiya Nervoza.....	11
1.2.2. Bulimiya Nervoza.....	13
1.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu.....	15
1.3. DUYGUSAL YEME.....	18
1.3.1. Duygusal Yeme Nedir?.....	18
1.3.2. Duygusal Yeme Tedavi Yöntemleri.....	22
1.4. ORTOREKSİYA (SAĞLIKLI BESLENME EĞİLİMİ).....	24
1.4.1. Ortoreksiya Nervoza Nedir?.....	24
1.4.2. Ortoreksiya Nervoza Tedavi Yöntemleri.....	32
1.5. FARKINDALIKLA YEME.....	33
1.6. METAKOGNİSYON.....	36
1.7. METAKOGNİSYON VE YEME.....	42
1.8. AMAÇ.....	44
İKİNCİ BÖLÜM.....	45
2.1. KATILIMCILAR.....	45
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	45
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
2.2.2. Yeme Tutumları Testi.....	45
2.2.3. Hollanda Yeme Davranışları Anketi-DEBQ.....	46
2.2.4. Yeme Farkındalığı Ölçeği.....	47

2.2.5. Ortoreksiya Ölçeği	47
2.2.6. Üstbiliş Ölçeği	48
2.3. UYGULAMA.....	49
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	49
2.5. SONUÇLAR.....	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	149
SONUÇLAR ve ÖNERİLER	161
KAYNAKÇA	164

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı	50
Tablo 2. Katılımcıların Bağımsız Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri..	51
Tablo 3. Ölçek Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	52
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için Güvenirlik Analizi Sonuçları	53
Tablo 5. Üstbilişler Ölçeği Genel ve Alt Boyut Puanları ve Yeme Tutumu Testi, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme, Dışsal Yeme Alt Boyutları, Yeme Farkındalığı ve Ortoreksiya Ölçekleri Puanları Arası Korelasyon Katsayıları.....	54
Tablo 6. Yeme Tutumları Testi, Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Ortoreksiya Ölçekleri Arası Korelasyon Katsayıları	57
Tablo 7. Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 8. DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 9. DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 10. DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 11. Yeme Farkındalığı Ölçeğini Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 12. Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 13. Cinsiyet Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 14. Cinsiyet Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	65
Tablo 15. Cinsiyet Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutunu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	67

Tablo 16. Cinsiyet Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutunu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 17. Cinsiyet Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 18. Cinsiyet Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	71
Tablo 19. Bekarlarda Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	73
Tablo 20. Medeni Durum Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 21. Medeni Durum Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 22. Medeni Durum Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 23. Medeni Durum Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 24. Bekarlarda Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 25. Yaş Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	81
Tablo 26. Yaş Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 27. Yaş Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	85
Tablo 28. Yaş Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 29. Yaş Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 30. Yaş Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	90

Tablo 31. Eğitim Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	91
Tablo 32. Eğitim Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Yeme Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
Tablo 33. Eğitim Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
Tablo 34. Eğitim Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	95
Tablo 35. Üniversite Grubunda Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	97
Tablo 36. Eğitim Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	98
Tablo 37. Gelir Durumu Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	99
Tablo 38. Gelir Durumu Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	101
Tablo 39. Orta Gelir Grubunda DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	102
Tablo 40. Gelir Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	103
Tablo 41. Gelir Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	105
Tablo 42. Gelir Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	107
Tablo 43. Psikolojik Yardım Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	108
Tablo 44. Psikolojik Yardım Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	110

Tablo 45. Psikolojik Yardım Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	112
Tablo 46. Psikolojik Yardım Almayan Grubunda DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	113
Tablo 47. Psikolojik Yardım Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	114
Tablo 48. Psikolojik Yardım Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	116
Tablo 49. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	117
Tablo 50. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	119
Tablo 51. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	120
Tablo 52. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	122
Tablo 53. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	123
Tablo 54. Kilo Alma ya da Vermeye Çabalama Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	125
Tablo 55. BKİ Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	126
Tablo 56. BKİ Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	128
Tablo 57. BKİ Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	130
Tablo 58. BKİ Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	131

Tablo 59. BKİ Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	133
Tablo 60. BKİ Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	134
Tablo 61. Kilo Değerlendirme Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	136
Tablo 62. Kendini Değerlendirme Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	139
Tablo 63. Kilo Değerlendirme Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	141
Tablo 64. Kendini Normal Kiloda Bulanlarda DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	143
Tablo 65. Kilo Değerlendirme Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	145
Tablo 66. Kilo Değerlendirme Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	147

GİRİŞ

Beslenmenin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin yanı sıra ruhsal sağlık ve bozulmaların da beslenme üzerinde etkisi bulunmaktadır. Özellikle duygusal ve bilişsel faktörler yeme tutumunu etkilemektedirler (Özkan ve Bilici, 2018). Duyguların yanı sıra bağlanma (Han ve Pistole, 2014), beden algısı, psikolojik dayanıklılık, bilişsel kısıtlama, aleksitimi (Pinaquy, Chabrol, Simons, Louvet ve Barbe, 2003), obsesif kompulsif belirtiler, beden imajı (Nernekli, 2017), dış kontrol algıları, kontrol odağı, atılganlık, içe yönelmiş düşmanlık (Williams, Chamove ve Millar, 1990), depresyon (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002), mükemmelliyetçilik, sosyotropi, otonomi gibi psikolojik olguların da yeme davranışı ile ilişkili oldukları görülmüştür (Çakır, 2013). Ayrıca, dürtüsellik (Pyle, Mitchell ve Eckert, 1981), stres, ebeveyn modellemesi, mutluluk, can sıkıntısı, öfke, gibi pek çok değişkenin özellikle duygusal yeme ile ilişkili olduğu bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Yeme davranışı ve kişilik özelliklerini incelemek üzere yapılan araştırmalar, bu iki değişken arasında da bir ilişki olduğunu göstermektedir (Momoı, Kumiko, Katsuyasu, Tomoki, Miyawaki, Fujitani, Okita, Murayama ve Nakamura, 2016). Yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerle yapılan çalışmalar yeme bozukluğu tanısı olan bireylerde kontrol grubuna göre daha yüksek endişe düzeyleri olduğunu göstermektedir (Sassaroli, Bertelli, Decoppi, Crosina, Milos ve Ruggiero, 2005).

Doğumdan itibaren bireyin yeme davranışının gelişiminde ödöl mekanizması, homeostatik sistemler, duygusal, motor sistem gelişimi, bireyin içinde yetiştiği çevre ve kültür, ebeveyn tutumları gibi pek çok faktör etkilidir. Yeme davranışı yaşam için yadsınamaz bir gereklilikken kimi zaman obsesyonlarla birlikte bir psikiyatrik bozukluk haline dönüşebilmekte ya da normal yeme davranışlarında sapmalar meydana gelebilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016).

Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu gibi tanısız sınıflandırmalarla birlikte duygusal yeme, ortoreksiya gibi henüz psikiyatrik

bozukluk olarak görülmeyen yeme tutumları ortaya çıkabilmektedir. Bu çalışmanın kapsamında incelenen değişkenlere bakıldığında, duygusal yeme herhangi bir fizyolojik açlık, öğün zamanının gelmesi ya da sosyal bir gereklilik olmaksızın bireyin yeme davranışı göstermesi ve bunu bir duygulanıma cevaben gerçekleştirmiş olmasıdır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Ortoreksiya ise bireylerde sağlıklı beslenmeye yönelik obsesyonel bir tutum olarak ifade edilebilir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2005). Yeme bozukluklarının tedavisinde de destekleyici bir yöntem olarak kullanılan yeme farkındalığı, yeme davranışı boyunca dikkatin düşünce, duygu ve davranışların üzerinde olup, bilinçli bir şekilde bunların farkına varılması ve yargılamadan kabul edilmesidir (Çolak ve Aktaş, 2019).

Son zamanlarda yeme davranışıyla ilişkili olduğu düşünülen metakognisyonlar ile ilgili pek çok çalışma yapılmaktadır. Konstantellou ve Reynolds'un yaptığı çalışmaya göre (2010), metakognisyonların tüm boyutlarında, belirsizliğe karşı tahammülsüzlükte ve metakognisyon ölçeği toplam puanlarında problemlili yeme davranışı olanlar normal yeme davranışı olanlara kıyasla daha yüksek puanlar almışlardır. Sonuçlar benzer bir çalışmanın Türk örnekleminde verdiği sonuçlarla da tutarlıdır. Obez ve obez olmayan bireyler arasındaki metakognitif farklılık, endişe, bilişsel güven, bilişsel öz farkındalık ve düşünce kontrolü alt ölçeklerine ilişkin olumlu inançlar alt boyutlarında ortaya çıkmaktadır. Metakognitif stratejiler olumsuz öz değerlendirmelerin güçlendirilmesinde ve obezitenin sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır ki; obez grup ve kontrol grubu arasındaki bu fark, psikoterapide metakognitif işlemenin artırılarak, tedaviyi etkin kılma ihtimalini de yükseltmektedir (İnanç ve İnanır, 2015). Benzer olarak obez bireylerde (BKİ 30 ve üstü) bağlanma ve duygudurum belirtilerinde metakognitif faktörlerin rolünün araştırıldığı bir çalışma sonucuna göre, obez bireylerde düşüncelere yönelik olumsuz inançların depresyon ve anksiyete belirtileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (Akkuş ve Yılmaz, 2020).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. YEME TUTUMLARI

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization / WHO) sağlığı yalnızca bir sakatlığın ya da hastalığın olmayışı değil, bununla birlikte sosyal, fiziksel ve ruhsal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyi olabilmesi açısından beslenme davranışı oldukça önemli bir yere sahiptir. Beslenme, bireyin büyüüp gelişmesi için gerekli olan besin maddelerini alıp, bu besin maddelerinin bireyin üretken ve sağlıklı olarak uzun süre yaşayabilmesi için vücudunda kullanılmasıdır (Demirezen ve Coşansu, 2005). Besin maddelerinin gereğinden çok ya da az alınması durumunda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik halinde bozulmalar ortaya çıkar. Bu bağlamda beslenme, yaşam kalitesini yükseltmek, sağlığı geliştirmek ve korumak, sosyal, ruhsal ve fiziksel yönden iyilik halinde olmak üzere yapılması gereken bilinçli bir davranıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Beslenmenin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin yanı sıra ruhsal sağlık ve bozulmaların da beslenme üzerinde etkisi bulunmaktadır. Özellikle duygusal ve bilişsel faktörler yeme tutumunu etkilemektedirler (Özkan ve Bilici, 2018). Duyguların yeme davranışı ve iştah üzerinde %30-48 oranında etkili olduğu ve yemeyi artırdığı ya da azalttığı bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Genellikle anksiyete, depresyon, öfke gibi duygusal durumlarda bireylerde iştah azalması ya da aşırı yeme davranışlarının görülmesi de duygusal faktörlerin yeme tutumları üzerindeki etkisine örnektir (Serin ve Şanlıer, 2018). Ancak yeme tutumunda azalma mı yoksa artma mı olacağı birden fazla faktörle ilişkilidir (Blyderveen, Lafrance, Emond, Kosmerly, O'Connor ve Chang, 2016).

Yeme davranışını psikoloji perspektifinden açıklamak üzere pek çok kuram ortaya atılmıştır. Temel kuram, bireylerin sıkıntı veren durumlarla karşılaştıklarında duygusal bir savunma mekanizması olarak yemeyi kullanmaları ve sıkıntılı durumla bu şekilde başa çıktıklarına dair kuramdır (Akın, Yıldız ve Özçelik, 2016).

Temel kuramın yanı sıra yeme davranışını açıklamak üzere öne sürülen bir başka kuram ise dışsal yemedir. Evers (2011), bireylerin yemeyi bir savunma mekanizması olarak kullandıkları kuramı yerine bu kişilerin dışsal uyarılardan (yiyeyeğin görüntüsü, kokusu gibi) etkilenmeye daha duyarlı olduklarını ve bu sebeple yeme davranışına yöneldiklerini ortaya koymuştur. Bulimik ve bulimik olmayan bireylerin yiyecek uyarılarına maruz bırakılarak, nabızlarının ölçüldüğü bir araştırmada, klinik tanı önemli olmaksızın, tüm bireylerin dışsal uyarılardan etkilendiği, uyarıcı sonrası fizyolojik tepkilerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca ölçüm sonrası yapılan lezzet testleri de bireylerin öngördüğü kalori artışını kanıtlamıştır (Nederkoorn, Smulders, Havermans ve Jansen, 2004). İki kuram da aşırı yeme davranışı gösterme noktasında ortak özelliğe sahip olmakla birlikte, duyguları regüle etmek için, bir savunma mekanizması olarak yemeyi kullanan kişiler herhangi bir dışsal uyarı olmaksızın yeme davranışına başlamaktadırlar (Altıntaş ve Özgen, 2017). Bu bağlamda ilk kuram yeme bozukluklarının yanı sıra özel olarak duygusal yeme açısından bakıldığında da daha anlamlıdır.

Bozulmuş yeme tutumlarını açıklayan bir başka kuram olan psikosomatik kurama göre ise bireyler çocukluk yaşantısındaki kafa karıştırıcı deneyimlerle açlık ve doymanın iç içe geçmesi sonucu olumsuz duygulanıma karşı yeme davranışı sergilemeyi öğrenirler. Ebeveynin dışsal ödül veya ceza amaçlı besinleri kullanması, çocuğun kendi yeme ihtiyaçlarını dinlemeksizin ebeveynin çocuk adına çocuğun beslenme davranışını yönetmesi sonucu çocuğun açlık ve/ veya tokluk sinyallerini öğrenememesi, yemeyi olumlu ve olumsuz olarak algıladığı duygulara cevaben koşullamasına yol açmaktadır. Özellikle çocukluk çağında duyguları yansıtma ve düzenleme konusunda başarılı olamamış bireylerde yemek yemeyi duygusal anlamda rahatlatıcı bir unsur olarak görmek ve yemeyi bir ödül olarak koşullamak yetişkinlikte de olumsuz duygulanıma karşı yemeyi kullanmaya ve duygusal yeme davranışını sürdürmeye yol açmaktadır (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Kaçış (Escape Model) kuramına göre, yeme davranışı kaçmak için bir mekanizma olarak kullanılmaktadır. Ego bir tehditle karşı karşıya kaldığında kişi dikkatini bu uyarandan alıkoymak ve uzaklaştırmak için yeme davranışına yönelmektedir (Ünal, 2018). Heatherton ve Baumeister (1991), aşırı yeme davranışı sergileyen bireylerin öz farkındalıktan kaçma motivasyonu ile yemeye yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu kişilerin özellikle başkalarının yüksek standart ve beklentilerine duyarlı bir öz farkındalıkla, bu beklentilerin altında kaldıklarında endişe ve depresyona eşlik eden duygusal sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Kişiler bu sıkıntıdan kaçmak için hızlıca, uyarıcı ortama dikkati daraltma ve bilişsel olarak anlamlı olan düşünceden kaçınma eğiliminde bulunurlar ki böylece yeme davranışı da tetiklenir.

Psikolojik etkenlerin fizyolojik sonuçları da dolaylı olarak beden ağırlığını etkilemektedir. Beden ağırlığı genellikle ne sabittir ne de tek yönlü olarak değişmektedir, bir ortalama değer etrafında yukarı ve aşağı doğru değişiklik göstermektedir. İki tip kuvvet beden ağırlığı değişiklikleri üzerinde etkilidir. Beden ağırlığını ortalama noktadan uzağa iten değişkenler “homeostatik olmayan” olarak tanımlanır ve besin alımının hedonik regülasyonu dahil olmak üzere birçok mekanizma tarafından yönetilir. Beden ağırlığı ortalama noktasını geri kazandıran değişkenler ise “homeostatik” olarak tanımlanır ve açlık - doyumluktan kaynaklanan kısa ve uzun vadeli enerji dengesini düzenleyen mekanizmalarla çalışmaktadır. Normal fizyolojik durumda, beden ağırlığının ortalama noktasından sapması genellikle kısa ve geçici olmakla beraber homeostatik kuvvetler tarafından beden dengesini sağlamak amacıyla sürekli olarak düzeltilir (Yu, 2017).

Beden ağırlığı ortalama noktası anormal derecede yüksek bir seviyeye kaydığında ve obez beden ağırlığı metabolik olarak savunulduğunda ise “metabolik obezite” gelişmektedir. Obeziteye bağlı artan insülin direnci, diyabet, metabolik sendromlar gibi metabolik ve endokrinolojik bozulmalar oluşabilmektedir. Kilo kaybı ve yaşam tarzında değişikliğe gidilmedikçe süreç obezite ve metabolik savunma ile devam etmektedir (Mert ve Adaş, 2014). Metabolik obeziteden farklı olarak “Hedonik obezite” de ise, obez beden ağırlığı ortalama noktası yükselmemesine rağmen, ödül sistemindeki bozukluklardan dolayı sürekli aşırı yeme ile pekiştirilir. Hedonik obezitede beden ağırlığı ortalama üzerine çıktığında enerji

harcamalarında da adaptif artışlar ortaya çıkmaktadır. Ancak altta yatan bozukluklar düzeltilmedikçe her iki obezite alt tipinde de spontan düzelme sağlanamamaktadır (Yu, 2017).

Bu bağlamda enerji ihtiyacı sonucunda oluşan fiziksel açlık “homoostatik açlık” olarak tanımlanırken, herhangi bir enerji ihtiyacı olmaksızın haz amacıyla besinlerin tüketildiği açlık ise “hedonik açlık” olarak tanımlanmaktadır. Obez bireylerde sıklıkla gözlemlenen açlık, dışsal uyarılarca da tetiklenen, yiyeceklerden alınan haz amacıyla bireyi besin tüketimine yönelterek homeostatik açlığın arka planında kaldığı hedonik açlıktır. Böylece, besin tüketimi ihtiyaç doğrultusunda değil alınacak haz doğrultusunda gerçekleşmektedir (Köse ve Şanlıer, 2015).

Yeme davranışı ve kişilik özelliklerini incelemek üzere yapılan araştırmalar, kişilik özellikleri ve yeme davranışı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Momoi, Kumiko, Katsuyasu, Tomoki, Miyawaki, Fujitani, Okita, Murayama ve Nakamura, 2016). Beş Faktör Kişilik Modeliyle kişilik özellikleri ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, duygusal yeme davranışı kişilik özelliklerinden “yeniliklere kapalılık” ve “duygusal dengesizlik” ile, dışsal yeme davranışı “dışadönüklük”, “yumuşak başlılık”, “sorumluluk”, “gelişime açıklık” ve “duygusal dengesizlik” kişilik alt boyutlarının tümüyle, kısıtlayıcı yeme davranışı ise “sorumluluk” kişilik yapısı ile ilişkili bulunmuştur (Altıntaş ve Özgen, 2017). Ayrıca dürtüsellik düzeyi yüksek olanlarda aşırı yeme davranışına daha sık rastlanmakta ve dürtüsellik, bulimiya nervosa ve tıknırcasına yeme bozukluğu için bir risk faktörü olarak görülmektedir (Blyderveen, Lafrance, Emond, Kosmerly, O'Connor ve Chang, 2016).

Duyguların yanı sıra bağlanma (Han ve Pistole, 2014), beden algısı, psikolojik dayanıklılık, bilişsel kısıtlama, aleksitimi (Pinaquy, Chabrol, Simons, Louvet ve Barbe, 2003), obsesif kompulsif belirtiler, beden imajı (Nernekli, 2017) dış kontrol algıları, kontrol odağı, atılganlık, içe yönelmiş düşmanlık (Williams, Chamove ve Millar, 1990) depresyon, (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002) mükemmeliyetçilik, sosyotropi, otonomi gibi psikolojik olguların da yeme davranışı ile ilişkili oldukları görülmüştür (Çakır, 2013). Ayrıca, dürtüsellik (Pyle, Mitchell ve Eckert, 1981) stres, ebeveyn modellemesi, mutluluk, can sıkıntısı, öfke, gibi pek çok

değişkenin özellikle duygusal yeme ile ilişkili olduğu bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Bu değişkenlerden özellikle can sıkıntısı ve yalnızlığın yeme davranışını etkilediği görülmektedir. Üstelik bu etkileşim yalnızca obez bireylerde değil normal kiloda olan bireylerde de görülmektedir. Abramson ve Stinson'un yapmış oldukları çalışma (1977), obez bireylerde daha fazla olmak üzere normal bireylerde de can sıkıntısının yeme davranışını arttırdığını, yeme atağını tetiklediğini göstermiştir.

Endişe, kaygının ana bir özelliği olarak bilişsel araştırmalarda yaygın bir şekilde incelenen zihinsel bir süreçtir ve genel kaygı bozukluğunun merkezi özelliğidir. Endişenin temel özelliği, olumsuz düşüncelerin üstünlüğüdür. Bunun anlamı, endişelenen insanlar korktukları olası olumsuz olaylar hakkında çok şey düşünmektedirler. Hem endişeli hem de kaygı bozukluğu olan insanlar, endişeli olmayan insanlardan çok daha fazla olası yıkıcı olay düşüncesine sahiptirler (Vasey ve Borkovec, 1992). Endişenin yeme ile ilişkisini anlamaya yönelik araştırmalar yapılmıştır. Yeme bozukluğu olan ve olmayan kişilerde endişe bağlamında yapılan araştırmaların sayısı çok olmamakla birlikte, araştırma sonuçları dikkat çekicidir. Wadden, Brown, Foster ve Linowitz'in yaptığı çalışma (1991), klinik olmayan ergenlerde farklı endişe türlerini araştırmış ve kadınların en çok kilo, görünüş ve gıda konusunda endişe duyduklarını ve bu endişe seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerle yapılan çalışmalar yeme bozukluğu tanısı olan bireylerde kontrol grubuna göre daha yüksek endişe düzeyleri olduğunu göstermektedir (Sassaroli, Bertelli, Decoppi, Crosina, Milos ve Ruggiero, 2005). Endişeye yatkın olan ve kronik diyet yapanlarda, gıda tüketiminin sosyal değerlendirme ve okulla ilgili endişeler tarafından da tetiklendiği bulunmuştur (Dhivyadharshini, Priya ve Gayathridevi, 2019).

Hataları kontrol ihtiyacı, hatalar hakkında endişeli olma, benlik saygısında azalma, mükemmelliyetçilik (Sassaroli ve Ruggiero, 2005) ve zayıflığını kontrol gereksinimi de yeme bozukluğu tanısı almış bireylerde öne çıkmaktadır. Bu kişilerde hata yapma endişesi ise düşük benlik saygısı, iç ve dış olaylarla ilişkili duyguları kontrol algısı ile ilgilidir. Kontrol algısı iç ve dış olayların yanı sıra yeme tutumu, vücut ağırlığı ve şeklini de içeren genel bir durumdur. Kontrolü kaybetmeyle ilişkili

endişe ortaya çıktığında bireyler kontrol hissini yeniden kazanmak ve bir düzeye kadar öngörebilmek için yemeye ve vücut boyutlarına odaklanır, kendilerini kısıtlar ya da yeme davranışlarını arttırlar. Bu tutum kontrol ihtiyacını karşılamanın bir yoluken ve başlangıçta bir miktar kontrol duygusu sunarken, sonrasında bireyleri sağlıksız ve izole bir duruma yönlendirir. Yapılan çalışmalar klinik popülasyonda özellikle ebeveynin yeme kontrolünü elinde tuttuğu ergen bireylerde, yemenin kontrolü ele alma yöntemi olarak kullanıldığını göstermektedir. (Sassaroli, Gallucci ve Ruggiero, 2008).

Endişe geleceğe yönelik olası durumlar üzerinde yoğunlaşan bir süreçten, ruminasyon da geçmiş olaylar üzerinde yoğunlaşmış bir düşünce sürecini içerir. Depresif bireylerde görülen ruminasyonun sıklıkla yeme bozukluğu yaşayan bireylerde de görüldüğü bilinmektedir. Ayrıca klinik olmayan popülasyonda da özellikle diyet yapan bireylerde gıdalar üzerine yoğunlaşmış ruminasyon görülmektedir (Hart ve Chiovari, 1998).

Yeme bozukluğu yaşayan hastaların kendilerini toplum ve aile tarafından da daha fazla kontrol altında algıladıkları ancak çevrenin kontrolüne karşı yeterince savunma yapamadıklarını düşündükleri bildirilmiştir. Bu hastaların diyetisyenler ve diyet yapmayan gruplarla karşılaştırılmasında daha fazla dış kontrol odaklı, daha az atılgan oldukları, daha fazla içe yönelmiş düşmanlık ve aileye bağımlılık gösterdikleri görülmüştür (Williams, Chamove ve Millar, 1990).

Psikiyatrik semptomlar açık bir şekilde sosyal faktörlerden etkilenmektedir. Yemeğe, diyet ve beden şekline odaklanmak, Batı ülkelerinde ve Japonya gibi Batılılaşmış Uzak Doğu ülkelerinde bugün oldukça belirgindir. Özellikle kadınlarda yaygın bir şekilde, zayıflık ve güzellik, çekicilik için önemli bir kriter olmuştur. Medya tanıtımları, spor kulüpleri, kıyafet stilleri ve topluluklar “kadınların kıyafetlerinin güzel görünmesi için zayıflık şarttır; ideal kadın görünümüne sahip bir kadın adeta bir model gibi fiziğe sahip, çok ince ve şık görünümlü olmalıdır”, mesajlarını vermektedirler. Medya ve toplumun verdiği bu mesajlar ise kadınlarda ortaya çıkan obsesif yeme semptomlarında önemli bir rol oynamaktadır (Rothenberg, 1986).

Yeme tutumundaki bozulmaların bireyin aşırı kilo ve şekil algısı tarafından yönlendirilen katı diyet davranışlarından veya sorunlu kişilerarası deneyimlerden kaynaklandığına dair araştırmalar da bulunmaktadır. Nitekim katı diyet davranışları sonrası değişen BKİ (Beden Kitle İndeksi) de yeme tutumundaki bozulmaları yordamaktadır (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002).

1.2. YEME BOZUKLUKLARI

Doğumdan itibaren bireyin yeme davranışının gelişiminde ödül mekanizması, homeostatik sistemler, duyuşal, motor sistem gelişimi, bireyin içinde yetiştiği çevre ve kültür, ebeveyn tutumları gibi pek çok faktör etkilidir. Yeme davranışı yaşam için yadsınamaz bir gereklilikken kimi zaman obsesyonlarla birlikte bir psikiyatrik bozukluk haline dönüşebilmekte ya da normal yeme davranışlarında sapmalar meydana gelebilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016).

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, yeme bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığı %1-5 aralığındadır (Okumuş ve Deveci, 2019). Sekiz yıl boyunca her yıl tanısıl görüşmeleri devam eden, yeme bozukluğu yaşayan bireylerle yapılan bir çalışmada, bireyler DSM-5 tanı kriterleri kapsamında prevelans, sıklık, hastalığın başlangıcı ve seyri açısından incelenmiştir. 20 yaşına kadar olan bireylerde yeme bozukluklarının yaşam boyu yaygınlık oranlarına bakıldığında, bu oran anoreksiya nervoza için % 0.8, bulimiya nervoza için % 2.6, tıknırcasına yeme bozukluğu için % 3.0 olarak bulunmuştur. Başlangıç yaşları ise, anoreksiya nervoza 19-20, bulimiya nervoza 16-20 ve tıknırcasına yeme bozukluğu için 19-20'dir. Ayrıca, bu yeme bozuklukları olan kişiler tipik olarak daha fazla işlevsel bozukluk, sıkıntı, intihar eğilimi, psikiyatrik tedavi geçmişi ve sağlıksız beden kitle indeksi göstermektedirler. Yeme bozukluklarının kendi içinde geçiş gösterdiği bilinmekte, en fazla geçişin ise tıknırcasına yeme bozukluğundan bulimiya nervozaya (%23) olduğu görülmektedir (Stice, Marti ve Rohde, 2012).

Son yıllarda yapılan çalışmalar yeme bozuklukları ve beyin arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Ancak, gerek yeme bozuklukları öncesi beyindeki farklılıklar tespit edilmediğinden gerekse hormonal değişiklikler, metabolik

bozukluklar gibi beyni etkileyen diğere değişkenleri dışlamanın zorluğundan ötürü bu alandaki çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bununla beraber davranışlar ve beyin işlevleri arasındaki ilişkiyi anlamak için beyin görüntüleme tekniklerinin kullanıldığı çalışmalar mevcuttur. Özellikle anoreksiya nervozanın incelendiğı çalışma sonuçlarına göre, anoreksiya nervoza sonrası kısmen kalıcı bir şekilde bireylerin beyin yapılarında (frontal, parietal singulat, temporal korteksler) değişiklikler görülmüştür. Bu değişiklikler, beynin gri ve beyaz cevher hacminin azalışı ve beyin omurilik sıvısının artışı ile de kendini göstermektedir. Ayrıca, hastalar besin uyarısıyla karşılaştıklarında beyindeki kan akımı hızlarında artış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu çalışmalarıyla benzerlik göstermekle beraber daha kısıtlıdır (Güney, Kuruoğlu, 2007).

Yeme bozuklukları pek çok değişken açısından incelenmektedir. Bağlanma kuramı temelinde yeme bozukluklarının incelendiğı çalışmalara bakıldığında, güvensiz bağlanma gerçekleştiren bireylerde yeme bozukluğu görülme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Alantar ve Maner, 2008).

Yeme bozukluklarının her biri için farklı tedavi yöntemleri önerilmekte ve geçerlilikleri araştırılmaktadır. Bu çalışmada, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ve diğere bozukluklar için uygulanan tedavi yöntemleri konu başlıkları altında ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Tüm bu değerlendirmeler göstermektedir ki, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yeme bozukluklarında en çok kullanılan tedavi yöntemidir (Okumuş ve Deveci, 2019). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin klasik yaklaşımına ek olarak, son zamanlarda duygu regülasyonu da yeme bozukluklarının tedavisinde modele eklenmektedir. Etkinlikleri tam olarak bilinmemekle birlikte, özellikle üçüncü dalga terapi yöntemleri yeme bozukluklarının tedavisinde destekleyici yöntemler olarak modele dahil edilmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmaların sistematik bir şekilde incelendiğı bir meta analiz çalışması sonucuna göre; üçüncü dalga terapi yöntemlerinden Diyalektik Davranış Terapisi, Şema Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Farkındalık Temelli Terapi, Özşefkatli Farkındalık Terapisinin eklendiğı çalışmalarda tedavi öncesi ve sonrası değerlendirme sonuçları arasında farklılıklar bulunmuştur. Ancak hiçbir üçüncü

dalga tedavi yöntemi Bilişsel Davranışçı Terapiden daha etkili değildir. Ayrıca, özellikle belirli bir bozukluğun tedavisinde daha etkili denebilecek bir tedavi biçimini ortaya koyan kapsamlı çalışmalar henüz bulunmamaktadır. Ancak anoreksiya nervoza için Bilişsel Davranışçı Terapiye alternatif bir tedavi Kişiler Arası Psikoterapi yöntemidir (Linardon, Fairburn, Fitzsimmons-Craft, Wilfley ve Brennan, 2017). Ek olarak, gün geçtikçe grup psikoterapilerinin de yeme bozukluklarının tedavisinde etkili olduğuna yönelik çalışmalara yer verilmektedir. Temel alınan yaklaşımla birlikte tedavi sürecinde kullanılan terapi yöntemi de etkililik açısından büyük önem taşımaktadır. Kendini izleme, maruz bırakma, kişilerarası problemlerin çözümüne yönelik teknikler, yiyecek, davranış, kilo takibi gibi teknikler de oldukça etkili görülmektedir. Ancak grup terapilerinde kullanılan yöntemlerin farklılığı, bu terapilerin değerlendirilmesini zorlaştırmakta, bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. (Okumuş ve Deveci, 2019).

Bu çalışma kapsamında DSM-5’de yer alan bozukluklardan anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu tanı kriterlerine yer verilmiştir.

1.2.1. Anoreksiya Nervoza

Beden algısında belirgin bir bozulma olan anoreksiya nervoza hastalarının kilo almaktan ciddi düzeyde korktukları bilinmektedir. Bireyler bu korkuyla besin miktarını azaltma, kilo kaybı sağlamak için laksatif, diüretik maddeler kullanma, aşırı egzersiz yapma davranışları sergilemektedirler. Bununla beraber sık sık tartılma, kalori hesabı yapma, tabağına az miktarda yiyecek alma gibi takıntılı davranışlar da göstermektedirler. Kısa zamanda ciddi kilo kaybeden bireylerde bedensel farklılıklar göze çarpmaktadır. Genellikle saçlarda ve dişlerde dökülme, saçlarda kuruluk, bedende kılınma, vücut ısısında belirgin bir düşüş gözlenmektedir. Anoreksiya nervoza hastalarında oldukça yaygın olan bir tutum da, içinde buldukları durumun farkına varamamaları, kabullenmemeleri, farkına varıp kabullenseler bile kilo almaktan korktuklarından bu durumu değiştirmek istemeyip tedaviye direnç göstermeleridir. Bu durum ölümle sonuçlanabilecek bir süreci de beraberinde getirmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016).

Anoreksiya nervoza DSM-5 tanı sistemine göre iki tip olarak ayrılmaktadır. Birinci tip Anoreksiya Nervoza “Kısıtlayıcı Tip”tir. Kısıtlayıcı Tip, üç aylık bir süredir yeme çıkarma atağı olmaksızın, kısıtlı yeme, hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi davranışlarla karakterizedir. Bu tipte neredeyse hiç yememe, aşırı spor yapmayla kilo kaybetme görülmektedir.

İkinci tip Anoreksiya Nervoza ise “Tıkınırcasına Yeme-Çıkarma Tip”tir. Bu tipte birinci tipin aksine, üç aylık bir süredir yineleyen tıkınırcasına yeme-çıkarma atakları olmaktadır.

Anoreksiya Nervoza için DSM-5 Tanı ölçütleri de aşağıdaki gibidir:

A. Bireyin gereksinimleri doğrultusunda ihtiyacı olan enerjiyi almamasına bağlı, yaş, cinsiyet ve gelişimsel olarak beden ağırlığının en düşük seviyede olması.

B. Kilo almaktan aşırı derecede korkma ve düşük kiloda olmasına karşın kilo almayı engelleyici davranışlarda bulunması.

C. Bireyin beden algısında bozulma, beden ağırlığı ve biçimine aşırı anlam yüklemesi.

İşlevsizliğin derecesi ve tedavi planının belirlenmesinde kullanılan bir ölçüt de bireyin beden ağırlığının en düşük düzeyinin tespit edilmesidir. Bu bağlamda DSM-5’te bozukluğun derecesini belirlemek üzere Beden Kitle İndeksi Değerleri verilmiştir. Buna göre, değerlendirmede kullanılan ölçütler şu şekildedir:

- Ağır olmayan: $BKİ \geq 17 \text{ Kg/ m}^2$
- Orta derecede: $BKİ 16- 16.99 \text{ Kg/ m}^2$
- Ağır: $BKİ 15- 15.99 \text{ Kg/ m}^2$
- Aşırı derecede: $BKİ < 15 \text{ Kg/ m}^2$ (APA, 2013).

Anoreksiya nervozanın diğer bozukluklar ile olan ilişkisi de çalışmalara konu olmaktadır. Bu alandaki çalışmalar kısıtlı olmakla birlikte gün geçtikçe daha çok dikkat çekmektedir. Öyle ki, şizofreni ve anoreksiya nervoza eş hastalanımına sahip bir bireyin olgu sunumunu yapan Cinemre ve Kulaksızoğlu (2007), bu çalışmayı ilgili konuda yapılmış ikinci çalışma olarak nitelendirmişlerdir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) başta olmak üzere (Okumuş ve Deveci, 2019), aile terapisi (özellikle genç grupta), kişilerarası psikoterapi (Linardon, Fairburn, Fitzsimmons-Craft, Wilfley ve Brennan, 2017) ve odaksal psikodinamik terapi anoreksiya nervoza tedavisinde kullanılmaktadır (Todd, 2017).

Grup psikoterapileri anoreksiya nervoza tedavisinde diğer yeme bozukluklarına göre daha az kullanılmaktadır. Katılımcıların kişilik yapılarının grup terapistlerini zorlaması, bireylerin kilo verme konusunda birbirleriyle yarışır hale gelmeleri gibi noktalar anoreksiya nervoza hastaları için grup terapisinin kullanılmasını zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, varoluşsal ekolün grup terapisinde kullanıldığı ve tedaviye katkı sağladığı da görülmüştür (Okumuş ve Deveci, 2019).

1.2.2. Bulimiya Nervoza

Bulimiya nervoza, son üç aydır devam eden, haftada en az bir kez ortaya çıkan, durdurulamayan, tekrarlayıcı yeme atakları ve ardından işlevsiz çıkarma yöntemlerinin kullanıldığı bir yeme bozukluğu türüdür. Bu çıkarma yöntemleri laksatif, diüretik kullanımı, aşırı spor yapma ya da kusma davranışlarından biri ya da daha fazlasını içinde barındırır.

Bulimiya Nervoza için DSM-5 Tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir:

A. Aşağıdaki iki durumun olmasıyla karakterize tekrarlayıcı yeme ataklarının olması.

1. Benzeyen koşullar ve benzeyen sürede, çoğunlukla kişilerin normalde yiyebileceğinden çok daha fazla yiyeceği belirli bir zaman diliminde (örneğin herhangi iki saatlik sürede) yemesi.

2. Bu atak esnasında, yemek yemeyle ilgili kontrolün olmadığı düşüncesinin bulunması.

B. Kilo almaktan korunmak için laksatif, diüretik ilaçların kullanımı, kusma, aşırı egzersiz yapma, hiç yememe gibi dengeleyici sağlıksız davranışlarda bulunması.

C. Yeme atakları ve dengeleyici sağlıksız davranışların ikisinin de haftada en az bir kez, üç ay süreyle ortaya çıkması.

D. Kendini beden algısı üzerinden değerlendirmesi.

E. Bozukluğun anoreksiya nervoza atakları esnasında ortaya çıkmıyor olması (APA, 2013).

Bozukluğun derecesini objektif olarak belirlemek amacıyla, anoreksiya nervozada olduğu gibi bulimiya nervoza için de, DSM-5 kriterleri bulunmaktadır:

- Ağır olmayan: Haftada ortalama 1-3 kez uygunsuz dengeleyici davranış (laksatif, diüretik ilaçların kullanımı, kusma, aşırı egzersiz yapma, hiç yememe gibi) olması.
- Orta derecede: Haftada ortalama 4-7 kez uygunsuz dengeleyici davranış (laksatif, diüretik ilaçların kullanımı, kusma, aşırı egzersiz yapma, hiç yememe gibi) olması.
- Ağır: Haftada ortalama 8-13 kez uygunsuz dengeleyici davranış (laksatif, diüretik ilaçların kullanımı, kusma, aşırı egzersiz yapma, hiç yememe gibi) olması.
- Aşırı derecede: Haftada ortalama 14 ya da daha fazla kez uygunsuz dengeleyici davranış (laksatif, diüretik ilaçların kullanımı, kusma, aşırı egzersiz yapma, hiç yememe gibi) olması (APA, 2013).

Anoreksiya nervoza için kullanılan terapi yöntemlerinin bulimiya nervoza tedavisinde de kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca grup psikoterapinin bireysel psikoterapiden daha etkili olduğuna dair çalışmalar bulunmakla birlikte aksini iddia eden araştırmalar da mevcuttur. Bireysel psikoterapinin grup psikoterapisinden daha etkili olduğu hipotezini savunan çalışmalar bunun ardında yatan sebebin, bireyin yaşadığı zorlukların daha iyi formüle edilebilmesi ve sürecin kişiye uyarlanabilmesi olduğunu ifade etmektedir. Grup psikoterapisinin bireysel psikoterapiden daha etkili olduğu hipotezi ise grup psikoterapisinin bireysel psikoterapiye kıyasla zaman ve maliyet açısından avantaj sağladığı ve aynı durumda olan kişilerle yapılan paylaşımların kişilerde utanç duygusunu azalttığı varsayımına dayanmaktadır (Morrison, 2001; Polnay, James, Hodges, Murray, Munro ve Lawrie, 2014).

1.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme bozukluğu, gıda alımını reddetme davranışının olmamasıyla anoreksiya nervozadan, alınan kaloriyi yakma, telafi etme ve gıdayı çıkarma davranışının olmamasıyla bulimiya nervozadan ayrılan; DSM-5'te ayrı tanı kriterlerine sahip olan bir yeme bozukluğu türüdür. Tıkınırcasına yeme bozukluğuna sahip olan birey, bir defada normalde tüketebileceğinin çok daha üstünde, kendini durduramadığını düşünerek aşırı yeme davranışı gösterir. Bu aşırı yeme davranışı kişide bedenen rahatsızlık oluşturmakla birlikte suçluluk duygusunu getirmektedir (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015).

1993 yılında, ilk olarak Spitzer ve arkadaşları tarafından tıkınırcasına yeme bozukluğuna yönelik bir tanılama kriteri oluşturulmuştur. Spitzer ve arkadaşlarına göre, tıkınırcasına yeme bozukluğu 5 kriterle ilişkilidir. Bunlar:

- 1) Bireyin iş ve sosyal hayatındaki işlevselliğinin bozulması,
- 2) Beden şekli ve kilo ile aşırı uğraş,
- 3) Genel psikopatolojinin bulunması,
- 4) Yetişkinlerde diyet/ beslenme üzerine aşırı zaman harcama,
- 5) Depresyon, alkol/ uyuşturucu kullanımı veya geçmiş duygusal problemlerin tedavisi öyküsüdür.

Spitzer ve arkadaşlarının yaptıkları bu sınıflandırmadan sonra, 1994 yılında DSM-4'ün 4. baskısında "Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları" başlığı altında sınıflandırılan Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, 2013 yılında ise DSM-5'te "Beslenme ve Yeme Bozuklukları" başlığı altında sınıflandırılmıştır.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu için DSM-5 tanı ölçütleri şu şekildedir:

A. Tekrarlayıcı şekilde görülen tıkınırcasına yeme ataklarının olması. Bu tıkınırcasına yeme atakları sırasında aşağıdakilerden ikisi de bulunur:

1. Benzeyen koşullar ve benzeyen sürede, çoğunlukla kişinin normalde yiyebileceğinden çok daha fazla yiyeceği belirli bir zaman diliminde (örneğin herhangi iki saatlik sürede) yemesi.

2. Bu atak esnasında, yemek yemeye ilgili kontrolün olmadığı düşüncesinin bulunması.

B. Yeme ataklarında aşağıdakilerden üçü (ya da daha fazlası) bulunur:

1. Alışılanın çok üstünde bir hızla yeme.

2. Rahatsızlık verici seviyede tokluk hissedene kadar yeme.

3. Açlık hissi olmaksızın aşırı miktarlarda yeme.

4. Çok fazla yediğinden utandığı için yalnızken yeme.

5. Atak sonrasında suçluluk hissetme, kendinden tikslenme ya da çökkünlük hissi duyması.

C. Tıkınırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir şekilde rahatsızlık hissedilmesi.

D. Tıkınırcasına yeme ataklarının ortalama olarak üç ay içinde, en az haftada bir kez görülmesi.

E. Tıkınırcasına yeme ile birlikte, bulimiya nervozadaki gibi yineleyici uygunsuz telafi edici davranışlar görülmemekte, tıkınırcasına yeme bulimiya nervoza ve anoreksiya nervozanın dışında da ortaya çıkmaktadır.

Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozada olduğu gibi tıkınırcasına yeme bozukluğunun şiddetini belirlemek amacıyla da DSM-5'te kriterler belirlenmiştir:

- Ağır olmayan: Haftada ortalama 1-3 kez tıkınırcasına yeme atağının bulunması.
- Orta derecede: Haftada ortalama 4-7 kez tıkınırcasına yeme atağının bulunması.
- Ağır: Haftada ortalama 8-13 kez tıkınırcasına yeme atağının bulunması.
- Aşırı derecede: Haftada ortalama 14 ya da daha fazla kez tıkınırcasına yeme atağının bulunması (APA, 2013).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu yetişkinlerde en sık görülen yeme bozukluğudur. Ayrıca çalışmalar göstermektedir ki, tıkınırcasına yeme bozukluğu

olan bireyler yemek yemeyen ya da düzensiz beslenen bireylere göre daha fazla psikopatoloji bildirmektedirler. Tıkınırcasına yeme bozukluğu obez bireyler düşünülerek ortaya atılmış ve geliştirilmiş olsa da obezite bir kriter ya da şart değildir. Ancak, kilo kaybetmek için çözüm arayan bireyler arasında oldukça sık (%1,3- %30,1 arasında) görülmektedir. Bununla birlikte, tıkınırcasına yeme bozukluğu, bulimiya nervoza ve obezite üzerinde yapılan çalışma sonuçları, tıkınırcasına yeme bozukluğu ve bulimiya nervozanın birbirine daha çok benzer patoloji düzeyleri olduğunu göstermektedir (Dingemans, Bruna ve Van Furth, 2002).

Tıkınırcasına yeme bozukluğu tedavisinde, genel yeme bozukluklarının tedavisinde olduğu gibi pek çok ortak tedavi biçimi uygulanmaktadır. Yeme davranışı ve beden algısı ile ilgili sorunların çözülerek öz yeterliliğin artırıldığı grupla Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'nin etkili olduğu görülmüştür (Wolff ve Clark, 2001). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ilk olarak danışan ve terapist arasında işbirliğinin kurulmasını hedefler. Sonrasında ise tıkınırcasına yeme bozukluğu için Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tedavi planı genel olarak üç evrede planlanmaktadır. Psikoeğitim ve davranışçı tekniklerin ele alındığı ilk evrede, öğünlerin düzenlenmesi, sağlıksız yeme davranışlarının ortadan kaldırılması, sağlıklı yeme davranışlarının öğrenimi ve yerleştirilmesi hedeflenir. Bilişsel tekniklerin kullanıldığı ikinci evrede ise, yemek, kilo, beden ile ilişkili danışanın otomatik düşüncelerini tespit etmesi, ara ve temel inançlarına ulaşması, bilişsel çarpıtmalarının farkına vararak daha gerçekçi ve işlevsel düşünce alternatifleri oluşturması hedeflenmektedir. Tedavinin tamamlandığı son evrede ise, nüksetmeyi önlemeye yönelik çalışmalar yapılmaktadır. (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015).

Tıkınırcasına yeme bozukluğunda, Kişilerarası Psikoterapi, Diyalektik Davranış Terapisi, Davranışsal Kilo Kaybı gibi pek çok terapi yöntemi üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Araştırmalar özellikle ağır düzeyde tıkınırcasına yeme bozukluğu olanlarda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kişilerarası Psikoterapinin etkililiğini ortaya koymuştur. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli Kendi Kendine Yardım Terapileri de ek bir patoloji olmadığı durumlarda etkinlik göstermiştir. Ancak uzun vadede etkililiğini görmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Iacovino, Gredysa, Altman ve Wilfley, 2012). Ek olarak, kilo

kaybetmeyi hedefleyen hastalarda ilk amaç, tıknırcasına yemenin kesilmesinin sağlanarak normal yeme davranışını kazandırmaktır. Bireyler ancak aşırı yemeyi bıraktıklarında kilo kaybı tedavisine başlayabilmek mümkündür (Dingemans, Bruna ve van Furth, 2002).

1.3. DUYGUSAL YEME

1.3.1. Duygusal Yeme Nedir?

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin algıladıkları uyaran karşısında değişiklik gösteren, duygu durumlarını düzenlemeye yönelik, bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullandıkları yöntemlerdir. Farklı sınıflandırmalar olmakla birlikte, kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve baskılama sıklıkla görülen duygu düzenleme stratejileridir. Madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar, anksiyete, depresyon ve yeme tutumlarındaki değişiklikler de duygu düzenleme stratejilerine eşlik eden semptomlara örnek olarak karşımıza çıkmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Duygu kontrolü, duygu regülasyonunun bir parçası olmakla birlikte, duygu düzenleme stratejilerinin aşırı kullanımı psikolojik ve zihinsel sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir. Ayrıca paradoksal olarak, duyguların bastırılması ve önlenmesi duygunun sıklığında ve yoğunluğunda artışa neden olabilmektedir (Gross ve Levenson, 1997). Özellikle duygusal baskılama yeme bozukluğu ile mücadele eden bireyler arasında oldukça yaygındır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Duygusal yeme, herhangi bir fizyolojik açlık, öğün zamanının gelmesi ya da sosyal bir gereklilik olmaksızın bireyin yeme davranışı göstermesi ve bunu bir duygulanıma cevaben gerçekleştirmiş olmasıdır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bireyin duygusal yeme davranışına yönelmesine sebep olan duygusal açlık, fiziksel açlıktan farklı olarak aniden başlamakta ve kişi yemek ayırımı yapmaksızın genellikle şeker, tuz ve yağ oranı yüksek besinleri tercih etmektedir (Benton ve Donohoe, 1999).

Brunch, bireyin deneyimlediği olumsuz duygular sonucu ortaya çıkan yeme davranışının iki temel sebebi olduğunu ileri sürmüştür. İlk olarak yeme davranışının kişinin yaşadığı olumsuz duyguları yatıştırdığı, ikinci olarak olumsuz duyguların

yeme davranışını tetiklediğidir (Demirel, Yavuz, Karadere ve Türkçapar, 2014). Yapılan araştırmalar yemek yemenin, alınan besinin içeriğinin, besinin karbonhidrat ve yağ düzeylerinin özellikle ruh halini değiştiren nörotransmitter olan serotonin ile ilişkili olduğunu ve bununla birlikte tüm lezzetli yiyeceklerin de beyindeki endorfin salınımını uyararak ruh halinde iyileşme sağladığını göstermektedir (Benton ve Donohoe, 1999). Proein içerikli beslenme sonrası triptofan seviyesindeki değişimin de duygular üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Lemmens, Martens, Born, Martens ve Westerterp-Plantenga 2011). Macht ve Simons, yapmış oldukları deneysel çalışmada, Brunch'ın olumsuz duyguların yemek yeme davranışını tetiklediği yönündeki düşüncesini desteklemektedirler. 23 Kadınla yapılan deneysel çalışma, bireylerin günlük hayatta yaşanan duygusal durumlarını değerlendirmiş ve bu durumlarla ilişkili öznel yeme motivasyonunu incelemiştir. Sonuçlar, olumsuz duygular yaşanan dönemde yeme motivasyonlarının arttığını göstermiş ve klinik olmayan popülasyonda da yemenin duygusal bir araç olarak kullanıldığını ortaya çıkarmıştır. Bu araştırma sonuçları Benton'ın, bireylerin duygusal durumla başa çıkamadıklarında yeme davranışına yönelmesinin temelindeki iki temel varsayımla tutarlıdır (Macht ve Simons, 2000).

Mutluluk, korku, öfke, üzüntü gibi duyguların yeme tutumuna etkisini araştıran çalışmalar, duyguların yeme sıklığı (O'Connor, Jones, Conner, McMillan ve Ferguson, 2008), yutulan miktar, yeme hızı, yemeye karşı etkili tepki verme motivasyonu, gıda seçimi, çiğneme, metabolizma ve sindirim üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Ancak duyguların bu değişkenler üzerindeki etkisi birey özellikleri (cinsiyet, kısıtlayıcı yeme davranışı, öğrenilmiş duygu ve yeme ilişkisi) (Macht ve Simons, 2000) ve duygu özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Örneğin, kısıtlanmış yeme biçimi sergileyen bireyler korku ve üzüntü gibi duygular karşısında kısıtlanmamış yiyenlere göre daha fazla miktarda yemektirler (Macht, 2008).

Duyguların gıda seçimiyle olan ilişkisine bakıldığında ise, Oliver ve Wardle'ın yaptığı çalışma (1999), bireylerin %73'ünün duygusal strese yanıt olarak, cinsiyet veya diyet yapıp yapmama durumu dikkate alınmaksızın, daha tatlı ve yağ oranı yüksek atıştırmalıklara yönelindiklerini göstermektedir. Bununla birlikte

bireylerin stres karşısında öğün sıklıklarının arttığı da gözlenmiştir (Blyderveen, Lafrance, Emond, Kosmerly, O'Connor ve Chang, 2016; O'Connor, Jones, Conner, McMillan ve Ferguson, 2008). Ayrıca stres karşısında bireylerin yemek türü gıdaları (meyve, sebze, balık) ve özellikle sebze alımını azalttığı görülmüştür. Stres seviyelerine göre yiyecek türlerinin incelendiği başka bir araştırma sonucuna göre, bireylerin yüksek stres yaşadıkları dönemlerde daha çok fast-food türü gıdalara yöneldikleri, peynir ve şeker içeriği yüksek olan gıdaları daha fazla tükettikleri bilinmektedir (Steptoe, Lipsey ve Wardle, 1998). Duygu yoğunluğundaki farklılıklara göre yeme tutum değişikliklerine bakıldığında ise, yoğun duyguların yiyecek alımını bastırıldığı bilinmektedir. Örneğin, stres yoğun ve kronik (Macht, 2008) ve fiziksel bir problemle ilişkili olduğunda gıda alımının keskin bir biçimde azaldığı görülmektedir. Kişilerarası problemler, işle ilgili güçlükler gibi daha az yoğun olan günlük stresin ise sağlıksız yiyecek alımını arttırdığı ve sağlığı tehdit ettiği bilinmektedir (O'Connor, Jones, Conner, McMillan ve Ferguson, 2008). Duygu farklılıkları bakımından duyguların yeme tutumu üzerindeki etkisinin karşılaştırıldığı araştırmalarda kaygı, anksiyete ve depresyonun can sıkıntısına kıyasla yeme tutumunu daha çok artırdığı görülmektedir (Koball, Meers, Storfer-Isser, Domoff ve Musher-Eizenman, 2012). Yine duygu özelliklerinin dikkate alındığı bir başka çalışmada, üzüntü ve korkuya kıyasla öfke ve sevinç durumunda bireylerin daha çok açlık hissettiği, öfke esnasında olumsuz algılanan duyguyu düzenlemek için daha fazla duygusal ve dürtüsel yemenin gerçekleştiği, haz odaklı yemenin ise daha çok mutluluk hissedildiğinde ortaya çıktığı görülmüştür (Macht, 1999). Yeme tutumunun artış ve azalışındaki bu farklılıklar, birey ve duygu özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Besin alımı konusunda kendini kısıtlayan bireylerin yeme davranışlarındaki artış ile duygusal yeme sonucunda yeme davranışlarındaki artışın bireyler üzerindeki etkisinin farklı olduğunu vurgulayan Macht, duygusal yeme davranışında bulunanların yeme sonrası olumlu duygu değişimi yaşarken, kısıtlanmış bireylerin duygu değişimi yaşamadığı hatta kilo alma kaygısıyla olumsuz etkilendiklerini, suçluluk duyduklarını ifade etmiştir. Ayrıca kısıtlanmış bireylerin duygu niteliği önemli olmaksızın duygusal ve bilişsel taleplerle yemeye motivasyon sağladıkları,

duygusal yiyenlerin ise yalnızca olumsuz duygulara yanıt olarak yeme davranışlarını arttırdıkları bilinmektedir (Match, 2008).

Stres dikkate alındığında yeme davranışının bozulmasının bir diğer ilgili değişkeni ise kortizol seviyesidir. Kortizol böbreküstü bezinde üretilen, gün içinde miktarı ve salgılanma hızı bakımından sirkadiyen bir ritme sahip, stres algısı ile salınımında değişiklikler olan bir hormondur (Erdemir ve Tüfekçioğlu, 2008). Kortizol salınımının stres esnasında arttığı bilinmekte, yapılan çalışmalar stresin kortizol salınımını 10 katına kadar çıkarabildiğini göstermektedir (Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz, 2018). Kortizol salınımındaki artışın kandaki glikoz seviyesinde bozulmaya da yol açabildiği hipotezi araştırmalarla desteklenmiştir. Bu bağlamda stresle karşılaşıldığında artan kortizol seviyesinin kan şekerinde yükselme ve düşme ile karakterize, kan şekeri dengesizliğine yol açtığı bilinmektedir. Bu dengesizlik sonucu kan şekerinin düşmesi ile bireyler yeme davranışına yönelmektedir ki bu, stresin yeme ile ilişkisine metabolik bir yaklaşım örneğidir. Stres kortizol seviyesinin artışı ile metabolik bir düzensizlik ortaya çıkararak, aşırı yeme davranışına ve tekrarlayan yeme ataklarına yol açabilmektedir. Bu durum kan şekerinin stresle ve kortizolle ilişkili dengesizliğinin bir sonucudur. Nitekim obezite ve kortizol seviyesi- kan şekeri düzeyleri ilişkilerinin ortaya konduğu çalışmalar mevcuttur (Dhivyadharshini, Priya ve Gayathridevi, 2019; Gür, Boz, Müderrisoğlu ve Polat, 2015).

Yapılan çalışmalar duygu regülasyonunun yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Rezaei, Khoshsorou ve Nouri, 2019). Yaşanılan olaylar sonrası uyumsuz duygu düzenleme stratejisi kullanan kişilerin özellikle tıknırcasına yeme atakları ile duygusal durumlara yanıt verdikleri görülmüştür (Han ve Pistole, 2014; Wisner ve Telch, 1999). Duygu regülasyonunda sınırlılık ve duygusal netliğin eksikliği duygusal yemeye en çok ilişkili bulunan duygu düzenleme zorluklarıdır. Özellikle duygu regülasyonundaki sınırlılıklar duyguyu tanıyamama, hissettiği duyguyu belirleyememe ya da duygusal tepkiyi kabullenmeme ile yüksek derecede ilişki göstermektedir (Gianini, White ve Masheb, 2013).

Stres uyarısıyla karşılaşıldığında, stresle yiyerek baş etme davranışı kadınlarda erkeklerden daha çok görülmektedir (Dhivyadharshini, Priya ve

Gayathridevi, 2019; Blyderveen, Lafrance, Emond, Kosmerly, O'Connor ve Chang, 2016). Nitekim kadınların olumsuz yaşantılar sonrası sıklıkla kullandıkları başa çıkma stratejisi de daha az işlevsel olan kaçınmadır. Ek olarak kadınlar sorunlarla baş ederken daha çok duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar (Billings ve Moos, 1981).

Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarına kontrolü kaybetme duygusu ile görülen duygusal yeme eşlik etmektedir (Ricca, Castellinia, Fioravantib, Sauroa, Rotellaa ve ark, 2012). Yeme bozukluklarıyla olan ilişkisine bakıldığında, özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu ve duygusal yeme arasında ilişki olduğu görülmekte; tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı olan bireylerde sıklıkla eşlik eden duygusal yeme davranışına rastlanmaktadır. Ayrıca, algılanan stresle birlikte duygusal yeme, tıknırcasına yeme bozukluğunun önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir (Pinaquy, Chabrol, Simons, Louvet ve Barbe, 2003).

Duygusal yeme, DSM-5 ya da ICD-10'da bir bozukluk olarak yer almamasına karşın tıknırcasına yeme bozukluğunun yanı sıra, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi psikiyatrik bozukluklara da eşlik ettiği araştırmalarla görülmüştür (Pinaquy, Chabrol, Simons, Louvet ve Barbe, 2003; Ricca, Castellinia, Fioravantib, Sauroa, Rotellaa ve ark., 2012).

Duygusal yemenin olumsuz durum karşısında verilen tepki olarak ortaya çıkıyor olması, stresle vücut kitle indeksi ve bel çevresi arasındaki ilişki açısından da anlamlı görülmektedir (Cotter ve Kelly, 2018). Pek çok obezite hastasıyla yapılan çalışma, obezite hastalarının duygusal yeme tutumları sergilediğini göstermektedir (Dhivyadharshini, Priya ve Gayathridevi, 2019; Ünal, 2018). Ayrıca, duygusal yemenin son yıllarda obezite ve beden kitle indeksiyle ilişkili araştırmalarda yer almasıyla birlikte obezitede tedaviye yönelik terapiler önem kazanmaya başlamıştır (İnkalkaç ve Arslantaş, 2018).

1.3.2. Duygusal Yeme Tedavi Yöntemleri

Kendi kendine yardım terapisi, kişisel gelişim içerikleri olanların dışında hayal gücünü açığa çıkaran, kurgu, şiir kitaplarının da yalnızca psikiyatrik bozukluklarda değil duygusal yeme de etkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda

araştırmalar kısıtlı olsa da, okumanın tedaviyi desteklemesi açısından bibliyoterapi de yeme bozukluklarında kullanılmaktadır (Troscianko, 2018).

Tedavi amacıyla verilen yeme eğitimlerinin etkilerinin uzun vadede incelenmesi gerekli olmakla birlikte, yeme farkındalığı üzerine verilen meditasyon eğitimlerinin, tıknırcasına yeme bozukluğu, duygusal yeme ve kilo verme sorunu olan bireylerde etkili olduğu görülmüştür (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers ve Corsica, 2014). Yeme farkındalığı, yeme davranışı gerçekleşirken kişinin neyi, nasıl, nerede yiyeceğini düşünmesini, dış etkenlerin yeme davranışı üzerindeki etkisinin farkına varmasını ve besin ile ilgili kişinin yargılama yapmasını sağlamaktadır (olak ve Akta, 2019).

Yeme farkındalığına benzemekle birlikte, sezgisel yeme eğitimi ise acıkma, doyma gibi bireyi yeme davranışına iten sebepler üzerinde durmakta ve duygusal yemeye başa çıkmada destekleyici olarak kullanılmaktadır. (zkan ve Bilici, 2018).

Planlı bir tedavi, farkındalık ve duygusallığı artırmaya yardımcı yöntemler tedavide önemlidir. Ayrıca, motivasyonel görüşmeler gibi davranışı değiştirmeye yönelik yöntemlerin de duygusal yeme ve tıknırcasına yeme tedavisi üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Woolsey, Mannion, Williams, Steffen, Aruguete, Evans, Spradley, Jacobson, Edwards, Kensinger ve Beck, 2013).

Bireylerin algıladıkları olumsuz duyguya karşı uygulanan uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin daha uyarlanabilir ve etkili düzenleme stratejilerine dönüştürülmesinin faydalı bir yöntem olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme becerisini arttırmayı amaçlayan bir tedavi olan Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) aşırı yeme durumunun tedavisi için uyarlanmaktadır (Wiser ve Telch, 1999).

Bilişsel davranışı terapi öncelikli olmak üzere, kendi kendine yardım terapisi ve davranışı yöntemler de tedavi yöntemleri arasında literatürde yer almıştır (Turan, Poyraz ve zdemir, 2015).

Yeme bozuklukları olan kişilerde bilişsel çarpıtmalar düşük benlik saygısı hissetmeye, kişinin kilo, şekil ve görünümünü yanlış anlamlandırmasına ve yeme davranışını kilo ve duygu yönetiminin bir yolu olarak görmesine yol açmaktadır.

Örneğin, anoreksiya nervoza hastası bir kadın düşük kiloyu çevreyi ve hayatını kontrol etmenin bir yolu olarak görebilir ve diğerlerinden daha zayıf olmazsa başarılı olamayacağını düşünebilir. Kişi zayıfladığında da daha çok zayıf olmak ve kilo kaybetmek ister çünkü onun mükemmellik algısı zayıf beden imajıyla eşleşmiştir. Bulimiya nervoza hastası olan bireylerde ise ortak olan bilişsel çarpıtma şudur ki, onlar yeme çıkarma atakları, laksatif, diüretik kullanımı, aşırı egzersiz yapma davranışı olmaksızın kilo kaybedemeyeceklerini düşünürler. Hasta ortalama bir kiloda olmasına rağmen bu inanç devam eder. Bu yeme çıkarma mekanizması kişinin vücut imajının bozulmasına katkıda bulunan ve hastaya gerçekten şişman olduğunu kanıtlamaya yarayan bir şişmanlık ve kilo alımına yol açar. Bireyi içine alan bu kısır döngüyü kırmak için bilişsel davranışçı terapinin bir tekniği olarak kullanılan bilişsel yeniden yapılandırmanın, yeme bozukluklarında çarpıtılmış bilişleri değiştirmekte etkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak, davranış değiştirme stratejileri kişinin yiyecek seçeneklerini genişletmek, yemek sırasında sosyalleşmeyi arttırmak ve boş zaman etkinliklerini gıda dışı temaları içerecek şekilde çeşitlendirmek için yararlı olabilmektedir. Ayrıca, ampirik olarak doğrulanmış, beslenme bilimiyle ilgili psikoeğitim verilmesi, yanlış gıda inançlarının yeme bozukluğu hastalarında etkisiz hale getirilmesine yardımcı olabilir. (Abbott, 2001).

Problemlili yeme tutumu gösteren bireylerde metakognisyonların farklılaştığını gösteren çalışmalar, metakognisyonları değiştirmenin yeme bozuklukları tedavisinde faydalı olacağını önermektedir (Konstantellou ve Reynolds, 2010). Bilişsel esnekliğin sağlanması, ruminasyon ve endişeye yönelik metakognitif terapiler uygulanması, yeme tutumlarındaki bozuklukları değiştirerek obeziteyi de ortadan kaldırmaktadır (Rezaei, Khoshsorou ve Nouri, 2019; İnanç ve İnanır, 2015).

1.4. ORTOREKSİYA (SAĞLIKLI BESLENME EĞİLİMİ)

1.4.1. Ortoreksiya Nervoza Nedir?

Amerika başta olmak üzere, dünyanın pek çok yerinde obezitenin kontrolsüz bir şekilde yaygınlaşması uzmanları sağlıklı beslenme farkındalığına dikkat çekmeye, bireyleri bu konuda uyarmaya yöneltmiştir. Ayrıca, diyet ve sağlık

alanındaki herhangi bir bilimsel oluşum tarafından kontrol edilmeyen, sosyal medya, kitap, dergi, ve elektronik formatlar aracılığıyla hızlı bir fikir alışverişi ile daha da güçlendirilen, sağlıklı yaşam üzerinden yapılan propagandadaki keskin artış, bireyin düzenli olarak tavsiye ve uyarılarla bombalandığını göstermektedir (Koven ve Abry, 2015). Pek çok televizyon kanalında, sosyal medya platformunda, gazete ve dergilerde “sağlıklı / fit tarifler” başlıklarıyla yayınlar yapılmakta ve konu güncel tutulmaktadır. Sağlıklı beslenmeye yönelik yapılan vurgu sağlıklı beslenme riskiyle aynı doğrultuda gündeme gelmektedir. Medya aracılığıyla dikkat çekilen sağlıklı beslenmeye yönelik ifadeler bireyler tarafından doğru kabul edilmekte, bu bağlamda bir inanç oluşturmaktadır (Atik ve Biricik, 2017).

Sağlıklı beslenme vurgusu sonucunda bazı kişilerde aşırı, mükemmel ve obsesif bir sağlıklı beslenme tutumunun ortaya çıkması sıklıkla karşılaşılan bir durum haline almıştır. Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal el kitabında (DSM) yer almamasına karşın, ortoreksiya nervoza pek çok uzmanın dikkatini çeken ve üzerinde araştırmaların yapıldığı bir yeme davranışıdır (Mathieu, 2005). Yeme bozukluğu sınıflandırmasının yanı sıra davranış veya kişilik bozukluğu olduğu da iddia edilmektedir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2005). Ortoreksiya Nervoza üzerine yapılmış çalışmalar, ortoreksiya nervozanın anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza ile yakından ilişkili olduğu kadar obsesif kompulsif bozukluklarla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Brytek-Matera, 2012). Ancak bu alandaki çalışmalar henüz çok kısıtlıdır.

Yunancada “orthos” doğru, geçerli, yanlışsız anlamına gelmektedir. “Orthos” ve iştah anlamına gelen “orexia” sözcüklerinin birleşimiyle oluşturulmuş olan ve ilk olarak Stevan Breatman tarafından (1997) kullanılan “ortorexia nervosa” terimi, doğru yeme saplantısı, sağlıklı beslenme takıntısı olarak ifade edilmiştir (Mathieu, 2005). Steven Breatman yirmi yıl aradan sonra ortoreksiya nervoza tanımını iki düzeyde yapmıştır. Birinci düzey, sağlıklı beslenmeyi tercih etme; ikinci düzey ise, bu tercih arayışının bir saplantı haline gelmesidir. Breatman, 2017 yılında yayımlanan çalışmasında, yalnızca ikinci düzeyde bir tutumun patoloji olduğunu ifade etmiş, birinci düzeyin normal olduğunu söylemiştir. Ayrıca, birinci düzeyde bir

patoloji olmaksızın tanımın bütünsel olarak patolojik anlamlandırılmasına katkıda bulunduğunu itiraf ettiği bu yanlış tanımlamayı düzeltmiştir (Breatman, 2017).

Sağlıklı gıdalar tüketme isteği kendi başına bir bozukluk değildir fakat bu gıdalara yönelik saplantı, tercihler arasında esneklik ve dengenin kaybı, sağlıklı alışkanlıklar sebebiyle sosyal ortamdan geri çekilme, günün büyük bir bölümünü bu gıdaları düşünerek geçirme (gıdanın alınması, hazırlanması, tüketilmesi) ortoreksik tutumların belirtileridir. Dolayısıyla, ortoreksiya, bireylerde sağlıklı beslenmeye yönelik obsesyonel bir tutum olarak da ifade edilebilir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2005). En üst düzeyde sağlıklı olma motivasyonu ile yönlendirilmesine rağmen, ortoreksiya düşük yaşam kalitesine, beslenme yetersizliklerine ve tıbbi komplikasyonlara yol açabilmektedir (Koven ve Abry, 2015).

Bireylerin çok fazla zamanını alan bu diyet biçimi genel olarak dört aşamada gerçekleşmektedir. Birinci aşama, bireyin zamanını aynı gün ya da ertesi gün ne yenileceği konusunda temkinli düşünmeye ayırmasını kapsamaktadır. Her bir gıdanın tam ve detaylı bir şekilde içeriğinin edinilmesi ikinci aşamayı oluştururken, üçüncü aşamada ise bireyler zamanlarını sağlığı tehdit etmeyecek teknik ve prosedürleri içerir şekilde gıdaların mutfak hazırlığında geçirmektedirler. Son aşama, önceki üç aşamanın uygun bir şekilde uygulanıp uygulanmadığına dair memnuniyet/ rahatlık ya da suçluluk aşamasıdır. Ortoreksik bireyler bu aşamalara ulaşamazlar veya ritüellere uyamazlarsa suçluluk ve endişe duygusu ortaya çıkmaktadır (Brytek-Matera, 2012).

Ortoreksiya DSM-5 ve ICD-10 'da yer almamasına karşın, 2015 yılında Morezo ve arkadaşları, ortoreksiya nervoza için tanı kriterleri önerdikleri ve sağlıklı beslenme obsesyonlarından ortoreksiyaya geçişi anlattıkları bir olgu çalışması yayımlamışlardır. Morezo ve arkadaşlarının ortoreksiya nervoza için sınıflandırdıkları temel tanı kriterleri 4 tanedir:

A. Yemeklerin kalitesi/ niteliği ve bileşimine odaklanmış kaygıların varlığı, "sağlıklı gıdalar" yemeye ilgili obsesif zihinsel meşguliyet (Aşağıdakilerden iki veya daha fazlasının varlığı)

1. Gıdanın “saflığı” ile ilgili anksiyete verici inançların varlığı sebebiyle dengesiz bir beslenme diyetine sahip olmak.

2. “Sağlıksız” veya “saf olmayan yiyecekler” olarak nitelendirdikleri gıdaları yememek; kalite ve içeriğin fiziksel veya duygusal sağlık üzerinde oluşturacak etki hakkında endişeye sahip olmak.

3. Yağ, koruyucu, katkı maddeleri, hayvansal ürünler ve sağlıksız olarak nitelendirilen diğer maddeleri içeren gıdalar hakkında düşünmek ve bunlardan katı bir biçimde kaçınmak.

4. Beslenme ve gıda uzmanı olmayan bireyler için, kalite ve bileşimlerine göre belirli türdeki yiyeceklerin içeriğini okumak, bilgi edinmek, ürünü temin etmek ve hazırlamak için aşırı zaman (3 saat veya 3 saatten fazla) harcamak.

5. “Sağlıksız” veya “saf olmayan” yiyecekler olarak nitelendirdiği gıdaları tükettikten sonra suçlu hissetmek ve endişelenmek.

6. Başkalarının gıdalara yönelik inançlarına karşı hoşgörüsüz olmak.

7. Algılanan gıda kalitesi ve içeriği nedeniyle, gıda bütçesiyle uyumsuz ve aşırı miktarda para harcamak.

B. Aşağıdakilerden birinin olması ile birlikte saplantılı düşüncelerin zarar verici hale gelmesi:

1. Beslenme dengesizlikleri sebebiyle fiziksel sağlıkta bozulma (yetersiz beslenmenin gelişmesi gibi).

2. Sağlıklı beslenme konusundaki inançlarının yol açtığı düşünce ve davranışlar nedeniyle akademik, sosyal ve mesleki işlevlerde bozulma.

C. Rahatsızlığın obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni gibi herhangi bir bozukluğun semptomu ya da başka bir psikotik bozukluktan ötürü olmaması.

D. Davranışın herhangi bir dini inançtan kaynaklanan gıda incelemesi, profesyonel anlamda teşhis edilmiş gıda alerjisi endişesinin sonucu özel gıda gereksinimi veya özel bir diyet gerektiren diğer tıbbi bir durumla daha iyi açıklanamaması (Moroz, Dunn, Holland, Yager ve Weintraub, 2015).

Ortoreksiya nervoza belirtisi gösteren bireyler, pestisit kalıntıları (bitki ve hayvanları zarardan korumak için mücadele amacıyla kullanılan kimyasal ilaçlar), genetik olarak değiştirilmiş bileşenler, çok fazla tuz veya şeker içeren sağlıksız yağlı yiyecekler ve diğer bileşenleri içeren yiyeceklerden kaçınırlar. Bu kaçınmanın davranışsal boyutu, besinleri hazırlama yöntemleri (sebzeleri kesme teknikleri), kullanılan malzemeler (sadece seramik yada yalnızca ahşap materyallerin kullanımı) gibi alanlarda obsesif bir ritüelin ortaya çıkmasıyla kendini göstermektedir (Brytek-Matera, 2012).

Ortoreksik bireyler yiyecekleri kötü veya yanlış olarak etiketleyerek yemeyi reddederler. Bu durum diğer obsesyonlarda olduğu gibi bireyin yalnızca gıdalara odaklanarak sosyal işlevlerini bozduğunda problem haline gelmektedir. Ortoreksik eğilimleri olan kişiler, kendi diyet ihtiyacını anlamayan ve paylaşmayan akraba ve arkadaşlarıyla birlikte yemeyi de reddetmekte ve bu eğilim sosyal izolasyona sebep olabilmektedir. Öyle ki, sadece yalnız oldukları ve çevrelerini kontrol altında tuttukları sürece sağlıklı beslenmeye devam edebileceklerine inanırlar ve tüketmek istemedikleri gıda alışkanlıkları olan bireylerden üstün olduklarına dair inançlarını sürdürebilirler. Ayrıca, açlığına ve ihtiyaçlarına yönelik yeme becerilerini kaybedebilmekte, normal beslendiğinde bile pişmanlık duyabilmektedirler (Mathieu, 2005; Valente, Syurina ve Donini, 2019).

Ortoreksik bireyler ve anoreksik bireylerin davranışsal karşılaştırmalarına bakıldığında, anoreksik bireylerin yeme davranışlarını gizleme eğilimindeyken aksine ortoreksik bireylerin yeme davranışlarını gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir (Koven ve Abry, 2015). Breatman, anoreksik ve bulimik bireylerin aksine ortoreksiya nervoza semptomları gösteren bireylerin temel motivasyonunun kilo kaybetmek değil “mükemmel saflığı hissetmek” olduğunu iddia etmiştir. Anoreksiye nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin odağında yiyeceğin miktarı varken, ortoreksik bireylerin obsesyonları yiyeceğin niceliği-miktarı ile ilişkili değil, niteliği-içeriği ile ilişkilidir (Brytek-Matera, 2012).

Anoreksiya nervoza hastalarıyla ortoreksik belirtiler gösteren bireylerin ortak özellikleri ve benzer diyet geçmişleri bulunmaktadır. Kişilik özellikleri olarak iki

grubun da öz bakıma önem veren, bunu korumak konusunda abartılı bir ihtiyacı olan, çok ayrıntıcı, dikkatli, düzenli ve mükemmelliyetçi kişiler oldukları görülmektedir (Brytek-Matera, 2012). Bu mükemmelliyetçi yapılarıyla, başkalarının yaşam ve yeme tarzlarını kendileriyle kıyaslayarak kendilerini diğerlerinden üstün hissetmektedirler (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2005; Valente, Syurina ve Donini, 2019).

Ortoreksik bireylerin nöropsikolojik profillerini inceleyen bir çalışma, anoreksiya nervoza ve obsesif kompulsif bozuklukta olduğu gibi, yürütücü işlevlerin üst üste binmesiyle beynin dikkat, uzun süreli bellek, görsel uzamsal işlevsellik alanlarının etkilendiğini göstermiştir. Ortoreksik bireyler, klinik olmayan bireylere göre yer değiştirme, bilişsel esneklik, dışsal dikkat ve çalışma belleğini ölçen testlerde daha düşük performansa sahiptirler. Yer değiştirme, problem çözebilme ve gerektiğinde bir durumdan veya bir düşünceden diğerine serbestçe geçebilmeyi ifade etmektedir. Anoreksiya nervoza ve obsesif kompulsif bozukluğun da ayırt edici özelliği olan bilişsel esnekliğin sağlanamaması, ortoreksik bireylerin gıda seçimi/ hazırlanması/ tüketimi ritüellerindeki katı tutumlarını açıklayabilir. Dışsal dikkat, kişinin diğer insanlar üzerindeki sosyal etkisinin farkındalığı da dahil olmak üzere dış çevreyi algılama ve odaklanma yeteneğini ifade eder. İç odaklanmanın dışsal ipuçlarının işlenmesini bozması sebebiyle ortoreksik bireylerde kendine, özellikle bedensel sağlık veya saflık elde etme üzerine aşırı odaklanmalarının olması şaşırtıcı bulunmamaktadır. Çalışma belleği ise, bilişsel işleme sürecinde kısa bir süre bilgi tutmayı ifade etmektedir. Çalışma belleği bilişsel görevle ilişkili olmayan, içsel ya da dışsal uyarana dikkatin geçmesiyle kolayca bozulabilir. Yeme bozuklukları ile ilgili benzer bulgularda da bildirildiği gibi gıda ve sağlıkla ilgili imgeler ya da düşüncelerle devam eden meşguliyet ortoreksiyada da çalışma belleğini zayıflatabilir. Kanıtlar, gıda ile ilgili düşüncelerin diyet yapanlarda çalışma belleği kapasitesini azalttığı ve anoreksik tutumları olan kişilerde de yürütücü bileşenlerde işlev bozukluğuna yol açtığını göstermektedir (Koven ve Senbonmatsu, 2013). Albery ve arkadaşlarının ortoreksik bireylerde yemeye ilişkili dikkati inceledikleri deneysel çalışmanın sonuçlarına göre (2019), bireylerin sağlıklı olarak nitelendirilen yiyeceklere yönelik dikkatlerinin sağlıksız ve nötr olanlara kıyasla daha fazla olduğu

ve bu dikkatin artan bir şekilde sağlıklı nitelendirilen yiyeceklere yönlendirilmesiyle bilişsel işleme nin yanlı veya eksik kaldığı görülmektedir (Albery, Michalska, Moss ve Spada, 2019).

Dünya genelinde bireylerin % 45'inin sosyal medyayı aktif olarak kullanması (Digital Report, 2019), araştırmacıları yeme bozukluklarıyla sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneltmiştir. Türkiye'de en çok kullanılan ikinci sosyal medya platformu olan Instagram, bireylerin özellikle sağlıklı yaşam stilleri ve sağlıklı gıda görsellerine yönelik paylaşım yaptıkları bir alan haline almıştır. Öyle ki paylaşımlara eklenebilen hashtag (etiket) sıralamasında “#yemek” (#food) ilk 25 etiket arasındadır. Bu doğrultuda yeme tutumları ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan çalışmalar, diğer sosyal medya platformlarının aksine Instagram kullanımı ile ortoreksik eğilimler arasında pozitif yönlü, güçlü bir ilişki olduğunu, Instagram kullanımı arttıkça ortoreksik semptomların da arttığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre, sağlıklı yiyecek görsellerinin sıklıkla paylaşıldığı Instagram'da bu görsellere sık maruz kalmak, yeme bozukluklarının gelişmesi ve ilerlemesinde büyük bir rol oynamaktadır (Turner ve Lefevre, 2017).

Sağlıklı beslenmeye aşırı odaklanma ve özel beslenme stillerine sahip olma ile ortoreksik tutumların ilişkisinin incelendiği çalışmalar da göstermektedir ki, ortoreksik davranışlar, özel yeme stiline sahip olan bireylerde daha sık görülmektedir. Örneğin vejeteryan veya vegan diyet uygulayan bireyler sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi edinme, sağlıklı yiyeceklere yönelme ve sağlıklı beslenme sonrası olumlu hissetme gibi durumları herhangi bir beslenme stilini benimsemeyen bireylere göre daha fazla yaşamaktadırlar. Ancak bu tüm vegan ya da vejeteryan beslenme stilini benimseyen bireylerin ortoreksiya nervoza yaşayacağı anlamına gelmemektedir. Aynı çalışmada, vejeteryan veya vegan bireylerde ortoreksiya nervozanın bilişsel, duygusal ve davranışsal yordayıcıları incelenmiştir. Diğer yeme bozukluklarında da görüldüğü gibi, bilişsel kısıtlama ortoreksiya nervozayı yordamaktadır. Gıda alımının kontrolüne odaklanmak sağlıklı beslenme için bir talep olarak başlamakta ve giderek daha kısıtlayıcı olan diyet kurallarına evrilebilmektedir. Gıda alımını sınırlamak ve kontrol altında tutmak için kararlı bir bilişsel kısıtlamanın

ise açlık ve tokluk algılarının düzensizliği, duygusal düzensizlik, düşük benlik saygısı ve düşük vücut memnuniyeti gibi sonuçları olabilmektedir. (Brytek-Matera, Czepczor-Bernat, Jurzak, Kornacka ve Kołodziejczyk, 2019). Nitekim, ortoreksik eğilim ile beden imajına yönelik kaygı ve düzensiz beslenme davranışları arasında ilişki bulunmaktadır (Brytek-Matera, Donini, Krupa, Poggiogalle ve Hay 2016).

Ortoreksiyayı yordayan değişkenleri araştıran bir başka çalışma ise, sosyal istenirlik, sporu atlamanın suçluluğu ve sağlık anksiyetesinin, ortoreksiyayı % 46 oranında yordadığını göstermektedir. Aynı çalışma göstermektedir ki, spor aktivitesine yönelik obsesif bir tutum (yapmadığında suçluluk duyma, alınan ve harcanan kalorilerin hesabını yapma) da ortoreksiya nervozada önemli bir rol oynamaktadır. Herhangi bir sporla ilgilenen ve aktif olarak spor yapan bireylerde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı daha fazladır. Yüksek ortoreksiya seviyesine sahip bireyler sağlıklı beslenme davranışlarıyla diğer kişilerin saygılarını kazanma eğiliminde olurlar ve olumsuz duygularını düzenlemek için sağlıklı beslenme davranışını kullanırlar. Özellikle sosyal ilişkilerde problem yaşayan bireylerin ortoreksik eğilimler gösterdiği ve ilişkilerini düzenlemek için de sağlıklı beslenme davranışları sergiledikleri ifade edilmiştir (Kiss-Leizer, Tóth-Király ve Rigó, 2019).

Takıntılı bir şekilde ortaya çıkan bu sağlıklı beslenme eğiliminin erkeklerde kadınlardan daha fazla görüldüğüne dair araştırmalar bulunmakla birlikte (Mathieu, 2005), kadınlarda erkeklerden daha sık görüldüğüne dair bulgular da mevcuttur (Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol, 2008; Oğur, Aksoy ve Güngör, 2015; Yeşil, Turhan, Tatan, Şarahman ve Saka, 2018). Pek çok çalışmada ise, eğitim seviyesinin yükselmesiyle ortoreksik eğilimlerin azaldığı görülmektedir (Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol, 2008). Yoga eğitmenleri (Valera, Ruiz, Valdespino ve Visioli, 2014), beslenme ve diyetetik öğrencileri ve spor ile ilişkili bölümlerin öğrencilerinde (Malmborg, Bremander, Olsson ve Bergman, 2017) ortoreksiya görülme oranı genel populasyona göre daha sıktır. Özellikle sağlık çalışanlarında ve diyetisyenlerde ortoreksik eğilimlerin yüksek olduğuna dair pek çok çalışma mevcuttur. Yaş gruplarına göre ortoreksik eğilimlerin değerlendirildiği çalışmalarda, ortoreksik eğilimlerin yaşla doğru orantılı olduğuna dair sonuçlar olsa da (Arusoğlu, 2006), yaş

gruplarına göre farklılığın olmadığı çalışmalar da mevcuttur (Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol, 2008; Öztürk ve Ayhan, 2017). Dolayısıyla bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Haftada 10 saatten fazla egzersiz yapanların (Clifford ve Blyth, 2019) veya önceden bir diyet tedavisi alanların da daha fazla ortoreksik belirtiler gösterdiği bulunmuştur (Arusoğlu, 2006).

Ek olarak, diğer yeme bozukluklarında da sıklıkla ilişkili olduğu görülen mükemmeliyetçi kişilik yapılanması da ortoreksik eğilimle ilişkilidir. “Ya hep ya hiç / siyah-beyaz düşünme biçimi”, bilişsel esneklikten yoksunluk sıklıkla bu kişilerde de görülmektedir. Ortoreksik tutumlar ve obsesif kompulsif belirtilerin korelasyon gösterdiği çalışmalar Türkiye’de de yapılmıştır. Çalışmaya göre, bireylerdeki obsesif kompulsif bozukluk arttıkça ortoreksik semptomların arttığı görülmüştür (Arusoğlu, 2006; Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol, 2008).

Ortoreksiya terimi literatürde yer almasına karşın pek çok uzman tarafından halen tartışılan, tam olarak uzlaşmanın sağlanamadığı, giderek daha fazla ilgi çeken bir olgudur. Ancak ortoreksiyaya ilişkin 70 araştırmanın meta analiz sonuçlarına göre, ortoreksiyanın tanımları farklılık göstermekte, çalışmalar genellikle genel bir popülasyonu kapsayamayacak şekilde kısıtlı bir örneklem üzerinden yapılmaktadır. Bu farklılık ve kısıtlılıklar ise ortoreksiya üzerine daha fazla çalışma yapılması gerekliliğini gözler önüne sermektedir (Valente, Syurina ve Donini, 2019).

1.4.2. Ortoreksiya Nervoza Tedavi Yöntemleri

Ortoreksiyadan muzdarip bir kişinin tedavisinde öncelik, kişinin yeme davranışı ile ilgili bir problemi olduğunu farketmesidir. Bireyin, tüketilen gıda kalitesinin sağlığı belirleyen tek faktör olmadığını anlaması ve bir obsesyona düşmeden yemeyi öğrenmesi sağlanmalıdır. Ortoreksiya nervoza tedavisinde hekim, psikoterapist ve diyetisyen dahil olmak üzere, multidisipliner yaklaşımla bir ekip çalışmasının önemi vurgulanmaktadır. Hastaların yakın çevresi ile çalışmak ve beslenme eğitimini teşvik etmek, problem çözümünün sağlanması için gerekli olan önemli bileşenlerdir. Bununla birlikte, Ortoreksiya nervozaya özgü bir tedavi yöntemi bulunmamakta, yeme bozuklukları tedavi yöntemlerinin ortoreksik kişilerin ihtiyaçlarına göre genişletilmesi önerilmektedir. Diğer yeme bozukluklarından

muzdarip kişilerden farklı olarak, ortoreksik bireylerin sağlıklı olma eğilimleri tedavi motivasyonunu olumlu yönde etkilemekte ve tedaviye daha iyi yanıt vermeyi desteklemektedir (Brytek-Matera, 2012).

Ortoreksiyanın terapötik sonuçları hakkında veri bulunmamasına rağmen, mevcut en iyi uygulamalar ortoreksiyanın BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi), psikoeğitim ve ilaç kombinasyonu ile başarılı bir şekilde tedavi edilebileceğini düşündürmektedir (Koven ve Abry, 2015; Koven ve Senbonmatsu, 2013).

1.5. FARKINDALIKLA YEME

Modern psikolojide farkındalık, duygusal sorunlara ve uyumsuz davranışlara katkı sağlayan bilişsel süreçlere etkin bir şekilde yanıt vermek için dikkat ve farkında olmanın artırılması olarak kabul edilmektedir. Farkındalık, dikkatin odak noktasını mevcut deneyime getirip düzenleyerek, değişen düşünce, duygu ve duyum alanlarını gözlemlemek ve bunlara katılmakla ilgilenir. Dolayısıyla, şimdi ve burada olanlara karşı çok daha dikkatli olmayı sağlar. Genellikle tam anlamıyla “hayatta mevcut olma hissi” olarak tanımlanır. Mevcut deneyim hakkında farkındalığı korumak için sürekli dikkat gerektiren becerilere ihtiyaç duyulacaktır. Sürekli dikkat ise uyanıklık durumunu uzun süre koruma yeteneğini ifade etmektedir. (Scott, Bishop, Lau, Shapiro, Palo, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Specia, Velting ve Devins, 2004). Özetle, şimdi ve burada yaşananlara dikkat etmek, nitelik bakımından dikkati fark etmek ve farkına varılan deneyimi yargısızca, acele etmeden kabul etmektir (Atalay, 2020).

Farkındalıkla tüm deneyimler gözleme tabi tutulmaktadır, ancak duygu ve düşünceleri bastırmak ya da rahatlatmaya çalışmak amaçlanmamaktadır. “Şu an” ve “şimdi” ki farkındalık alanının gerçekliğine açık olmaya çalışılmaktadır. Bu gözlem yoluyla, düşünce ve duyguların doğası hakkında daha iyi bir anlayış elde edilebilir. Bir duygunun yargılayıcı bir düşünceyi nasıl uyardığını fark ettikten sonra yargılayıcı düşüncenin, duygunun tatsızlığını arttırmasını gözlemlemek buna bir örnektir. Farkındalıkta, düşüncelerin ve duyguların süreksiz, geçici doğası merkezi bir noktadadır ve düşünceler, basitçe “gerçek” olmayan olarak tanınmaktadır.

Dolayısıyla dikkat, düşüncelerin ve duyguların etkisini ve tepkisini değiştirmeye odaklanan uygulama ile geliştirilebilecek bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Miller, 2017).

Yeme davranışı boyunca dikkatin düşünce, duygu ve davranışların üzerinde olup, bilinçli bir şekilde bunların farkına varılması ve yargılamadan kabul edilmesi de yeme farkındalığı olarak ifade edilmektedir. Sağlıklı beslenmeye kapı açan yeme farkındalığı ile tedavide, bireyin yeme eyleminin neden başladığı, nasıl oluştuğu, tokluk ve açlık sinyallerinin tam anlamıyla farkında olunması, yargılama ve kendini suçlama olmaksızın besine odaklanarak yeme davranışının gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır. Dolayısıyla yeme davranışı sıkıntı, stres, zorlanma, kaygı duygularından kaçmak için bir yöntem olarak kullanılmak yerine bu duyguların kabul edilmesi hedeflenerek yeme alışkanlığının kalıcı olarak değiştirilmesi beklenmektedir. Bu doğrultuda, gün içerisinde yeme farkındalığı pratikleriyle porsiyonların küçültülmesi, yeme hızının azaltılması, doyunluğun farkına varılarak doyunluk sonrası yeme davranışının sonlandırılması, yeme davranışı esnasında ortaya çıkan dikkat dağıtıcı uyaranların ortadan kaldırılarak yiyecekten zevk alınmasının sağlanması çalışılmaktadır. Bu çalışmalar sonrası kalori bakımından yüksek yiyeceklerin alımı azaltılarak sağlıklı kilo verme sürecinin gerçekleşmesi ve bozuk yeme davranışının düzenlenmesi de beklenmektedir (Çolak ve Aktaç, 2019).

Farkındalık Temelli Yeme Eğitimi, beslenmede farkındalığı temel alarak tasarlanmış bir müdahaledir. Kuru üzüm meditasyonu ve geleneksel meditasyon gibi yöntemlerden yararlanmaktadır. Sonraki aşamada tokluk ve açlık sinyallerine yönelik dikkat ve farkındalığın gelişimi teşvik edilmektedir. Stresle ilişkili yemede özellikle meditasyon pratikleri kullanılarak çalışılmaktadır. Başlangıçta bir kuru üzüm meditasyonu ile başlayan bu süreç, bir restoranda yemek seçimine kadar aşamalı olarak devam etmektedir. Nefes, açlık ve vücutta oluşan hisler üzerine yoğunlaşmakta ve bunlara uygun tepkiler belirlenmektedir (Miller, 2017).

Psikoterapatik pek çok yaklaşım, psikolojik bozuklukların tedavisinde farkındalığı kullanmaya başlamıştır. Depresyon tedavisinde, bilişsel ekolün farkındalık yaklaşımını kullanmasıyla farkındalık temelli bilişsel yaklaşım (Segal, Williams ve Teasdale, 2002), yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde farkındalık

ve kabul temelli yaklaşımların bilişsel davranışçı modellerle bütünleştirilmesi (Roemer ve Orsillo, 2002) örnekleri farkındalığın kullanımına işaret etmektedir. Ayrıca farkındalık yaklaşımı travma sonrası stres bozukluğu (Wolfsdorf ve Zlotnick, 2001), alkol, sigara, uyuşturucu, kumar, yeme bağımlılıkları (Marlat, 2002) ve yeme bozukluklarında da (Kristeller ve Hallett, 1999) kullanılmaktadır.

Yeme bozukluklarında kullanılan yeme farkındalığının incelendiği bir meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre, yeme farkındalığı bireylerin % 86'sında iyileşmeye destek olmuş, hedeflenen yeme davranışlarının yerleşmesine yardım etmiştir. Özellikle obezite ile ilişkili görülen dışsal yeme, duygusal yeme ve aşırı yeme davranışlarında yeme farkındalığı egzersizleri olumlu sonuçlar doğurmuştur (O'Reilly, Cook, Spruijt-Metz ve Black, 2014).

En yaygın görülen yeme bozukluklarından tıknırcasına yeme bozukluğu, gıda alımı ve bireyin öz kimliğine ilişkin duygusal, davranışsal ve fizyolojik düzensizlikle ilgili görülmektedir. Farkındalık temelli yeme eğitimi (MB-EAT), bu bağlamda tıknırcasına yeme bozukluğunun temel bileşenlerini ele almak amacıyla tasarlanmış, değişen duygusal durumlara verilen yanıtların kontrol edilmesi, yiyecek seçimlerinin yapılmasında bilinçliliğin artırılması, açlık, tokluk ipuçlarına yönelik farkındalığın geliştirilmesi ve kendini kabulün sağlanmasına yönelik farkındalık meditasyonları ve yönlendirilmiş farkındalık uygulamalarını içermektedir. Bu doğrultuda, bireyin kendini yeniden şekillendirmesini, gıdanın türü ve miktarı bakımından daha sağlıklı seçimler yapmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Öyle ki, doğal fizyolojik süreçleri devreye sokarak ve yeme düzeninin değiştirilmesini hedefleyerek yemenin hazzı ile birlikte besleyici yönlerini vurgulamaktadır. Program, bu değişimlerin içselleştirilmesini ve korunmasını sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Yapılan çalışmalar, farkındalıkla yeme eğitiminin tıknırcasına yeme bozukluğunun temel semptomlarından olan aşırı yeme ataklarının sıklığını azalttığını, yeme ile ilişkili kontrol duygusunu geliştirdiğini ve depresif belirtileri de azalttığını göstermektedir (Kristeller ve Wolever, 2011).

1.6. METAKOGNİSYON

Pek çok zihinsel işlevi, süreci ve yapıyı içeren, bir işlemsel mekanizma olarak biliş, hakkında oldukça araştırma yapılan bir alandır. Son yıllarda ise bilişe olan ilgi, yerini bilişin üstünde bir mekanizma olan “metakognisyon” a bırakmaktadır (Irak, Çapan ve Soylu, 2015). Öğrenme süreçlerindeki verimi ve etkililiği arttırmak ve daha kolay hale getirecek teknikler oluşturmak amacıyla öğrenme ve eğitim psikolojisi alanlarında üstbiliş üzerine pek çok çalışma yapılmakta, öğrencilerin öğrenme süreçleri üzerinde etkili olduğu bilindiğinden üstbilişsel çalışmalara özellikle ağırlık verilmektedir (Fisher, 1998). Ayrıca üstbiliş, klinik psikoloji ve nöropsikoloji (Irak, 2005) alanlarında da teorik ve uygulamalı olarak varlığını “metakognisyon” olarak sürdürmektedir (Karakelle ve Saraç, 2010).

Türkçeye “Üstbiliş” olarak geçen “Metacognition” terimi, bu kullanımının yanı sıra biliş üstü, biliş ötesi, biliş bilgisi, bilişsel farkındalık ve yürütücü biliş olmak üzere birkaç kavramla ifade edilmektedir (Özsoy, 2008; Akpunar, 2011). Bu çalışmada metakognisyon terimi olarak kullanılacak olan üstbiliş, temel olarak bireylerin kendi düşünme biçimleri ve düşünceleri üzerine düşünmesi, bilişleri hakkındaki bilişleri olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2013). Daha geniş anlamda ise bireyin algılama, hatırlama, analiz etme gibi tüm zihinsel aktivitelerinin farkında olması ve bu zihinsel faaliyetleri üzerindeki kontrolüdür (Özsoy, 2008). Metakognisyonu anlamak için öncelikle kognisyon kavramının anlaşılması gerekmektedir. Bazı farklı tanımlamalar yapılmasına karşın, genel olarak kognisyon, dikkat etme, algılama, anlamlandırma, hatırlama, karar verme ve yorumlama işlemlerini içeren bir süreçtir (Akpunar, 2011). Kognisyon, algılama, hatırlama ve anlamlandırma süreçlerini içerirken, metakognisyon bu zihinsel süreçler üzerine düşünmeyi ifade etmekte ve iki kavram bu noktada birbirinden ayrılmaktadır (Karakelle ve Saraç, 2010).

Metakognisyonla ilgili farklı tanımlamalar da bulunmaktadır. Reeve ve Brown (1985) metakognisyonu, genellikle bireylerin sahip oldukları bilişsel süreçleri yönlendirebilmeleri ve anlama yetenekleri olarak tanımlamaktadırlar. Bilişsel

psikolojide ise metakognitif fonksiyonların genellikle “yürütücü kontrol işlevler” başlığı altında incelendiği Kuhn ve Dean tarafından ifade edilmektedir (2004).

Metakognisyon terimini ilk olarak Flawell (1985) kullanmıştır. Flawell’e göre metakognisyon, bireyin kendi bilişlerine ilişkin yorumunu ve değerlendirmesini kapsayan “metakognitif bilgi” ve bilişlerini düzenleme, kontrol etme gibi süreçleri içeren “metakognitif düzenleme stratejileri” olarak adlandırılan iki süreci içermektedir (Akpınar, 2011; Yılmaz, Sungur, Konkan ve Şenormancı, 2014). Metakognisyonun bir sezgi, bir bilme şekli, bir üst düzey bellek ya da bir düşünme stratejisi mi olduğu konusunda kesin bir tanım olmamakla birlikte genel olarak Flawell’in tanımı kabul görmektedir (Akpınar, 2011).

Flawell (1979), önceleri metakognitif bilgi ve metakognitif düzenleme stratejileri olarak ayırdığı metakognitif süreçleri sonraki çalışmalarında, a) metakognitif bilgi, b) hedefler / görevler, c) stratejiler / işlemler ve d) metakognitif deneyim olmak üzere dört kategoride sınıflandırmıştır. Metakognitif bilgi Flawell’a göre, insanların farklı bilişleri, hedefleri, eylemleri ile ilgili bilgileridir. Metakognitif deneyim, entellektüel bir girişime eşlik eden, duygusal veya bilişsel bilinçli deneyimlerdir. Flawell, metakognitif bilgi ve deneyimin yalnızca nitelik ve şekil bakımından değil ayrıca içerik ve işlevleri bakımından da diğerlerinden farklı olduğunu ifade etmiştir. Metakognitif hedefler, bilişsel amaçları, bireyin ne düşünmesi gerektiğine yönelik düşüncesini; metakognitif stratejiler ise hedefleri gerçekleştirmek için kullanılan biliş ve davranışları ifade etmektedir (Flawell, 1979; Özsoy, 2008).

Önceleri kabul gören bu sınıflandırma, modern görüşle birlikte metakognisyonu, metakognitif bilgi ve metakognitif kontrol olmak üzere yeniden iki kategori olarak sınıflandırmıştır. Modern görüşe göre Flawell’in (1979) dört kategorisi ikiye inmiş, metakognitif bilgi ve metakognitif kontrol / metakognitif izleme olarak ayrılmıştır. Bu ayrım da ise, metakognitif bilgi kişinin bilişsel özellikleri, bilişsel görevlere dair bilgisi ve bunları düzenlemeye yönelik işlem / strateji bilgisini içermektedir. Metakognitif kontrol ise bireyin bilişsel süreçlerini bilinçli ya da bilinçsiz olarak izlemesi, değerlendirmesidir (Karakelle ve Saraç, 2010).

Kişilerin bilişsel işlevselliği ve uyumu açısından metakognisyonlar oldukça büyük bir öneme sahiptir. Metakognitif sistemdeki bir bozukluk ve sapma durumunun, bilişsel sistemdeki bir bozulmaya veya psikopatolojiye yol açabileceği bilinmektedir (Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere, 2015). Bilişsel sistemdeki bozuklukların, yanlış başa çıkma stratejilerinin, ve düşünme biçimlerinin, tekrarlayıcı ve esnek olmayan metakognitif işlevlerden etkilendiği görülmektedir. Kişilerin, bilişlerine ilişkin metakognitif işlevlerinin, bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda uyum ya da uyumsuzluğa yönelik stratejiler geliştirmelerinde de etkili olduğu görülmüştür (Tosun ve Irak, 2008).

Özellikle duygusal bozukluklar açısından metakognitif süreçlerin etkisi öne çıkmıştır. Metakognitif yaklaşıma göre değişimin ana mekanizması bilişler değil, metakognisyonlardır. Metakognitif yaklaşımın öncülerinden Wells ve Matthews, bilişsel yaklaşımın duygusal bozuklukları açıklamak açısından sınırlı olduğunu düşünmüş ve “Kendiliği Düzenleyici / Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modelini (S-REF / Self - Regulatory, Executive Function)” geliştirmişlerdir (Wells ve Matthews, 1996). Duygusal bozukluklarla işlevsiz bilişsel işlemeleminin bağlandığı amprik bir yol sunan S-REF Model, bilgiyi işlemelemede birbiriyle ilişkili üç bilişsel düzeye işaret etmektedir. Bu üç düzey bilincin çok az kullanıldığı, otomatik olan refleksif düzey, dikkatle değerlendirmenin uygulandığı çevrimiçi işlemele düzeyi ve edinilen bilgilerin depolanması düzeyidir. Kendiliği düzenleyici yürütücü işlemele modeli, kişinin yalnızca dışsal olaylar ve bedensel belirtileri değerlendirdiği değil, kendine özgü düşüncelerinin öneminin ve sonraki bilişe rehberliğinin değerlendirildiği metakognitif işlevler sunar. Modele göre, birey tehlike ile karşılaştığında bu düzeylerdeki işlevler, bozukluğun ya kısa sürmesine ya da uzun süre devam etmesine sebep olmaktadır (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Sungur, 2012).

Bu düzeydeki işlevlerin uzun süre devam etmesiyle inatçı duyguların ortaya çıkması, tekrarlayan meta düzey düşüncelerden kaynaklanmakta ve bu da “Bilişsel Dikkat Sendromu” (Cognitive –Attentional Syndrome) olarak adlandırılmaktadır (Wells, 2009). Genel olarak, bireyler için bu süreçler geçici ve alt seviyededir ancak bilişsel dikkat sendromunda bireylerde ruminatif olarak tekrarlayıcı ve esnek

olmayan, bilişlere yönelik bilişler takıntılı bir düşünce örüntüsü halini almaktadır. Tekrarlayan düşünce örüntüleri bireyin kendi üzerinde odaklandığı bir dikkat yanlılığı ile açıklanmaktadır (Yörük ve Tosun, 2015). Bu düşünce örüntülerinin kendini tekrarlamasıyla obsesif bir ritüel meydana gelmekte ve fikirler zihinden gitmek yerine kendini sürekli tekrarlayarak, özellikle bireylerin duygu durumlarında da bozulmalara yol açmaktadır (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Sungur, 2012). Ayrıca, bilişsel dikkat sendromu, tehlike ile ilişkili uyaranlara odaklanan dikkat yanlılıklarını da kapsamaktadır. “Tehdit arama” olarak kavramlaştırılan bu durumda bireyler tehlike ile uyarılan duygularla başa çıkabilmek amacıyla yine duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak işlevsiz stratejiler uygulamaya başlamaktadır. Ancak bu stratejiler bireyin duygusal olarak daha fazla uyarılmasına, tehlikeyi adeta arar hale gelmesine, tehlikeyi objektif bir şekilde değerlendirememesine sebep olabilmektedir (Wells, 2009). Öyle ki, S-REF Model bilişsel dikkat sendromunun bireylerin tedavisi sonrasında bozukluğun nüksetmesine ve duygusal bozuklukların ortaya çıkmasına katkı sağladığını ifade etmektedir. Ek olarak, bilişsel dikkat sendromu yüksek kendine odaklı dikkatin artmasına, bilişsel işlevlerin etkin olarak değerlendirilmesinin azalmasına yol açmaktadır. Bu tür bir işleme uyumsuz bilgiyi işlemek için kaynakları tüketmesi, performans açıklarına yol açması, işlevsiz plan ve inançları sürdürmesi, bilişsel esnekliği azaltması bakımından yıkıcıdır (Wells ve Matthews, 1996).

Bilişsel Dikkat Sendromu, üst düzey bilişte var olan iki tür inançtan etkilenme sonucunda ortaya çıkmaktadır. Metakognitif süreçler endişe etme, tehlikeye karşı düşünme gerekliliğine yönelik “olumlu inanç” ile düşüncelerin anlamı ve kontrol edilemezliğine yönelik “olumsuz inançları” içermektedir (Çakır, 2013) “Endişe beni tehlikeye karşı hazırlar, endişelenirsem güvende ve hazırlıklı olurum, düşüncelerimi kontrol etmezsem kötü birşey yapabilirim” gibi düşünceler düşüncelere yönelik olumlu inançlara örnek olurken; “endişeden delirebilirim, birşeyi düşünürsem öyle olur, düşündüğüm için kötü şeyler olacak” gibi düşünceler ise bilişlere yönelik olumsuz inançlara örnek olmaktadır (Wells, 2009).

Metakognisyonel işlevleri ölçmek üzere Cartwright-Hatton ve Wells’in (1997) oluşturduğu Metakognisyon ölçeğini Ahmet Tosun ve Metehan Irak Türkçeye

uyarlama, güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmış ve iki ölçekte de beş faktör elde edilmiştir. Bu çalışmalar bilişlere dair hem birbiriyle ilişkili hem de birbirinden farklı alanlara işaret eden 5 alt boyutu içermektedir: düşüncelere yönelik olumlu inanç, kontrol edilemezlik /tehlike, bilişsel güven, bilişsel farkındalık ve kontrol ihtiyacı alt boyutlarıdır.

Bilişlere dair olumlu inanç alt boyutu, endişelenmenin problemlerden kaçınmaya, düzeni sağlamaya, problemlerin üstesinden gelmeye ve çözmeye yardımcı olduğuna yönelik olan bilişleri kapsar. Kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutu düşünceleri kontrol altında tutmanın gerekliliğine, bilişsel güven alt boyutu belleğe olan güvene, bilişsel farkındalık alt boyutu bilişsel süreçler üzerindeki farkındalığa işaret eder. Düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu ise kişinin olumsuz inançlarını kontrol altına alma ihtiyacını ifade etmektedir (Tosun ve Irak, 2008).

Yakın zamanda metakognisyonun düşünme stratejileri ile olan ilişkisinin anlaşılmasıyla birlikte, psikolojik bozukluklar açısından klinik gruplarda da pek çok araştırma yapılmıştır. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğu ve depresyon (Wells, 2009; Wells, Fisher, Myers, Wheatley, Patel ve Brewin, 2009) olmak üzere, panik bozukluğu (Özsoy ve Kuloğlu, 2017), sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluk (Janeck, Calamari, Bradley ve Heffelfinger, 2003) gibi temel kaygı bozukluğu tanımlı hastalarla yapılan çalışmalar, metakognitif modele dayanmaktadır (Wells ve Carter, 2001). Travma sonrası stres bozukluğu (Roussis ve Wells, 2006), majör depresif bozukluk (Özsoy ve Kuloğlu, 2017) ve şizofreni de (Özaslan ve Bilgin, 2017) metakognitif modele dayanılarak araştırılmaktadır. Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknircasına yeme bozukluğu temel olmak üzere yeme bozuklukları da metakognitif modelle incelenmektedir (David, Feldman ve Channon, 1989).

Metakognitif faktörler bakımından psikolojik bozukluklar incelendiğinde, her psikopatolojik durum incelendiği faktör açısından farklılık gösterebilmektedir. Obsesif kompulsif bozukluk hastaları “kontrol edilemezlik, “tehlike” ve kontrol gereksinimleri” açısından metakognisyonlarını daha aktif kullanırken (Pazvantoglu, Ayhan, Ateş, Sarısoy, Ebrinç, Başoğlu ve Çetin, 2013; Yılmaz, İzci, Mermi ve Atmaca, 2016); majör depresif bozukluk tanısı olan hastaların “bilişsel güven” (Yılmaz, İzci, Mermi ve Atmaca, 2016), “kontrol edilemezlik” ve tehlike”; panik

bozukluk tanısı olanların “bilişsel farkındalık”, “kontrol edilemezlik” ve “tehlike” (Özsoy ve Kuloğlu, 2017) alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir.

Psikolojik bozuklukların özellikleri açısından metakognitif faktörlerin değerlendirildiği çok az çalışma vardır. Örneğin, intihar girişiminde bulunmuş ve bulunmamış majör depresyon hastalarının hangi metakognitif faktörler bakımından farklılık gösterdiğini tespit etmek üzere yapılmış olan bir kesitsel çalışmanın sonuçlarına göre, iki grubun “bilişsel güven” ve “düşünceleri kontrol” faktörlerinde farklılık gösterdikleri bulunmuştur (Ak, Yazıhan, Sütçügil ve Hacıömeroğlu, 2013). Şiddetine bağlı olarak depresyon ve metakognisyonların incelendiği bir başka araştırmada ise, hafif depresyonu olan hastaların, orta düzeyde depresyonu olan hastalardan daha fazla bilişsel güven algıladıkları ortaya çıkmıştır (Soderstrom, Davalos ve Vázquez, 2011).

Metakognitif eğilimlerin klinik durumlar yanında pek çok psikolojik olgu ile ilişkili olduğu da araştırmalarla ortaya çıkmaktadır. Kişinin metakognitif süreçlerini kontrol edememe ve yönlendirememesi akademik problem çözme şemaları üzerindeki düşük performansın bir kısmından sorumludur (Reeve ve Brown, 1985). Kendi düşünceleriyle aşırı uğraş ve onları kontrol altında tutma eğilimi olanlarda intihar riskinin de yüksek olduğu görülmektedir (Ak, Yazıhan, Sütçügil, ve Hacıömeroğlu, 2013). Benlik saygısı ve metakognitif süreçler arasında ilişki olduğu, özellikle bilişsel güvenin, bellek hakkındaki inançlarla birlikte benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Irak, 2012).

Metakognitif işlevler pek çok değişkenle ilişki göstermektedir. Cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında, kadınların metakognisyon farkındalıkları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur (Aydın ve Yerdelen, 2015). Bireyin anne mesleği ve anne eğitim düzeyi de metakognitif farklılıklar açısından önem taşımaktadır (Demir ve Kaymak, 2011). Bunun yanı sıra, yaş değişkeninin bireylerin metakognitif işlevlerin alt boyutlarından, bilişsel farkındalık, tehlike ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacıyla, eğitim seviyesinin ise bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Irak, Çapan ve Soylu, 2015).

Metakognisyon ve farkındalık arasında güçlü bir ilişkinin bulunmasından ötürü metakognisyonel bozukluklarda farkındalık temelli terapiler uygulanmaktadır. Farkındalık temelli terapilerde, bireylerin işlevsiz olan düşüncelerini düşünme biçimleriyle aralarına mesafe koyulmakta ve kendini tekrarlayan bilişsel süreçlerin değiştirilebilmesi amaçlanmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010). Bilişsel dikkat ve biliş seviyelerinin belirlenmesi, bilişsel dikkat sendromunun tespit edilmesi, metakognisyon odaklı sokratik sorgulama, metakognisyon odaklı sözel yeniden yapılandırma, metakognisyon odaklı maruz bırakma, dikkat eğitimi teknikleri ve mesafeli kendilik teknikleri metakognitif terapinin psikoterapi sürecinde kullandığı teknik ve yöntemlerdir (Wells, 2009).

1.7. METAKOGNİSYON VE YEME

Neredeyse her davranışın ortaya çıkmasında rol oynayan biliş, normal/anormal yeme davranışlarını da ortaya çıkaran bir faktör olarak araştırmalarda yerini almıştır. Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozanın altında yatan negatif bilişleri inceleyen bir araştırma göstermektedir ki, kontrol grubuna göre anoreksik ve bulimik bireylerin negatif ve depresyonla ilişkili bilişleri duygusal yoğunluğu ortaya çıkaran, kontrol edilemeyen, suçluluk yaratan bilişler olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca anoreksik bireyler için kayıp ve başarısızlık düşünceleri disforiyi öngörürken, vücut memnuniyetsizliği ve gıda meşguliyeti de özellikle yeme bozukluklarıyla ilişkilidir (Clark, Feldman ve Channon, 1989).

Yeme bozukluklarının geleneksel bilişsel davranışçı modelleri ağırlık ve şekle önem vermek, yiyecek ve yeme değişkenlerini ve bilişin içeriğine önem vererek süreç boyutunu ihmal etmek, işlevsellikten ziyade semptomun zararlı yönlerine dikkat çekmek bakımından eleştirilmekte ve metakognitif modelden ayrılmaktadırlar. S-REF Model ve metakognitif yaklaşım ile yeme bozukluğunun metakognitif boyutlarının ortaya çıkarılmasının hedeflendiği bir çalışma sonucuna göre, yeme ve yeme ile ilgili bilişin üst düzeyde değerlendirmesinin yeme bozukluğunda önemli bir yeri bulunmaktadır (Cunningham, 2000).

Metakognitif modelin yeme bozukluklarıyla olan ilişkisini anlamak için yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk gibi endişeyle ilişkili diğer bozuklukların metakognitif modelini de incelemek gerekir. Özellikle anksiyete ve yeme bozuklukları ortak özelliklere sahiptir (Konstantellou, Campbella, Eisler, Simicc ve Treasureb, 2011). Örneğin, yeme bozukluğu olan bireyler ağırlık ve vücut görüntüsü ile ilgili uyaranlarla karşılaştıklarında kaygıyı yönetme ve özdenetim konusunda başarısız olurlar. Anoreksik bireyler yüksek endişeyle kontrol ihtiyacı gösterirler. Yeme bozukluğu ve anksiyete bozukluğu olan bireylerle yapılan çalışmalar, sağlıklı kontrol gruplarına göre bu iki grubun da ruminasyon, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, olumsuz problem çözme ve bilişsel kaçınma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük kişinin belirsiz durumları yönetmekte zorlanması, bu durumlardan kaçınılması gerektiğine yönelik olan inancıdır (Rezaei, Khoshsorou ve Nouri, 2019). Anoreksik hastalar ve sağlıklı bireylerin oluşturduğu grupların karşılaştırmasının yapıldığı başka bir çalışmada anoreksiya tanısı almış olan bireylerin kontrol grubuna göre daha yüksek anksiyete, obsesif kompulsif semptomlar ve uyumsuz metakognisyonlara sahip oldukları görülmüştür (Palomba, Venturini, Rausa, Contin, Penolazzi, Schumann ve Ballardini, 2017). Anoreksik hastalar, diyet yapanlar ve kontrol grubunun karşılaştırıldığı başka bir araştırma, anoreksik ve diyet yapan bireylerin kontrol grubuna göre metakognitif süreçleri ve kontrol stratejilerini daha fazla kullandığını ve bunun kendine odaklanmış dikkatle etkileşimde olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu bireylerde düşüncelerin tehlikeli olduğuna dair inançların kontrol grubuna göre yüksek olduğu bilinmektedir (Woolrich, Cooper ve Turner, 2008).

Metakognisyonlar ve yeme bozuklukları üzerine yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır. Konstantellou ve Reynolds'un yaptığı çalışmaya göre, metakognisyonların tüm boyutlarında, belirsizliğe karşı tahammülsüzlükte ve metakognisyon toplam puanlarında problemlili yeme davranışı olanlar normal yeme davranışı olanlara kıyasla daha yüksek puanlar almışlardır (Konstantellou ve Reynolds, 2010). Sonuçlar benzer bir çalışmanın Türk örneğinde verdiği sonuçlarla da tutarlıdır. Obez ve obez olmayan bireyler arasındaki metakognitif farklılık, endişe,

bilişsel güven, bilişsel öz farkındalık ve düşünce kontrolü alt ölçeklerine ilişkin olumlu inançlar alt boyutlarında ortaya çıkmaktadır. Metakognitif stratejiler olumsuz öz değerlendirmelerin güçlendirilmesinde ve obezitenin sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır ki, obez grup ve kontrol grubu arasındaki bu fark psikoterapide meta modda bilişsel işlemenin arttırılarak, tedaviyi etkin kılma ihtimalini de yükseltmektedir (İnanç ve İnanır, 2015). Benzer olarak obez bireylerde (BKİ 30 ve üstü) bağlanma ve duygudurum belirtilerinde metakognisyon faktörleri rolünün araştırıldığı bir çalışma sonucuna göre, obez bireylerde düşüncelere yönelik olumsuz inançların depresyon ve anksiyete belirtileri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (Akkuş ve Yılmaz, 2020).

Metakognisyonlar ve yeme tutumlarının ilişkisini ortaya koyan, obez ve obez olmayan bireylerle yapılan bir çalışma sonucuna göre, düşük benlik saygısı ve yetersizlik hissinin yanı sıra işlevsel olmayan metakognitif inançların obez insanların yeteneklerini zayıflattığı ve onları başkalarına bağımlı kıldığı görülmüştür. Çalışmalar, normal kilolu insanlarla karşılaştırıldığında, obez insanların başkalarıyla iletişim kurmaya daha fazla yöneldiğini ve bunu yapma gereği hissettiklerini göstermiştir. Aslında, başkalarıyla ilişki kurmanın, başkaları tarafından kabul edildikleri anlamına geldiğine yönelik bu metakognisyon, onların başkalarıyla iletişime geçmeye daha motive davranmalarına da yol açmaktadır (Rezaei, Khoshsorou ve Nouri, 2019).

1.8. AMAÇ

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, bireylerin yeme tutumları, duygusal yeme, yeme farkındalığı ve ortoreksik eğilimlerinin metakognisyonlar tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek, yordanıyor ise yordama oranını tespit etmek, hangi metakognisyon faktörlerinin yeme davranışını hangi sosyodemografik gruplarda yordadığını araştırmaktır. Ayrıca bu çalışmada bireylerin kendi bedenlerini değerlendirmeleri, beden kitle indeksleri, kilo vermeye çalışıp çalışmamaları durumlarının incelenmesi de çalışmanın bir diğer odak noktasını oluşturmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Katılımcılar yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi bir sınırlama olmaksızın araştırmaya katılmışlardır. Araştırmaya 405 (%74,7) kadın, 137 (%25,3) erkek olmak üzere toplam 542 kişi katılmıştır. 542 katılımcının 426'sı (%78,6) bekar, 116'sı (%21,4) evlidir. Katılımcılar yaş açısından üç gruba ayrıldığında, 21 ve altı yaş grubunda 177 (%32,7), 22-25 yaş grubunda 193 (%35,6), 26 ve üstü yaş grubunda 172 (%31,7) kişi bulunmaktadır. Lise ve altı eğitim durumu bildiren 110 kişi (%20,3), üniversite eğitim durumu bildiren 432 kişi (%79,7) bulunmaktadır. Katılımcılardan 24 kişi (%4,4) gelir durumunu kötü, 355 kişi (%65,5) gelir durumunu orta olarak bildirirken 163 kişi (%30,1) iyi olarak bildirmiştir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında katılımcılara, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu gibi sosyodemografik değişkenlerle ilgili soruların olduğu bir form uygulanmıştır. Bu sosyodemografik soruların yanı sıra kişisel bilgi formu, bireylerin önceden bir uzmandan yeme ile ilgili psikolojik yardım alıp almadığı, boyu, kilosu, kilosunu değerlendirmesi ve kilo almak için çaba harcamayı harcamaması ile ilgili soruları da içermektedir. Kişisel bilgi formu 10 sorudan oluşmaktadır.

2.2.2. Yeme Tutumları Testi

Yeme bozukluklarının tespit edilmesi amacıyla Garlin ve Garfinkel tarafından geliştirilen Yeme Tutumları Testi ilk olarak 1979 yılında geliştirilmiştir. 40 maddeden oluşan ölçeğin 1982 yılında anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknircasına yeme bozukluğunu klinik olmayan bireylerden ayıran 26 soruluk

versiyonu da oluşturulmuştur. Yeme Tutumları Testinin (YTT-40) Türkçe çevirisi ilk olarak Doğan (1985) tarafından yapılmış ancak bu çalışmada güvenilirlik ve geçerlik test edilmemiştir (Garfinkel ve Newman, 2001). Ölçeğin yeniden çeviri, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin kadın örnekleme “şişmanlık kaygısı”, “diyet”, “sosyal baskı” ve “zayıflık ile aşırı uğraş” olmak üzere dört faktörü ortaya çıkarmıştır. Testin tüm maddeler için iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0,70 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarının yapıldığı bir başka araştırmada kadın ve erkek örnekleme “diyet”, “bulimiya”, “yiyecelerle ilişkili ambivalans” ve “oral kontrol” (Elal, Altuğ, Slade ve Tekcan, 2000) olmak üzere dört faktör bulunmuştur. Batur (2004) kadın ve erkek örnekleme yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısını 0,75 olarak bulmuştur. Tüm çalışmalarda kullanılan, 40 maddeden oluşan ölçek 6’lı likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her madde, “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık Sık”, “Çok Sık” ve “Daima” şeklinde cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Maddeler “Hiçbir Zaman, Nadiren ve Bazen” seçeneği için “0”, “Sık” seçeneği için “1”, “Çok Sık” seçeneği için “2” ve “Daima” seçeneği için “3” puanla puanlanmakta ve ölçekte ters kodlu maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması anoreksik yeme tutumlarının arttığına ve yeme davranışındaki bozulmalara işaret etmektedir (Savaşır ve Erol, 1989).

2.2.3. Hollanda Yeme Davranışları Anketi-DEBQ

Van Strien ve arkadaşları (1986) tarafından Hollandalı örnekleme geliştirilen ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. 33 maddeden oluşan ölçek 5’li likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her madde, “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık” ve “Çok Sık” cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Maddeler 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. “Duygusal Yeme”, “Kısıtlayıcı Yeme” ve “Dışsal Yeme” olmak üzere üç alt boyut içermektedir. “Duygusal Yeme” kişinin duygu durumundaki değişikliğe bağlı olarak yeme davranışına yönelmesi, “Kısıtlayıcı Yeme” kişinin kilo almaktan korktuğu için yeme davranışından kaçınması, “Dışsal Yeme” ise kişinin yiyeceklerle ilgili dış uyaranlardan etkilenerek yeme davranışını artırmaya yönelik tutumdur. Ölçekte ters kodlu bir madde (31. madde) bulunmaktadır. Orijinal

çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı Duygusal Yeme alt boyutu için 0,94, Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu için 0,95, Dışsal Yeme alt boyutu için 0,85 olarak bulunmuştur (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986). Hollanda Yeme Davranışları Anketi (Dutch Eating Behaviour Questionnaire-DEBQ)' nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Bozan (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı, Duygusal Yeme alt boyutu için 0,97, Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu için 0,91 ve Dışsal Yeme alt boyutu için 0,90 olarak elde edilmiştir (Bozan, 2009).

2.2.4. Yeme Farkındalığı Ölçeği

Yeme Farkındalığı Ölçeği ilk olarak 2009 yılında Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. “Mindful Eating Questionnaire - MEQ” adıyla oluşturulmuş ölçeğin orijinal çalışmasında “disinhibisyon”, “dış etkenler”, “duygusal cevap” ve “dikkat dağılması” olmak üzere 4 boyutu bulunmuştur (Framson, Kristal, Schenk, Littman, Zeliadt ve Benitez, 2009). Bireylerin yeme farkındalığını ölçen Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını ise Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez (2016) yapmıştır. 30 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her madde, “Hiç”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık Sık” ve “Her Zaman” şeklinde cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Maddeler 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçek, toplam puan ile birlikte, “Düşünmeden Yeme”, “Duygusal Yeme”, “Yeme Kontrolü”, “Yeme Disiplini”, “Enterferans”, “Bilinçli Beslenme” ve “Farkındalık” olmak üzere yedi alt boyuta sahiptir. Ölçekteki her bir alt boyuttan alınan yüksek puan o alt boyuta ait olan özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte 20 tane ters kodlu madde bulunmaktadır. Toplam puan Yeme Farkındalığı Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0,73 olarak elde edilmiştir.

2.2.5. Ortoreksiya Ölçeği

Breatman (2005) tarafından geliştirilen, 15 maddenin bulunduğu orijinal Ortoreksiya Ölçeği “Orto-15” adıyla kullanılmaya başlanmıştır. Donini ve arkadaşları ise bu orijinal formun bazı maddelerini çıkarıp bazı maddelerini de

değiştirerek “Orto-11” adıyla 11 maddelik Ortoreksiya Ölçeği’ni geliştirmişlerdir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale ve Cannella, 2005). Orto-11’den yola çıkarak, Ortoreksiya Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Arusoğlu, Kabakçı, Köksal ve Merdol (2008) tarafından yapılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçek, 4’lü likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her madde, “Her Zaman”, “Sık Sık”, “Bazen” ve “Hiçbir Zaman” seçeneklerini içermektedir. Maddeler 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlu maddeler bulunmaktadır. Puanın düşük olması ortoreksiya nervoza eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tüm maddeler için iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0,62 olarak elde edilmiştir.

2.2.6. Üstbilis Ölçeği

Orijinal adı “Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)” olan ölçek Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında 61 maddeden oluşan uzun formun 30 maddelik kısa versiyonu yine Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından oluşturulmuştur. Orijinal çalışmada tüm iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0,93 olarak elde edilmiş, faktörler için ise Alpha değerleri 0,72 ve 0,93 aralığında bulunmuştur. Üstbilis Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ahmet Tosun ve Metehan Irak (2008) tarafından yapılmıştır. 30 maddeden oluşan ölçek, 4’lü likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her madde, “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Kısmen Katılmıyorum”, “Kısmen Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” seçeneklerini içermektedir. Maddeler 1 ile 4 puan arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı, 30 ile 120 arasında değişebilmekte ve puanın yükselmesi metakognisyonlarda patolojinin arttığını göstermektedir. Ölçek “Olumlu İnançlar”, “Kontrol Edilemezlik ve Tehlike”, “Bilişsel Güven”, “Düşünceleri Kontrol İhtiyacı” ve “Bilişsel Farkındalık” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin tüm iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı 0,86 olarak elde edilmiş, faktörler için ise minimum 0,70 ve maksimum 0,85 aralığında bulunmuştur (Tosun ve Irak, 2008).

2.3. UYGULAMA

Araştırma basılı anket formu şeklinde ve internet üzerinden online olarak katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcıların 367 (%67,7)'si anket formunu basılı olarak, 175 (%32,3)'i anket formunu online olarak doldurmuştur. Katılımcılardan kendilerine en yakın olduğunu düşündükleri cevabı işaretlemeleri istenmiştir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımı analizi uygulanmıştır. Yaş, boy, kilo ve beden kitle indeksi değerleri olmak üzere bağımsız değişkenlerin ve ölçek toplam puanlarının örneklem sayısı, ortalama, standart sapma, en büyük ve en küçük değerlerini belirlemek amacıyla bu bağımsız değişkenlerin betimleyici istatistik değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarını belirlemek için güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Ölçekler arası ilişkileri belirlemek amacıyla ölçekler arası korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler açısından incelenmesi amacıyla tüm katılımcılarda ve gruplarda Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri kurulmuştur.

2.5. SONUÇLAR

Çalışmada öncelikle sosyodemografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları, bağımsız değişkenler olan yaş, boy, kilo ve BKİ ile ölçek genel toplam puanları ve alt boyutları puanlarının betimleyici istatistik değerleri sunulmuştur. Korelasyon analizi sonuçları ile güvenilirlik katsayıları verilmiştir. Son olarak ise yeme tutumlarının, duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yemenin, farkındalıkla yemenin ve ortoreksiyanın metakognisyon toplam puanı ve altboyutları olan olumlu inançlar, kontrol edilemezlik, bilişsel güven, bilişsel farkındalık ve kontrol ihtiyacı açısından incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	405	74,7
	Erkek	137	25,3
Yaş	21 ve Altı	177	32,7
	22-25 Arası	193	35,6
	26 ve Üstü	172	31,7
Medeni Durum	Bekar	426	78,6
	Evlü	116	21,4
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	110	20,3
	Üniversite	432	79,7
Gelir Durumu	Kötü	24	4,4
	Orta	355	65,5
	İyi	163	30,1
Psikolojik Yardım Geçmişi	Yardım Alanlar	51	9,4
	Yardım Almayanlar	491	90,6
Beden Kitle İndeksi	18,54 ve Altı	43	7,9
	18,55 – 24,94	342	63,1
	24,95-29,94	122	22,5
	29,95 ve Üstü	35	6,5
Kilo Öz Değerlendirme	Zayıf	65	12,0
	Normal	255	47,0
	Biraz Kilolu	163	30,1
	Kilolu	59	10,9
Kilo Alma/ Verme Çabası	Çaba Harcayanlar	245	45,2
	Çaba Harcamayanlar	297	54,8
Uygulama Türü	Elden Basılı Form	367	67,7
	Online Form	175	32,3
Toplam		542	100,0

Katılımcılar bölümünde demografik özelliklerine göre yüzde ve frekans değerleri verilen katılımcıların 51'i (%9,4) "Yeme ile ilgili psikolojik yardım aldınız mı?" sorusuna "Evet", 491'i (%90,6) "Hayır" yanıtını vermişlerdir. Beden Kitle İndeksi (BKİ), "18,54 ve Altı" 43 kişi (%7,9), "18,55-24,94 Arası" 342 kişi (%63,1), "24,95- 29,94 Arası" 122 kişi (%22,5) ve "29,95 ve Üstü" 35 kişi (%6,5) bulunmaktadır. Katılımcıların 65'i (%12,0) kendilerini "Zayıf", 255'i (%47,0) kendilerini "Normal", 51'i (%34,2) kendilerini "Biraz Kilolu" ve 163'ü (%30,1) "Kilolu" olarak değerlendirmişlerdir. 245 Kişi (%45,2) kilo almak ya da vermek için çaba harcarken 297 kişi (%54,8) kilo almak ya da vermek için çaba harcamamaktadır. Katılımcıların 367'si (%67,7) anket formunu basılı olarak, 175'i (%32,3) anket formunu online olarak doldurmuştur (Bk. Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcılara Dair Bağımsız Değişkenlerin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişken	n	En küçük değer	En büyük değer	ort.	s
Yaş	542	16	73	26,41	9,19
Boy	542	150,00	194,00	167,29	8,38
Kilo	542	40,00	125,00	65,49	14,84
Beden Kitle İndeksi	542	15,63	39,21	23,26	4,21

Katılımcıların bağımsız değişkenleri olarak yaş, boy, kilo ve beden kitle indeksinin örneklem sayıları, en küçük değerleri, en büyük değerleri, ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan 542 kişinin yaş ortalamalarının 16-73 yaş arasında ($\bar{x}=26,41\pm 9,19$), boy ortalamalarının 150,00-194,00 cm arasında ($\bar{x}=167,29\pm 8,38$), kilo ortalamalarının 40,00-125,00 kg arasında ($\bar{x}=65,49\pm 14,84$) ve BKİ değerlerinin 15,63-39,21 kg/m² arasında ($\bar{x}=23,26\pm 4,21$) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Ölçek Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişken	n	En küçük değer	En büyük değer	ort.	s
Yeme Tutumları Testi	542	1,00	74,00	16,04	11,03
Üstbiliş Ölçeği	542	30,00	114,00	70,45	14,56
(ÜÖ)Olumlu İnançlar	542	6,00	24,00	13,00	4,25
(ÜÖ) Kontrol Edilemezlik	542	6,00	24,00	13,96	3,92
(ÜÖ) Bilişsel Güven	542	6,00	24,00	12,57	4,63
(ÜÖ) Düşünceleri Kontrol	542	6,00	24,00	14,22	4,43
(ÜÖ) Bilişsel Farkındalık	542	6,00	24,00	16,69	3,41
(DEBQ) Duygusal Yeme	542	13,00	65,00	31,18	14,80
(DEBQ) Kısıtlayıcı Yeme	542	10,00	50,00	25,42	8,96
(DEBQ) Dışsal Yeme	542	12,00	50,00	31,82	7,60
Yeme Farkındalığı Ölçeği	542	52,00	140,00	97,52	13,94
(YFÖ) Düşünmeden Yeme	542	5,00	25,00	16,51	4,28
(YFÖ) Duygusal Yeme	542	5,00	25,00	16,70	5,09
(YFÖ) Yeme Kontrolü	542	4,00	20,00	14,26	3,54
(YFÖ) Farkındalık	542	5,00	25,00	17,51	3,44
(YFÖ) Yeme Disiplini	542	4,00	19,00	11,38	3,07
(YFÖ) Bilinçli Beslenme	542	5,00	25,00	14,15	3,36
(YFÖ) Enterferans	542	2,00	10,00	7,00	1,81
Ortoreksiya Ölçeği	542	11,00	44,00	29,00	5,80

Örneklemden elde edilen Yeme Tutumları Testi, Üstbiliş Ölçeği, Üstbiliş Ölçeğinin alt boyutları olarak Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol, Bilişsel Farkındalık, DEBQ Ölçeğinin alt boyutları olarak Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme ve Dışsal Yeme, Yeme Farkındalığı Ölçeği ve alt boyutları olarak Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Farkındalık, Yeme Disiplini, Bilinçli Beslenme, Enterferans ve Ortoreksiya ölçeklerinin örneklem sayıları, en küçük değerleri, en büyük değerleri, ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 3.'de verilmiştir. Çalışmada kullanılan Yeme Tutumları Testi'nin en küçük değeri 1,00 ve en büyük değeri 74,00 ($\bar{x}=16,04\pm 11,03$); Üstbiliş Ölçeği en küçük değeri 30,00 ve en büyük değeri 114,00 ($\bar{x}=70,45\pm 14,56$), Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar alt boyutu en küçük değeri 6,00 ve en büyük değeri 24,00 ($\bar{x}=13,00\pm 4,25$), Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik alt boyutu en küçük değeri 6,00

ve en büyük değeri 24,00 ($\bar{x}=13,96\pm3,92$); Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven alt boyutu en küçük değeri 6,00 ve en büyük değeri 24,00 ($\bar{x}=12,57\pm4,63$); Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol alt boyutu en küçük değeri 6,00 ve en büyük değeri 24,00 ($\bar{x}=14,22\pm4,63$); Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Farkındalık alt boyutu en küçük değeri 6,00 ve en büyük değeri 24,00 ($\bar{x}=16,69\pm3,41$) olarak bulunmuştur. Ayrıca, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme alt boyutu en küçük değeri 13,00 ve en büyük değeri 65,00 ($\bar{x}=31,18\pm14,80$); DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu en küçük değeri 10,00 ve en büyük değeri 50,00 ($\bar{x}=25,42\pm8,96$); DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme alt boyutu en küçük değeri 12,00 ve en büyük değeri 50,00 ($\bar{x}=31,82\pm7,60$); Yeme Farkındalığı Ölçeği en küçük değeri 52,00 ve en büyük değeri 140,00 ($\bar{x}=97,52\pm13,94$); Ortoreksiya Ölçeği en küçük değeri 11,00 ve en büyük değeri 44,00 ($\bar{x}=29,00\pm5,80$) olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	n	k	Alfa
Yeme Tutumları Testi	542	40	0,82
Üstbiliş Ölçeği	542	30	0,90
Üstbiliş Ölçeği-Olumlu İnançlar Alt Boyutu	542	6	0,84
Üstbiliş Ölçeği-Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	542	6	0,74
Üstbiliş Ölçeği-Bilişsel Güven Alt Boyutu	542	6	0,88
Üstbiliş Ölçeği-Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	542	6	0,82
Üstbiliş Ölçeği-Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	542	6	0,70
(DEBQ)-Duygusal Yeme Alt Boyutu	542	13	0,97
(DEBQ)-Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu	542	10	0,92
(DEBQ)-Dışsal Yeme Alt Boyutu	542	10	0,86
Yeme Farkındalığı Ölçeği	542	30	0,81
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Düşünmeden Yeme Alt Boyutu	542	5	0,78
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Duygusal Yeme Alt Boyutu	542	5	0,84
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Yeme Kontrolü Alt Boyutu	542	4	0,71
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Farkındalık Alt Boyutu	542	5	0,59
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Yeme Disiplini Alt Boyutu	542	4	0,57
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Bilinçli Beslenme Alt Boyutu	542	5	0,44
Yeme Farkındalığı Ölçeği-Enterferans Alt Boyutu	542	2	0,23
Ortoreksiya Ölçeği	542	11	0,79

Araştırmada kullanılan Yeme Tutumları Testi'nin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı 0,82 olarak elde edilmiştir. Üstbiliş Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı 0,90, Üstbiliş Ölçeği'nin alt boyutları olarak Olumlu İnançlar Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı 0,84, Kontrol Edilemezlik

Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,74, Bilişsel Güven Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,88, Düşünceleri Kontrol Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,82 ve Bilişsel Farkındalık Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,70 olarak elde edilmiştir. DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme alt boyutu Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,97, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,92 ve DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme alt boyutu Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Yeme Farkındalığı Ölçeği Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak elde edilmiştir. Ortoreksiya Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,79 olarak elde edilmiştir (Bk. Tablo 4).

Tablo 5. Üstbilişler Ölçeği Genel ve Alt Boyut Puanları ve Yeme Tutumu Testi, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme, Dışsal Yeme Alt Boyutları, Yeme Farkındalığı ve Ortoreksiya Ölçekleri Puanları Arası Korelasyon Katsayıları

n=542	Üstbiliş Ölçeği	Olumlu İnançlar	Kontrol Edilemezlik	Bilişsel Güven	Düşünceleri Kontrol	Bilişsel Farkındalık
Yeme Tutumları Testi	0,26**	0,18**	0,23**	0,14**	0,21**	0,14**
Duygusal Yeme Alt Boyutu	0,25**	0,17**	0,19**	0,20**	0,21**	0,10*
Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu	0,21**	0,18**	0,18**	0,05	0,18**	0,14**
Dışsal Yeme Alt Boyutu	0,18**	0,08	0,18**	0,10*	0,15**	0,16**
Yeme Farkındalığı Ölçeği	-0,22**	-0,13**	-0,22**	-0,17**	-0,20**	-0,04
Ortoreksiya Ölçeği	-0,17**	-0,13**	-0,16**	-0,01**	-0,16**	-0,14**

p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Üstbiliş Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf derecede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,26$; $p<0,01$). Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf derecede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,18$; $p<0,01$). Kontrol edilemezlik Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,23$; $p<0,01$). Bilişsel Güven Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,14$; $p<0,01$). Düşünceleri Kontrol Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi

toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,21$; $p<0,01$). Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,14$; $p<0,01$).

Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Üstbiliş Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,25$; $p<0,01$). Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,17$; $p<0,01$). Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Kontrol Edilemezlik Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,19$; $p<0,01$). Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Güven Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,20$; $p<0,01$). Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Düşünceleri Kontrol Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,21$; $p<0,01$). Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,10$; $p<0,05$).

Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Üstbiliş Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,21$; $p<0,01$). Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,18$; $p<0,01$). Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Kontrol Edilemezlik Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,18$; $p<0,01$). Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Güven Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0,05$; $p>0,05$). Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Düşünceleri Kontrol Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,18$; $p<0,01$). Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,14$; $p<0,01$).

Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Üstbiliş Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,18$; $p<0,01$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0,08$; $p>0,01$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Kontrol Edilemezlik Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,18$; $p<0,01$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Güven Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,10$; $p<0,05$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Düşünceleri Kontrol Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,15$; $p<0,01$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,16$; $p<0,01$).

Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Üstbiliş Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,22$; $p<0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,13$; $p<0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Kontrol Edilemezlik Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,22$; $p<0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Güven Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,17$; $p<0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Düşünceleri Kontrol Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,20$; $p<0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-0,04$; $p>0,05$).

Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Üstbiliş Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,17$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Olumlu İnançlar Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,13$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Kontrol Edilemezlik Ölçeği toplam puanı

arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,16$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Güven Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,01$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Düşünceleri Kontrol Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,16$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Farkındalık Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,14$; $p<0,01$) (Bk. Tablo 5).

Tablo 6. Yeme Tutumları Testi, Duygusal Yeme, Yeme Farkındalığı ve Ortoreksiya Ölçekleri Arası Korelasyon Katsayıları

n=542	Yeme Tutumları Testi	Duygusal Yeme	Kısıtlayıcı Yeme	Dışsal Yeme	Yeme Farkındalığı Ölçeği
Duygusal Yeme	0,19**				
Kısıtlayıcı Yeme	0,44**	0,27**			
Dışsal Yeme	-0,03	0,44**	-0,04		
Yeme Farkındalığı Ölçeği	0,02	-0,50**	0,16**	-0,50**	
Ortoreksiya Ölçeği	-0,37**	-0,28**	-0,43**	-0,09*	-0,06

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,19$; $p<0,01$). Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta bir ilişki vardır ($r=0,44$; $p<0,01$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-0,03$; $p>0,05$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0,02$; $p>0,05$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Yeme Tutumları Testi toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta bir ilişki vardır ($r=-0,37$; $p<0,01$).

Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,27$; $p<0,01$). Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı

arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta bir ilişki vardır ($r=0,44$; $p<0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta bir ilişki vardır ($r=-0,50$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Duygusal Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,28$; $p<0,01$).

Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı ile Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-0,04$; $p>0,01$). Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,16$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Kısıtlayıcı Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta bir ilişki vardır ($r=-0,43$; $p<0,01$).

Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı ile Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta bir ilişki vardır ($r=-0,50$; $p<0,01$). Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Dışsal Yeme Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,09$; $p<0,05$).

Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı ile Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=-0,06$; $p>0,05$) (Bk. Tablo 6).

Tablo 7. Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,26	0,12	0,10	2,15*	0,06	18,13***
Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,55	0,13	0,19	4,24***		
Sabit (a)	5,09	1,88	-	2,70**		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları

kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(541) = 2,70$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(541) = 2,15$; $p < 0,05$) ve “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(541) = 4,24$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,539) = 18,13$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testinin % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,26 birim; Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,55 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 7).

Tablo 8. DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,37	0,15	0,11	2,41*	0,07	13,96***
Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,40	0,15	0,12	2,72**		
Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,46	0,15	0,14	2,97**		
Sabit (a)	14,94	2,61	-	5,72***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme alt boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit

parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(541) = 5,72$; $p < 0,001$), Üstbilgi Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(541) = 2,41$; $p < 0,05$), “Bilişsel Güven” alt boyutu ($t(541)=2,72$; $p < 0,01$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(541)= 2,97$; $p < 0,01$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak modelde anlamlı modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,538) = 13,96$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutunun % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilgi Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Duygusal Yeme alt boyutu puanını 0,37 birim; “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Duygusal Yeme alt boyutu puanını 0,40, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Duygusal Yeme alt boyutu puanını 0,46 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Duygusal Yeme alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 8).

Tablo 9. DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilgi Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbilgi Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,29	0,09	0,14	3,15**	0,05	14,34***
Üstbilgi Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,29	0,09	0,14	3,28**		
Sabit (a)	17,52	1,52	-	11,51***		

p<0,01; *p<0,001

Üstbilgi Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu puanı yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin

istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(541) = 11,51$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(541) = 3,15$; $p < 0,01$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(541)=3,28$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,539) = 14,34$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Yeme Alt Boyutunun % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu puanını 0,29 birim; “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu puanını 0,29 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 9).

Tablo 10. DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,35	0,08	0,18	4,29***	0,03	18,41***
Sabit (a)	26,90	1,191	-	22,58***		

*** $p < 0,001$

Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme alt boyutu puanı yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(541) = 22,58$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(541) = 4,29$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre

($F(1,540) = 18,41$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutunun % 3'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Dışsal Yeme alt boyutu puanını 0,35 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Dışsal Yeme alt boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 10).

Tablo 11. Yeme Farkındalığı Ölçeğini Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,77	0,20	-0,22	-3,80***	0,07	12,84***
Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,53	0,20	0,13	2,63**		
Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,38	0,17	-0,12	-2,21*		
Sabit (a)	104,68	3,00		34,86***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanı yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(541) = 34,86$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(541) = -3,80$; $p < 0,001$) “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu ($t(541)=2,63$; $p < 0,01$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(541)= 2,63$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,538) = 12,84$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7'sini

açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,77 birim azaltacak, “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,53 birim artıracak, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,38 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 11).

Tablo 12. Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,13	0,06	-0,10	-2,17*	0,04	9,88***
Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,18	0,06	-0,14	-3,12*		
Sabit (a)	33,23	0,99	-	33,46***		

*p<0,05; ***p<0,001

Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanı yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(541) = 33,46; p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(541) = -2,17; p<0,05$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(541)=-3,12; p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,539) = 9,88; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği'nin % 4'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği puanını 0,13 birim; “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği puanını 0,18 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer

değişkenler Ortoreksiya Ölçeği puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 12).

Tablo 13. Cinsiyet Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,64	0,13	0,24	4,95***	0,06	24,47***
	Sabit (a)	7,24	1,85	-	3,91***		
Erkek	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,84	0,26	0,27	3,29**	0,07	10,81**
	Sabit (a)	4,51	3,65	-	1,24**		

p<0,01; *p<0,001

Kadın katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(404) = 3,91$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(404) = 4,95$; $p<0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,403) = 24,47$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,64 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin

istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(136) = 1,24; p<0,01$), Üstbilgi Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(404)= 3,29; p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 10,81; p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilgi Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,84 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 13).

Tablo 14. Cinsiyet Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Puanının Üstbilgi Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Üstbilgi Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,56	0,17	0,17	3,39***	0,05	11,08***
	Üstbilgi Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,41	0,18	0,12	2,36*		
	Sabit (a)	18,52	1,85	-	6,25***		
Erkek	Üstbilgi Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	1,24	0,24	0,40	4,45***	0,16	26,02***
	Sabit (a)	13,93	3,13	-	5,10***		

*p<0,05; ***p<0,001

Kadın katılımcılarda Üstbilgi Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(404) = 6,25; p<0,001$), Üstbilgi Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(404) = 2,36; p<0,05$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(404)=3,39; p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi

sonucuna göre ($F(2,402) = 11,08$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 5'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,56 birim; “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,41 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(136) = 4,45$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(136) = 5,10$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 26,02$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 16'sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 1,24 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 14).

Tablo 15. Cinsiyet Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutunu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,27	0,10	0,13	2,58**	0,04	7,79***
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,22	0,10	0,12	2,29*		
	Sabit (a)	19,04	1,75	-	10,89***		
Erkek	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,70	0,20	0,29	3,52**	0,08	12,41***
	Sabit (a)	14,53	2,96	-	4,91*		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kadın katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(404) = 10,89$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(404) = 2,58$; $p < 0,01$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(404)=2,29$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur.. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,402) = 7,79$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,22 birim; “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,27 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık

toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(136) = 4,91$; $p < 0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(136) = 3,52$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 12,41$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,70 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 15).

Tablo 16. Cinsiyet Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutunu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,30	0,10	0,16	3,21**	0,03	10,32**
	Sabit (a)	27,84	1,35	-	20,70***		
Erkek	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,63	0,19	0,27	3,25**	0,07	10,57**
	Sabit (a)	21,00	3,24	-	6,48		

** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Kadın katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(404) = 20,70$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim

parametresinin ($t(404) = 3,21; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,403) = 10,32; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,30 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(136) = 6,48; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(404) = 3,25; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 10,57; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,63 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 16).

Tablo 17. Cinsiyet Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,87	0,24	-0,24	-3,66***	0,10	13,98***
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,62	,024	0,15	2,61**		
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,51	0,20	-0,16	-2,60*		
	Sabit (a)	107,10	3,55	-	30,18***		
Erkek	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,69	0,23	-0,25	-2,96**	0,06	8,73* *
	Sabit (a)	104,10	2,99	-	34,85***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kadın katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(404) = 30,18$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(404) = -3,66$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(404) = 2,61$; $p < 0,01$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(404) = -2,60$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,401) = 13,98$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 10'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,87 birim azaltacak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,62 birim artıracak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,51 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil

edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(136) = 34,85; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(136) = -2,96; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 8,73; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,69 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 17).

Tablo 18. Cinsiyet Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kadın	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,22	0,07	-0,15	-3,06**	0,02	9,35*
	Sabit (a)	31,68	1,05	-	30,26***		
Erkek	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,33	0,12	-0,24	-2,86**	0,06	8,19*
	Sabit (a)	34,61	1,66	-	20,91***		

p<0,01; *p<0,001

Kadın katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(404) = 30,26; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt

boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(404) = -3,06; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,403) = 9,35; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 2’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,22 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Erkek katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(136) = 20,91; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(136) = -2,86; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 8,19; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,33 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 18).

Tablo 19. Bekarlarda Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,32	0,18	0,11	1,74****	0,11	17,62***
Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,42	0,13	0,16	3,16**		
Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,41	0,15	0,16	2,66**		
Sabit (a)	0,02	2,25	-	0,011		

p<0,01; *p<0,001; ****p<0,10

Bekar katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(425) = 0,011$; $p<0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = 1,74$; $p<0,10$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = 3,16$; $p<0,01$) ve “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu ($t(425)=2,66$; $p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur.. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,422) = 17,62$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,11 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 11’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,32 birim; “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,42 birim; “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,41 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 19).

Tablo 20. Medeni Durum Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Bekar	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,45	0,17	0,14	2,68**	0,07	10,92 ***
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,42	0,16	0,13	2,61**		
	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,36	0,17	0,10	2,10*		
	Sabit (a)	16,39	2,98	-	5,51***		
Evli	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,99	0,27	0,33	3,73***	0,11	13,93 ***
	Sabit (a)	12,36	3,76	-	3,29**		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bekar katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(425) = 5,51$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = 2,68$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = 2,61$; $p < 0,01$) ve “Olumlu İnançlar” alt boyutu ($t(425)=2,10$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,422) = 10,92$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,45 birim; “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,42 birim; “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,36 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Üstbilis̈ Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(115) = 3,29; p < 0,01$), Üstbilis̈ Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(136) = 3,73; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,135) = 13,93; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,11 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 11’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis̈ Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,99 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 20).

Tablo 21. Medeni Durum Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis̈ Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B’ nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Bekar	Üstbilis̈ Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,32	0,11	0,15	3,05**	0,06	12,42***
	Üstbilis̈ Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,30	0,10	0,15	3,01**		
	Sabit (a)	16,89	1,74	-	9,73***		
Evli	Üstbilis̈ Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,48	0,21	0,21	2,34*	0,05	5,46*
	Sabit (a)	19,31	2,94	-	6,56***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Bekar katılımcılarda Üstbilis̈ Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(425) = 9,73; p < 0,001$), Üstbilis̈ Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim

parametresinin ($t(425) = 3,05; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(425) = 3,01; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,423) = 12,42; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,32 birim; “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,30 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(115) = 6,56; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(115) = 2,34; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,114) = 5,46; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,48 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 21).

Tablo 22. Medeni Durum Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Bekar	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,31	0,09	0,17	3,46**	0,03	11,98**
	Sabit (a)	28,16	1,29	-	21,83***		
Evli	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,48	0,20	0,22	2,44*	0,05	5,97*
	Sabit (a)	22,85	2,81	-	8,12***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bekar katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(425) = 21,83$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = 3,46$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,424) = 11,98$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,31 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(115) = 8,12$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim

parametresinin ($t(115) = 2,44$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,114) = 5,97$; $p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 5'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,48 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 22).

Tablo 23. Medeni Durum Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Medeni Durum	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Bekar	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,83	0,20	-0,24	-4,14***	0,07	11,17***
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,34	0,15	-0,12	-2,33*		
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,44	0,22	0,11	2,02*		
	Sabit (a)	104,82	3,51	-	29,87***		
Evli	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,83	0,30	-0,25	-2,74**	0,06	7,50*
	Sabit (a)	112,56	4,24	-	26,56***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Bekar katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(425) = 29,87$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(425) = -4,14$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(425) = -2,33$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(425) = 2,02$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F

testi sonucuna göre ($F(3,422) = 11,17; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,83 birim azaltacak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,34 birim azaltacak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,44 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Evli katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(115) = 26,56; p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(115) = -2,74; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,114) = 7,50; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 6'sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,83 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 23).

Tablo 24. Bekarlarda Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,27	0,08	-0,18	-3,37**	0,06	8,20***
Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,16	0,07	-0,12	-2,25*		
Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,13	0,06	0,10	2,04*		
Sabit (a)	33,08	1,21	-	27,41***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bekar katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(425) = 27,41$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = -3,37$; $p<0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = -2,25$; $p<0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(425) = 2,04$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,422) = 8,20$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,27 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 24).

Tablo 25. Yaş Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
21 ve Altı	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,56	0,19	0,22	2,98**	0,10	9,09* **
	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,46	0,18	0,19	2,54*		
	Sabit (a)	2,03	3,45	-	0,59		
22-25	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,71	0,17	0,28	4,10***	0,08	16,80 ***
	Sabit (a)	5,50	2,46	-	2,24*		
26 ve Üstü	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,66	1,21	0,23	3,10**	0,05	9,61**
	Sabit (a)	8,00	3,01	-	2,66**		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

21 Yaş ve Altı yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(176) = 0,59$; $p > 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(176) = 2,98$; $p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(176) = 2,54$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,174) = 9,09$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 10'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,56 birim, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,46 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

22-25 arası yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam

puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(192) = 2,24; p < 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(192) = 4,10; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,191) = 16,80; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,71 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

26 ve Üstü yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(171) = 2,66; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(171) = 3,10; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,170) = 9,61; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,66 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 25).

Tablo 26. Yaş Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
21 ve Altı	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,63	0,23	0,20	2,76**	0,08	7,37* *
	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,58	0,24	0,17	2,37*		
	Sabit (a)	17,17	4,15	-	4,14***		
22-25	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,93	0,24	0,27	3,82***	0,07	14,61 ***
	Sabit (a)	20,34	3,45	-	5,89***		
26 ve Üstü	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,77	0,24	0,24	3,15**	0,16	15,46* **
	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,78	0,27	0,23	2,90**		
	Sabit (a)	7,43	3,84	-	1,93		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

21 Yaş ve Altı yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(176)=4,14$; $p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(176) = 2,76$; $p<0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(176) = 2,37$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,174) = 7,37$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,63 birim, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,58 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

22-25 arası yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve

Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(192) = 5,89; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(192) = 3,82; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,191) = 14,61; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,93 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

26 ve Üstü yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(171) = 1,93; p > 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(171) = 3,15; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(171) = 2,90; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,169) = 15,46; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 16’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,77 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal

Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,78 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 26).

Tablo 27. Yaş Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
22-25	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,46	0,15	0,22	3,07**	0,10	10,02***
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,32	0,15	0,16	2,15*		
	Sabit (a)	14,54	2,41	-	6,05***		
26 ve Üstü	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,58	0,17	0,26	3,46**	0,07	11,98*
	Sabit (a)	18,62	2,37	-	7,85***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

22-25 arası yaş grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(192) = 6,05$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(192) = 3,07$; $p<0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(192) = 2,15$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,190) = 10,02$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 10’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,46 birim; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,32 birim

artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

26 ve Üstü yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(171) = 7,85; p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(171) = 3,46; p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,170) = 11,98; p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,58 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 27).

Tablo 28. Yaş Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
21 ve Altı	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,60	0,15	0,29	4,01***	0,08	16,05***
	Sabit (a)	24,09	2,29	-	10,51***		
26 ve Üstü	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,46	0,13	0,26	3,47**	0,07	12,03*
	Sabit (a)	23,46	1,95	-	12,04**		

p<0,01; *p<0,001

21 ve Altı yaş grubunda yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal

Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(176) = 10,51; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(176) = 4,01; p < 0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,175) = 16,05; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,60 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

26 ve Üstü yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(171) = 12,04; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(171) = 3,47; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,170) = 12,03; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,46 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 28).

Tablo 29. Yaş Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
21 ve Altı	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,71	0,20	-0,26	-3,61***	0,0	13,01
	Sabit (a)	104,04	2,63	-	39,57***	7	***
22-25	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-1,06	0,26	-0,32	-4,13***	0,0	9,00*
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,84	0,32	0,21	2,67**	9	*
	Sabit (a)	97,34	4,92	-	19,80***		
26 ve Üstü	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,90	0,27	-0,25	-3,37**	0,06	11,34*
	Sabit (a)	112,40	3,72	-	30,25***		*

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

21 Yaş ve Altı yaş grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(176)=39,57$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(176)=-3,61$; $p<0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,175) = 13,01$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,71 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

22-25 arası yaş grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(192) = 19,80$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim

parametresinin ($t(192) = -4,13$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(192) = 2,67$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,190) = 9,00$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 1,06 birim azaltacak; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,84 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

26 ve Üstü yaş grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(171) = 30,25$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(171) = -3,37$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,170) = 11,34$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,90 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 29).

Tablo 30. Yaş Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
21 ve Altı	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,33	0,12	-0,21	-2,81**	0,04	7,89*
	Sabit (a)	33,51	1,80	-	18,63***		
22-25	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,44	0,10	-0,31	-4,23***	0,09	9,36**
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,23	0,10	0,17	2,34*		
	Sabit (a)	32,02	1,55	-	20,72***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

21 ve Altı yaş grubunda yaş grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(176) = 18,63$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(176) = -2,81$; $p<0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,175) = 7,89$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,33 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

22-25 yaş grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(192) = 20,72$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(192) = -4,23$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel

Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(192) = 2,34; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,190) = 9,36; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,44 birim azaltacak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,23 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 30).

Tablo 31. Eğitim Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Lise	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,77	0,25	0,28	3,03*	0,08	9,21*
	Sabit (a)	5,61	3,75	-	1,50		
Üniversite	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,63	0,13	0,22	4,75***	0,05	22,56**
	Sabit (a)	7,10	1,92	-	3,69***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Lise Eğitim grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(109) = 1,50; p > 0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(109) = 3,03; p < 0,05$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,108) = 9,21; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler

Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 8'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,77 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Üniversite eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(431) = 3,69$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = 4,75$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,430) = 22,56$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 5'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt Yeme Tutumları Testi Ölçeği toplam puanını 0,63 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 31).

Tablo 32. Eğitim Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Yeme Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Lise	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	1,17	0,36	0,30	3,23**	0,09	10,40**
	Sabit (a)	11,22	5,38	-	2,09*		
Üniversite	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,56	0,16	0,17	3,50**	0,07	15,71**
	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,47	0,16	0,14	2,88**		
	Sabit (a)	18,37	2,56	-	7,18***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Lise Eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(109) = 2,09; p<0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(109) = 3,23; p<0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,108) = 10,40; p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 1,17 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Üniversite eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(431) = 7,18; p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = 3,50; p<0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = 2,88; p<0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,429) = 15,71; p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu

toplam puanını 0,56 birim; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,47 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 32).

Tablo 33. Eğitim Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Lise	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,62	0,22	0,26	2,82**	0,07	7,94*
	Sabit (a)	16,30	3,24	-	5,03***		
Üniversite	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,31	0,11	0,15	2,96**	0,05	11,66*
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,28	0,10	0,14	2,86**		
	Sabit (a)	17,55	1,70	-	10,32***		

p<0,01; *p<0,001

Lise Eğitim grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(109) = 5,03$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(109) = 2,82$; $p<0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,108) = 7,94$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,62 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler

DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Üniversite eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(431) = 10,32; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(431) = 2,96; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(431) = 2,86; p < 0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,429) = 11,66; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,31 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,28 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 33).

Tablo 34. Eğitim Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Lise	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,70	0,22	0,30	3,22**	0,09	1,34*
	Sabit (a)	18,69	3,69	-	5,06***		
Üniversite	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,30	0,09	0,16	3,40**	0,03	11,55*
	Sabit (a)	28,00	1,29	-	21,79***		

*p<0,05; ***p<0,001

Lise Eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(109) = 5,06; p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(109) = 3,22; p<0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,108) = 1,34; p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,70 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Üniversite eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(431) = 21,79; p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = 3,40; p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,430) = 11,55; p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,30 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam

puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 34).

Tablo 35. Üniversite Grubunda Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,92	0,23	-0,26	-4,05***	0,09	13,78***
Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,78	0,23	0,19	3,40***		
Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,40	0,19	-0,13	-2,06**		
Sabit (a)	102,64	3,35	-	30,62*		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Üniversite eğitim grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(431) = 30,62$; $p<0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = -4,05$; $p<0,001$); Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = 3,40$; $p<0,001$); Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(431) = -2,06$; $p<0,01$); istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,428) = 13,78$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,92 birim azaltacak, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,78 birim artıracak; Üstbiliş Ölçeği alt

boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,40 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 35).

Tablo 36. Eğitim Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbilmiş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Lise	Üstbilmiş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	-0,36	0,15	-0,22	-2,35*	0,05	5,52*
	Sabit (a)	35,07	2,60	-	13,47***		
Üniversite	Üstbilmiş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,20	0,06	-0,16	-3,29**	0,03	10,84*
	Sabit (a)	31,83	0,92	-	34,68***		

*p<0,01; **p<0,01; ***p<0,001

Lise Eğitim grubundan katılımcılarda Üstbilmiş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(109) = 13,47$; $p<0,001$), Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(109) = -2,35$; $p<0,05$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,108) = 5,52$; $p<0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,36 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Üniversite eğitim grubundan katılımcılarda Üstbilmiş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve

Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(431) = 34,68$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(431) = -3,29$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,430) = 10,84$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,20 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 36).

Tablo 37. Gelir Durumu Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Orta	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,63	0,17	0,21	3,78***	0,08	15,34***
	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,32	0,15	0,12	2,11**		
	Sabit (a)	3,00	2,45	-	1,23		
İyi	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,45	0,17	0,20	2,55*	0,04	6,50*
	Sabit (a)	9,63	2,53	-	3,81***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Orta gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(354) = 1,23$; $p > 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 3,78$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 2,11$; $p < 0,01$),

istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,352) = 15,34; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 8'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,63 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,32 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

İyi gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 3,81; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(162) = 2,55; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 6,50; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 4'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,45 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 37).

Tablo 38. Gelir Durumu Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Orta	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,62	0,19	0,18	3,33**	0,11	13,99***
	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,47	0,18	0,15	2,69**		
	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,41	0,19	0,12	2,17*		
	Sabit (a)	11,29	3,22	-	3,50*		
İyi	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,75	0,25	0,23	2,97**	0,05	8,80**
	Sabit (a)	20,20	3,64	-	5,55***		

p<0,01; *p<0,001

Orta gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(354) = 3,50$; $p<0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 3,33$; $p<0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 2,69$; $p<0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 2,17$; $p<0,05$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,351) = 13,99$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,11 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 11’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,62 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,47 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,41 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer

değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

İyi gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 5,55$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = 2,97$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 8,80$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,75 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 38).

Tablo 39. Orta Gelir Grubunda DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,41	0,11	0,20	3,76***	0,08	15,16***
Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,34	0,11	0,16	2,97**		
Sabit (a)	15,12	1,94	-	7,79***		

p<0,01 *p<0,001

Orta gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt

Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(354) = 7,79$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 3,76$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 2,97$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,352) = 15,16$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,41 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,34 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 39).

Tablo 40. Gelir Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Orta	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,29	0,10	0,15	2,84***	0,02	8,06*
	Sabit (a)	27,94	1,47	-	19,07***		
İyi	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,47	0,14	0,26	3,47**	0,07	12,06**
	Sabit (a)	25,01	1,95	-	12,81***		

p<0,01;*p<0,001

Orta gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt

Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(354) = 19,07$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(354) = 2,84$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,353) = 8,06$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 2’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,29 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

İyi gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 12,81$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = 3,47$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 12,06$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,47 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 40).

Tablo 41. Gelir Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kötü	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	1,64	0,71	0,44	2,31*	0,20	5,35*
	Sabit (a)	73,50	9,23	-	7,96***		
Orta	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-1,03	0,20	-0,30	-5,10***	0,07	12,99 ***
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,58	0,23	0,15	2,49*		
	Sabit (a)	102,32	3,57	-	28,65***		
İyi	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,92	0,29	-0,27	-3,18**	0,16	10,41* **
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	1,28	0,43	0,29	2,97**		
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-1,32	0,31	-0,39	-4,22***		
	Sabit (a)	107,01	5,38	-	19,90***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kötü gelir grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(23) = 7,96$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(23) = 2,31$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,22) = 5,35$; $p<0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,20 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 20’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 1,64 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Orta gelir grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna

göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(354) = 28,65; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(354) = -5,10; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(354) = 2,49; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,352) = 12,99; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 1,03 birim azaltacak, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,58 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

İyi gelir grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 19,90; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(162) = -3,18; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(162) = 2,97; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(162) = -4,22; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,159) = 10,41; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,16 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 16’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu Yeme Farkındalığı Ölçeği

toplam puanını 0,92 birim azaltacak; Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 1,28 birim artıracak; Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 1,32 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 41).

Tablo 42. Gelir Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbilmiş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Kötü	Üstbilmiş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,58	0,21	-0,50	-2,72*	0,25	7,38*
	Sabit (a)	35,90	2,77	-	12,96***		
Orta	Üstbilmiş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,24	0,08	-0,18	-3,20**	0,06	11,50**
	Üstbilmiş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	-0,20	0,10	-0,12	-2,09*		
	Sabit (a)	35,61	1,59	-	22,40***		

p<0,01 *p<0,001

Kötü gelir grubundan katılımcılarda Üstbilmiş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(23) = 12,96$; $p<0,001$), Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(23) = -2,72$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,22) = 7,38$; $p<0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,25 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 25’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,58 birim azatacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Orta gelir grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(354) = 22,40; p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(354) = -23,20; p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(354) = -2,09; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,352) = 11,50; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,24 birim, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,20 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 42).

Tablo 43. Psikolojik Yardım Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Yardım Geçmişi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Yardım Alanlar	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	1,18	0,41	0,38	2,89**	0,42	17,65***
	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	1,42	0,51	0,36	2,78**		
	Sabit (a)	-12,05	6,60	-	-1,83		
Yardım Almayanlar	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,45	0,11	0,18	3,95***	0,03	15,60**
	Sabit (a)	8,89	1,65	-	5,40***		

p<0,01; *p<0,001

Bu modelde psikolojik yardım alan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(50) = -1,83; p > 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = 2,89; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = 2,78; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,48) = 17,65; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,42 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 42’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 1,18 birim, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 1,42 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Psikolojik yardım almayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(490) = 5,40; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = 3,95; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,489) = 15,60; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş

Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,45 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 43).

Tablo 44. Psikolojik Yardım Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Yardım Geçmişi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Yardım Alanlar	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	1,14	0,44	0,34	2,57*	0,26	8,30*
	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,95	0,45	0,28	2,09*		
	Sabit (a)	7,77	7,73	-	1,01*		
Yardım Almayanlar	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,40	0,16	0,12	2,52*	0,05	11,90**
	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,44	0,15	0,14	2,97**		
	Sabit (a)	19,38	2,40	-	8,07***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bu modelde psikolojik yardım alan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50) = 1,01$; $p<0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = 2,57$; $p<0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = 2,09$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,48) = 8,30$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,26 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 26’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik

artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 1,14 birim, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,95 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Psikolojik yardım almayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(490) = 8,07; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = 2,52; p < 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = 2,97; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,488) = 11,90; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,40 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,44 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 44).

Tablo 45. Psikolojik Yardım Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Yardım Geçmişi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Yardım Alanlar	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,87	0,24	0,44	3,57**	0,37	13,93***
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,58	0,24	0,30	2,42*		
	Sabit (a)	8,45	4,16	-	2,03*		
Yardım Almayanlar	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,31	0,10	0,14	3,08**	0,02	9,50**
	Sabit (a)	20,73	1,45	-	14,28***		

p<0,01; *p<0,001

Bu modelde psikolojik yardım alan grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50) = 2,03$; $p < 0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = 3,57$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = 2,42$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,48) = 13,93$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,37 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 37’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,87 birim, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,58 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Psikolojik yardım almayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(490) = 14,28; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(490) = 3,08; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,489) = 9,50; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 2’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,31 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 45).

Tablo 46. Psikolojik Yardım Almayan Grubunda DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,33	0,09	0,17	3,85***	0,03	14,82***
Sabit (a)	27,26	1,24	-	22,05***		

***p<0,001

Psikolojik yardım almayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal

Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(490) = 22,05$; $p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(490) = 3,85$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,489) = 14,82$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,33 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 46).

Tablo 47. Psikolojik Yardım Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Yardım Geçmişi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Yardım Alanlar	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,82	0,36	-0,31	-2,27***	0,10	5,15*
	Sabit (a)	106,33	5,44	-	19,53*		
Yardım Almayanlar	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,85	0,20	-0,23	-4,26***	0,07	11,27*
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,32	0,15	-0,10	-2,21*		
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,43	0,22	0,10	2,01*		
	Sabit (a)	106,36	3,46	-	30,74***		

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Bu modelde psikolojik yardım alan grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50) = 19,53$; $p < 0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(50) = -2,27$; $p < 0,01$)

istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,49) = 5,15; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 10'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,82 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Psikolojik yardım almayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(490) = 30,74; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = -4,26; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = -2,21; p < 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = 2,01; p < 0,05$), istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,487) = 11,27; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,85 birim azaltacak; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,32 birim azaltacak; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,43 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil

edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 47).

Tablo 48. Psikolojik Yardım Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik Yardım Geçmişi	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Yardım Alanlar	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,65	0,22	-0,38	-2,89**	0,1	8,34*
	Sabit (a)	36,40	3,37	-	10,82***	5	**
Yardım Almayanlar	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	-0,21	0,08	-0,13	-2,82**	0,02	7,94**
	Sabit (a)	32,69	1,27	-	25,68***		

p<0,01; *p<0,001

Bu modelde psikolojik yardım alan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(50) = 10,82$; $p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(50) = -2,89$; $p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,49) = 8,34$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,15 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 15’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,65 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Psikolojik yardım almayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli

sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(490) = 25,68$; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(490) = -2,82$; $p < 0,01$), istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,488) = 7,94$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 2’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,21 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 48).

Tablo 49. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Alma/Verme Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Çabalayanlar	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,83	0,20	0,26	4,16***	0,07	17,31
	Sabit (a)	7,35	2,94	-	2,50*		
Çabalayanlar	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,47	0,13	0,21	3,68***	0,04	13,54*
	Sabit (a)	6,96	1,84	-	3,77***		

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Kilo alma/Verme Çabası Olan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(244) = 2,50$; $p < 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = 4,16$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,243) = 17,31$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele

alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 7'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,83 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo alma/Verme Çabası Olmayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(296) = 3,77; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = 3,68; p < 0,001$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,295) = 13,54; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 4'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,47 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 49).

Tablo 50. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Alma/Verme Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Çabalayanlar	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,59	0,23	0,17	2,57*	0,06	7,64*
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,49	0,22	0,14	2,24*		
	Sabit (a)	19,07	3,96	-	4,81***		
Çabalayanlar	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,54	0,18	0,18	2,98*	0,08	12,07**
	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,58	0,21	0,16	2,71*		
	Sabit (a)	14,16	3,15	-	4,49***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001;

Kilo alma/Verme Çabası Olan grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(244) = 4,81; p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = 2,57; p<0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = 2,24; p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,242) = 7,64; p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,59 birim; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,49 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo alma/Verme Çabası Olmayan grubundan katılımcılarda Üstbilmiş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(296) = 4,49; p < 0,001$) Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = 2,98; p < 0,05$), Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = 2,71; p < 0,05$), istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,294) = 12,07; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,54 birim; Üstbilmiş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,58 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 50).

Tablo 51. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilmiş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Alma/Verme Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Çabalayanlar	Üstbilmiş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,35	0,14	0,15	2,42*	0,02	5,86*
	Sabit (a)	24,87	2,10	-	11,84***		
Çabalayanlar	Üstbilmiş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,30	0,12	0,16	2,52*	0,06	9,13**
	Üstbilmiş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,22	0,11	0,13	2,03*		
	Sabit (a)	14,91	1,67	-	8,91***		

*p<0,05; ***p<0,001;

Kilo alma/Verme Çabası Olan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(244) = 11,81; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = 2,42; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,243) = 5,86; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 2’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,35 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo alma/Verme Çabası Olmayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(296) = 8,91; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = 2,52; p < 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = 2,03; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,294) = 9,13; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik

artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,30 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,22 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 51).

Tablo 52. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Alma/Verme Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Çabalayanlar	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,34	0,12	,18	2,83**	0,03	8,01*
	Sabit (a)	27,77	1,77	-	15,73***		
Çabalayanlar	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,35	0,11	0,18	3,11**	0,03	9,70**
	Sabit (a)	26,36	1,61	-	16,38***		

p<0,01; *p<0,001

Kilo alma/Verme Çabası Olan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(244) = 15,73$; $p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = 2,83$; $p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,243) = 8,01$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,34 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler

DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo alma/Verme Çabası Olmayan grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(296) = 16,38; p < 0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = 3,11; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,295) = 9,70; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,35 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 52).

Tablo 53. Kilo Alma veya Vermeye Çabalama Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Alma/Verme Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Çabalayanlar	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,64	0,19	-0,21	-3,31**	0,04	10,92**
	Sabit (a)	107,30	2,98	-	36,06***		
Çabalayanlar	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,92	0,20	-0,26	-4,57***	0,07	20,88**
	Sabit (a)	109,88	2,89	-	38,09***		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Kilo alma/Verme Çabası Olan grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri

Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(244) = 36,06; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = -3,31; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,243) = 10,92; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,64 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo alma/Verme Çabası Olmayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(296) = 38,09; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = -4,57; p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,295) = 20,88; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,92 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 53).

Tablo 54. Kilo Alma ya da Vermeye Çabalama Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Alma/Verme Çabalama Durumu	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Çabalayanlar	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	-0,26	0,10	-0,16	-2,52*	0,0	6,33*
	Sabit (a)	31,54	1,76	-	17,94***	3	
Çabalayanlar	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,21	0,07	-0,17	-2,94*	0,03	8,66**
	Sabit (a)	33,38	1,05	-	31,71***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kilo alma/Verme Çabası Olan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(244) = 17,94$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(244) = -2,52$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,243) = 6,33$; $p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,26 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kilo alma/Verme Çabası Olmayan grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(296) = 31,71$; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(296) = -2,94$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını

incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,293) = 8,66$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 3'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,21 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 54).

Tablo 55. BKİ Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
18,54 ve Altı	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,56	0,27	0,31	2,09*	0,10	4,38*
	Sabit (a)	6,47	3,77	-	1,72		
18,55-24,94	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,56	0,16	0,20	3,56**	0,08	14,51***
	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,35	0,15	0,14	2,42*		
	Sabit (a)	3,93	2,35	-	1,68		
24,95-29,94	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,62	0,28	0,20	2,23*	0,04	4,95*
	Sabit (a)	7,88	4,04	-	1,95		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

BKİ 18,54 ve altında olanlar grubunda grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(42) = 1,72$; $p > 0,05$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(42) = 2,09$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,41) = 4,38$; $p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 10'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu

puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,56 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKI 18,55- 24,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(341) = 1,68; p > 0,05$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = 3,56; p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = 2,42; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,340) = 14,51; p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,56 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,35 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKI 24,95- 29,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(121) = 1,95; p > 0,05$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(121) = 2,23; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak

anlamli olup olmadigini incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,120) = 4,95$; $p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 4'ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,62 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 55).

Tablo 56. BKİ Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
18,55-24,94	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,59	0,18	0,18	3,29**	0,08	14,11**
	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,47	0,17	0,15	2,74**		
	Sabit (a)	16,71	2,80	-	5,97***		
24,95-29,94	Üstbiliş Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	1,04	0,33	0,28	3,16**	0,08	9,95**
	Sabit (a)	18,75	4,69	-	4,00***		

p<0,01;*p<0,001

BKİ 18,55- 24,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(341) = 5,97$; $p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = 3,29$; $p < 0,01$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = 2,74$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,339) = 14,11$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele

alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,59 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,47 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKI 24,95- 29,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121) = 4,00; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(121) = 3,16; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,120) = 9,95; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 8'ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 1,04 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 56).

Tablo 57. BKİ Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
18,54 ve Altı	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,71	0,21	0,47	3,42**	0,27	7,42*
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,45	0,21	-0,29	-2,14*		
	Sabit (a)	16,11	3,64	-	4,43***		
18,55-24,94	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,46	0,13	0,20	3,70***	0,04	13,69***
	Sabit (a)	19,08	1,79	-	10,66***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

BKİ 18,54 ve altında olanlar grubunda grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(42) = 4,43$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(42) = 3,42$; $p<0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(42) = -2,14$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,40) = 7,42$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,27 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 27’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,71 birim artıracak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,45 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ 18,55- 24,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(341) = 10,66$; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(341) = 3,70$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,340) = 13,69$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,46 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 57).

Tablo 58. BKİ Gruplarında DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
18,55-24,94	Üstbiliş Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,24	0,09	0,15	2,78**	0,02	7,75**
	Sabit (a)	28,08	1,30	-	21,54***		
24,95-29,94	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,63	0,18	0,31	3,54**	0,09	12,50**
	Sabit (a)	23,25	2,63	-	8,83***		

p<0,01;*p<0,001

BKİ 18,55- 24,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu

Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(341) = 21,54; p < 0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = 2,78; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,340) = 7,75; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 2’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,24 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKI 24,95- 29,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121) = 8,83; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(121) = 3,54; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,120) = 12,50; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,63 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 58).

Tablo 59. BKİ Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbiliş Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
18,55-24,94	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,75	0,19	-0,22	-3,88***	0,09	15,78***
	Üstbiliş Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,39	0,16	-0,14	-2,44*		
	Sabit (a)	113,75	2,81	-	40,42***		
24,95-29,94	Üstbiliş Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,85	0,32	-0,23	-2,62*	0,05	6,89*
	Sabit (a)	108,85	4,79	-	22,75***		

*p<0,05;***p<0,001

BKİ 18,55- 24,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(341) = 40,42$; $p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = -3,58$; $p<0,001$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = -2,44$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,339) = 15,78$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,09 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 9’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,75 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,39 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKİ 24,95- 29,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme

Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121) = 22,75; p < 0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(121) = -2,62; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,120) = 6,89; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,05 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 5’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,85 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 59).

Tablo 60. BKİ Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

BKİ	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
18,55-24,94	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,18	0,08	-0,13	-2,35*	0,04	6,98*
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,16	0,07	-0,12	-2,20*		
	Sabit (a)	33,56	1,27	-	26,43***		
24,95-29,94	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	-0,32	0,15	-0,19	-2,10*	0,04	4,41*
	Sabit (a)	33,86	2,52	-	13,46***		
29,95 ve Üstü	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,59	0,21	-0,44	-2,85**	0,20	48,12*
	Sabit (a)	38,31	3,03	-	12,65***		

*p<0,05;**p<0,01;***p<0,001

BKİ 18,55- 24,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(341) = 26,43; p < 0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = -2,35; p < 0,05$), Üstbilis Ölçeği alt

boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(341) = -2,20$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,339) = 6,98$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,18 birim; Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,16 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKI 24,95- 29,94 aralığında olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(121) = 13,46$; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(121) = -2,10$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,120) = 4,41$; $p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,32 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

BKI 29,95 ve Üstü olanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli

sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(34) = 12,65$; $p < 0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(34) = -2,85$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,33) = 48,12$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,20 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 20’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,59 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 60).

Tablo 61. Kilo Değerlendirme Gruplarında Yeme Tutumları Testi Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Değerlendirme Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Zayıf	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,97	0,26	0,50	3,67**	0,19	7,17*
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	-0,85	0,31	-0,37	-2,74**		
	Sabit (a)	16,89	4,65	-	3,64**		
Normal	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	0,30	0,15	0,13	2,09*	0,02	4,36*
	Sabit (a)	11,18	1,94	-	5,76***		
Biraz Kilolu	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	0,79	0,24	0,25	0,79**	0,06	10,75*
	Sabit (a)	4,43	3,59	-	1,23		
Kilolu	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	1,78	0,46	0,46	3,89***	0,21	15,15*
	Sabit (a)	-4,53	6,89	-	-0,66		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Kendini zayıf bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(64) = 3,64$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(64) = 3,67$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(64) = -2,74$; $p < 0,01$)

istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,62) = 7,17; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,019 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 19'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,97 birim artıracak; Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,85 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini normal kiloda bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(254) = 5,76; p < 0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = 2,09; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,253) = 4,36; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,02 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 2'sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,30 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini biraz kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(162) = 1,23;$

$p>0,05$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = 0,79$; $p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 10,75$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 6’sını açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 0,79 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(58) = -0,66$; $p>0,05$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(58) = 3,89$; $p<0,001$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,57) = 5,75$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,21 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının % 21’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumları Testi toplam puanını 1,78 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Tutumları Testi toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 61).

Tablo 62. Kendini Değerlendirme Gruplarında DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Değerlendirme Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Normal	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,66	0,19	0,23	3,52**	0,10	13,17***
	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,46	0,20	0,15	2,27*		
	Sabit (a)	14,34	3,04	-	4,72***		
Biraz Kilolu	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,63	0,27	0,18	2,37*	0,03	5,59*
	Sabit (a)	24,87	4,04	-	6,15***		
Kilolu	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	1,34	0,55	0,31	2,44*	0,10	5,96*
	Sabit (a)	19,90	7,96	-	2,50*		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kendini normal kiloda bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(254) = 4,72$; $p < 0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = 3,52$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = 2,27$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,252) = 13,17$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 10'unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,66 birim; “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,46 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini biraz kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 6,15; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = 2,37; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 5,59; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,63 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(58) = 2,50; p < 0,05$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(58) = 2,44; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,57) = 5,96; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 10’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 1,34 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu toplam puanının

yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 62).

Tablo 63. Kilo Değerlendirme Gruplarında DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Değerlendirme Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Normal	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,40	0,15	0,16	0,40**	0,03	6,99*
	Sabit (a)	17,47	2,55	-	6,85***		
Biraz Kilolu	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,36	0,14	0,19	2,50*	0,04	6,25*
	Sabit (a)	24,08	2,18	-	11,03***		
Kilolu	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	0,89	0,25	0,43	3,63***	0,19	13,18*
	Sabit (a)	12,94	3,81	-	3,40**		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kendini normal kiloda bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(254) = 6,85; p<0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = 0,40; p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,253) = 6,99; p<0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,03 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,40 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini biraz kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri

Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 11,03; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = 2,50; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 6,25; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,36 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(58) = 3,40; p < 0,01$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(58) = 3,63; p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,57) = 13,18; p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,19 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 19’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,89 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 63).

Tablo 64. Kendini Normal Kiloda Bulanlarda DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Değerlendirme Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Zayıf	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,43	0,17	0,31	2,59*	0,10	6,71*
	Sabit (a)	25,87	2,39	-	10,81***		
Normal	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,44	0,14	0,20	3,25*	0,04	10,55*
	Sabit (a)	24,06	2,30	-	10,48***		
Biraz Kilolu	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu	0,40	0,17	0,18	2,36*	0,03	5,57*
	Sabit (a)	25,18	2,85	-	8,83***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kendini zayıf bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(64) = 10,81$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(64) = 259$; $p<0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,63) = 6,71$; $p<0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,10 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 10’unu açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,43 birim artıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini normal kiloda bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(254) = 10,48$; $p<0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel

Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = 3,25; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,253) = 10,55; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,04 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 4’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,44 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini biraz kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 8,83; p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = 2,36; p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 5,57; p < 0,05$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,06 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının % 3’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Bilişsel Farkındalık” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanını 0,40 birim arttıracaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme Alt Boyutu toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 64).

Tablo 65. Kilo Değerlendirme Gruplarında Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Değerlendirme Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Zayıf	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-1,23	0,36	-0,39	-3,37**	0,15	11,35**
	Sabit (a)	116,65	5,22	-	22,33***		
Normal	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,55	0,22	-0,16	-2,53*	0,07	10,12***
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	-0,50	0,19	-,17	-2,59*		
	Sabit (a)	112,53	3,15	-	35,76***		
Biraz Kilolu	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,95	0,28	-0,26	-3,41**	0,07	11,62*
	Sabit (a)	111,10	4,13	-	26,87***		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Kendini zayıf bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(64) = 22,33$; $p<0,001$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(64) = -3,37$; $p<0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,63) = 11,35$; $p<0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,15 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 15’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 1,23 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini normal kiloda bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(254)$)

= 35,76; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = -2,53$; $p < 0,05$), Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = -2,59$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı bir şekilde yer almaktadır. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(2,252) = 10,12$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,55 birim; “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,50 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini biraz kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(162) = 26,87$; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(162) = -3,41$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,161) = 11,62$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,07 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının % 7’sini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanını 0,95 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Yeme Farkındalığı Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 65).

Tablo 66. Kilo Değerlendirme Gruplarında Ortoreksiya Ölçeği Toplam Puanının Üstbilis Ölçeği Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Kilo Değerlendirme Grupları	Bağımsız Değişkenler	B	B' nin Standart Hatası	Beta	t	R ²	F
Normal	Üstbilis Ölçeği Düşünceleri Kontrol Alt Boyutu	-0,27	0,09	-0,21	-3,11**	0,08	7,19**
	Üstbilis Ölçeği Bilişsel Güven Alt Boyutu	0,24	0,08	0,19	2,97**		
	Üstbilis Ölçeği Olumlu İnançlar Alt Boyutu	-0,20	0,08	-0,15	-2,32*		
	Sabit (a)	33,23	1,45	-	22,87***		
Kilolu	Üstbilis Ölçeği Kontrol Edilemezlik Alt Boyutu	-0,63	0,20	-0,38	-3,07**	0,14	9,42**
	Sabit (a)	36,88	3,08	-	11,97***		

p<0,01;*p<0,001

Kendini normal kiloda bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbilis Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(254) = 22,87$; $p < 0,001$) Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = -3,11$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Bilişsel Güven” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = -2,97$; $p < 0,01$), Üstbilis Ölçeği alt boyutlarından “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(254) = -2,32$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(3,251) = 7,19$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,08 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının % 8’ini açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Düşünceleri Kontrol” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,27 birim azaltacak; “Bilişsel Güven” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,24 birim artıracak; “Olumlu İnançlar” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,20 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır.

Kendini kilolu bulanlar grubundan katılımcılarda Üstbiliş Ölçeği Alt Boyutları olan Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik, Bilişsel Güven, Düşünceleri Kontrol ve Bilişsel Farkındalık toplam puanları kullanılarak Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasının incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(58) = 11,97$; $p < 0,001$) Üstbiliş Ölçeği alt boyutlarından “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(58) = -3,07$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak modelde anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F(1,57) = 9,42$; $p < 0,01$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,14 olduğu gözlenmiştir. Modele alınan değişkenler Ortoreksiya toplam puanının % 14’ünü açıklamaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, “Kontrol Edilemezlik” alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış, Ortoreksiya Ölçeği toplam puanını 0,63 birim azaltacaktır. Buna karşın analize dahil edilen diğer değişkenler Ortoreksiya Ölçeği toplam puanının yordanmasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde modelde yer almamaktadır (Bk. Tablo 66).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Genellikle ergenlik dönemiyle başlayan kişinin beden görünümüne yönelik ilgisi günden güne artarak devam etmekte ve bireyler beden görünümünü etkilediğini düşündükleri kilolarını, kontrol altında tutmak istemektedirler. Kilo kontrolü obsesif ve ruminatif bir şekilde bireyin zihnini meşgul eden bir hal aldığında yeme bozuklukları da kaçınılmaz olabilmektedir (Todd, 2019). Pek çok değişkenle ilgili olan yeme davranışı bilişsel ve duygusal süreçlerden de etkilenmektedir. Bilişlerin ötesinde bilişüstü bir mekanizma olan metakognisyonların da yeme davranışıyla ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (İnanç ve İnanır, 2015; Konstantellou ve Reynolds, 2010; Rezaei, Khoshsorou ve Nouri, 2019). Yeme tutumlarında değişimi etkileyen pek çok faktör bulunmakla birlikte bu çalışmada yeme tutumları, duygusal yeme, ortoreksiya ve farkındalıkla yemenin metakognisyonlar açısından yordanması amaçlanmıştır.

Katılımcıların sosyodemografik değişkenler açısından dağılımına bakıldığında, araştırmaya katılan kadınlar katılımcıların % 74,7'sini oluştururken erkekler % 25,3'ünü oluşturmuşlardır. Medeni durum açısından bakıldığında çoğunluğu bekar bireyler (% 78,6) oluşturmuş; yaş açısından katılımcılar 21 yaş ve altı, 22-25 yaş aralığı ve 26 yaş ve üstü olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bireylerin eğitim durumları değerlendirildiğinde anket soru seçeneklerinden olan ilkokul ve ortaokul mezunu çok az kişi olması sebebiyle değerlendirme lise ve altı eğitim seviyesi bildirenler (% 20,3) ve üniversite eğitim seviyesi bildirenler (% 79,7) olmak üzere iki grupta incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin büyük bir çoğunluğu (% 65,5) orta düzey gelir durumuna sahip olduklarını bildirmiştir. Genel olarak bu araştırmaya katılanların üniversite eğitim düzeyinde orta veya iyi maddi duruma sahip bekar kadınlardan oluştuğu görülmektedir.

Araştırmanın sonucu açısından önemli olduğu öngörülen sorulara verilen yanıtlara bakıldığında, “Yeme ile ilgili psikolojik yardım aldınız mı?” sorusuna “Evet” diyen 51 kişi katılımcıların % 9,4'ünü oluşturmaktadır. Yeme tutumlarındaki

bozulmayla ilişkili olduğu bilinen Beden Kitle İndeksi (BKİ) ise katılımcıların kilo ve boy ölçümleri sorularak hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre “zayıf” kategorisinde olan (BKİ 18,54'ün altında) kişiler katılımcıların % 7,9'unu, “Normal” düzeyde olanlar (BKİ 18,55- 24,94 arası) % 63,1'ini, “Biraz Kilolu” kategorisinde olanlar (BKİ 24,95- 29,94 arası) % 22,5'ini ve “Kilolu” olanlar ise (BKİ 29,95 ve üstü) % 6,5'ini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, katılımcıların beden kitle indekslerine göre sıralamaları normal, biraz kilolu, zayıf ve kiloludur. Ayrıca bireylerin kendilerini hangi kategoride gördüklerini değerlendirmeleri istendiğinde katılımcıların % 12'si kendisini “Zayıf”, % 47'si kendisini “Normal”, % 34,2'si kendisini “Biraz Kilolu” ve % 30,1'i “Kilolu” olarak değerlendirmiştir. Katılımcılar kendilerini sırasıyla normal, biraz kilolu, kilolu ve zayıf olarak görmektedirler. Araştırmaya katılan kişilerin yarısına yakını (% 45,2) “Kilo almak ya da vermek için bir çaba harcıyor musunuz?” sorusuna “Evet” yanıtını vermiştir.

Bilişsel işlevlerin üstünde bir yapı olan metakognisyonlarda bozulma, düşünce yapısında esnekliğin bozulması, düşüncelerin ruminatif biçimler haline gelmesi sonuçlarını doğurmaktadır. Metakognitif bilgi ve metakognitif düzenleme stratejilerindeki bu bozulmanın, duygusal bozukluklarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Wells, 2009). Pek çok psikopatolojiye işaret ettiği bilinen bu bozulmanın yeme bozuklukları ile ilişkili olabileceğine dair çalışmalar da bulunmaktadır (Clark, Feldman ve Channon, 1989; Çakır, 2013).

Metakognisyonel faktörler ve yeme tutumları ilişkisine dair çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu araştırmada metakognisyonların psikopatolojik süreçlerin ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğuna yönelik öngöründen hareketle ilk olarak, yeme tutumları ve bozuklukları ile metakognisyonel süreçler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında yeme tutumları testi ile metakognisyonun tüm alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlı olmasına karşın bu ilişki oldukça zayıftır. Bu sonuç, zayıf da olsa kişilerin patolojik boyuta giden düşünme biçimleri arttıkça anoreksik yeme tutumlarının da arttığını göstermektedir. Sonuçlar, Clark, Feldman ve Channon' un (1989), 62 anoreksik ve bulimik hastanın negatif bilişlerini araştırdıkları çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Anoreksik ve bulimik

bireylerin düşüncelerini değerlendirme konusunda kontrol grubuna göre negatif yönelimli oldukları; düşüncelerin kontrol edilemezliği, yoğunluğu ve suçluluk yaratacağına dair algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna benzer bir araştırma olan Palomba ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2017), 13 anoreksiya nervoza tanılı hasta ve 13 kişilik kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre anoreksiya nervoza tanısı bulunan hastaların metakognitif patoloji düzeyi kontrol grubuna göre oldukça yüksek bulunmuştur.

Aynı doğrultuda, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme puanlarındaki artış ile metakognisyonlardaki bozulmanın artışı arasında zayıf da olsa anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkinin üstbilgi ölçeğinin tüm alt boyutlarında pozitif yönde olduğu görülmüştür. Bireylerde metakognitif düzeyde patoloji gösteren metakognisyon puanları arttıkça duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme puanlarının da arttığı görülmektedir. Metakognisyonlarda patolojik düzeyde artış ile ortaya çıkan anksiyete ve depresyonun oluşturduğu duygusal değişimler, duygu regülasyonunda işlevsiz olarak yemeyi kullanan (İnalcaç ve Arslantaş, 2018) kişilerde bir savunma mekanizması olarak duygusal yemenin artışı açıklayabilir. Metakognisyon ve duygusal yemenin arasındaki bu ilişkiyi duygu regülasyonu üzerinden açıklamak anlamlyken, dışsal ve kısıtlayıcı yeme ile metakognisyonlar arasındaki ilişkiyi bilişler üzerinden açıklamak daha anlamlı görülmektedir.

Dışsal yeme ve kısıtlayıcı yemede metakognisyon puanlarında artışla birlikte artış, metakognisyonlarda azalma ile azalma olması, bulimiya nervozanın bilişsel modelinin açıklandığı çalışma perspektifinden değerlendirildiğinde oldukça anlamlı görülmektedir. Nitekim bulimiya nervoza başta olmak üzere yeme bozukluklarında dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışına sıklıkla rastlanmaktadır. Cooper, Wells ve Todd (2004)'de, bulimiya nervoza başta olmak üzere yeme bozuklukları yaşayan bireylerde sürdürücü faktörler açısından yemek veya yememek gerektiğine yönelik düşünceler, kilo ve şekil hakkında olumsuz inançlar, yemeye izin veren veya kısıtlayan düşünceler ve bireyin yemeyi kontrol edemediğine yönelik düşüncelerin olduğunu göstermişlerdir. Dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışlarıyla sonuçlanan düşünce yapısı, metakognisyonlarda patolojinin artışındaki düşünce yapısıyla içeriği bakımından benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla, bulimiya nervosa gibi yeme

bozukluklarında yemek veya yememek gerektiğine yönelik inancın artışı, metakognisyonel patolojide düşüncenin gerekliliği ya da gereksizliğine yönelik inançla benzemektedir. Kişinin yeme bozukluğunda yemeyi kontrol edemediğine yönelik inancı metakognisyonel patolojide yerini, düşüncelerini kontrol edemediğine yönelik inanca bırakmaktadır. Ayrıca, yeme bozukluklarındaki kilo ve şekle yönelik olumsuz inanç, metakognisyonel patolojide düşüncelerin olumsuz olduğuna yönelik inançla; yeme bozukluklarında yemeye izin veren veya kısıtlayan düşünceler, metakognisyonel patolojide düşüncelerin olması ya da olmaması gerektiğine yönelik kontrol ihtiyacıyla benzerlik göstermektedir. Bu benzerlikler göz önüne alındığında, dışsal ve kısıtlayıcı yeme ile metakognisyonlar arasındaki ilişki bilişsel süreçler bakımından; duygusal yeme ve metakognisyonlar arasındaki ilişki ise duygusal süreçler bakımından anlamlı gözükmemektedir.

Bahsedilen ölçekler ve metakognisyon arasında pozitif yönlü olan korelasyon, sağlıklı beslenme davranışı olarak görülen farkındalıkla yeme ölçeği ve metakognisyonlar arasında ise negatif yönlüdür. Dolayısıyla, bireylerde bilişsel güven, bilişlerin tehlikeli, olumlu ya da olumsuz oluşuna dair algıları patolojik düzeye yaklaştıkça yeme farkındalığında azalma olduğu görülmektedir. Bu sonuç, özellikle yeme farkındalığının olmadığı duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yemenin metakognisyonlarla pozitif yönlü ilişkisini anlamlı kılmaktadır. Nitekim yeme bozukluklarında sıklıkla görülen duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarını düzenlemek için farkındalıkla yeme eğitimleri verilmektedir. Farkındalıkla yeme, bireyin dikkatini yemeğe odaklayarak, bilişsel ve duygusal süreçlere olan hassasiyetini azaltmayı hedeflemektedir (Baer, Fischer ve Huss, 2005). Dolayısıyla, metakognisyonlardaki patolojiyi öngören metakognisyon puanlarındaki artış ile sağlıklı beslenmenin ilişkilendirildiği yeme farkındalığı puanlarındaki azalma, sağlıklı beslenmenin yolu olan yeme farkındalığındaki artış ile metakognitif patolojilerdeki azalma anlamlıdır.

Ortoreksiya ölçeği ve metakognisyonlar arasındaki ilişki incelendiğinde ortoreksik tutumlardaki artış ile metakognisyonlar arasında zayıf olmakla beraber negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin metakognisyonlardaki patolojiyi gösteren üstbiliş puanlarındaki artış, ortoreksik tutumların arttığı anlamına

gelen ortoreksiya puanında düşmeyle ilişkilidir. Metakognisyonlardaki patoloji arttıkça ortoreksik semptomlar da artmaktadır. Ancak bu artışın zayıf olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu sonuçlar metakognisyonlardaki patolojinin artmasının yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili olduğunu gösteren araştırmalarla tutarlı olmakla beraber (Clark, Feldman ve Channon, 1989; Çakır, 2013), henüz psikopatolojik bir bozukluk olarak DSM’de yer almayan ortoreksik tutumlarla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Metakognisyonlar ve yeme ile ilişkili ölçekler arasındaki korelasyon sonuçlarının yanı sıra yeme ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri de incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında yeme tutumlarındaki bozulma arttıkça duygusal yemenin zayıf da olsa arttığı görülmüştür. Bu çalışmada duygusal yeme ve yeme tutumları arasında bulunan korelasyon katsayısı, ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmasının yapıldığı Türkiye örneklemindeki korelasyon katsayısıyla tutarlıdır (Bozan, 2009). Ayrıca, başka çalışmalar da anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarına duygusal yemenin eşlik ettiğini ve kontrolü kaybetme duygusunun da aracı bir rolde olduğunu göstermiştir. (Ricca, Castellina, Fioravanti, Sauro, Rotella ve ark., 2012; Pinaquy, Chabrol, Simons, Louvet ve Barbe, 2003). Obezite ve bel çevresindeki farklılaşmayla sonuçlanabilen yeme bozukluklarının duygusal yeme ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların varlığı da bu sonucu desteklemektedir. Nitekim pek çok obezite hastasının duygusal yeme davranışı sergilediği bilinmektedir (Dhivyadharshini, Priya ve Gayathridevi, 2019; Ünal, 2018).

Duygusal yeme ve yeme tutumlarındaki bozulmaların arasındaki zayıf ilişkinin yanı sıra, kısıtlayıcı yeme davranışıyla yeme tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında, başka bir araştırma sonucu ile benzer olarak (Bozan, 2009), korelasyon katsayısı yükselmiştir. Anoreksiya nervoza hastalarının teşhisinde kullanılan yeme tutumları testinin bireylerin kendilerini yemek konusunda ne kadar sınırladığını ölçen DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı yeme alt boyutunun sonuçlarıyla anlamlı bir şekilde ilişkili olması oldukça tutarlıdır. Nitekim DSM-5 “Kısıtlayıcı Tip” Anoreksiya Nervoza belirtilerinden biri de bireyin “Kilo almaktan aşırı derecede korkma ve düşük kiloda olmasına karşın kilo almayı engelleyici davranışlarda bulunması”dır

(APA, 2013). Dolayısıyla, anoreksik tutumlar arttıkça bireyin yeme davranışını kısıtlayıcı tutumlarının artması, anoreksik tutumlar azaldıkça kısıtlayıcı yeme davranışlarının da azalıyor olması beklenen bir durumdur.

Sağlıklı beslenme eğiliminin düzeyini belirleyen ortoreksiya ölçeği puanlarındaki azalış ortoreksik tutumların arttığını göstermektedir. Özellikle anoreksiya nervoza belirtilerinin arttığını gösteren yeme tutumları testi puanlarındaki artış ile ortoreksiya ölçeği puanları arasındaki negatif korelasyon, ortoreksik tutumlar arttıkça anoreksik tutumların da arttığını, ortoreksik tutumlar azaldıkça anoreksik tutumların da azaldığını göstermekte; ancak bu ilişkinin bir neden sonuç ilişkisi olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Anoreksiya nervoza ve ortoreksiya belirtileri yemeyi kısıtlayıcı davranışlar sergileme bakımından benzemekle beraber besinin içeriğine ve niceliğine önem vermek bakımından farklılık göstermektedir. Anoreksik hastalar için besinin miktarı önemli iken, ortoreksik bireyler için besinin niceliğinden çok niteliği önemlidir. Ek olarak, anoreksik ve ortoreksik bireylerin yeme davranışı ile ilgili ortak özelliklerinden olan mükemmeliyetçi kişilik yapısı, “ya hep ya hiç” tarzı düşünme ve bilişsel esneklikten uzak olma (Mathieu, 2005) bu korelasyonu anlamak bakımından önemlidir.

DEBQ Ölçeği alt boyutları olan Duygusal Yeme, Dışsal Yeme ve Kısıtlayıcı Yeme puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise duygusal yeme ile kısıtlayıcı yeme arasında pozitif yönlü zayıf ilişki, kısıtlayıcı yeme davranışı arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığını, kısıtlayıcı yeme davranışı azaldıkça duygusal yeme davranışının da azaldığını göstermektedir. DEBQ Ölçeği alt boyutları arasındaki bu korelasyon, ölçeğin özgün ve Türkiye örneklemiyle yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmalarındaki sonuçlarla da tutarlılık göstermektedir (Bozan, 2009). Nitekim, özellikle strese maruz kalındığında bireylerde duygusal yemeyi en fazla yordayan değişkenin kısıtlayıcı yeme olduğu bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Ayrıca Dışsal Yeme ile Duygusal Yeme arasında yapılan korelasyon analizi sonucu görülmüştür ki, bireylerin dışsal uyaranlardan kaynaklı yeme davranışına yönelmesi ile duygusal değişimler sonucu yeme davranışına yönelmesi arasında pozitif yönlü orta dereceli bir ilişki bulunmaktadır. Üstündağ'ın (2020) çalışmasıyla

tutarlı olan bu sonuca göre bireylerde dışsal yeme puanları arttıkça duygusal yeme puanlarının da arttığı söylenebilmektedir.

Araştırmada en yüksek iki korelasyon katsayısından biri, Yeme Farkındalığı Ölçeği ile Duygusal Yeme Ölçeği arasında bulunmuştur. Bireyin yeme eyleminin neden başladığı, nasıl oluştuğu, tokluk ve açlık sinyallerinin tam anlamıyla farkında olunması, yargılama ve kendini suçlama olmaksızın besine odaklanarak yeme davranışının gerçekleşmesi olarak ifade edilen farkındalıkla yeme ile herhangi bir açlık, fiziksel enerji ihtiyacı olmaksızın duyguları regüle etmek için yeme davranışının kullanıldığı duygusal yeme arasında negatif yönlü orta derecede bir ilişki bulunmaktadır. Böylece, bireylerde sağlıklı bir beslenme stiline işaret eden yeme farkındalığı puanları arttıkça duygusal yeme puanları azalmakta, duygusal yeme puanları arttıkça yeme farkındalığı puanları azalmaktadır. Yeme farkındalığı eğitiminin duygusal yeme sorunları yaşayan bireylerin tedavisi sürecinde etkili olması bu araştırma sonuçlarıyla tutarlı görülmüştür (Katterman, Kleinman, Hood, Nackers, ve Corsica, 2014). Ek olarak, yeme farkındalığı ve duygusal yeme arasında bulunan bu ilişki literatürde bulunan diğer sonuçlarla da uyumludur (Üstündağ, 2020).

Yeme Farkındalığı Ölçeği ile Dışsal Yeme alt boyutu arasındaki orta dereceli negatif ilişki araştırma sonuçlarına göre elde edilen bir diğer yüksek korelasyon katsayısını ifade etmektedir. Yeme farkındalığı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması sonuçlarında (Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez, 2016) ve başka çalışmalarda (Üstündağ, 2020) olduğu gibi bireylerin yiyeceğin görüntüsü, kokusu, şekli gibi dışsal uyarılardan etkilenecek yeme davranışına yönelmesinin farkındalıkla yeme davranışlarının azalmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyler yemenin duyumsal farkındalığına eriştikçe, yiyeceklerin koku, tat ve görüntü gibi dışsal uyarıcı özelliklerinden daha az etkilenmektedir (Kristeller ve Wolever, 2011).

Yeme Farkındalığının anlamlı derecede ilişki gösterdiği bir diğer ölçek alt boyutu ise Kısıtlayıcı Yemedir. Zayıf bir ilişki olmakla beraber yeme farkındalığı arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışı da artmakta, kısıtlayıcı yeme davranışı azaldıkça yeme farkındalığı puanları da azalmaktadır. Nitekim yeme farkındalığı eğitimleri bireylerin aşırı kısıtlama davranışına gitmesinin önünü keserek doğal süreçlerinin ve

gerçek ihtiyaçlarının farkına varmalarını amaçlamaktadır (Kristeller ve Wolever, 2011).

Ortoreksik tutumların DEBQ Ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki gösterdiği de bu araştırmada görülmüştür. Bu ilişkiler çok yüksek bir korelasyon katsayısına sahip olmamakla beraber ortoreksiya ile en yüksek ilişki kısıtlayıcı yeme ölçeği puanları arasındadır. Bireylerin ortoreksik tutumları arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışlarının da arttığı, ortoreksik tutumları azaldıkça kısıtlayıcı yeme davranışlarının da azaldığı görülmektedir. Ortoreksik tutumlar sergileyen bireylerin sağlıklı olmak kaygısıyla besin içerik ve miktarlarında sınırlandırmaya gittiklerini gösteren çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Brytek-Matera, 2012; Brytek-Matera, Czepczor-Bernat, Jurzak, Kornacka ve Kołodziejczyk, 2019).

Metakognisyonun alt boyutları olan düşüncelere yönelik olumlu inanç, düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik olumsuz inanç, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalığın yeme tutumunu yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, tüm örneklem için model anlamlı bulunmuş ancak bu yordamanın düşük olduğu görülmüştür. Tüm örneklemde yeme tutumlarını en fazla yordayan metakognisyon faktörü düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik inançtır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sosyodemografik özellikler ve bireylerin kilo ile ilişkili sorulara verdikleri cevaplar dikkate alınarak her grup için tekrarlanmıştır. Cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, BKİ, bireylerin kendilerini değerlendirdikleri kilo, kilo alıp vermeye yönelik çaba harcama/ harcamama ve yeme ile ilgili psikolojik yardım alıp/ almama olmak üzere katılımcılar gruplandırılmış; her grupta metakognisyonların yeme tutumlarını yordamadaki etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet, yaş, gelir, eğitim, yeme ile ilişkili psikolojik destek geçmişi, BKİ, kilo değerlendirme, kilo alma/ vermeye çaba harcama ve harcamama grupları ve bekar bireylerde model anlamlıdır. Bu gruplarda model anlamlı olmakla birlikte, metakognisyon alt faktörlerinin yeme tutumları testini yordamadaki en az oranı geçmişinde yeme ile ilişkili psikolojik destek almayan grubunda ve en fazla oranı ise geçmişinde yeme ile ilişkili psikolojik destek alan grubundadır. Kendilerini zayıf gören grupta normal ve

biraz kilolu gören gruplara kıyasla metakognisyonların yeme tutumunu yordama oranının yükselmesi, kendini olduğundan kilolu görme eğiliminde olan anoreksiya nervoza hastalarının metakognisyonları daha fazla kullandığını gösteren çalışma sonuçlarıyla uyumludur (Woolrich, Cooper ve Turner, 2008). Bu oranların dışında ise, yeme ile ilgili geçmişinde psikolojik destek almayan kişilere kıyasla geçmişinde psikolojik destek alan kişilerde metakognisyon alt faktörleri yeme tutumlarını daha yüksek oranda açıklamıştır. Yordayan değişkenlere bakıldığında ise düşüncelerin kontrol edilemezliği inancı yeme tutumlarını en fazla yordayan alt faktördür. Metakognisyonların yeme tutumlarındaki bozulmayı açıklama oranı katılımcıların genelinde % 6 iken, geçmişte yeme ile ilgili psikolojik destek aldığını ifade eden grupta bu oranın % 42 düzeyine yükselmesi klinik tanısı olan bireylerde araştırma hipotezlerinin daha yüksek oranda doğrulanacağını göstermektedir. Anoreksiya nervoza tanısı olanlar, diyet yapanlar ve kontrol grubu olmak üzere kadınlardan oluşan üç grubun metakognitif süreçlerinin karşılaştırıldığı bir çalışma sonucuna göre, anoreksiya nervoza tanısı olan ve diyet yapan kadınların, kontrol grubuna göre metakognitif bilgi ve metakognitif kontrol stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. S-REF Modelin kaygı bozukluklarındaki temsiline benzer şekilde, meta düzeyde bilişleri kontrol stratejilerinin daha fazla kullanılması, kendine odaklanmış dikkati arttırarak, anoreksiya nervoza hastalarında bilişsel süreçlerin faaliyetlerini tetiklemektedir. Ek olarak, bizim çalışmamızla da uyumlu bir şekilde anoreksiya nervoza hastalarının düşüncelerin tehlikeli olduğuna dair inançlarının bulunduğu bilinmektedir (Woolrich, Cooper ve Turner, 2008). Bizim çalışmamızla benzer başka bir araştırmada, düşüncelere yönelik olumlu inanç, düşüncelerin kontrol edilemezliği ve düşünceleri kontrol ihtiyacı faktörleri problemlili yeme tutumlarına sahip bireylerde normal yeme tutumlarına sahip bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Konstantellou ve Reynolds, 2010).

DEBQ Ölçeği alt boyutlarından olan duygusal yeme faktörünün metakognisyonlar açısından yordanmasını incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında metakognisyonların duygusal yeme davranışını beklenenden daha düşük bir oranda açıkladığı görülmüştür. Modele alınan metakognisyon faktörlerinden duygusal yemeyi en çok yordayanlar sırasıyla:

düşüncelere yönelik olumlu inançlar, düşünceleri kontrol ve bilişsel güvendir. Çoklu doğrusal regresyon analizlerinin her sosyodemografik özelliğe göre yapılması sonucunda cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, geçmişte yemeye yönelik psikolojik yardım alma, kilo alma/ verme çabasının tüm gruplarında ve orta, iyi gelir durumu, kendini normal, biraz kilolu ve kilolu gören, BKİ 18,55- 24,94 ve BKİ 24,95- 29,94 aralığında olanlar gruplarında model anlamlı bulunmuştur. Bu gruplar içinde gruplararası açıklama oranları arasındaki farkın en fazla olduğu grup “geçmişte yeme ile ilgili psikolojik yardım almayanlar” grubunda ve en fazla ise “geçmişte yeme ile ilgili psikolojik yardım alanlar” grubunda elde edilmiştir. Modelin anlamlı olduğu gruplarda duygusal yemeyi en fazla yordayan metakognisyon faktörleri ise düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel güven ve düşüncelere yönelik olumlu inançtır. Alanyazında metakognisyonlar ve duygusal yeme ile ilişkili çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Çakır (2013)’ün duygusal yeme puanları yüksek ve düşük olan bireyleri karşılaştırdığı çalışmasının sonucuna göre, duygusal yeme tutumlarına sahip bireylerde düşüncelerin kontrol edilemez olduğuna yönelik metakognisyon duygusal yeme davranışına sahip olmayan bireylerden daha yüksektir. Bizim çalışmamızda ise duygusal yemeyi en fazla yordayan metakognisyonel faktörlerin sırasıyla düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel güven ve düşüncelere yönelik olumlu inanç olması sonuçların birbirleriyle tam olarak tutarlı olmadığını düşündürebilir. Ancak, düşüncelerin kontrol edilemezliği ve düşüncelerin kontrol edilmesi gerekliliği faktörleri yeme bozuklukları belirtilerinden olan, “yerken kontrolün kaybedildiği hissi” bakımından oldukça benzerdir.

Bireyin besin alımında kendini sınırlamasını gösteren kısıtlayıcı yemeyi, metakognisyonların ne kadar açıkladığını incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, metakognisyonlar tüm katılımcılar değerlendirildiğinde düşük bir oranda kısıtlayıcı yemeyi açıklamaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizleri gruplara göre yapıldığında ise, modelin anlamlı olduğu gruplar cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, psikolojik yardım alma geçmişi, kilo alma verme çabası gruplarının tümünde ve orta gelir düzeyi, BKİ 18,54 altı ve 18,55- 24,94 arası, kendini normal, biraz kilolu ve kilolu gören gruplardır. Bu gruplar için, diğer bağımlı değişkenlerde olduğu gibi metakognisyonların kısıtlayıcı yemeyi

en az yordadığı grup, geçmişinde yeme ile ilgili psikolojik yardım almayanlar grubu ve en fazla yordadığı grup geçmişinde yeme ile ilgili psikolojik yardım alanlar grubundadır. Metakognisyonlardan kısıtlayıcı yemeyi en fazla yordayan faktörler sırasıyla düşüncelere yönelik olumlu inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve düşüncelerin kontrol edilemezliğidir. Düşüncelere yönelik olumlu inançlara sahip olmanın anoreksiya nervoza kısıtlayıcı tip bozuklukta olduğu gibi kısıtlayıcı yeme tutumuna sahip olan bireylerde daha fazla olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Bu bireyler yeme, beden biçimi ve kilo ile ilgili olumsuz düşüncelerinin motive edici olduğuna dair inançlarını sürdürmektedirler. Alanyazında yer alan bu sonuç çalışmamızın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Cooper, Wells ve Todd, 2004; Çakır, 2013).

Metakognisyonların en az yordadığı yeme davranışı dışsal yeme olarak bulunmuştur. Model anlamlı olmakla birlikte yordama oranı çok düşük bir düzeydedir. Dışsal yemeyi yordamak için çoklu doğrusal regresyon analizlerinin yapıldığı gruplarda, anlamlı olan modellerde metakognisyonların dışsal yemeyi yordama oranı % 3 ile % 10 arasında değişmektedir. Yordayan Üstbilmiş Ölçeği alt faktörleri de oldukça sınırlıdır. Bireyin yiyecek görüntüsü, kokusu, şekli gibi faktörlerden etkilenecek dış uyaranlarca yeme davranışına yönelmesinin dürtüsel olarak gerçekleşmesi, yoğun bilişsel aktivite gerektiren metakognisyonlarca yordanamaması sebebiyle bu oranın düşük olduğu düşünülmektedir. Literatürde ilgili bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Yeme Farkındalığı Ölçeğini yordamak için metakognisyonların kullanıldığı çoklu doğrusal regresyon analizleri sonuçlarının tüm katılımcılar dikkate alındığında anlamlı ancak düşük olduğu görülmüştür. Düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik olumlu inanç, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı farkındalıkla yemeyi açıklamaktadır. Sağlıklı beslenmeye işaret eden farkındalıkla yemenin patolojik metakognitif süreçleri kapsayan faktörlerinde bu yordamanın negatif yönlü olması oldukça anlamlı görülmektedir. Gruplarda yeme farkındalığını en fazla yordayan metakognisyon faktörü bilişsel farkındalık ve düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik inançtır. Ayrıca modelin anlamlı olduğu gruplarda düşünceleri kontrol ihtiyacı ve düşüncelere yönelik olumlu inançların da yeme

farkındalığını yordadığı görülmüştür. Oldukça düşük olmasına karşın bu yordama oranının biliş ve yeme davranışı alanlarında dikkatin yönlendirilmesi bakımından benzediği düşünülmektedir.

Metakognisyonların ortoreksiyayı yordamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, dışsal yeme ve yeme farkındalığında olduğu gibi, düşük bir düzeyde metakognisyonların ortoreksik eğilimleri yordadığı görülmüştür. Tüm katılımcılarda yordayan metakognisyon faktörleri düşüncelere yönelik olumlu inanç ve düşünceleri kontrol ihtiyacıken; sosyodemografik değişkenlerin dikkate alındığı grup değerlendirmelerine bakıldığında metakognisyon faktörlerinden en fazla yordayanların düşünceleri kontrol, düşüncelere yönelik olumlu inanç ve düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik inanç alt boyutları olduğu görülmektedir. Ayrıca diğer ölçeklerde olduğu gibi, geçmişinde yeme ile ilgili psikolojik yardım alanlar ve almayanlar gruplarında yordama oranı önemli farklılık göstermiştir. Ortoreksik bireyler ve anoreksik bireylerin ortak bir özelliği olan mükemmeliyetçi kişilik yapılanması, bilişsel esneklikten uzak olma, tekrarlayıcı/ruminatif düşüncelere sahip olma (Koven ve Senbonmatsu, 2013) özelliklerinin, metakognitif düzeyde patoloji yaşayan bireylerde de varlığı; özellikle ortoreksiya ve anoreksiya tanısı almış bireylerde metakognitif patolojinin yeme bozukluğunu yüksek oranda yordayacağını öngörmektedir.

SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Yeme tutumlarının, duygusal yemenin, farkındalıkla yemenin ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelendiği çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibidir. Bu çalışma kapsamında katılımcılar sosyodemografik özelliklere, beden kitle indekslerine, yeme ile ilgili psikolojik destek alıp almamalarına, öz kilo değerlendirmelerine göre gruplara ayrılmış ve bu gruplarda metakognisyonların ilgili değişkenleri ne düzeyde yordadığı test edilmiştir.

Metakognisyonların alt boyutları olan düşüncelere yönelik olumlu inanç, düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik olumsuz inanç, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalığın yeme tutumunu yordamadaki etkisine bakıldığında, tüm örneklem için model anlamlı bulunmuş, düşüncelerin kontrol edilemezliği ve düşüncelere yönelik olumlu inanç faktörlerinin yeme tutumunu yordadığı görülmüştür. Yordama oranı tüm katılımcılar için düşükken, geçmişinde yeme ile ilgili psikolojik destek aldığını ifade eden bireylerde yükselmiştir.

Duygusal yemenin metakognisyonlar açısından yordanmasını incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında; düşüncelere yönelik olumlu inanç, bilişsel güven ve düşünceleri kontrolün duygusal yemeyi yordadığı görülmüştür. Analizler her grup için tekrarlandığında en fazla yordama oranının geçmişte yeme ile ilgili psikolojik destek alanlar grubunda olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Metakognisyonların yeme farkındalığını yordamadaki etkisi ise düşük olmakla beraber anlamlıdır. Bu gruplarda yeme farkındalığını en fazla yordayan faktörler düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik inanç, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacıdır. Gelir durumu iyi olan grupta yordama oranı en fazla iken, geçmişinde yeme ile ilgili psikolojik yardım almadığını ifade eden katılımcılar en düşük yordama oranına sahiptir.

Son olarak, ortoreksik belirtileri metakognisyonlar açısından yordamak için yapılan analiz sonuçlarına göre yeme farkındalığında olduğu gibi, metakognisyonların ortoreksiyayı düşük bir düzeyde yordadığı görülmüştür. Tüm

katılımcılarda yordayan metakognisyonlar düşüncelere yönelik olumlu inanç ve düşünceleri kontrol ihtiyacıyken; sosyodemografik değişken gruplarında ise en fazla yordayanların düşünceleri kontrol, düşüncelere yönelik olumlu inanç ve düşüncelerin kontrol edilemezliğine yönelik inanç alt boyutları olduğu görülmektedir. Diğer sonuçlarda olduğu gibi yeme ile ilgili psikolojik destek alan ve psikolojik destek almayanlar gruplarının yordama oranları arasında önemli farklılık olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada elde edilen bulguların yanı sıra sınırlılıklar da bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri başta olmak üzere sosyodemografik grupların eşit dağılmaması bir sınırlılık olarak ifade edilebilir. Uygulamanın bir kısmının online bir kısmının elden basılı form şeklinde uygulanması, ölçek sorularının uzunluğu, aynı özelliği ölçen iki ölçek kullanılması ile ölçek sorularının tekrarlayıcılığının katılımcılar açısından rahatsızlık oluşturması da sınırlılıklar içinde yer alabilir. Ölçeklerin uzunluğundan ötürü ölçek sorularını cevaplamanın uzun zaman alması katılımcıların dikkatinin dağılması ve cevaplarının güvenilir olması açısından bir sınırlılık olabilir. Ek olarak, alanyazında metakognisyonlar ve yeme bozukluklarına ilişkin çalışmaların kısıtlı olması, var olan çalışmaların farklı örneklem, uygulama, yöntem ve analizlere sahip olması, daha belirgin sonuçlara ulaşılmasını ve sonuçların daha net değerlendirilmesini kısıtlamıştır.

Sonraki çalışmalara önerilebilecek birkaç noktadan biri araştırmada örneklem sayısının artırılması, örneklemin özelliklerine göre eşit dağılıp birbirine yakın oranlara sahip olmasının sağlanması olabilir. Ayrıca çalışmanın kısıtlılıklarında bahsedildiği üzere soruların kısaltılması ve sonuç olarak ilgili görülmeyen değişkenlere ait ölçeklerin çıkarılması önerilebilir. Metakognisyonların oldukça ilgili görüldüğü endişe düzeyinin yeme bozukluğu olan ve olmayan bireylerde karşılaştırıldığı çalışma sonuçları iki grup arasındaki farklılığı açıkça ortaya koymuştur (Sassaroli, Bertelli, Decoppi, Crosina, Milos ve Ruggiero, 2005). Bizim araştırma sonuçlarımızın da, yeme ile ilgili psikolojik destek alanlar grubunda da oldukça farklılaşması ve yordama oranlarının yükselmesi, Sassaroli ve arkadaşlarının çalışmasında olduğu gibi, çalışmanın yeme bozukluğu tanısı almış kişilerle yapılmasının önerilebileceğini göstermektedir. Son olarak, metakognisyonlar ve

yeme davranışlarındaki patolojilerin mükemmeliyetçi kişilik yapılanması ve kontrol ihtiyacı bağlamında da araştırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. (2011). *Eating Disorders in Women and Children: Prevention, Stress Management, and Treatment*. Boca Raton: CRC Press.
- Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive Behaviors*, 2(4), 181-185.
- Ak, M., Yazıhan, N. T., Sütçügil, L., & Hacıömeroğlu, B. (2013). İntihar girişimi olan majör depresyon hastalarında üstbiliş süreçleri. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 95-99.
- Akın, A., Yıldız, B., & Özçelik, B. (2016). Duygusal yeme ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(44), 776-781.
- Akkuş, K., & Yılmaz, A. E. (2020). The role of metacognitions on the relationship between adult attachment and mood symptoms in individuals with obesity. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. Çevrimiçi ön yayın. doi: 10.1007/s10880-020-09709-5.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(4), 353-365.
- Alantar, Z., & Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 97-104.
- Albery, I. P., Michalska, M., Moss, A. C., & Spada, M. (2019). Selective attentional bias to food-related stimuli in healthy individuals with characteristics towards orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. Çevrimiçi ön yayın. doi: 10.1007/s40519-019-00755-z.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online*, 3(5), 1797-1810.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)* (5. Baskı). (Ertuğrul Köroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arusoğlu, G. (2006). *Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya) belirtilerinin incelenmesi, Orto-15 ölçeğinin uyarlanması*. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arusoğlu, G., Kabakçı, E., Köksal G., & Merdol, T. K. (2008). Ortoreksiya nervoza ve Orto-11'in Türkçeye uyarlama çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 283-291.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık* (1. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Atik, A., & Biricik, Z. (2017). Sağlıklı beslenme takıntısı (ortoreksiya) kapsamında televizyon sağlık programlarının format yapılarının incelenmesi. *Atatürk İletişim Dergisi*, 13, 87-102.
- Aydın, S., & Yerdelen, S. (2015). Lise öğrencilerinin biyoloji dersinde kullandıkları üst biliş stratejilerinin başarı hedef yönelimleri ve öz-yeterlik algıları ile ilişkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 781-792.
- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 281-300.
- Batur, S. (2004). *Yeme tutum bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar*. (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Benton, D., & Donohoe, R. T. (1999). The effects of nutrition on mood. *Public Health Nutrition*, 2(3), 403-409.

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Blyderveen, S. V., Lafrance, A., Emond, M., Kosmerly, S., O'Connor, M., & Chang, F. (2016). Personality differences in the susceptibility to stress-eating: The influence of emotional control and impulsivity. *Eating Behaviors*, 23, 76-81.
- Breatman, S., & Knight, D. (2000). Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating. New York: Broadway Books.
- Breatman, S. (2017). Orthorexia vs. theories of healthy eating. *Eat Weight Disorder*, 22, 381-385.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa - An eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit?. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55-60.
- Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Jurzak, H., Kornacka, M., & Kołodziejczyk, N. (2019). Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 441-452.
- Brytek-Matera, A., Donini, L. M., Krupa, M., Poggiogalle, E., & Hay, P. (2016). Erratum to: Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *Journal of Eating Disorders*, 4(16), 1-8.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketi'nin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması*. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The metacognitions questionnaire and its correlates. *J Anxiety Disord*, 11, 279-296.
- Cinemre, B., & Kulaksızoğlu, B. (2007). Olgu sunumu: Bir erkek hastada anoreksiya nervoza ve şizofreni eşhastalanımı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 18(1), 34-45.

- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Clark, D., Feldman, J., & Channon, S. (1989). Dysfunctional thinking in anorexia and bulimia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 377-387.
- Clifford, T., & Blyth, C. (2019). A pilot study comparing the prevalence of orthorexia nervosa in regular students and those in university sports teams. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 473-480.
- Cooper, M. J., Wells, A., & Todd, G. (2004). A cognitive model of bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 1-16.
- Cotter, E., Kelly, W., & Nichole, R. (2018). Stress-related eating, mindfulness, and obesity. *Health Psychology*, 37(6), 516-525.
- Cunningham, A. (2000). *Meta-cognition in disordered eating: development and preliminary psychometric evaluation of a questionnaire*. (Thesis of Doctorate in Clinical Psychology), University of Leicester, Leicester.
- Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi*. (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çolak, H., & Aktaç, Ş. (2019). Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(3), 212-222.
- David, A. C., Feldman, J., & Channon, S. (1989). Dysfunctional thinking in anorexia and bulimia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 377-387.

- Demir, Ö., & Kaymak, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde üstbiliş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 145-160.
- Demirel, B., Yavuz, K. F., Karadere, M. E., Şafak, Y., & Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 171-181.
- Dhivyadharshini, J., Priya, A. J., & Gayathridevi, R. (2019). Stress-related eating behavior in adults with obesity. *Drug Invention Today*, 12 (5), 926-928.
- Dingemans, A. E., Bruna, M. J., & van Furth, E. F. (2002). Binge eating disorder: A review. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 26(3), 299-307.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating Weight Disorder*, 10, e28-e32.
- Elal, G., Altuğ, A., Slade, P., & Tekcan, A. (2000). Factor structure of the Eating Attitudes Test (EAT) in a Turkish university sample. *Eating and Weight Disorders*, 5, 46-50.
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Erdemir, İ., & Tüfekçioğlu, E. (2008). Kortizol sirkadiyen ritmini etkileyen bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin karşılaştırılması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(20), 1-10.
- Erol, A., Toprak, G., & Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.
- Evers, C. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Flawell, J. H., (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.

- Fisher, R. (1998). Thinking about thinking: Developing metacognition in children. *Early Child Development and Care*, 141(1), 1-15.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
- Garfinkel, P. E., & Newman, A. (2001). The eating attitudes test; Twenty five years later. *Eating and Weight Disorder*, 6, 1-24.
- Gianini, L. M., White, M. A., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 14 (3), 309-313.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Güney, E., & Kuruoğlu, A. Ç. (2007). Yeme bozukluklarında beyin görüntüleme yöntemleri. *Klinik Psikiyatri*, 10, 93-101.
- Gür, C., Boz, M., Müderrisoğlu, C., & Polat, H. (2015). İnsülin direnci ve kortizol düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İstanbul Medical Journal*, 16, 73-76.
- Han, S., & Pistole, M. C. (2014). College student binge eating: Insecure attachment and emotion regulation. *Journal of College Student Development*, 55 (1), 16-29.
- Hart, K. E., & Chiovari, P. (1998). Inhibition of eating behavior: Negative cognitive effects of dieting. *Journal of Clinical Psychology*, 54(4), 427-430.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 86-108.
- Iacovino, J. M., Gredysa, D. M., Altman, M., & Wilfley, D. E. (2012). Psychological treatments for binge eating disorder. *Curr Psychiatry Rep*, 14(4), 432-446.

- Irak, M. (2005). Üst bilişler mi? Yönetici işlevler mi?: Bilme hissinin nöropsikolojik testlerle ölçülen dikkat süreçlerinden yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(56), 97-116.
- Irak, M. (2012). Üst-biliş ve benlik saygısının bellek hakkındaki inançlar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 35-46.
- Irak, M., Çapan, D., & Soylu, C. (2015). Üstbilişsel süreçlerde yaşa bağlı değişiklikler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 64-75.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İnanç, L., & İnanır, S. (2015). The role of meta-cognitive beliefs in obesity. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 25(1), 131.
- Janeck, A. S., Calamari, J. E., Bradley, C. R., & Heffelfinger, S. H. (2003). Too much thinking about thinking?: Metacognitive differences in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2003), 181-195.
- Karakelle, S., & Saraç, S. (2010). Üst biliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üst bilişsel yaklaşım mı?. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 45-60.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review, *Eating Behaviors*, 15, 197-204.
- Kiss Leizer, M., Tóth Király, I., & Rigó, A. (2019). How the obsession to eat healthy food meets with the willingness to do sports: The motivational background of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 465-472.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storer-Isser, A., Domoff, S. E., & Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: Revision of the emotional eating scale with a focus on boredom. *Healthy Psychology*, 31(4), 521-524.

- Konstantellou, A., Campbell, M., Eisler, I., Simic, M., & Treasure, J. (2011). Testing a cognitive model of generalized anxiety disorder in the eating disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 864-869.
- Konstantellou, A., & Reynolds, M. (2010). Intolerance of uncertainty and metacognitions in a non-clinical sample with problematic and normal eating attitudes. *Eating Behaviors*, 11, 193-196.
- Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 385-394.
- Koven, N. S., & Senbonmatsu, R. A. (2013). Neuropsychological evaluation of orthorexia nervosa. *Open Journal of Psychiatry*, 3, 214-222.
- Köse, S., & Şanlıer, N. (2015). Hedonik açlık ve obezite. *Türkiye Klinikleri J Endocrin*, 10(1), 16-23.
- Köse, G., Tayfur, M., Birinciöğlü, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme Farkındalığı Ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125-134.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357-63.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: The conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19, 49-61.
- Kuhn, D., & Dean, D. (2004). Metacognition: A bridge between cognitive psychology and educational practice. *Theory Into Practice*, 43(4), 265-273.
- Lemmens, S. G., Martens, E. A., Born, J. M., Martens, M. J., & Westerterp-Plantenga, M. S. (2011). Lack of effect of high-protein vs. high-carbohydrate meal intake on stress-related mood and eating behavior. *Nutrition Journal*, 10(136), 1-10.

- Linardon, J., Fairburn, C. G., Fitzsimmons-Craft, E. E., Wilfley, D. E., & Brennan, L. (2017). The empirical status of the third-wave behaviour therapies for the treatment of eating disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 58*, 125-140.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite, 33*(1), 129-139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite, 50*, 1-11.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite, 35*, 65-71.
- Malmberg, J., Bremander, A., Olsson, M. C., & Bergman, S. (2017). Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite, 1*(109), 137-143.
- Marlat, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 44-49.
- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia?. *Journal of the American Dietetic Association, 105*(10), 1510-1512.
- Mert, M. & Adaş, M. (2014). Obezitenin endokrin ve metabolik komplikasyonları. *Okmeydanı Tıp Dergisi, 30* (1), 1-4.
- Miller, C. K. (2017). Mindful eating with diabetes. *Diabetes Spectrum, 30*(2), 89-94.
- Momoi, K., Kumiko, O., Katsuyasu, K., Tomoki, M., Miyawaki, C., Fujitani, T., Okita, Y., Murayama, R., & Nakamura, H. (2016). Relationship among eating behavior, effortful control, and personality traits in Japanese students: Cross-sectional study. *British Journal of Medicine & Medical Research, 18*(8), 1-9.
- Moroze R. M., Dunn, T. M., Holland, J. C., Yager, J., & Weintraub, P. (2015). Microthinking about micronutrients: A case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal “orthorexia nervosa” and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics Journals, 56*(4), 397-403.

- Morrison, N., (2001). Group cognitive therapy: treatment of choice or sub-optimal option?. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(3), 311-332.
- Nederkoorn, C., Smulders, F., Havermans, R., & Jansen, A. (2004). Exposure to binge food in bulimia nervosa: Finger pulse amplitude as a potential measure of urge to eat and predictor of food intake. *Appetite*, 42, 125-130.
- Nernekli, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1), 20-31.
- Oğur, S., Aksoy, A., & Güngör, Ş. (2015). Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza eğiliminin belirlenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2), 93-102.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effect of stress on food choice. *Physiology & Behaviour*, 66 (3), 511-515.
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviors: A literature review. *Obes Rev*, 15, 453-461.
- Özaslan, Z., & Bilgin, H. (2017). Şizofrenide üstbiliş. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 33-36.
- Özkan, N. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Özsoy, F., & Kuloğlu, M. M. (2017). Major depresif bozukluk ve panik bozukluk hastalarında üstbiliş işlevlerinin değerlendirilmesi. *Journal of Contemporary Medicine*, 7(1), 42-49.
- Özsoy, G. (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713-740.

- Öztürk, M. E., & Ayhan, N. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya görülme durumu ve Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(51), 455-465.
- Palomba, D., Venturini, M., Rausa, M., Contin, S. S., Penolazzi, B., Schumann, R., & Ballardini, D. (2017). Reduced sympathetic activity and dysfunctional metacognition in patients with anorexia nervosa: A preliminary study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 17(1), 1-19.
- Pazvantoglu, O., Algul, A., Ates, M. A., Sarisoy, G., Ebrinc, S., Basoglu, C., & Çetin, M. (2013). Metacognitive functions in obsessive compulsive disorder in a Turkish clinical population: The relationship between symptom types and metacognition subdimensions. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23(1), 65-71.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simons, C., Louvet, J., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201.
- Polnay, A., James, V. A. W., Hodges, L., Murray, G. D., Munro, C., & Lawrie, S. M. (2014). Group therapy for people with bulimia nervosa: systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 44, 2241–2254.
- Pyle, R. L., Mitchell, J. E., & Eckert, E. D. (1981). Bulimia: A report of 34 cases. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 42(2), 60-64.
- Reeve, R. A., & Brown, A. L. (1985). Metacognition reconsidered: Implications for intervention research. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13(3), 343-356.
- Rezaei, S. A. K., Khoshsorour, S., & Nouri, R. (2019). The discriminative role of metacognitive beliefs, difficulty in emotion regulation, and codependency in obese women. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 22(4), 86-97.
- Ricca, V., Castellina, G., Fioravanti, G., Sauro, C. L., Rotella, F., Ravaldia, C., Lazzeretti, L. D., & Faravelli, C. (2012). Emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Comprehensive Psychiatry*, 53(3), 245-251.

- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology*, 9, 54-68.
- Rothenberg, A. (1986). Eating disorder as a modern obsessive-compulsive syndrome. *Psychiatry*, 49, 45-53.
- Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111-122.
- Sassaroli, S., Bertelli, S., Decoppi, M., Crosina, M., Milos, G., & Ruggiero, G. M. (2005). Worry and eating disorders: A psychopathological association. *Eating Behaviors*, 6, 301-307.
- Sassaroli, S., Gallucci, M., & Ruggiero, G. M. (2008). Low perception of control as a cognitive factor of eating disorders. Its independent effects on measures of eating disorders and its interactive effects with perfectionism and self-esteem. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(4), 467-488.
- Sassaroli, S., & Ruggiero, G. M. (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135-141.
- Savaşır, I., & Erol, N. (1989). Yeme Tutum Testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25.
- Scattolon, Y. S., & Nicky, R. M. (1995). Worry as an inhibitor of dietary restraint. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(1), 25-33.
- Scott, R., Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Palo, P., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford.

- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135-146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Soderstrom, N. C., Davalos, D. B., & Vázquez, S. M. (2011). Metacognition and depressive realism: Evidence for the level-of-depression account. *Cognitive Neuropsychiatry*, 16(5), 461-472.
- Spitzer, R. L., Yanovski, S., Wadden, T., Wing, R., Marcus, M. D., Stunkard, A., Devlin, M., Mitchell, J., Hasin, D., & Horne, R. L., (1993). Binge eating disorder: Its further validation in a multisite study. *Int J Eat Disord.*, 13(2), 137-153.
- Steptoe, A., Lipsey, Z., & Wardle, J. (1998). Stress, hassles and variations in alcohol consumption, food choice and physical exercise: A diary study. *British Journal of Health Psychology*, 3(1), 51-63.
- Stice, E., Marti, C. N., & Rohde, P. (2012). Prevalence, incidence, impairment, and course of the proposed dsm-5 eating disorder diagnoses in an 8-year prospective community study of young women. *Journal of Abnormal Psychology*, 12, 1-13.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O. G., & Sungur, M. Z. (2012). Obsesif kompulsif bozukluğun metakognitif modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 335-349.
- Todd, G. (2019). Yeme Bozuklukları Yaşanmış Öyküler, Pratik Öneriler, Uygulamalar (2. Baskı). (Nur Yener, Çev). İstanbul: Kuradışı Yayıncılık. (Özgün kitabın basım tarihi, 2017).
- Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.

- Turan, Ş., Poyraz, C. A., & Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına yeme bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord*, 22, 277-284.
- Troscianko, E. T. (2018). Literary reading and eating disorders: survey evidence of therapeutic help and harm. *Journal of Eating Disorders*, 6(8), 3-17.
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Kara, T., & Karadere, M. E. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel süreçler ve duygusal şemaların rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 173-183.
- Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 30-47.
- Üstündağ, E. G. (2020). *Spor salonunda spor yapan bireylerde yeme farkındalığı ile ortoreksiya nervosa belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Valente, M., Syurina, E. V., & Donini, L. M. (2019). Shedding light upon various tools to assess orthorexia nervosa: a critical literature review with a systematic search. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 671-682.
- Valera, J. H., Ruiz, P. A., Valdespino, B. R., & Visioli, F. (2014). Prevalence of orthorexia nervosa among ashtanga yoga practitioners: A pilot study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(4), 469-472.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A. & Defares, P. B. (1986). The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Vasey, M. W., & Borkovec, T. D. (1992). A catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (5), 1-16.

- Yeşil, E., Turhan, B., Tatan, D., Şarahman, C., & Saka, M. (2018). Yetişkin bireylerde cinsiyetin ortoreksiya nervoza eğilimine etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-9.
- Yılmaz, E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormancı, Ö. (2014). Ruminasyonla ilgili üstbiliş ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan Türk örneklemelerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-11.
- Yılmaz, S., İzci, F., Mermi, O., & Atmaca, M. (2016). Majör depresif bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk hastalarında üst biliş işlevleri: Kontrollü bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(6), 451-458.
- Yörük, P., & Tosun, A. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel model. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 190-207.
- Yu, Y. (2017). Making sense of metabolic obesity and hedonic obesity. *Journal of Diabetes*, 9(7), 656-666.
- Wadden, T. A., Brown, G., Foster, G. D., & Linowitz, J. R. (1991). Salience of weight-related worries in adolescent males and females. *International Journal of Eating Disorders*, 10(4), 407-414.
- We Are Social Inc. Global Digital Report 2019, 12.12.2019, <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in GAD, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy*, 32, 85-102.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behav Res Ther*, 42, 385-396.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. R. (2009). Metacognitive therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 291-300.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behavioral Research Therapy*, 34(12), 881-888.

- Williams, G. J., Chamove, A. S., & Millar H. R. (1990). Eating disorders, perceived control, assertiveness and hostility. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 327-335.
- Wiser, S., & Telch, C. (1999). Dialectical behavior therapy for binge-eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (6), 755-768.
- Wolff, G. E., & Clark, M. M. (2001). Changes in eating self-efficacy and body image following cognitive-behavioral group therapy for binge eating disorder: A clinical study. *Eating Behaviors*, 2(2), 97-104.
- Wolfsdorf, B. A., & Zlotnick, C. (2001). Affect management in group therapy for women with posttraumatic stress disorder and histories of childhood sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 169-181.
- Woolrich, R. A., Cooper, M. J., & Turner, H. M. (2008). Metacognition in patients with anorexia nervosa, dieting and non-dieting women: A preliminary study. *European Eating Disorders Review*, 16, 11-20.
- Woolsey, L., Mannion, J., Williams, R. D., Steffen, W., Aruguete, M. S., Evans, M. W., Spradley, B. D., Jacobson, B. H., Edwards, W. W., Kensinger, W. S., & Beck, N. C. (2013). Understanding emotional and binge eating: From sports training to tailgating. *The Sport Journal*, 16, 1-16.