



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

**18-22 YAŞ ERGENLERDE BEDEN ALGISI, DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE AYRILMA
BİREYLEŞME AÇISINDAN YEME TUTUMUNUN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATMA FEYZA AVCI

İSTANBUL, 2021



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

**18-22 YAŞ ERGENLERDE BEDEN ALGISI, DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE AYRILMA
BİREYLEŞME AÇISINDAN YEME TUTUMUNUN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**FATMA FEYZA AVCI
(190131015)**

**Danışman
(Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU)**

İSTANBUL, 2021

24/ 06/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 190131015 numaralı Fatma Feyza AVCI'nın hazırladığı "18-22 Yaş Ergenlerde Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Bireyleşme Açısından Yeme Tutumunun İncelenmesi " konulu Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24/06/2021 Perşembe günü saat 11:00 'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABUL ÜNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

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

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU	24/06/2021	KABUL
Prof. Dr. H. Ercan ÖZMEN	24/06/2021	KABUL
Doç. Dr. İrem ANLI	24/06/2021	KABUL
(İkinci Danışman) *.....	.../.../20...
*.....	.../.../20...

*2. Danışman varsa doldurulacak

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.

Fatma Feyza AVCI

İmza

TEŞEKKÜR

Bana tez yazma sürecimde değerli vakitlerini ayıran ve yol gösteren Danışman hocam Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na, tezimin her aŐamasında bana destek veren ve motive eden, yol gösteren Dr. Öğretim Üyesi Melek Astar'a teŐekkürlerimi sunarım. Psikoloji bilimine gönöl vererek bu yolda katkı sağlamış, yolumu aydınlatan ve öğreten tüm hocalarıma ve meslektaŐlarıma da teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Hayatımın her alanında, her koŐulda ve her zaman yanımda destekçim olan biricik kıymetli babam Zekai Avcı'ya, bana her daim inanan, destekleyen, değerlim annem GülŐen Avcı'ya, tez sürecimde varlığıyla güç veren canım ablama ve bu tezi bitirmemde en büyük motivasyon kaynağım ve yol göstericim olan canım kuzenim Münire Bülböl'e çok teşekkür ederim. Tezimi bitirmem için manevi desteğini hiç esirgemeyen dedeme ve tezimi bitirdiğimi göremese de çok sevdiğim ve her daim benimle olacak olan anneanneme çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde ve tüm hayatım boyunca beni destekleyen, motive eden tüm dostlarıma, meslektaŐlarıma, yolumun keŐiŐtięi her bir eŐsiz ruha ve nasip edene sonsuz teŐekkürlerimle.

Fatma Feyza Avcı

İmza

18-22 YAŞ ERGENLERDE BEDEN ALGISI, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE AYRILMA BİREYLEŞME AÇISINDAN YEME TUTUMUNUN İNCELENMESİ

Fatma Feyza AVCI

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bireylerin yeme tutumlarının, ele alınan ölçek ve alt boyut puanları açısından cinsiyet, kilo, boy gibi sosyodemografik değişkenlerin yanında kilosunu değerlendirme ve daha önce diyet yapıp yapmama gibi değişken gruplarında da incelenmesidir. Araştırma 424 katılımcı ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak; Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) ve Beden Algısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Yordayıcıların belirlenmesi için çoklu doğrusal regresyon modelleri tahmin edilmiştir. Tüm örnekleme beden algısı kısıtlayıcı yeme alt boyutunu yordamazken, beden algısının duygusal ve dışsal yemeyi yordadığı; duygusal yemenin kısıtlayıcı yemeyi yordadığı; kadınlar için yeme davranışını farkındalık, ilişkisel problemler ve duygusal yemenin yordadığı; erkekler için yeme davranışını ayrılma /farklılaşma, beden algısı ve açıklığın yordadığı görülmüştür. Anne babası sağ ve birlikte olan bireylerde yeme davranışlarını beden algıları ve duygusal yeme belirlerken, anne babası ayrı ve birisi vefat etmiş olanlarda yeme davranışlarını dürtü, amaçlar ve yine duygusal yeme belirlemektedir. Daha önce diyet yapanlarda da yapmayanlarda da beden algısı oldukça önemli bir yordayıcı olarak elde edilmiştir. Yine beden memnuniyetine olumlu yanıt veren bireylerde farkındalık ve duygusal yeme ön plandayken, olumsuz yanıt verenlerde beden algısı ön plandadır. Araştırmaya katılan bireylerin VKİ değerlerine göre zayıf, normal kilolu, fazla kilolu ve tip 1 obez olarak sınıflandırılmasında her bir sınıf için yeme davranışını ortak paydada yordayan beden algısı ve farkındalık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: yeme tutumları, beden algısı, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme

**THE EXAMINATION OF EATING ATTITUDES IN
ADOLESCENT AGED 18-22 IN TERMS OF BODY
PERCEPTION, EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND
SEPERATION-INDIVIDUATION**

Fatma Feyza AVCI

ABSTRACT

The aim of this study was to examine individuals' eating attitudes in variable groups such as evaluating their weight and whether they have dieted before, in addition to sociodemographic variables such as gender, weight, height, in terms of the scale and sub-dimensions considered. The participants consisted of 424 people. The instruments used was The Emotion Regulation Difficulty Scale, The Separation Individualization Scale, The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) and The Body Image Scale. Multiple linear regression analysis conducted to determine whether, body image, emotion regulation difficulty, separation-individualization and the subdimensions predicted eating attitudes. As a result of the multiple linear regression analysis conducted to predict the eating attitudes of individuals in terms of the scale and its sub-dimensions, it was seen that it predicted restrictive eating, emotional eating and external eating sub-dimensions. It was observed that for the body perception is the predictor of emotional and extrinsic eating in the whole sample; emotional eating predicts restrictive eating; awareness, relational problems and emotional eating predict eating behavior for women; it was observed that separation / differentiation, body perception and openness predicted eating behavior for men. While body perception and emotional eating determine eating behaviors in individuals whose parents are alive and together, in individuals whose parents are separated and someone has passed away, eating behaviors are determined by impulse, aims and again emotional eating. The prediction rate was found to be higher in individuals who spend their adolescence only with their mother, father alone or in dormitories compared to those who spend their

adolescence with their family. Body perception has been very important in those who have dieted before and those who have not. While awareness and emotional eating are at the forefront of individuals who respond positively to body satisfaction, body perception is at the forefront in those who respond negatively. It was observed that when the individuals participating in the study are classified as underweight, normal weight, overweight and type 1 obese according to their BMI values, body perception and awareness sub-dimensions predict eating behavior in each group.

Keywords: eating attitudes, body perception, emotional eating, restrictive eating, extrinsic eating

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, bireylerin yeme tutumlarının duygusal düzenleme güçlüğü, beden algısı ve ayrılma-bireyselleşme eğilimleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek, yordaniyor ise yordama oranını tespit etmek, hangi yeme tutumunun yeme davranışını hangi sosyodemografik gruplarda yordadığını araştırmaktır. Bu amaçla araştırmaya 424 kişi katılmış ve araştırmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeklerin uzunluğundan ötürü ölçek sorularını cevaplamının uzun zaman alması çalışma sırasında karşılaşılan zorluklardandır. Ek olarak, Covid-19 pandemi sürecinde lise, üniversite gibi eğitim kurumlarının eğitime ara vermesi nedeniyle veri toplamak da araştırmanın zorluklarından. Bu nedenle online olarak gönüllülük esasıyla istenilen yaş aralığındaki bireylere ulaşılmaya çalışılmış ve Google Formlar ile veriler toplanmıştır. Mevcut konuda literatür yeterli, farklı ölçek, örneklem ve analizlere ait kaynak bulunabilmesi de araştırmanın avantajlarından.

Bu çalışma sırasında bana destek veren başta danışman hocalarım Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU ve Dr. Melek ASTAR olmak üzere tüm hocalarıma ve desteğini esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
TABLO LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	2
1.1. ERGENLİK DÖNEMİ.....	2
1.2. YEME TUTUMLAR VE YEME BOZUKLUKLARI	3
1.2.1. Anoreksiya Nervoza	9
1.2.2. Bulimia Nervoza	11
1.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu.....	12
1.3. DUYGU DÜZENLEME KAVRAMI	15
1.3.1. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	16
1.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	17
1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yeme Bozuklukları İlişkisi	18
1.4. AYRILMA BİREYLEŞME	22
1.4.1. Ayrılma Bireyleşme ve Yeme Bozuklukları İlişkisi	25
1.5. BEDEN ALGISI.....	28
1.5.1. Beden Algısı ve Yeme Bozuklukları İlişkisi.....	31
1.6. AMAÇ	33
İKİNCİ BÖLÜM.....	35
2. YÖNTEM.....	35
2.1. KATILIMCILAR	35
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35

2.2.2.	Hollanda Yeme Davranışı Anketi- DEBQ	36
2.2.3.	Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)	36
2.2.4.	Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	37
2.2.5.	Beden Algısı Ölçeği	38
2.3.	UYGULAMA.....	39
2.4.	VERİLERİN ANALİZİ.....	39
2.5.	SONUÇLAR	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		75
3. TARTIŞMA		75
SONUÇLAR ve ÖNERİLER		88
KAYNAKÇA		90

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1 Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılım	40
Tablo 2 Örneklemin Kilo Değerlendirmesi, Kilo Memnuniyeti ve Diyet Durumu Açısından Dağılımı	41
Tablo 3 Ölçek ve Ölçek Alt Boyutlarının İç Tutarlık Katsayıları.....	42
Tablo 4 Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	43
Tablo 5 Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanları Dağılımın Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	45
Tablo 6 DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 7 Cinsiyete Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 8 Ergenliği Kiminle Geçirdiğine Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 9 Ebeveynin Hayatta ve Birlikte Olup Olmama Durumuna Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 10 Bedeninden Memnun Olma Durumuna Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme	

Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 11 Diyet Yapıp Yapmama Durumuna Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 12 Vücut Kitle İndeksine Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	68

KISALTMALAR

APA.	American Psychology Assosication
B	Beta
DEBQ.	Hollanda Yeme Davranışı Anketi
DSM.	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
çev.	çeviren
v.d.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
VKİ.	Vücut Kitle İndeksi
ed. veya haz.	Editör/yayına hazırlayan
R ²	Belirlilik Katsayı
F	F istatistiği
t	t istatistiği
sd	Serbestlik Derecesi
n	Kişi Sayısı
k	Madde Sayısı
YB	Yeme Bozukluğu

GİRİŞ

Yeme bozuklukları (YB) birçok kişiyi özellikle ergen ve genç yetişkinleri etkileyen, ciddi bedensel ve fiziksel sonuçlara yol açabilen, insan yaşamını tehdit ederek ölümlerle sonuçlanabilen önemli zihinsel bir problem grubudur. YB'nin 70'li yıllardan sonra ve son yıllarda görülme sıklığında ciddi bir artış gözle çarpılmaktadır (Oral, 2006). Bizim ülkemizde de bu rahatsızlığa olan ilgi giderek artmaktadır (Vardar ve Erzengin, 2011). YB ile alakalı literatüre bakıldığında yeme tutumu, davranışı ve bunların sonuçlarıyla alakalı birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Bu çalışmalar içinde yeme tutumu kavramının özel bir önemi vardır. Bu sebeple kişinin yeme tutumunda gözlemlenen aşırı bozulmalarla karakterize olan YB'nin araştırılmasında ve anlaşılmasında işlevsiz yeme tutumlarının ele alınmasında fayda olacağı düşünülmektedir.

Bu tez çalışmasının bundan sonraki kısımlarında yeme tutumu kavramının ve yeme bozuklukları ile ilgili ana bilgilerin kısaca özetlenmesi planlanmaktadır. İlerleyen kısımlarda ise tez çalışması için gerekli temel değişkenlerin daha detaylı anlatılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle YB'yi açıklamaya yönelik kuramsal çerçeveden bahsedilecektir. Daha sonrasında bu tez çalışmasında kapsamlı olarak ele alınmak istenilen ve YB ile ilişkilerine bakılmak istenilen duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma-bireyleşme ve beden algısı kavramlarına ait temel bilgiler özetlenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ERGENLİK DÖNEMİ

Kişide biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemi fiziksel ve duygusal süreçlerden kaynaklı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlarken kişinin kimlik duygusunu, bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğinin kazanması ile sona erer. Ergenlik dönemi bireyin genç erişkin rolüne hazırlanmasını kapsar (Derman,2008). Ayrıca bu dönem içinde ergen kimliğini bularak bağımsız olmaya çalışırken zorlu bir süreç yaşamaya ve hayatın neresine gitmek istediğine, neresine uyum sağlamak istediğine karar verdiği bir mücadele sürecine de başlar (Gül ve Güneş, 2009). Bu dönemin bitişi ergenin erişkin kimliği kazanması gibi faktörlere bağlansa da değişkenlik göstermektedir. Bu konuyla alakalı Unesco tanımı 15-25 yaş aralığına işaret ederken Birleşmiş Milletler 'in tanımına göre 12-25 yaş aralığı alınır (Koç, 2004). Çoğu zaman 19-21 yaş aralığında son bulunduğu düşünülmektedir. Ergenlerle çalışmadaki en büyük sıkıntı her ergenin gelişim sürecinin aynı anda başlamaması ve gelişim süreçlerinin farklı olmasıdır. Ayrıca ergenler anne babadan ayrılma bireyleşme sürecinin yaşanması, duygu yoğunluğunun artması, bilişsel gelişimin hızlanması gibi sebeplerden dolayı bu döneme özgü sıkıntı ve çatışmalar yaşayabilmektedir (Derman, 2008).

Ergen birey 12-14 yaş arasında ergenlik döneminde başlangıç evresini yaşar. Bu evrede hızlı fiziksel ve davranışsal değişimler görülür. Kızlarda hızlı büyüme ve cinsel gelişim erkeklerden daha önce gerçekleşir. Erken gelişim erkek ruh sağlığına olumlu etki sağlarken erken gelişen kızlarda yaşlıtlarına oranla daha düşük benlik saygısı, yüksek depresyon ve anksiyete bozuklukları ve de yeme bozuklukları görülmektedir. Bu evrede ergenin en büyük uğraşı bedenidir ve bedenindeki hızlı gelişimlerle baş etmeye çalışır. Bu nedenle bu karmaşa içinde patoloji geliştirmemesi için özen gösterilmelidir (Derman, 2008).

Ergen birey 15-18 yaşlar arasında anne babadan ayrışma, farklı bir birey olma ve bu halini ebeveynlerine kabul ettirme çabası içinde olduğu orta ergenlik evresini yaşar. Orta ergenlik evresinde ergenin ayrılma bireyleşme sürecini yaşamaya başlamasıyla kendisini ebeveynlerinden duygusal olarak uzaklaştırmaya başlaması ile bu duygusal yatırımı akranlarına yansıtmaları ve otonomi istemleri anne babası ile çatışmalara neden olur. Ergen kendini yaşıtlarının gözünden görür ve onlardan onay almak ister eğer alamazsa bireyde düşük benlik saygısı oluşur. Ancak yakın ilişki kurma bağımsızlığa gölge düşürdüğü için bu dönemde ergen, ilişkilerinde sınır koyma ile ilgilidir (Derman,2008).

18 yaşında başlayan geç ergenlik evresi ise kimlik kazanımı ile son bulur. Bu evrede ergen kendini daha iyi tanıır ve topluma ait hissetmeye başlar. Eric Erikson her evrenin kendi içinde çatışmalara ve kazanımlara sahip olduğunu ve bu çatışmaların son bulmasıyla bir diğerine geçildiğini savunur. Eğer bu çatışmalar istenildiği gibi çözümlenemezse patolojik sonuçlar doğurur (Derman, 2008). Başlangıç olarak 18 yaş alınsa da üst sınır ekonomik, kültürel ve eğitimsel açılardan değişkenlik gösterebilmektedir. (Parlaz, Tekgül, Karademirci ve Öngel, 2012).

Bu çalışmada ergenlik döneminin özellikle de geç ergenlik döneminin seçilmesinde bu bilgiler etkindir. Ergen bireyin ilk iki evrede yaşadığı bedenindeki değişimleri nasıl algıladığı, yaşadığı yoğun duygu değişimleri ve düzenleme güçlükleriyle nasıl başa çıktığı ve anne-babadan ayrılma bireyleşme süreci ile kimliğinin kazanması sonucunda ergenlikte herhangi bir patoloji ve yeme bozukluğu geliştirip geliştirmediği saptanmak istenmiştir.

1.2. YEME TUTUMLAR VE YEME BOZUKLUKLARI

Dünya Sağlık örgütü (DSÖ) sağlığı tam bir iyilik halinde olma şeklinde tanımlar ve sadece hastalığın olmayışı değil bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden de tam olmasına odaklanır.(İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan iyi oluş sergileyebilmesinde beslenme davranışı oldukça etkilidir (Demirezen ve Coşansu, 2015). Bu sebeple yeterli ve dengeli beslenme bireyin sağlıklı olmasındaki ön koşullardan biridir. Beslenme davranışı bireyin vücudu için gerekli

besin öğelerini alıp kullanmasıdır, insanın sağlıklı büyüme ve gelişimi için günlük alması gereken besin miktarı bellidir. Kişi gereğinden az ya da çok besin aldığıda yetersiz ve dengesiz beslenmiş olur, bu da sağlığının bozulmasına yol açar. Besin alımı biyolojik gerekliliğin yanında psikolojik bir iyi oluş için de önemlidir (İnalkaç ve Aslantaş, 2018).

Günümüzde yeme tutumlarına olan ilgi ve üzerine yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Tutumu bireyin düşünce, duygu ve davranışına dair bir eğilim olarak ele alırsak yeme tutumu da kişinin ne yiyeceğine, nasıl yiyeceğine dair oluşan seçimleridir. Tutumun yapılan bir davranış değil davranışa hazırlayıcı bir eğilim olduğu söylenebilir (Arkonaç, 2008). Bu durum da yeme ile ilgili gözlemlenebilen normal ve anormal davranışların kişinin yemeye karşı tutumunun yani eğiliminin bir sonucu olduğu ifade edilebilir. Bazı araştırmaların sonucuna göre de bozulmuş yeme tutumları yeme bozukluğu tanısı alan kişiler için öncü kabul edilebilmektedir (Toker ve Hoccoğlu, 2009). Calam ve Waller (1998), bu konuyla ilgili yeme tutumundaki bozulmaların zaman içinde süreklilik gösterdiğini ve daha sonraki süreçte meydana gelen yeme bozukluklarını etkilediğini söyler.

İştah doğuştan gelen bir olguyken, yeme tutumu bireyin çocukluk çağından itibaren ailesel ve sosyal faktörlere bağlı olan, öğrenilebilen, kişinin neyi yemek istediğini seçebildiği bir olgudur. Ayrıca yeme tutumu kişinin ne yiyeceğinin yanında ne zaman, nasıl, kiminle ve ne kadar yiyeceği konusundaki seçimlerini de kapsar ve biyolojik gelişim ile fizyolojik ihtiyacın yanında psikolojik ve toplumsal değişkenler çerçevesinde gelişip değişebilen bir olgudur (Shafran ve Robinson, 2004). Bazı araştırmalar çocukluk ve ergenlik döneminde psikopatoloji geliştirme riski daha yüksek olanların yeme bozukluğu olan anne figürüne sahip olduklarını göstermektedir. Annede görülen yeme bozukluğu prematüre doğum, yeme bozukluğunda risk faktörü olan düşük doğum ağırlığı ya da aşırı kilo gibi bebeğin beslenmesini çok erken etkilemeye başlar. Kilosu fazla olan ve vücut şeklinden fazla endişe duyan kadınlar yeni doğanı daha az emzirmekle ilgilenirken emzirme döneminde kendi kısıtlı beslenmesinden kaynaklı olarak çocuğun gelecekteki yiyecek seçimini etkileyebilir. Ayrıca çocuğun yeme zamanlarında hoş olmayan sözler kullanımı ve aşırı müdahaleci olma ve kontrollü beslenme uygulamaları çocuğu olumsuz yeme davranışına

itmektedir. Yeme bozukluğu olan kadınların çocukları ile buna maruz kalmayan çocuklar karşılaştırıldığında, yeme bozukluğu olan anneye sahip çocukların daha sonraki çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kilo endişeleri, aşırı kilo ve yeme bozuklukları geliştirme riski daha fazla bulunmuştur (Gorwood vd., 2016).

Gelişimin ve büyümenin en hızlı yaşandığı ergenlik döneminde görülen yeme bozuklukları oldukça sık ve ciddi bir hastalıktır. Bu dönemdeki ergen dış görünüşüyle oldukça ilgilidir. Yeme tutumlarında görülen düzensiz öğün ve öğün aralarındaki atıştırma örüntüsü, ayaküstü hızlı beslenme şekli, ev dışında yemek yeme alışkanlığı sık sık görülen beslenme alışkanlıklarıdır. Bu yeme tutumları aile, akran, medya gibi birçok etmenden etkilenmektedir. Ergenliğin erken döneminde yeme bozukluğu tanısına ender şekilde rastlanılsa da bu bozukluğun sendromlarının erken ergenlikte alevlendiği çünkü bu dönemde bireyin kendi yeme tutumlarını oluşturmaya başladığı öne sürülür (Demirezen ve Coşansu, 2005; Sönmez, 2017).

Psikoloji bakış açısıyla yeme davranışını açıklamak için birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlardan biri olan temel kuramda aşırı yemenin sıkıntı verici durumlarda duygusal bir savunma mekanizmasına dönüştüğü, ayrıca obez kişilerin normal kilodakilere göre olumsuz duygulara aşırı yeme davranışıyla tepki verdiği öne sürülür (Akın, Yıldız ve Özçelik, 2016). Evers (2011), temel kuramın öne sürdüklerine karşı kişinin yemek yemesini bir savunma mekanizması gibi kullanmaktan çok yiyeceğin görüntüsü, kokusu gibi dışsal uyarıcılardan etkilenmeye daha eğilimli olduğunu, bu nedenle de yeme davranışı sergilediğini söylemiştir. Bireyin yemek yemesinde duyguların etkili olduğunu söyleyen psikosomatik teoriye göre emosyonel yeme aşırı yemenin olumsuz duygulara cevaben ortaya çıktığını ve bu olumsuz duygular ile baş etmek için bireyin fizyolojik açlığı olmamasına rağmen besin alarak yemek yemeyi kullandığını savunur. Ayrıca psikosomatik kuram erken yaşlardaki hatalı ve olumsuz yaşanmışlıklara ve yaşanan strese karşı verilen yanlış yeme davranışının emosyonel yeme olduğunu öne sürer. Örnek olarak çocukluk döneminde yemek yiyerek rahatlayan veya duygularını yansıtmayı, düzenlemeyi öğrenemeyen çocuklar gösterilebilir (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Bireyin doğumundan hayatının sonuna kadar devam eden yeme davranışı son yıllarda kişinin duygu durumu ile bağdaştırılmaktadır, bireyin duygu durumunun

farkına varması ve bununla başa çıkması için yeme farkındalığı oluşturması gerektiği üzerinde odaklanılmıştır. Ayrıca sağlıklı yeme tutumu ve davranışı gösterebilmek ve yeme bozukluğu tedavisinde etkili olabilmek için bireyde sezgisel yeme ve yeme farkındalığı yetilerinin gelişmesi gerektiği belirtilir. Vücut bilgeliği kazanılması olarak da tanımlanabilen sezgisel yeme, aynı zamanda vücudun verdiği fizyolojik açlık ve doyum uyarılarını dinleyerek bu uyarılara karşı uyumlu yemek yeme şekli olarak da tanımlanmaktadır. Sezgisel yemek yiyen birey aşırı doygunluğa ulaşmadan yeterli besin alarak temel bir yeme davranışı gösterir. Bu alanda, 18-91 yaş arası Alman bireylerin oluşturduğu toplam 532 bireyle, yapılan çalışma sonunda, sezgisel yeme puanı ile duygusal yeme, yemek yeme tutumu, tıknırcasına yeme ve yeme bozukluğu semptomları arasında negatif korelasyon saptanmıştır (Özkan ve Bilici, 2018).

Ego herhangi bir tehditle karşılaştığında bireyi bu tehditte uzaklaştırmak ve dikkatini dağıtmak için yeme davranışına yönelir teorisini savunan kaçış kuramına göre olumsuz farkındalığa yol açan ortamlardan ve durumlardan bir kaçış mekanizması olarak yeme davranışı kullanılmaktadır (Ünal, 2018; Serin ve Şanlıer, 2018).

Yakın geçmişte bozulmuş yeme tutumları klinik açıdan hızla artış gösteren, neden olan faktörlerin net olmadığı, ölümcül sonuçlar doğurabilen yeme bozukluğu için öncü kabul edilebilmektedir (Toker ve Hocaoğlu, 2009).

Bireyin yaşamını devam ettirmek için temel gereksinimlerinden biri olan yemek yeme işlevi ve gösterdiği yeme davranışı kişiye yaşattığı hazzın yanı sıra aşırı veya yetersiz beslenme ve yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018).

Üniversite deneyimi yaşamak için evden ayrılan bireyler yönetemediği, kabul edemediği, iyi veya kötü duygularla başa çıkmak için kendini aç bırakma ya da aşırı yeme davranışları gösterebilir, bu durum da yeme bozukluğu için etkili bir zemin hazırlamaktadır (Barth, 2003). Çünkü üniversite zamanları ergenliğin son dönemleri ile yetişkinliğin başlangıcı arasında bir geçiş evresidir ve gençler bu geçiş evresinde alıştıkları aile ortamından ayrılmakta, kendi iradesini kullanarak seçimler yapmaya başlamakta, stres düzeyleri artmakta ve dış uyarılara daha açık hale gelmektedirler.

Bu yeni düzenlerine alışmaya çalışırken fast-food gibi ev dışı beslenme artmakta, yetersiz ve dengesiz beslenme başlamakta ve öğrencilerin yeme tutum ve davranışlarında farklılıklar yaşanabilmektedir. Böylelikle yeme tutumunun bozulması sonucunda büyük kısmı 25 yaş öncesinde oluşan anoreksiya nervroza, bulimia nervroza, tıkanırcasına yeme gibi yeme bozuklukları oluşabilmektedir (Akdevelioğlu ve Yörüsün, 2019).

Yeme bozuklukları ciddi tıbbi sonuçlar doğurabilen, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını tehdit ederek olumsuz etkiler bırakan, yeme tutum ve davranışlarında bozulmaları kapsayan karmaşık psikiyatrik bir hastalıktır ve psikiyatrik hastalıklar arasında en yüksek ölüm oranını taşır. Görülme sıklığındaki artış, görülme yaşındaki düşüş, yaşamı tehdit edici olması, zor bir tedavi süreci barındırması son yıllarda üzerinde çok çalışılmasına neden olan yeme bozukluğuna giden süreci anlamak için kişinin yeme tutumlarındaki bozulmalar üzerinde durulur.(Tunç, 2020; Vardal ve Batıgün, 2017).

Anoreksiya Nervroza, Bulimia Nervroza ve tıkanırcasına yeme gibi sık rastlanılan yeme bozukluklarında kişinin beden ağırlığı ile aşırı uğraş içinde olduğu ve yeme tutumlarında değişiklikler yaptığı gözlenebilen ortak özelliklerken, yeme bozukluğu tanısı alanlarda yemeden korkma, diyet kısıtlaması, beden imajına ve ağırlığına aşırı özen de ortak psikopatolojik durumlardır. Bu bağlamda kişide bozulmuş yeme tutumunun olması yeme bozukluğu tanısı alması için öncü olarak değerlendirilebilmektedir (Tunç, 2020).

Yeme bozukluklarının görülme sıklıklarına baktığımızda toplumsal farklılıklar olduğunu görürüz özellikle, doğu ve batı toplumu arasında bariz fark vardır (Hoek, 2006). Yapılan çalışmalarda %1-5 arasında yaşam boyu yeme bozukluğu görülme sıklığı saptanmıştır (Okumuş ve Deveci, 2019). Günümüzde geçmiş yıllara oranla artış gösteren yeme bozukluğunda beslenme alışkanlıklarının değişmesi, kent yaşamı, sanayileşme, medya ve kültürlerin etkileşimi etkili olmuştur (Vardar ve Erzengin, 2011).

Kişinin ağırlığıyla ve görünümüyle aşırı bir ilgi içinde olduğu, derdi daha ince olmak fikri olan yeme bozukluklarında yediğini çıkarma, aşırı spor yapma, laksatif

kullanımı, müşil kullanımı gibi davranış örüntüleri görülür ve birey beden ağırlığını sürekli kontrol altında tutmaya çalışır, böylelikle gerçek dışı bir özerklik kazanır (Alantar ve Maner, 2008).

Yeme bozuklukları ciddi ölümcül sonuçlar doğurabildiğinden tedavi süreçleri de oldukça önemlidir ve disiplinler arası bir ekip çalışması gerektirir. Bu bozukluğun tedavisinde psikoterapi önemli bir yer tutar ancak bu süreç uzun ve uğraştırıcıdır. Tedavinin temel adımları kişiyi sağlıklı ve uygun kilosuna getirmek, uygunsuz davranışları ve yiyecek kısıtlamasını ya da aşırı yeme davranışını durdurmak, yeme bozukluğu belirtisine neden olan bozulmuş düşüncenin yerine sağlıklıasını koymaktır. Ayrıca tedavinin en zorlayıcı kısımlarından biri tanı almış bireyin hastalığını ve tedaviyi kabul etmesini sağlamaktır (Yücel, 2009).

Yeme Bozuklukları son yıllarda önemini artırırken bu bozukluktan dolayı kaydedilen ölüm oranları da önemli bir hal almıştır. Son otuz yılda kaydedilen verilere göre anoreksiya nevroza tanısı almış bireylerin %25'inin hayatını kaybettiği, %25'inin düşük bir oranla yaşamına devam ettiği ve %40'ı iyileşirken geri kalanların sağlıklı şekilde yaşam sürdüğü belirtilmiştir (Maner,2001).

Sonuç olarak yeme bozukluğu klinik belirtileri olan üç ana kategoriyi içeren kişinin beden ve beden ağırlığıyla yoğun uğraş içinde olduğu, düşünce, yeme tutum ve davranışında bozulmaların görüldüğü, tedaviden sonra tekrar edebilen, ölümle sonuçlanabilen ciddi bir psikiyatrik bozukluk grubudur. Bu psikiyatrik bozukluk grubu mevcut vücut ağırlığında kalmayı reddetme ve bu sebeple kısıtlı yeme ve aşırı egzersiz ile kilo vermeye çalışmayla karakterize anoreksiya nervoza, kilo alma haline aşırı endişe ve kilo alımına karşı kusma gibi telafi davranışları ile karakterize bulimia nervoza barındırır. Ayrıca telafi davranışı sergilemeden yeme kontrolü sağlayamadan aşırı yeme ile karakterize tıknırcasına yeme bozukluğu ile özetlenebilir. Bu bozukluk grubu her yaş ve cinsiyette görülmekle birlikte kadınlarda, özellikle de en yüksek risk grubunun ergenlik dönemindeki genç kızlar ve kadınlar olduğu ifade edilmektedir. Bu durumun oluşmasında da medya ve toplumun güzellik algısı önemli rol almaktadır. Yeme bozukluğuna giden süreci ifade etmek için bozulmuş yeme tutumlarına odaklanmak gerekmektedir (APA, 2103; Yurtsever ve Sütcü, 2017).

Araştırmalarda sıkça adı geçen yeme bozukluğu DSM-4 tanı ölçütleri kitabında Anoreksiya Nervoza, Bulimia Nervoza ve Başka Türlü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları olarak üç ana başlıkta sınıflandırılmıştır. Ancak daha sonra 2013 yılında revize edilerek ıkarılan DSM-5’de yeme bozukluklarında da değişlikler yaşanmış ve bu bozuklukla ilgili tanı grubu “Beslenme ve Yeme Bozuklukları” adı altında sekiz ana başlığa yayılarak genişletilmiştir. DSM-5’deki bu sekiz ana başlık řu şekildedir: Yetişkinlerde ve çocuklarda sabun, kum gibi yenilenebilir olmayan maddelerin yenilmesine karşı aşırı ve yoğun bir arzuyla karakterize yeme bozukluğu olan Pika (Budak, 2000). Sık sık yediğini geri çıkarma ve geri yiyebilme görülebilen Geri ıkarma(geviş getirme) Bozukluğu. Belirgin bir beslenme eksikliğiyle karakterize Kaçıngan/kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu. Belirgin klinik sıkıntı yaratan, diğer tanı gruplarıyla açıklanamayan Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu, Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu kategorilerinin yanı sıra Anoreksiya Nervoza, Bulimia Nervoza ve Tıkanırcasına Yeme/ıkarma bozukluklarından oluşur. Ayrıca hastada yeme bozukluğu kategorileri arasında geçiş görülebilmektedir, en çok geçiş tıkanırcasına yeme kategorisinden bulimia nervozaya olmaktadır (Stice, Marti ve Rohde, 2012).

Bu alışmada DSM5’de bulunan yeme bozukluklarından anoreksiye nervoza, bulimiya nervoza ve tıkanırcasına yeme bozukluğu kategorilerinin tanı kriterlerine değinilecektir.

1.2.1. Anoreksiya Nervoza

İlk kez 1873 yılında klinik bir patoloji olarak tanımlanan Anoreksiya Nervoza, bireyin kısıtlı besin alımı ile enerji alımını azalttığı, kilo alma korkusu ve bozuk beden algısı ile belirgin kilo kaybı yaşadığı ölümlü sonuçlanabilen ciddi bir hastalıktır. Kişinin belirgin zayıflığı sayesinde kolay tanı koyulabilir ancak bozulmuş beden algısı nedeniyle kişi zayıflığının farkına varamaz, şişman olduğunu düşünür, durumun ciddiyetini inkâr ettiği için de hastayı tedaviye ikna etmek zordur (Sarı, 2020). Anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerde görülen kilo alma korkusu kişiyi diüretik, laksatif gibi maddeler kullanmaya, aşırı egzersiz davranışları sergilemeye iter ve

hastalıkla birlikte saç ve dişlerde dökülme, bedende kıllanma, saçta kuruluk ve düşük vücut ısı görür (Gönerir Erbay ve Seçkin, 2016).

Anoreksiya ile ilgili iyi bir model, anoreksiyaya katkıda bulunan yatkınlık unsurları arasında psikiyatrik bir aile yeme bozukluğu öyküsünün varlığını, kişisel kaygı, depresif veya bipolar bozukluğunun varlığını, mükemmeliyetçilik veya değişmezlik gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olmayı içerir. Ve yoksunluk, şiddet gibi yaşamın erken dönemlerinde bozulmuş aile etkileşimlerini, yeme alışkanlıklarıyla alakalı aile etkileşimlerini de içermektedir. Ayrıca kadın olmayı, prematüre doğum gibi strese erkenden maruz kalmayı, bozulmuş kişisel gelişimi ve toplumun ideal zayıflık görüşü, sosyal sınıf ve eğitim seviyesi gibi sosyal faktörlerin varlığını da içerir (Gorwood vd., 2016).

Anoreksiya nervoza yeme bozukluğu DSM-5 tanı sisteminde iki tip şeklindedir. Birinci tip son üç aylık sürede tıkanırcasına yeme ve çıkarma ataklarının olmadığı, katı bir diyetle hiç yememe ve aşırı spor yapma davranışlarıyla kilo kaybının görüldüğü Kısıtlayıcı Tiptir. Anoreksiya Nervozanın ikinci tipi ise birinci tipin tam tersi üç aydır süren, tekrar eden tıkanırcasına yeme-çıkarma ataklarının görüldüğü Tıkanırcasına Yeme-Çıkarma Tipidir (Okumuş ve Deveci,2019).

Anoreksiya Nervoza'nın DSM-5 tanı ölçütleri aşağıda verildiği 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.

Ayrıca bireyin en düşük ağırlığının belirlenmesi tedavi planı için gereklidir. Bu çerçevede DSM-5'de Vücut Kitle İndeksi Değerlerine de yer verilmiştir:

- Ağır olmayan: VKİ ≥ 17 Kg/ m²
- Orta derecede: VKİ 16- 16.99 Kg/ m²
- Ağır: VKİ 15- 15.99 Kg/ m²

- Aşırı derecede: VKİ < 15 Kg/ m2 (APA, 2013).

Anoreksiya Nervosa tedavilerinde bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu ayrıca, özellikle tanıyı alan ergen ise, aile terapileri ve psikodinamik tedavilerin de etkin olduğu vurgulanmıştır. Tedaviye dirençli hastalarda Bilişsel Davranışçı Terapiye yardımcı, örneğin motivasyon düşüklüğünde önce motivasyonel terapi gibi farklı modeller eklenebilirken, anoreksiya nervosa tedavisinde grup psikoterapilerin daha az kullanıldığı ancak varoluşsal ekolle grup terapisinin tedaviye daha fazla katkı sağladığı belirlenmiştir (Okumuş ve Deveci, 2019).

1.2.2. Bulimia Nervosa

Kontrol kaybı ile birlikte tekrarlayan tıkanırcasına yeme ataklarının olduğu, kilo almamak için kusma, besin kısıtlama, egzersiz yapma gibi telafi yollarına başvuru, vücut biçiminin yanlış değerlendirildiği bir diğer ölümcül sonuçlar doğurabilen yeme bozukluğu Bulimia Nervozadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Bulimia Nervosa yeme bozukluğu için DSM-5 Tanı ölçütleri aşağıda verildiği gibidir:

A. Yineleyen tıkanırcasına yeme ataklarının olması; bu ataklar aşağıdakilerin her ikisi ile belirtilmiştir:

1. Aynı zaman diliminde ve benzer koşullarda çoğu insanın yiyebileceğinden çok daha fazla yiyeceği belirli bir zaman diliminde (örneğin; herhangi bir iki saatlik sürede) yeme.

2. Bu atak sırasında, yeme kontrolünün kalktığı duyumunun olması (yemeyi durduramayacağı ya da ne yediğini, ne kadar yediğini kontrol edememe duygusu).

B. Kilo almaktan sakınmak için kendisinin zorladığı kusma, laksatif, diüretik ya da diğer ilaçların yanlış yere kullanımı, hiç yemek yememe ya da aşırı egzersiz yapma gibi uygunsuz dengeleyici davranışlarda tekrar tekrar bulunma.

C. Tıkanırcasına yeme ve uygunsuz dengeleyici davranışların her ikisinin de üç ay süreyle ortalama en az haftada bir kez ortaya çıkması.

D. Kendini değerlendirirken anlamsız bir biçimde vücudunun biçimi ve ağırlığından etkilenme.

E. Bozukluğun sadece anoreksiya nervoza atakları esnasında ortaya çıkmaması (APA, 2013).

Anoreksiya nervozada olduğu gibi bulimia nervozada da bozukluğun derecesini belirlemek amacıyla DSM-5 ölçütleri konulmuştur:

- 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).

Bulimia nervoza da hastanın normal sınırlar içerisinde ağırlığa sahip olmasından dolayı tanı koymak ve kişinin durumunu gizlemeye çalışması, hatalığını kabul etmesinin zor olmasından dolayı da tedaviye başlamak zordur. Bulimia nervozanın tedavisinde davranışsal müdahaleler, bireysel ve aile terapileri, grup psikoterapilerinin etkili olduğu bulunmuşken; psikolojik tedaviler arasında en çok kullanılan ve etkili bulunan bilişsel davranışçı terapi olmuştur. Tedavi yöntemleri arasında antidepressan kullanımı bulunsa da psikofarmakolojik yaklaşım kısa dönemde etkili ancak uzun dönem etkisi tartışmalı bulunmuştur (Okumu ve Deveci, 2019; Erol ve Yazıcı, 1999).

1.2.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Kişinin yeme davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşadığı, tekrarlayıcı aşırı yeme atakları ile karakterize ve bunun etkilerini telafi etmek için kendini kusmaya zorlama, yorucu beden hareketleri yapma, ishal yapıcı ilaç kullanımı gibi bir takım yöntemlere başvurmadığı yeme bozukluğu tıkanırcasına yemedir. Tıkanırcasına yeme bozukluğu aşırı yeme ataklarını telafi edici yöntemler kullanmaması ile bulimia nervozadan ayrılır. Kişinin yaşam kalitesinin düşmesine ve sosyal ilişkilerinin zarar görmesine sebep olabilen tıkanırcasına yeme bozukluğu erişkin kişilerde en fazla görülen yeme bozukluğudur. Tıkanırcasına yeme davranışı ilk kez Albert Stunkard tarafından ifade edilirken, Spitzer ve arkadaşları tarafından 1991’de ilk kez tanı ölçütleri olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte DSM-4’te “Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozuklukları” kategorisinin alt başlığı olan tıkanırcasına yeme bozukluğu DSM-5’de “Belenme ve Yeme Bozuklukları” kategorisinde kendine özgü tanı ölçütleri olan bir yeme bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015).

Tıkanırcasına Yeme Bozukluğu DSM-5 Tanı ölçütleri aşağıda verildiği gibidir:

A. Tekrarlayıcı şekilde tıkanırcasına yeme nöbetleri olması. Bir tıkanırcasına yeme nöbeti aşağıdakilerden her ikisini de içermelidir:

1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu bireyin yiyebileceğinden belirgin bir şekilde çok daha fazla yiyeceği, belirli bir zaman diliminde (örneğin herhangi bir iki saatlik bir sürede) yeme.

2. Bu nöbet sırasında yemek yemeyle ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması (örneğin bireyin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne yediğini ya da ne kadar yediğini denetleyemediği duygusu).

B. Tıkanırcasına yeme nöbetlerine aşağıdakilerden üçü (ya da daha çoğu) eşlik etmelidir:

1. Olağandan çok daha hızlı yeme.

2. Rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene dek yeme.

3. Bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçülerde yeme.

4. Çok fazla yediğinden utanacağı için kendi başına yeme.

5. Yeme nöbetinden sonra kendinden tikslenme, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duyma.

C. Bireyin tıknırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir sıkıntı duyması.

D. Bu tıknırcasına yeme davranışlarının, ortalama üç ay içinde, en az haftada bir kez olması.

E. Tıknırcasına yeme nöbetlerine, bulimiya nervozada olduğu gibi yineleyen uygunsuz telafi edici davranışlar eşlik etmemeli ve tıknırcasına yemenin, bulimiya nervoza veya anoreksiya nervoza sırasında ortaya çıkmaması.

Diğer yeme bozukluklarında olduğu gibi tıknırcasına yeme bozukluğunun derecesini belirlemek için de DSM-5 ölçütleri belirlenmiştir:

- Ağır olmayan: Haftada ortalama 1-3 kez tıknırcasına yeme atağının bulunması.

- Orta derecede: Haftada ortalama 4-7 kez tıknırcasına yeme atağının bulunması.

- Ağır: Haftada ortalama 8-13 kez tıknırcasına yeme atağının bulunması.

- Aşırı derecede: Haftada ortalama 14 ya da daha fazla kez tıknırcasına yeme atağının bulunması (APA, 2013).

Tıknırcasına yeme bozukluğu olan ve olmayan obez bireylerle yapılan bir çalışmada, tıknırcasına yeme bozukluğu olanların kiloları fazla yemeleriyle ilişkili bulunmuş ve diğer gruba oranla daha fazla psikopatolojileri olduğu saptanmıştır. Bu kişilerde özellikle depresyonun fazla olduğu görülmüştür. Obezite tedavisinde nüksetmelerin fazla olduğu, bunun dürtüsellikle ilgili olduğu ve tıknırcasına yeme bozukluğu olan obezlerde dürtüsellik daha da fazla olduğu saptanmıştır, tedavide psikiyatrik yaklaşımın gerekli olduğu söylenmiştir (Annagür, Orhan, Özer, Tamam ve Erhan, 2012).

Tıknırcasına yeme bozukluğu tedavi edilirken aşırı yeme ataklarının ortadan kalkması, kişiye sağlıklı yeme alışkanlığı kazandırılarak istikrarlı ve normal vücut ağırlığına getirilmesi, obezite kaynaklı rahatsızlıkların ve zihinsel rahatsızlıkların giderilmesi temel amaçlardır. Bu amaçlar içinde ilaç tedavileri, bilişsel davranışçı

terapi, motivasyonel terapi gibi psikoterapi yöntemlerine sıkça başvurulmaktadır (Turan vd., 2015).

1.3. DUYGU DÜZENLEME KAVRAMI

Duruma göre tepki verme mekanizması olarak da adlandırılan duygu, kişinin onun için önemli olan durum karşısında koşullu veya otomatik verdiği deneyimsel davranışlar örüntüsüdür (Gross,2002). Ancak duygular duruma uygun olduğu zaman işlevseldir, Werner ve Gross (2010), bu konuyla ilgili duygu mevcut durum ile uyumlu değilse ayrıca yoğun ve uzun süreliyse işlevselliğini kaybeder, sorunlara neden olur görüşünü bildirmişlerdir. Buradaki önemli nokta kişinin duygu düzenleme yollarını bulmasıdır. Kişinin amaçlarına ulaşması ve çevresine uyum sağlayabilmesi için duygusal uyarılmanın başladığı, sürdürüldüğü ve yönetildiği duygu düzenleme bir başka deyişle kişisel hedeflere ulaşmak için duygusal tepkilerin kontrol edilmesi, izlenerek değerlendirilmesi ve amaca hizmet edecek şekilde değiştirilmesidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004; Thompson, 1994). Duygu düzenleme süreci sadece negatif duyguları değil pozitif duyguları arttırma, azaltma ya da sürdürme şeklinde manipüle eder (Işık ve Turan, 2015).

1991 yılında Masters duygu düzenleme kavramı üzerinde ailenin özellikle de bakım verenlerin oldukça önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin çocuğun yaşamıyla bütünleştiğini ifade etmiştir (Onat ve Otrar, 2010; Thompson, 1994). Bu konuyla ilgili araştırmalar yeni doğanın hayatının başlangıcıyla birlikte kendi başına düzenleyemediği duygularının bakım veren tarafından dolaylı veya doğrudan düzenlemesini kanıt olarak göstermektedir. Bakım veren, çoğunlukla ebeveynler, bebeğin yaşadığı stresli durum karşısında ona rol model olarak rahatlatma, olumlu duygularını pekiştirme ve verdiği sözel uyarılarla duygu düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Thompson, 1994).

Duygu düzenleme kavramı üç temel özellikten oluşmaktadır. İlk özellik olarak kişinin olumlu ve olumsuz duygu şiddetini azaltabilmesi ya da arttırabilmesi sayılabilir. İkinci özellik duygu düzenleme kavramının prototipik örneklerinin bilinçli

olmasıdır, bunun ilk olarak bilinçli olurken daha sonra bilinçli farkındalığın dışında geliştiği ileri sürülür. Üçüncü temel özellik ise duygu düzenleme sürecinin iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesi yerine kişinin işlevselliğine olumlu veya olumsuz etkileri olarak sınıflandırılması gerektiğidir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygular düzenlenirken bireyler bilişsel süreçlerinden faydalanmaktadır. Karşılaşılan herhangi bir durum, olay karşısında duygusal tepki verilmeden önce karşılaşılan durumla ilgili bilişsel stratejiler geliştirilir ve sonra duygusal bir tepki verilir yani bireyin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejileri stresli olay karşısında duygusal ve davranışsal sorunların giderilmesinde önemli etkenken kişinin duygusunu yönetmesine de katkı sağlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006).

1.3.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross (1998) tarafından öne sürülen süreç modelinde, duygunun sürekli oluşmakta olması nedeniyle duygu düzenleme stratejilerinin geçici olarak duygu oluşum sürecinde yer aldığından bahsedilir. Bununla birlikte, duygular kişinin girdi süreci olan içten ve çıktı süreci olan dıştan gelen ipuçlarını değerlendirmesi sonucu oluşur. Girdi sürecinde duygusal uyaran algılanırken çıktı sürecinde uyarana karşı duygusal yanıt verilir, bu süreç boyunca duygular düzenlenir (Işık ve Turan, 2015).

Süreç modeline bakıldığında genel olarak iki duygu düzenleme strateji kategorileri bulunur; ilki geçmiş odaklı stratejilerken, ikinci kategori tepki odaklı stratejilerdir (Gross,1998). Duygular tam anlamıyla meydana gelmeden önce aktive olan geçmiş odaklı stratejiler herhangi bir duruma karşı duygusal tepki vermeden önce davranış değiştirmeyi kapsar (Gross ve Thompson, 2007; Gross, 2001). Diğer bir strateji olan tepki odaklı stratejide ise kişi direkt duygusunu azaltmaya ya da değiştirmeye çalışır (Dan-Glauser ve Gross, 2013).

Bilişsel değerlendirme ve bastırma süreç modelindeki duygu düzenleme süreçleridir (Gross ve Thampson, 2007). Gross ve John (2003) tarafından bilişsel değerlendirmenin duygu düzenleme sürecinden geçmiş odaklı olduğu öne sürülmüştür. Bilişsel değerlendirmede yaşanan olayın kendisiyle değil yarattığı duygusal etkiyi değiştirmeye ilgilendirilir ve yaşanan olay veya durum mantıksal çerçevede, duygusal olmayan bir bağlamda tekrar değerlendirilir (Gross, 1999; Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007). Yeniden değerlendirme yapılırken mevcut durumu düşünme şekli değiştirilebilir veya kişinin var olan durumla başa çıkabileceği yeni kaynaklar bulunur, örneğin, var olan çatışma durumunu tehdit yerine bir fırsat olarak görmek gibi (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor, Mikulincer, 2013). Bilişsel değerlendirme stratejisini kullanan kişiler kullanmayanlarla karşılaştırıldığında, kullananların mevcut durumu yeniden değerlendirmeleri sayesinde stresli ve çatışmalı durumla daha iyi başa çıkabildiği, yaşam doyumunun ve öz saygısının daha yüksek olduğu görülmüştür (Gross ve John, 2003). Tepki odaklı duygu düzenleme süreci olan bastırma stratejisi ise mevcut durum karşısında yaşanan duygunun gösterimini engellemeyi içerir. Bastırma yapan kişi duygularını gizleyebilir, azaltabilir veya yaşanan duygusal deneyime daha az tepki verebilir, böylelikle karşıdan alacakları duygusal tepkiyi de kontrol etme çabasına girerler (Dan-Glauser ve Gross, 2013; Gross ve Levenson, 1993). John ve Gross (2004), bu konuda bastırma stratejilerini kullananların kendilerini gerçekten uzak, kötü hissedebildiğini ve de bu sebeple negatif duygulara ve depresyona açık hale gelebildiğini söyledi.

Duygu düzenlemede uyumlu ve uyumsuz birçok strateji vardır. Gross (2002) hangi stratejinin etkili olduğuna dair yaptığı araştırmasında baskılama stratejisinin hem negatif hem de pozitif duyguları azalttığını hatta pozitif duyguyu azaltmada daha etkili olduğunu bunun yanında yeniden değerlendirme stratejisinin olumsuz duygu deneyimi ve ifadesini azalttığını, olumlu duygu deneyim ve ifadesini arttırdığını öne sürmüştür.

1.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duyguların mevcut duruma uygun şekilde düzenlenemediği zamanlarda duygu düzenleme güçlüğü yaşanmaktadır. İstenilen duyguyu sürdürebilme, arttırabilme ve istenilmeyen duygunun baskılanmasının sağlandığı duygu düzenlemenin karşısında kişinin istemediği duyguları deneyimlemesinin devam ettiği, arttığı veya duyguların hissizleştiği duygu düzenleme güçlüğü vardır (Leahy, Tirch ve Napolitano, 2011). Kişinin yaşadığı duygunun farkına varamadığı, duygularını anlayıp kabul edemediği, olumsuz duygular karşısında dürtü kontrolünde ve hedef odaklı davranışta güçlük yaşadığı, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanamadığı durumlara duygu düzenleme güçlüğü denir (Gratz ve Roemer, 2004). Bir başka deyişle bireyin etkili stratejileri nasıl ve ne zaman kullanacağını öğrenemediği ya da aşırı kullanımıyla hedeflerine ulaşamadığı duygu düzenleme güçlüğü kişilerde odaklanma güçlüğüne, bunalmaya, mutsuz hissetmeye, yıkıcı davranışlar sergilemeye, kişiler arası zayıf ilişkiye, anksiyete, madde bağımlılığı ve depresyon gibi psikopatoloji geliştirmeye neden olabilir (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011).

Leahy ve arkadaşları da (2011) deneyimlenen ve mevcut olan duygularla baş etmede zorluk veya yetersizlik olarak tanımladıkları duygu düzenleme güçlüğünde sorunun duygudan değil duyguyu fark etmeme, kabul edip kullanmama ve işlevselliğini koruma yeteneğinin olmamasından kaynaklandığını vurgulamaktadırlar.

Gross'un (1998) yaptığı araştırmalar sonucunda duygu düzenleme güçlüğüne yetişkin bireylerde alkol ve madde kullanımı, anksiyete ve duygu durum bozuklukları, yeme bozuklukları ile ilgili olabileceği bulunmuştur.

1.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yeme Bozuklukları İlişkisi

Literatürde yeme bozukluklarıyla ilgili birçok teorik ve deneysel çalışma bulmak mümkündür. Yeme bozuklukları ile ilişki kurulan bir diğer faktör de kişinin duyguları ile baş çıkmada yaşadığı güçlüktür. Duygular bilişsel süreçleri içermesi ve davranışları ortaya çıkarmadaki etkisi bakımından akıl sağlığı için önemlidir bu bakımdan yeme bozukluğu sadece bilişsel ve davranışsal değil aynı zamanda duygusal bir süreç olarak değerlendirilmelidir (Yurtsever ve Sütçü, 2017). Nitekim yeme bozukluğu tanısı almış kişinin yaşadığı olumsuz duygunun nasıl üstesinden geleceğini

bilmemesi bozulmuş yeme davranışının yordayıcı ya da sürdürücü faktörü olarak değerlendirilebilir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003).

Duygu düzenleme erken yaşlarda kazanılan bir beceridir bu sebeple ebeveyni ile yeni doğanın bağlanma biçimi önem kazanmaktadır. Bağlanma kuramcılarına göre yeni doğana ilk bakım verenin onun ihtiyaçlarına uygun cevaplar verebilmesi güvenli bağlanmayı oluştururken, güvenli bağlanma da yeni doğana gelişimsel sürecinde kendi duygularını etkin ve duruma uygun biçimde düzenleyebilme becerisi kazandırır (Bowlby, 1988). Bunun yanında ebeveynle güvenli bağlanamama durumu da duygu yönetimini zorlaştırır ve bu duygu denetiminde ortaya çıkan sıkıntılar erken dönem olumsuz yaşantıyı yeme bozukluğuna taşıyan bir faktör oluşturur. Bu iki değişkenin araştırıldığı çalışmalarda yeme bozukluğu tanısı alan kişilerin duygusunu kabullenmede yetersizlik, duyguda net olamama ve daha az duygusal farkındalık gibi duygu düzenleme güçlüğü gösterdikleri bulunmuştur (Yurtseven ve Sütçü, 2017). Bu bakımdan temelinde bağlanma şekli yatan duygu düzenleme ve yeme bozukluğu ile ilişkili araştırmalardan Van Durme, Braet ve Goossens, (2015), bakım verenlerden anneyle güvenli bağlanamama ile yeme bozukluğu ilişkisinde uyumsuz duygu düzenlemenin kısmen aracı etkisi olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde bir başka araştırmada duygusal yeme ile güvenli bağlanamama arasındaki ilişkide duygu düzenlemedeki sıkıntılarının kısmen ve tam olarak aracı role sahip oldukları bulunmuştur. Sonuç olarak güvensiz bağlanmanın duygu düzenlemede karşılaşılan güçlükleri ve bundan kaynaklı duygusal yemeyi arttırma da ekili olduğu öne sürülmüştür (Yurtseven ve Sütçü, 2017).

Son yıllarda yeme bozukluğu gösteren bireylerde duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına odaklanan çalışmalar da atmıştır. Svaldi, Griepenstroh, Tuschen-Caffier ve Ehring (2012), duygu düzenleme güçlüğü'nün yeme bozukluğu patolojisiyle ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu konuda yaptıkları çalışmada anoreksiya, bulimia nervosa ve tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı alanlarla sağlıklı kontrol grubundaki bireyler duygu düzenleme güçlüğü bakımından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre yeme bozukluğu gösteren gruptakiler kontrol grubuna kıyasla daha düşük seviyede duygu kabulü, duygusal açlık ve farkındalık gösterirken daha fazla duygusal yoğunluk ve duygu düzenleme güçlüğü göstermişlerdir. Hatta

negatif duygu durum tıknırcasına yeme bozukluğundaki aşırı yemenin ve bulimia nervozada görülen tıknırcasına yeme davranışının güvenilir bir öncüsü olarak ifade edilmiştir (Svaldi vd., 2012).

Araştırmalar genellikle yeme bozukluğu gösteren bireylerin olumsuz duygu durumla baş etmede yetersiz olduklarını ve duygu düzenleme güçlüğüne daha fazla yaşadıklarını öne sürerler. Konuyla ilgili bir başka çalışma da Sim ve Zeman'ın (2005) örnekleminin ergen kızların olduğu çalışmasıdır. Çalışmanın sonucunda zayıf duygu farkındalığı, olumsuz duygu durum ve olumsuz duygularla işlevsiz ve yetersiz başa çıkma stratejilerinin kendi vücudundan tatmin olamama ve bulimia nervoza belirtileriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Sim ve Zeman, 2005). Örneklemin erkek öğrenciler olduğu benzer bir çalışma sonucunda da benzer şekilde kişide yaşanan duygu düzenleme güçlüğüne, yeme bozukluğu ve beden memnuniyetine anlamlı derecede öncülük ettiği saptanmıştır ve bozulmuş yeme örüntüsünün itici, olumsuz duygusal durumdan kaçma veya düzenleme için uyumsuz bir çaba olduğu ileri sürülmüştür.(Lavender ve Anderson, 2010). Aynı şekilde olumsuz duyguları göz ardı edememe ve bu duygularla başa çıkmada yetersiz kalınması bozulmuş yeme örüntüsü ile sonuçlanabilir. Dolayısıyla da duygu düzenleme güçlüğüne yeme bozukluğunda önemli bir faktör olduğu vurgulanır (Fairburn vd., 2003).

Bastırma ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejilerinin kişinin yemek yeme alışkanlıkları açısından incelendiği bir başka çalışmada, günlük yaşantısında yoğun olarak bastırma stratejisini kullananların yoğun duygu durumu yaşadıklarında bastırma stratejisini daha az kullananlara oranla daha fazla yemek yedikleri saptanmıştır. Ve ayrıca, bastırma stratejisini kullanan kişilerin yeniden değerlendirme yapan kişilere oranla daha fazla tuzsuz kraker yerine tuzlu kraker gibi sakinleştirici yemek yedikleri bulunmuştur (Evers, Stok ve Ridder, 2010).

Yeme bozukluğu tanısı almış kişilerin duruma uygun, işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanmada başarısız oldukları ya da işlevsel olmayan duygu düzenleme yolları tercih ettiklerine dair birçok çalışma ve düşünce mevcuttur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Masheb ve Grilo'nun (2006) tıknırcasına yeme bozukluğu gösteren kişilerle yaptıkları çalışma sonucuna göre bu kişilerin kontrol grubuna oranla daha yüksek duygusal yeme skoruna sahip oldukları bulunduğundan

duygusal yemenin tıknırcasına yeme bozukluğu için önemli bir yordayıcı olduğu düşünülmüştür.

Bydlowski ve arkadaşları (2005) aleksitimi ve duygusal farkındalığın yeme sürecindeki etkisine dair bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmada fiziksel duyumdan gelen duyguyu ayırt edebilme, duyguları belirleyebilme, duygu durumundan kaynaklı çevreyle iletişimde sıkıntı yaşama ile özdeşmiş aleksitimi ile kişinin kendi ve diğerlerinin duygusunu tanıyıp anlama yeteneği olan duygusal farkındalık değişkenleri, yeme bozukluğu olan ve kontrol grubunda olan kişilerde karşılaştırılmıştır. Yeme bozukluğu tanısı olanların duygu tanıma ve ifade etmede yetersiz oldukları, yüksek aleksitimi gösterdikleri ve düşük düzey duygusal farkındalık sahibi oldukları saptanmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada ise sağlıklı kontrol grubu ile Anoreksiya nervoza tanısı alıp iyileşen, anoreksiya nervoza yeme bozukluğu kriterlerini karşılayan, ayrıca depresyon veya anksiyete bozukluğuna sahip gruplar karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda bütün klinik gruplar karşılaştırıldıkları kontrol grubuna oranla daha yüksek seviyede duygu düzenleme güçlüğü belirtmişlerdir. Bunun yanında anoreksiya nervosa tanısı alan kişilerin grubunda vücut kitle indeksi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmış; daha düşük vücut kitle indeksine sahip olan katılımcılarda daha düşük duygu düzenleme güçlüğü saptanmıştır. Buradan yola çıkarak anoreksiyada görülen istemli kendini aç bırakmanın işlevsiz bir davranış olsa da bu grupta olumsuz duygu durumu azalttığını görmek gerekir. (Brockmeyer vd., 2013).

Yurtseven ve Sütcü (2017) tarafından yapılan bir çalışmada yeme bozukluğunda risk taşıyanların bozukluk riski taşımayanlara oranla duygularını kabul edip anlamada ve dürtü kontrolünde güçlük yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca, bu araştırmanın sonucu Svaldi ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen bir başka çalışmanın sonucu olan, yeme bozukluğu deneyimleyen grubun kontrol grubuna göre birçok duygu düzenleme açısından daha fazla güçlük yaşadığı bulgusu ile örtüşmektedir.

Duygu düzenleme kapasitesinin erken yaşlardan kazanıldığına dair birçok bilgi mevcuttur. Aynı zamanda öz şefkat de bu beceride önem taşır. Öz şefkati, bireyin sadece olumlu değil, acı veren duygularına da açık olması, kendisine özenli ve ilgili yaklaşımı, kendi başarısızlık ve yetersizliklerine karşı yargılamadan anlayışla yaklaşması ve olumsuz tecrübelerini de yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak ifade edebiliriz (Neff, 2003). Yani öz şefkat kişinin kendisini olumlu kabulü olarak görülebilir. Kötü erken yaşam tecrübesi olanların duygu düzenleme güçlük çektiklerini ve öz şefkat seviyelerinin düşük olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Psikolojik sağlamlığın öz şefkat ve duygu düzenleme ile ilişkili olduğu öne sürülmüş bundan dolayı da duygu düzenleme becerisi ve öz şefkatin kişiyi yeme bozukluğu ve travmatik tecrübe arasındaki ilişkiden kaynaklı psikopatolojiden koruyabileceği öngörülmüştür (Karaoğlu ve Erzi, 2019).

Yapılan araştırma bulgularına göre yaygın olarak kişinin duygusal durumundaki değişimlerin yeme tutumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları yeme örüntüsünde bozulmalar olanların yetersiz duygu düzenleme becerisine sahip olduklarını desteklemektedir. Yeme bozukluğu tanısı alanlar duygularını anlamada, tanımlamada, yaşadıkları duyguyu kabul etmede ve de doğru duygu düzenleme stratejisini bulmada sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu kişiler nadiren uyarlanabilir olan yeniden değerlendirme stratejisini kullanırken sıklıkla uyarlanabilir olmayan baskılama stratejisini kullanmaktadırlar (Danner, Sternheim ve Evers, 2014).

1.4. AYRILMA BİREYLEŞME

Ergenlik dönemine girmesiyle birlikte çocuklar iki yönlü bir değişime uğrar, bu değişimlerden biri çocuğun kendisine ve çevresine olan bakışındaki değişim, diğeri ise çevrenin çocuğa olan bakışındaki değişimdir. Bu dönemin sonunda genç bir yetişkin olan çocuklar, ergenlik dönemine girmesiyle kendi kimliğini kazanmaya başlar ve ebeveynlerinden ayrışarak bireyleşme sürecine de girmiş olurlar. Böylelikle ergenlik bittiğinde ikinci bireyleşme süreci tamamlanmış olur (Güven ve Aslan, 2010). Burada bahsettiğimiz ayrışma bireyleşme süreci bebek araştırmacılarının kurucusu kabul edilen Margaret Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramına dayanmaktadır. Mahler

bir yeni doğanın biyolojik doğumu ile psikolojik doğumunun aynı anda gerçekleşmediğine inanarak bebeğin psikolojik doğumuna ayrılma bireyleşme evresi demiştir (Mahler, Pine ve Bergman, 2003; Pulat ve Sarıkaya, 2019). Kuramında, ayrılma bebeğin annesiyle oluşturduğu ortak yaşamsal alanından çıkmasıyken; bireyleşme kendi kimliğini ve onu başkalarından ayıran bireysel özelliklerini kazanması olarak ayrılmaktadır (Pulat ve Sarıkaya, 2019). Bir başka deyişle ayrılma farklılaşma, uzaklaşma, sınır oluşturma ve anneden kopma şeklinde ilerlerken; bireyleşme benliğin özerkleşmesi, farklılığa uygun bellek oluşumu, algının gelişimi olarak ilerlemektedir ve bu iki terim birbiri ile iç içe ancak farklı gelişim göstermektedir (Topçu, 2016). Yeni doğanın gelişimi incelenirken Mahler ve arkadaşları dört aşamadan oluşan bir model geliştirmişlerdir. Bu aşamalardan birincisi 0-2 ayı kapsayan normal otistik evredir. Bu evrede bebek kendi bedeni dışındaki uyaranları algılama yetisine henüz sahip değildir ve bu evrenin temel işlevi yeni doğanda homeostatik dengenin sağlanmasıdır. İkinci aşama ise 2-4 ayı kapsayan sembiyotik de denilebilen normal ortak yaşamsal evredir, bebeğin haz ve doyumun dışardan geldiğini anlamasıyla birlikte bu evreye geçilir ancak hala ben ile ben olmayan ayrılaşmamıştır (Pulat ve Sarıkaya, 2019). Bu iki evre ayrışma-bireyleşme evresinin iki öncülü olarak kabul edilir (Demircioğlu vd., 2018). 5-30 ayı kapsayan ayrılma bireyleşme evresi dört alt evreden oluşurken bu dönemin en önemli belirleyicileri bakım verenin çocukla olan iletişimi ve bakım verenin, ki çoğunlukla anne, karakteridir (Pulat ve Sarıkaya, 2019; Demircioğlu vd., 2018). Ayrıca bu evrelerde oluşan yeni doğan ve anne arasında oluşan ilk ilişkinin, ilerleyen zamanlarda ki bağlanma stilini belirlediği ve bu belirlenmiş olan bağlanma stilinin ilerleyen yaşlarda oluşabilecek patolojilerde etkili olabileceği söylenmektedir (Topcu, 2016; Tüzün ve Sayar, 2006). Ayrılma bireyleşme dönemi farklılaşma, uygulama, yeniden yakınlaşma ve tam nesne-tam kendilik alt evrelerinden oluşurken bebeğin içsel hazzının devam ettiği farklılaşma evresini civcivin çatlayan yumurtadan çıkması olarak görebiliriz. Civcivin yürümeye başlaması ve yavaştan yumurtadan uzaklaşmaya başlaması olarak görülebilen ikinci alt evre olan alıştırma evresi ilk alıştırma ve asıl alıştırma olarak ikiye ayrılır. İlk alıştırma da anneye olan ilginin ön planda olması ancak çevreye olan ilginin artışı gözlenirken, asıl alıştırmada dış dünyaya hayran olma durumuyla birlikte halen anneye olan gereksinim devam etmektedir (Pulat ve

Sarıkaya, 2019; Demircioğlu vd., 2018). Civevin kümesinden çıkararak ormana gitmesi ve tekrar kümesine dönme isteği olarak açıklanabilen yeniden yakınlaşma evresinde çocuk ayrı bir birey olmanın ilk aşamasını gerçekleştirmektedir (Pulat ve Sarıkaya, 2019; Demircioğlu vd., 2018). Bu üç evreyi problem yaşamadan geçen bebekler ayrılma bireyleşmesini son evrede gerçekleştirecek tam nesne- tam kendilik aşamasına geçiş yapar (Pulat ve Sarıkaya, 2019). Yeni doğanın gelişimsel sürecinde emeklemeye başlaması, tutunması, tırmanması ve sonrasında rahatça yürüyebilmesi çevresini ve dış uyaranları rahatça tanıyabilmesine olanak sağlar ve bu da dış çevreye yönelen bebeğin daha özerk ve bireysel bir hale gelmesinin ilk aşamasıdır (Thyson ve Thyson, 1990). Mahler kişilik gelimi için bu anne bebek birliğinin kopuşu ve bireyleşmenin önemine vurgu yaparken buradaki ayrılma-bireyleşme çelişkisinden de bahseder. Bebekte özerk, kendine özgü bir benlik geliştirme isteği ile anne tarafından korunma arzusu daimi bir çatışma içindedir ve bu çelişki hayat boyu etkisini gösterme eğilimindedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Burada annenin çocuğa karşı tavrı etki düzeyinde önemlidir. Mahler kuramında bireysel isteklerinin farkına varan gelişim süreci içindeki çocuğun hayatının ilk üç yılında ilk bireysellik duygusunu yaşadığından söz etmektedir ve ona göre yeni doğanın bağımlı bir yaşam alanından kendine yetebilen oyun çocuğuna dönüşümünde ilk kez bireysellik çabası görülür. Bu ilk çabaya birincil ayrılma ve bireyleşme süreci denilebilirken; Blos bu sürecin bir benzerinin ergenlik döneminde de yaşandığını savunmuş ve bu kimlik kazanma sürecine ikinci bireyleşme adını vermiştir (Atak, 2011). Ergenlikte gerçekleşen bireysellik aileyi reddetme ya da bir kopuş olarak görülemez, ergenin kendisinin ebeveyninden farklı olduğunu algılaması ve kişiliğinin son halini alması olarak düşünülebilir (Şahan ve Akbaş, 2017). Blos bu durum için yeni doğandan ergenliğe kadar çocuğun ebeveyninin değerlerini içselleştirdiğini ancak ergenlikte kendisinin onlardan ayrı bir birey olduğunu kanıtlamak için bu içselleştirdiği ebeveyn figüründen uzaklaşmaya çalıştığını ifade eder (Atak, 2011). Topluma karşı sorumlulukların yerine getirilmeye hazırlandığı, bireyin kendi kimlik duygusuyla hareket ettiği ergenlik döneminde yaşanan ve ergenin ailesinden ayrışma bireyleşmesi olarak da bilinen ikinci bireyleşme sürecinde ergen “Ben kimim? Ben neyim?” sorularına cevap arar. Bireyleşme ile birlikte kimliğini keşfetme sürecini de başlatan ergen ebeveyninden ayrışması ile ikinci bireyleşme sürecini tamamlamış olur (Güven ve Aslan, 2010; Atak, 2011). Atak (2011), ikinci

bireyleşme sürecinin tamamlanabilmesi için bireyin kendisi ve çevresi arasında sağlam bir bağ kurması gerekliliğinden ve ebeveyninden aldığı süper egonun dinamiğinden kurtularak benlik saygısı ve genel ruh hali arasında da dengeli bir köprü kurması şartından söz etmektedir. İkinci bireyleşme sürecinde akran bağları, grup ve arkadaşlık ilişkileri yeniden oluşturulacak süper ego işlevlerinde egemen rol oynamaktadır, ayrıca akran ile kurulan ilişki kişilik bütünlüğünün sağlanmasında da aktif bir rodedir (Blos, 1989).

1.4.1. Ayrılma Bireyleşme ve Yeme Bozuklukları İlişkisi

Zamanla gelişen yeme bozukluğunun üstesinden gelmek de zaman almaktadır. Yeme bozukluğu gösteren ergenlerle çalışırken bağlanma, ayrılma, bireyleşme arasında bir denge bulma mücadelesi arasındaki bağlantıya odaklanmak faydalı olacaktır. Levinson tarafından erken yetişkin geçişi olarak adlandırılan yaklaşık olarak on yedi yaşından yirmi iki yaşına kadar olan dönem ikinci bireyleşme de olan ergenlik yılları içindedir ve bu dönemde birçok ergen üniversite için evlerinden ve dolayısıyla ebeveynlerinden ayrıldığı zamandır. Bu dönemde içsel ve çevresel faktörlerin etkisiyle de bu ayrılık büyük bir çatışma ve kafa karışıklığı potansiyeli taşır. Ergen bazen ilgi yoksunluğu çektiği aile ile bağlanmakta zorlanırken bazen de çocuklarının kendi başına mücadele etmesine, kendi kararlarını almasına izin vermeyen aşırı ilgili, kontrolcü ve müdahaleci aileden ayrılarak kendi bireyselliğini kazanmada da sıkıntılar yaşamaktadır. Bu tarz bir zorlanma yaşayan ergen yeni kuracağı ilişkilerde de zorluk yaşayabilmektedir. Ergenin ailesi ile olan eski birlikteliği ile yeni ayrılığı arasında bir denge bulması gereklidir çünkü yeme bozukluğu hem aile hem de akranla böyle bir dengenin kurulamamasının bir sonucudur (Barth, 2003). Yeme bozukluğu gösteren bireylerin aile öykülerine bakıldığında genelinde sorunlu aile ilişkisinin varlığı mevcuttur. Bu tanıyı alan kişiler ebeveynlerini uzak ve reddedici ve ya yakın fakat sorunlu ilişki halinde görmektedirler (Dinç ve Koçhan, 2016). Ertaş (2006) bireyde gerçekleşen yeme nöbetlerinin anne ile bütün olmayı ifade ettiğini daha sonrasında anneden ayrılma ve bireyselleşme çabası ile yenilenlerin dışa atımı ve kusma davranışıyla ifade edildiğini söyler. Bu durum yeme bozukluğu ritüellerini kapsamaktadır. Alyanak ve Polyan (2000) bu konuda yeme bozukluğu gösteren

çocukların tedavisinde çocuğun birincil bakım verenleriyle yani genellikle anne ve babasıyla olan ilişkisine ve hatta anne babanın da tek tek yaşam öykülerine bakılması gerektiğini ifade ederler.

Literatürde yeme bozukluğunun farklı değişkenler açısından bireyi nasıl etkilediğine dair yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Daha önce kuramlarla açıkladığımız ayrılma bireyleşme de yaşanan güçlüklerin yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilebileceğine dair bulgular vardır. Bu bulgulardan biri konuyla ilgili erken çalışmalardan biri olan Armstrong ve Roth'un çalışmasıdır. Çalışmada ayrılma bireyleşme özelliklerine göre ayrılan, yeme bozukluğu gösteren bireyleri kontrol grubu ile karşılaştırarak örneklem grubu oluşturulmuştur. Çalışma sonunda yeme bozukluğu gösteren hastalarda kontrol grubuna kıyasla ayrılma-bireyleşme ve bağlanma istatistiklerinde daha fazla güçlük gösterdikleri kaydedilmiştir (Armstrong ve Roth, 1989).

Ebeveynlerle çocuğun ilişkisinde özellikle anne çocuk ilişkisinde zorluklar var ise ergenin ayrılma bireyleşme süreci güçleşir, çatışmalar meydana gelir bu çatışmalar ile baş edemeyen ergen de kendisini aç bırakma yoluna gidebilir. Bu durum anoreksiya nervoz'ı meydana getirir. Anoreksiya nervoza tanısı almış bir ergenin durumun kargaşasını kaldıramadığı, çözülemeyen sıkıntılardan dolayı benlik saygısının azaldığı bunun sonucunda da çare olarak dış görünümü seçtikleri düşünülmüştür (Özyurt, Öztürk ve Akay, 2017). Smolak ve Levine (1992) ayrılma bireyleşme sürecinde yeme bozukluklarından anoreksik ve bulimik belirtili bireylerde farklılık yaşanıp yaşanmadığı araştırılmıştır. 198 kadın üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada bulimik özellikteki kadınların ailelerinden aşırı ayrıldıkları (overseperated) ve anoreksik özellikler sergileyen kadınlara ve normal yeme bozukluğu sergilemeyen kadınlara oranla bu süreçte kendilerini daha fazla suçlu hissettikleri ve kendileriyle daha fazla çatışma içinde oldukları saptanmıştır. Diğer yandan kontrol grubu ve bulimiklere kıyasla anoreksik belirtili kadınlarda daha fazla ayrılma çatışması ve bu süreçte daha fazla utanç ve çatışma gözlenmiştir. Ancak ebeveynlerden ayrılamama (underseperated) eğilim de saptanmıştır.

Bu konuyla ilgili yapılan bir başka örnek Türkiye Adıyaman'da dünyaya gelmiş tek yumurta ikizlerinin yaşadığı yeme problemi gösterilebilir. Yapılan tedavi

süreci sonucunda anoreksiya nevroza tanısı alan tek yumurta ikizlerinin her zaman birlikte olmaları, her aktiviteye birlikte katılım göstermeleri ve bu durumdan herhangi bir şikâyetlerinin olmamasından dolayı ayrılma bireyselleşme süreçlerinde gecikme yaşandığı bulunmuştur. Ayrılma, bireyselleşme ve özerklik sürecindeki bu yetersizlik ve gecikme, yeme bozukluğu geliştirilenin yanında büyüme, kadın olma, cinsellik, hamile kalma ve yetişkin sorumluluğunu alamama korkusunun da gelişmesine katkıda bulunmuş olabilir. Tedavi sürecinde yapılan, anoreksiya nevroza tanılı tek yumurta ikizlerinin farklı günlerde farklı hekimler tarafından takip edilmesi, farklı okul, sınıf veya oturma yerlerinin olması, evde farklı odalarda uyumaları, farklı zamanlarda ve yerlerde yemek yemeleri, yeni ve farklı meslekler seçmeleri ayrılık-bireyselleşme sürecine önemli katkılar sağlamış ve anoreksiya nevroza semptomlarının azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Orum ve Kalenderoğlu, 2017).

Aile sistemi yaklaşımına göre yeme bozukluklarından anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerin ebeveynlerinden ayrılma ve onlardan ayrı bir birey olmada zorluk yaşadıkları belirlenmiştir. Bunun yanında Minuchin ve arkadaşları fiziksel yakınlığın yanı sıra çocuğun iç içe geçmiş aile yapısı, ailesinin aşırı korumacı tavrı, katı yapısı ve çatışmalardan kaçınmasının anoreksiya gelişiminde etkili olduğunu ifade ederler. Anoreksiya tanılı çocuk yoğun ilgili ve korumacı aile yapısı altında otonomi sahibi olamamakta ve gelişimine uygun davranmamaktadır. Böylelikle, ergenlik dönemiyle birlikte birbirine aşırı bağlı aile fertleri ve dış dünyadan kopuk olmasının yanında, yaşlılarıyla da olmak isteyen çocuk kendini bir çatışma içinde bulmaktadır (Minuchin, Rosman ve Baker, 1978).

Ayrılma-bireyselleşme döneminde yaşanan çatışmalar, zorluklar, anne babanın yeterince aynalama yapamaması ve bireyin ailesinden tam anlamıyla ayrılamaması bireyde düşük öz güvene neden olurken, düşük öz güvenin de anorektik ve bulimik hastalarda sıklıkla görüldüğü saptanmıştır (Baird ve Sights, 1986). Bunun yanında Bruch (1973) da düşük öz güvenin yeme bozukluğu etiolojisinde etkin olduğunu söylemiştir.

Duygusal özerkliğin aileye güvenme ve yakın olmanın tersi olduğunu düşünenlere karşı Ryan ve Lynch (1989) genç yetişkinlikten önceki ergenlik dönemindeki bireyselleşme aileden duygusal olarak kopuş değil bağlanma ile

sağlanacağını ailenin ideal düzeyde duygusal desteğinin olması gerektiğini savunurlar. Yani bireyleşme aileyle birlikte olur ve duygusal açıdan ebeveynlerinden kopuş yaşayan kişiler olumsuz benlik saygısına sahip olabilirler. Chou (2000) bu görüşü destekler şekilde duygusal özerkleşmenin psikopatoloji ile ilgisi olduğundan bahseder. Nene ilişkileri yaklaşımı ayrılma bireyleşme sürecinin yaşandığı ergenlikte bakım verenin çocuğa nasıl davrandığı, onun bireyselleşmesine nasıl yardımcı olduğu, ergenin annesi hakkında geliştirdiği zihinsel temsil ve diğerleriyle olan ilişkisinin benlik oluşumunda ve burada oluşabilecek herhangi bir eksiklikte anoreksiya nervoza oluşumunda etkilidir. Bu tanıyı almış kişiler ağzın etkin olduğu dönemde çözümlenmemiş problem yaşamış olabilmekte ve bu problemler ayrılma bireyleşme sürecini engellemektedir (Goodsitt, 1997; Sugarman, Quinlan ve Devenis, 1981). Aile fertleriyle sembiyotik ilişki içinde olan, tamamlanamayan ayrılma bireyleşme süreci geçiren bireylerin yeme bozukluğu yatkınlığı olduğu ifade edilmektedir. Bruch (1973) yaptığı çalışmada erken dönem anne-baba ve çocuk ilişkisinin yeme bozukluğunda önemli olduğunu ve anoreksiyanın çocuklukta onaylanma eksikliğinden kaynaklandığını öne sürmüştür.

Kişiler arası ve intrapsişik faktörlerin kullanıldığı genç ergen kadınlarda yeme bozukluğuna odaklanılan bir diğer çalışmada yeme bozukluğu olan ve olmayanlarda bağlanma ve ikinci ayrılma-bireyleşme süreci incelenmiştir. Çalışmanın sonunda ergenliğinin sonuna gelen ve yeme bozukluğu gösteren kadınlar, yeme bozukluğu göstermeyenlere oranla çocukluk döneminde anneleri tarafından aşırı korunduklarını daha fazla bildirdiler. Ayrıca Yeme bozukluğu olan kadınlarda daha yüksek ayrılık kaygısı ve daha az sağlıklı ayrılma puanı saptanmıştır (Rhodes ve Kroger, 1992). Bunlarla paralel bir başka çalışmada atlet kadınlarla çalışılmış ve ebeveynle çatışmalı bağımlılık ve diğerlerinden zayıf bir şekilde ayrılma yeme bozukluğunun belirtilerine karşı bir yatkınlık olarak tespit edilmiştir (Skowron ve Friedlander, 1994).

1.5. BEDEN ALGISI

Farkında olmak anlamında tanımlanabilen ve çevreyle alakalı zihinde meydana gelen değişim olan algı, kişinin herhangi bir olaya karşı tepki verebilmesi ve yaşadığı

olayı yorumlayabilmesi için gerekli olan yetidir (Lindsay ve Norman, 1972; Özdoğan, Yardımcı, Özçelik ve Sürücüoğlu, 2012). İnsanoğlu varoluşundan beri kendini ve çevresini keşfetme merakında olmuştur. Bu merak insanın kendi bedeniyle uğraş içinde olmasını da sağlamıştır. Giddens insanın bedensel bir varlık olduğunu, bedeni de sadece kişiye ait fiziksel madde değil de toplumsal deneyimlerden, ait olduğu grubun normlarından ve değerlerinden etkilenen ve her insanda olan önemli bir varlık olarak tanımlamıştır (Giddens, 2000). Michela Marzano bedeni sayesinde başkalarına nasıl bir insan olduğumuzu gösterebildiğimiz bir kral ve sakin, tatmin olmayan arzular için değişken olduğu için de bir köle şeklinde tanımlar (Giet, 2006).

Tarihte bedenin önemi beden algısını da önemli kılar. İlk kez 1920 yılında Schilder'ın ele aldığı beden algısı sosyolojik ve psikolojik açıdan incelenmiş ve onun öncesine kadar bozulmuş beden algısının beyin hasarından kaynaklı olduğuna dair araştırmalar yapılmıştır (Grogan, 2005). İnsan bedeninin biçim, ölçü, şekil gibi karakteristik özellikleri ve kişinin bunlara karşı oluşan hislerini içeren, zihinde var olan bir resim olarak tanımlanabilen beden algısında kişi bu resme karşı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler yapabilir (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017; Aslan, 2004). Sandoval (2008) beden algısını üç temel bileşende incelemiştir. Bu bileşenler bireyin fiziksel niteliklerine dair memnuniyetini ifade ettiği değerlendirme, bu öz değerlendirme sonucu oluşan duygusal deneyim olan duygulanım ve fiziksel görünüm ile kendini algılamasındaki belirgin özelliklerin bilişsel, davranışsal önemi olan yatırımdır (Sandoval, 2008). Kişinin kendi bedeniyle alakalı deneyimi, duygu ve tutumu ile başkalarının bedenini nasıl değerlendirdiğini içeren beden algısı yaşadığı toplumun kültüründen etkilenir. Örneğin toplumun güzellik kavramını ifade edişindeki değişiklik beden algısını etkiler (Aslan,2004). Ayrıca yaşam boyu değişim gösteren beden algısı bedensel gelişim dışında kişinin bulunduğu zaman, toplumsal kültür, mevsim, yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, sosyoekonomik durum, çalışma durumu, dini inanış, medya baskısı, dönemim modası gibi birçok değişkenden de etkilenmektedir. (Uskun ve Şabaplı, 2013; Aslan, 2004).

Beden algısının oluşumunda önemli rol oynayan cinsiyet değişkeni, erkeklerin kendi beden özelliklerine önem verirken kadınların başkalarının onların bedenlerini nasıl algıladığı ve ne görüş bildirdikleriyle daha ilgili olduğu söylenir, bu bağlamda

güç erkek ile güzellik kadın ile bağdaştırılmıştır (Ziyalar, 1980). Oğuz (2005) bu konuda beden algısındaki cinsiyet farklarının yetiştirilme tarzından kaynaklı olduğu ve kızlara güzelliğin erkeklere ise güç ve becerinin değerli olduğunun öğretildiğini ifade etmiştir (Oğuz, 2005). Cinsiyetin yanı sıra beden algısı çok erken yaşlarda kültür etkisiyle de oluşmaktadır. Yaşam boyu değişime uğrasa da kişinin bedensel değişimi yoğun yaşadığı ve kendini diğerleriyle karşılaştırarak dışarıdan gelen yorumlara oldukça önem verdiği ergenlik döneminde de oluşur (Aslan, 2004).

Kişinin zihninde canlandırdığı bedeni kendince yorumladığı beden algısı benlik saygısıyla oldukça ilişkilidir. Beden algısı kişinin kendisine olan saygısını ve güvenini oluşturmasında etkilidir. Kişinin kendi bedenini ve beden parçalarını algılayıp, anlamlandırması kendine güvenmesi, kendini sayması, kimlik oluşturması ile paraleldir. Erken yaşlarda fiziksel özelliklerin önemli olduğu fikri ile yüzleşerek, fiziksel açıdan kendini pozitif değerlendiren kişi çevresiyle daha güvenli bir ilişki kurar ve daha başarılı olurken; olumsuz değerlendirme yapanlar hayat boyu veya bazı dönemler güvensizlik ve değersizlik duygularıyla baş etmek zorunda kalırlar (Sarwer, Wadden ve Foster, 1998; Aslan, 2004).

Kişinin vücudunu nasıl algıladığı nesnel olmaktan çok öznel bir olgudur, beden algısı kişinin gerçek fiziki görünüşünden çok, öznel görüşünü bildirir. Bu öznel görüş diğerlerinin kişinin bedeni hakkındaki görüşleriyle uyumsuz olabilir. Mesela çevresince zayıf olan kişi kendisini kilolu olarak görebilir veya bir kusuru olmadığı halde bedenini kusurlu olarak tanımlayabilir. Kişinin mevcut beden parçalarıyla onlara verdiği anlam farklı olabilmektedir (Cooper, Fairburn ve Hawker, 2007; Aslan, 2004). Kendi görüşlerine önem verseler de birey için başkasının düşünceleri de önemli ve etkilidir çünkü hiç kimse şahsi beden algısını kusursuz olarak tanımlayamaz (Er, 2015).

Fredrickson ve Roberts (1997) Nesneleştirme Kuramında beden algısını incelemiş ve özellikle kadınların medya yoluyla sürekli güzel ve çekici kadın imajına maruz kaldıkları için kendi beden görünümelerini sorguladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca kuramda medyada ve toplumdaki güzellik kalıbına uyum sağlayamayanların bedensel görünümünden utanç duyduklarına ve bu sebeple toplumdaki uzaklaştıklarına değinilmiştir. Diğerlerinin bedenleri hakkındaki görüşlerini kendi düşüncesi gibi

içselleştirenlerin depresyon, cinsel işlev bozukluğu ve yeme bozukluğu risklerinin de arttığı bulunmuştur (Fredrickson ve Roberts, 1997).

Bedenin toplumsal değerlerden nasıl etkilendiğinin incelendiği alanlarda görüldüğü üzere yeme bozukluğundaki artış ve toplumsal etmenlerin insan yaşamına olan etkisindeki artış bedene dair olan ilginin bir kanıtıdır (Giddens, 2000).

1.5.1. Beden Algısı ve Yeme Bozuklukları İlişkisi

Özellikle, genç kişilerde sıklıkla görülmeye başlayan Dünya Sağlık Örgütü tarafından mühim tıbbi hal olarak adlandırılan yeme bozuklukları bozulmuş yeme tutumu ve beden algısı kaynaklıdır. Bozulmuş yeme tutumu ve beden algısı kişiyi vücudunu normalden kilolu ve biçimsiz görmeye, buna bağlı olarak kısıtlı gıda ve telafi edici davranış sergilemeye itmektedir (Ulaş, Uncu ve Üner, 2013). Beden algısı biyolojik, psikolojik, kültürel ve toplumsal etkilerle, yaşanan çağa göre gelişip değişen, çok boyutlu bir yapı olmasının yanında, beden algısından kaynaklı rahatsızlıklar küçük yaşlarda, sıklıkla da ergenlik döneminde başlar. Bu yaşlarda oluşan olumsuz beden algısı sağlıksız diyet gibi kilo kontrolü davranışı gösterilmesine sebep olur. Beden algısı kuramları farklı cinsiyetlerin bedenleri hakkında farklı algıları olduğunu öne sürerler. Bireyler sahip oldukları kilo durumunu yanlış algılayabilirler ve bu algısal değerlendirme sübjektif olup gerçekte uyuşmak zorunda değildir (Ata, Vural ve Keskin, 2014). Bireyin idealindeki beden yapısı ile mevcut bedeni arasında uyumsuzluk var ise beden memnuniyetsizliği oluşmaktadır ancak mevcut beden bunun için tek sebep olmayabilir. Zayıf olduğu halde kendisini kilolu algılayan bireylerde vardır, bu sebeple mevcut beden, algılanan beden ve istenilen beden arasındaki fark arttıkça bedene dair olan memnun olmama halinin düzeyi de artmaktadır (Öksüz, 2012). Bireylerin, özellikle de kadınların bedenlerine baktıkları açı mevcut bedeninden memnun olup olmamasını belirleyebilmektedir. Yapılan bir araştırmada beden memnuniyeti ile seçici dikkat arasında bir nedensellik bulunmuş ve kişinin seçici dikkati bedenindeki memnun olmadığı noktalara yönelirse bedeni algılamasında memnuniyetsizlik oluşabileceği bulunmuştur (Smeets, Jansen ve Roefs, 2011). Beden algısındaki memnuniyetsizlik kişinin idealindeki beden ölçüsü ile mevcut beden

ölçüsü arasındaki uyumsuzluktan ve algılanan beden yapısından da kaynaklanır (Davidson, Markey ve Birch, 2003).

Yeme bozukluğunun psikopatolojisine bakıldığında beden algısındaki memnuniyetsizlik temel bir özelliktir ve bu memnuniyetsizlik yeme bozukluğu geliştirmede risktir (Pacanowski, Diers, Crosby ve Neumark-Sztainer, 2018). Beden algısı ve aşırı kilo durumu ile ilgili yapılan bir çalışma sonucunda her iki cinsiyette de obez olarak nitelendirilebilecek kişilerin kendilerini daha normal görmeye uğraştıkları görülmüştür (Ata vd., 2014). Kilo alımını kontrolünde, mevcut kilonun korunamamasında beden algısına dair kaygı olması bir engeldir ve yeme bozukluğunda bozulmuş yeme örüntüsü, kiloya karşı ilginin artması ve beden algısındaki hoşnutsuzluk risk faktörleridir (Tylka, 2011). Bireyde tıknırcasına yeme veya az yeme gibi bozuk yeme davranışları arttıkça vücut ağırlığını daha zor denetler, bu sebeple vücut ağırlığı ve görünüşüyle ilgili kaygıları da takıntı haline gelebilir (Arslangiray, 2013).

Bedenin algılanması toplumdaki sosyal, kültürel, ekonomik ve geleneksel yapıların değişmesi ile değişebilir. Batı toplumdaki güzellik kavramı zayıf olmakla bir algılandığından yeme bozuklukları giderek artmaktadır. Bireyler zayıflamak veya zayıflığını korumak adına diyetler, egzersizler yapmakta ve tüm dünya genelinde medyada kişiler zayıf olmak için özendirilmektedir. Yakın zamanlarda beyaz kadınlarda görüldüğü düşünülen yeme bozukluğu tüm sosyal sınıf ve dünyada yayılım göstermektedir. Medyada gösterilen yanlış diyet reçeteleri anoreksiya nervoza, bulimia nervoza gibi yeme bozukluklarının toplumda artışına neden olabilmektedir (Aslan, 2004). Zayıf bir bedene sahip olmak isteyen anoreksik hastalarda bedenlerine dair algılama oldukça bozuktur, kilo kontrolü sağlamadaki davranışlarında bozulmuş beden algısı yer tutar (Gönenir Erbay ve Seçkin, 2016). Özellikle ergenlik döneminde olmak üzere fiziksel görünüşe olması gerekenden fazla ilgi ve önem verildiğinde bireylerin yeme bozukluğu gibi hastalıklar göstermesi olasıdır. Ergenler bu dönemde birçok uyarana maruz kaldığı ve bu duruma açık olduğu için hastalık gelişimi için daha yatkındırlar ve de yeme bozukluğu yaklaşık olarak yüzde doksan oranında kadınlarda görülmektedir. Yeme bozukluklarında görülen artma beden algısındaki değişim ve toplumsal yapıdaki değişim ile yakın ilişkilidir. Toplumsal değişim de

küreselleşmenin hızlanması ve toplumu etki etmesiyle de yaşanmaktadır (Aslan, 2004).

Lise öğrencilerinin yeme tutumları ve beden algıları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir çalışmada öğrencilerin kendilerini olduklarından farklı algıladıkları, istenilen kilo için farklı davranış sergiledikleri, beden algısı ve yeme tutumunun ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin erkeklere oranla daha fazla bozuk beden algısı ve olumsuz yeme davranışına sahip olduğu bulunmuştur. Olumlu beden algısı geliştirmek için beden görünüş kaygısının yüksek olduğu ergenlik dönemi oldukça önemlidir ve ergenin çevresinden aldığı olumlu mesaj olumsuz yeme tutumu geliştirmesini önleyebilir. Büyüme ve gelişimin yoğun olduğu bu dönemde olumlu beden algısı ve yeme tutumu geliştirme, yeterli ve dengeli beslenme ergen için oldukça önemlidir (Uskun ve Şabaplı, 2013). Lise öğrencilerinde beden algıları ve yeme tutumlarının incelendiği bir başka çalışma sonucunda beden algısı ve yeme bozuklukları ilişkili bulunmuştur. Kızlar daha çok hatalı yeme tutumu, erkekler de daha fazla sağlıksız beden algısı gösterirken, beden kitle endeksi normal bir aralıkta olanlar daha sağlıklı beden algısı ve yeme tutum, davranışına sahip bulunmuştur (Büyük ve Özdemir, 2018). Kişinin kendi vücudu hakkında nasıl düşündüğünü, hissettiğini, vücudunu nasıl algıladığını içeren beden algısı, doğru ve olumlu beden algısından, yanlış ve olumsuz beden algısı gibi iki uç boyutu da kapsayan bir yapıdır (Cash, 2004; Grogan, 2010). Ergenlik döneminde yeme tutumu değişebilir bu değişimdeki ana nedenler arasında bireyin kendisini şişman olarak algılaması, başa çıkamadığı duygu kargaşası yaşaması, aşırı yeme ile kilo alma korkusu ve telafi edici davranışlar göstermesi ile bağlantılı bozulmuş beden algısıdır. 721 lise öğrencisiyle yapılan yeme tutumu ve beden algısı ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada düşük beden algısı olanların bozulmuş yeme tutumları olduğu ve yüksek beden kitle endeksine sahip oldukları bulunmuştur (Arslan, 2020).

1.6. AMAÇ

Yeme bozukluğu ve tutumu hakkında yapılan kuramsal açıklamalar ile deneye dayalı araştırmalara bakıldığında bu bozukluğun bir kavram haline gelmesinde bireyin

yaşamının erken döneminde ebeveynleri ile kurduğu ilişki ve bu ilişkiden kaynaklı yetişkinlik döneminde ortaya çıkan etkisinin önemli bir rolünün varlığından bahsedildiği görülmektedir. Zorlu bir tedavi sürecinin yanında belirtilerin geri gelme oranının da yüksek olduğu YB grubunda daha etkin tedavisi için adı geçen kavramların daha iyi anlaşılması gerektiği düşünülmektedir. Literatür taramasında verilen bilgiler ışığında çalışmanın amacı 18-22 yaş ergenlerin yeme tutumlarının beden algısı, duygu düzenleme güçlüğü, ayrılma-bireyleşme açısından yordanıp yordanmadığını incelemek, yordanıyor ise yordama oranını tespit etmek ve hangi değişkenle daha iyi yordandığını araştırmaktır. Bunun yanında çalışmada ergenlerin kendi bedenlerini değerlendirmeleri, kilo vermeye çalışıp çalışmadıkları durumlarında incelenmesi diğer bir odak noktasıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda belirlenen değişkenlerden birkaçı veya daha fazlasının ele alındığı, fakat her birinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Özetle yukarıda tanımlanan değişkenlerin işlevsel olmayan yeme tutumları ile ilişkilerinin beraber ele alınmasının literatüre faydalı olacağı düşünülmektedir. Ülkemizde yeme tutumu ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle benlik saygısı, aile ilişkileri, bilişsel değişkenler ile birlikte incelenmektedir. Son zamanlarda ise YB gelişiminde erken dönem aile ilişkilerine vurgu yapılmaktadır. Ancak bu değişkenlerin yapılan bu çalışmada ele alınan değişkenlerle doğrudan aynı olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda ayrılma-bireyleşme, beden algısı ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenleri arasında yeme tutumunu en iyi açıklayan, yordayan değişken veya değişkenlerin hangilerinin olacağı araştırılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Katılımcılar yaş hariç cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu gibi bir sınırlama olmadan araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya 315(%74,33) kadın, 109(%25,7) erkek olmak üzere toplam 424 kişi katılmıştır. Katılımcılar yaş açısından beş gruba ayrıldığında, 18 yaş grubunda 51(%12), 19 yaş grubunda 81 (%19,1), 20 yaş grubunda 108 (% 25,5), 21 yaş grubunda 101 (%23,8), 22 yaş grubunda 83 (% 19,6) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların %87'si(369 kişi) ergenliğini ailesiyle geçirirken %13'ü(55 kişi) sadece annesiyle, sadece babasıyla veya yurtda geçirmiştir; %89,4'ünün(379 kişi) anne-babası birlikte ve hayattayken, %10,6'sının(45 kişi) anne-babası ayrı veya vefat etmiştir. Kilosunu değerlendiren 424 katılımcıdan 16'sı (% 3,8) kendisini çok zayıf, 44'ü (%10,4) kendisini zayıf, 241'i (%56,8) kendisini normal, 112'si (%26,4) kendisini şişman, 11'i (% 2,6) de kendisini çok şişman olarak bildirmektedir. 424 katılımcının 213'ü (%50,2) beden görünümünden memnun olduğunu bildirirken 211'i (%49,8) beden görünümünden memnun olmadığını bildirmiştir. Katılımcılardan 221 kişi (%52,1) daha önce hiç diyet yapmamışken 203 kişi (%47,9) ise daha önce diyet yapmıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmanın kapsamına uygun olacak şekilde katılımcılara yaş, cinsiyet gibi sosyodemografik değişkenlerle alakalı sorularında olduğu bir kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu sosyodemografik soruların yanında bu form katılımcıların kiloları, boyları, daha önce diyet yapıp yapmadıkları, kilolarını nasıl değerlendirdikleri, beden görünümünden memnun olup olmadıkları, ergenlik dönemlerini kimlerle geçirdikleri ile alakalı soruları da kapsamaktadır. Kullanılan kişisel bilgi formu toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

2.2.2. Hollanda Yeme Davranışı Anketi- DEBQ

Van Strien ve arkadaşları (1986) tarafından örneklemin Hollanda'dan seçilerek geliştirilen ve 33 maddeden oluşan bir ölçektir. 33 maddeden oluşmasının yanı sıra bu ölçek 5'li likert tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Her bir madde "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık" ve "Çok Sık" gibi cevapların olduğu seçeneklerden oluşmak ve maddeler 1 ile 5 arasında puan almaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "Duygusal Yeme", "Kısıtlayıcı Yeme" ve "Dışsal Yeme" olarak ayrılırlar. Bireyin duygusundaki farklılaşmaya bağlı olarak yeme davranışı sergilemesi "Duygusal Yeme", kilo alımından korktuğu ve korunmak için yeme davranışından kaçınması "Kısıtlayıcı Yeme" ve besinle alakalı olan dış uyaranlardan etkilenme sonucunda yeme davranışında artış olması "Dışsal Yeme" olarak adlandırılır. Ölçekte ters kodlanmış bir madde (31.madde) mevcuttur. Ölçekte 1-10 maddeleri arası Kısıtlayıcı Yeme alt boyutuna, 11-23 maddeleri arası Duygusal Yeme alt boyutuna, 24-33 maddeleri arası Dışsal Yeme alt boyutuna aittir. Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alpha kat sayısı sırasıyla Duygusal Yeme alt boyutu için 0,94, Kısıtlayıcı Yeme için 0,95 ve Dışsal Yeme için 0,85 olarak saptanmıştır (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986). Hollanda Yeme Davranışları Anketi (Dutch Eating Behaviour Questionnaire-DEBQ) 'nin Türkçe 'ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlilik gibi çalışmalarının yapılması Bozan (2009) tarafından sağlanmıştır. Bozan (2009)'nın uyarlama çalışması sonucunda iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı, Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu için 0,91, Duygusal Yeme için 0,97 ve Dışsal Yeme için 0,90 olarak saptanmıştır.

2.2.3. Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)

Ayrılma-bireyleşme sürecindeki güçlüklerin değerlendirildiği ölçek Margaret Mahler'e ait gelişim kuramına dayanır. Christenson ve Wilson (1985)'in ortak çalışmasıyla geliştirilen ölçek 39 madde, üç alt boyuttan oluşmakta ve 10'lu likert (1=hiç katılmıyorum, 10=tamamen katılıyorum) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte ayrılma bireyleşmede yaşanan güçlüklerin kuramsal açıya uygun üç ilişkisel alt boyutta indirgenebileceği belirtilmektedir. Bu üç alt boyut bireyin kendisi ve diğerleri arasında bir sınır oluşturamadığı ayrılma/farklılaşma alt boyutudur. İkinci alt boyut bireyin kendisi dâhil herkesi iyi ve kötü olarak parçalara ayırması ile sonuca

eren bölme mekanizması olarak bölünme ve üçüncüsü de ayrılma-bireyleşme sürecinde yaşanan güçlükler nihayetinde birey tarafından öngörülemeyen, karmaşık olarak algılanabilen ve yaşanılabilen ilişkisel problemler alt boyuttur. Ölçekten ne kadar yüksek puan alınır ise birey ayrılma-bireyleşme sürecinde daha çok patoloji gösteriyor demektir. Kesme noktasının 190 olarak belirlendiği ölçekte 7., 15. ve 18. maddeler ters puanlanmıştır. Ölçekte 1.,4., 7., 8., 10., 14., 19., 20., 27., 30., 37. ve 39. maddeler Bölünme alt boyutuna, 2., 3., 11.,12., 13., 15., 16., 25., 26., 28., 29., 31., 32. ve 33. maddeler Ayrılma/Farklılaşma alt boyutuna, 5., 6., 9., 17., 18., 21., 22.,23.,24., 34., 35., 36. ve 38. maddeler İlişkisel Problemler alt boyutuna aittir. Çalışma sonucunda ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0,92 olarak verilmiştir (Christenson ve Wilson, 1985). Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması Göral (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda Cronbach alfa katsayıları tüm ölçek için 0,85, Ayrılma/Farklılaşma alt boyutu için 0,70, Bölünme alt ölçeği için 0,64 ve İlişkisel Problemler için 0,64 olarak bulunmuştur. Göral Alkan (2010) tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri yenilenmiştir. Bu çalışmada test-tekrar-test güvenilirliği tüm ölçek için 0,85; Ayrılma/Farklılaşma alt boyutu için 0,77, Bölünme için 0,82 ve İlişkisel Problemler alt boyutu için 0,79 olarak bildirilmiştir (Göral Alkan, 2010).

2.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından öz bildirim dayalı, duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert (1=neredeyse hiçbir zaman, 5=neredeyse her zaman) üzerinden değerlendirilen ölçek toplamda 36 maddeden oluşmakta; herhangi bir kesme noktası bulunmamakla birlikte alınan yüksek puanlar daha fazla duygu düzenleme güçlüklerini göstermektedir. Ölçek, duygusal tepkilerin farkında olmama ya da yetersiz olma (farkındalık), duygusal tepkilerin anlaşılmasında yetersizlik (açıklık), duygusal tepkilerin kabul edilememesi (kabul etmeme), uyumlu ve etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı ulaşım (stratejiler), olumsuz duyguya karşı dürtü kontrolünde güçlük (dürtü) ve olumsuz duyguya karşı amaca yönelik davranışta güçlük (amaçlar) olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan alınan yüksek puanlar bu alanlarda daha çok zorluk yaşandığını ifade etmektedir. Farkındalık alt boyutu 2., 6., 8., 10., 17. ve

34. maddelerde, açıklık alt boyutu 1., 4., 5., 7. ve 9. maddelerde, kabul etmeme alt boyutu 11., 12., 21., 23., 25. ve 29. maddelerde, stratejiler alt boyutu 15., 16., 22., 28., 30., 31.,35. ve 36. maddelerde, dürtü alt boyutu 3., 14., 19., 24., 27. ve 32. maddelerde ve amaçlar alt boyutu 13., 18., 20., 26. ve 33. maddelerde görülmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılığı 0,93 iken alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları 0,88 ila 0,89 aralığında ve test-tekrar-test güvenilirliği 0,88 olarak ifade edilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ilk olarak Rugancı (2008) tarafından olurken Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından son halini almıştır. Ölçeğin özgün formu ile aynı faktör yapıda olduğu yalnız bir maddenin özgününden farklı bir faktöre yüklendiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa kat sayısı 0,94, alt boyutlarının iç tutarlılığı 0,75 ila 0,90 arasında yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu ve test-tekrar-test güvenilirliği 0,83 olarak bildirilmiştir. Alt boyutların Cronbach alfa kat sayıları farkındalık için 0,68, açıklık için 0,80, kabul etmeme 0,87, stratejiler için 0,89, dürtü için 0,88 ve amaçlar için 0,86 olarak hesaplanmıştır. Türkçe uyarlamasında yapılan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğine bağlı olarak özgün formdaki altı alt boyutun kullanılabilmesi, hem genel hem de alt ölçeklerin geçerli ve güvenilir seviyede olduğu bildirilmiştir (Rugancı ve Gençöz, 2010).

2.2.5. Beden Algısı Ölçeği

'Body-Cathexis Scale (BCS)' özgün isimli Paul Secord ve Sidney Jurard tarafından 1953 yılında geliştirilen bir ölçektir. Ölçek kişinin bedeni ile alakalı türlü memnuniyet ve memnuniyetsizlik derecesini ölçmektedir. Ölçeği geliştirenler beden algısının benlik kavramından etkilendiği fikriyle bu ölçeğin formunu oluşturmuşlardır. Orijinal ölçekte beden bölümlerini içeren 46 maddeden oluşan birinci bölüm ve benliğin farklı yönlerini içeren 55 maddeden oluşan ikinci bölüm vardır (Secord ve Jurard, 1953). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Selim Hovardaoğlu tarafından 1986 yılında gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanan beden algısı ölçeği toplamda 40 maddeden, 5'li likert tipinde (1= hiç beğenmiyorum, 5=çok beğeniyorum) oluşmaktadır. Ölçekten en fazla 200, en az 40 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin bedenine karşı memnuniyetinin arttığı, azaldıkça da bedenine karşı memnuniyetinin azaldığı bilgisine ulaşmaktadır (Hovardaoğlu, 1993;

akt., Babacan Gümüş ve Çam, 2011). Ölçeğin iki yarım güvenirliliği 0,89 bulunup bu ölçeğin güvenilirliği yüksek olduğunu gösterirken; iç tutarlılık kat sayısı 0,95 olarak bulunmuştur (Anbar, 2013).

2.3. UYGULAMA

Veriler toplanmadan önce 26.04.2021 tarihinde Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi etik kurulundan onay alınmıştır. Araştırmaya katılan kişilerden veriler, istenilen yaş aralığında gönüllülük esasına dayalı olarak Covid-19 pandemisi nedeniyle online olarak Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. 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 vücut 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. 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 VKİ ile ölçek genel toplam puanları ve alt boyutları puanlarının betimleyici istatistik değerleri sunulmuştur. Yeme tutumlarının, duygusal, dışsal ve kısıtlayıcı yemenin, beden algısı ölçeği toplam puanı, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlar, ayrılma-bireyleşme ölçeği alt boyutları olan ayrılma/farklılaşma, bölünme ve ilişkisel problemler açısından incelenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sunulmuştur.

Tablo 1 Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılım

Değişken	Kategori	Kişi Sayısı (n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	315	74,3
	Erkek	109	25,7
	Toplam	424	100
Yaş	18	51	12,0
	19	81	19,1
	20	108	25,5
	21	101	23,8
	22	83	19,6
	Toplam	424	100
Ergenliğin Geçirildiği Kişi	Ailemle	369	87,0
	Yurtta/Diğer	55	13,0
	Toplam	424	100
Ebeveynin Birlikte ve Hayatta Olup Olmama Durumu	Anne-baba sağ, birlikte	379	89,4
	Anne-baba ayrı veya vefat	45	10,6
	Toplam	424	100

Çalışmaya katılan 424 kişinin %74,3'ü(315 kişi) kadın, %25,7'si(109 kişi) erkektir; %12'si(51 kişi) 18 yaşında, %19,1'i(81 kişi) 19 yaşında, %25,5'i(108 kişi) 20 yaşında, %23,8'i(101 kişi) 21 yaşında ve %19,6'sı(83 kişi) 22 yaşındadır; %87'si(369 kişi) ergenliğini ailesiyle geçirirken %13'ü(55 kişi) sadece annesiyle, sadece babasıyla veya yurttan geçirmiştir; %89,4'ünün(379 kişi) anne-babası birlikte ve hayattayken, %10,6'sının(45 kişi) anne-babası ayrı veya vefat etmiştir.

Tablo 2 Örneklemin Kilo Değerlendirmesi, Kilo Memnuniyeti ve Diyet Durumu Açısından Dağılımı

Değişkenler	Kişi Sayısı (n)	Yüzde(%)	
Kilo Değerlendirmesi	Çok Zayıf	16	3,8
	Zayıf	44	10,4
	Normal	241	56,8
	Şişman	112	26,4
	Çok Şişman	11	2,6
	Toplam	424	100
Beden Memnuniyeti	Memnunum	213	50,2
	Memnun Değilim	211	49,8
	Toplam	424	100
Diyet Durumu	Evet	203	47,9
	Hayır	221	52,1
	Toplam	424	100

Çalışmaya katılan 424 kişinin kilo değerlendirmesinde %3,8'i(16 kişi) kendisini çok zayıf, %10,4'ü(44 kişi) zayıf; %56,8'i(241 kişi) normal, %26,4'ü(112 kişi) şişman ve %2,6'sı(11 kişi) çok şişman olarak değerlendirmiştir;%50,2'si(213 kişi) bedeninden memnunken %49,8'i(211 kişi) memnun değildir; %47,9'u(203 kişi) daha önce diyet yapmışken %52,1'i(221 kişi) hiç diyet yapmamıştır.

Tablo 3 Ölçek ve Ölçek Alt Boyutlarının İç Tutarlık Katsayıları

Değişkenler	n	K	Cronbach Alfa Katsayısı
DEBQ Puanı	424	33	0,93
Ayrılma-Bireyleşeme Puanı	424	39	0,93
Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanı	424	36	0,92
Beden Algısı Puanı	424	40	0,97
Kısıtlayıcı Yeme Alt Boyutu	424	10	0,91
Duygusal Yeme Alt Boyutu	424	13	0,96
Dışsal Yeme Alt Boyutu	424	10	0,87
Bölünme Alt Boyutu	424	12	0,80
Ayrılma/Farklılaşma Alt Boyutu	424	14	0,84
İlişkisel Problemler Alt Boyutu	424	13	0,75
Farkındalık Alt Boyutu	424	6	0,71
Açıklık Alt Boyutu	424	5	0,37
Kabul Etmeme Alt Boyutu	424	6	0,54
Stratejiler Alt Boyutu	424	8	0,80
Dürtü Alt Boyutu	424	6	0,75
Amaçlar Alt Boyutu	424	5	0,73

k; madde sayısı

Hollanda Yeme Davranışı Anketi-DEBQ Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Dışsal Yeme alt boyutlarından oluşmaktadır. Anketin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değerleri birinci alt boyut Kısıtlayıcı Yeme için 0,91, ikinci alt boyut Duygusal Yeme için 0,96 ve üçüncü alt boyut Dışsal Yeme için 0,87 olarak hesaplanmıştır. Toplam ölçek için ise 0,93 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir. Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği Bölünme, Ayrılma/Farklılaşma ve İlişkisel Problemler alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değerleri birinci alt boyut Bölünme için 0,80, ikinci alt boyut Ayrılma/Farklılaşma için 0,84 ve üçüncü alt boyut İlişkisel Problemler için 0,75 olarak hesaplanmıştır. Toplam ölçek için ise 0,93 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Stratejiler, Dürtü ve Amaçlar alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa değerleri birinci alt boyut Farkındalık için 0,71, ikinci

alt boyut Açıklık için 0,37, üçüncü alt boyut Kabul Etmeme için 0,54, dördüncü alt boyut Stratejiler için 0,80, beşinci alt boyut Dürtü için 0,75 ve altıncı alt boyut Amaçlar için 0,73 olarak hesaplanmıştır. Toplam ölçek için ise 0,92 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere bakıldığında Açıklık alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0,37 olmasına rağmen toplam ölçeğin oldukça güvenilir çıkmasından dolayı ölçeğin güvenilir olduğunu söyleyebiliriz. Beden Algısı Ölçeğinin alt boyutları yoktur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Toplam ölçek için 0,97 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir.

Tablo 4 Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Standart Sapma
DEBQ Puanı	424	33	165	91,39	25,25
Ayrılma-Bireyleşme Puanı	424	39	390	172,36	67,09
Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanı	424	36	180	104,69	24,53
Beden Algısı Puanı	424	41	200	140,80	33,18
Kısıtlayıcı Yeme Puanı	424	10	50	24,33	9,68
Duygusal Yeme Puanı	424	13	65	34,71	15,42
Dışsal Yeme Puanı	424	10	50	32,35	8,65
Bölünme Puanı	424	12	120	55,72	22,75
Ayrılma/Farklılaşma Puanı	424	14	140	58,25	25,38
İlişkisel Problemler Puanı	424	13	130	58,39	22,64
Farkındalık Puanı	424	6	30	20,56	4,88
Açıklık Puanı	424	5	25	14,25	3,39
Kabul Etmeme Puanı	424	6	30	18,33	4,33
Stratejiler Puanı	424	8	40	21,58	6,88
Dürtü Puanı	424	6	30	16,36	5,37
Amaçlar Puanı	424	5	25	13,60	4,53

Örneklemden elde edilen DEBQ ölçek puanı ve alt boyutları olarak Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme, Dışsal Yeme, Ayrılma-Bireyleşme ölçek puanı ve ölçeğin alt boyutları olarak Bölünme, Ayrılma/Farklılaşma, İlişkisel Problemler, Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçek puanı ve alt boyutları olarak Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Stratejiler, Dürtü ve Amaçlar, Beden Algısı ölçek puanının örneklem

sayıları, en küçük ve en büyük değerleri, ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Çalışmada kullanılan DEBQ puanının en küçük değeri 33 ve en büyük değeri 165 ($\bar{x}=91,39\pm25,25$); Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği puanının en küçük değeri 39 ve en büyük değeri 390 ($\bar{x}=172,36\pm67,09$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanının en küçük değeri 39 ve en büyük değeri 180 ($\bar{x}=104,69\pm24,53$); Beden Algısı Ölçeği puanının en küçük değeri 42 ve en büyük değeri 200 ($\bar{x}=140,80\pm33,18$) olarak bulunmuştur. Ayrıca DEBQ Ölçeği Duygusal Yeme alt boyut puanı en küçük değeri 13,00 ve en büyük değeri 65,00 ($\bar{x}=31,18\pm14,80$); DEBQ Ölçeği Kısıtlayıcı Yeme alt boyut puanı en küçük değeri 10,00 ve en büyük değeri 50,00 ($\bar{x}=25,42\pm8,96$); DEBQ Ölçeği Dışsal Yeme alt boyut puanı en küçük değeri 12,00 ve en büyük değeri 50,00 ($\bar{x}=31,82\pm7,60$); Ayrılma-Bireyselleşme Ölçeği Bölünme alt boyut puanı en küçük değeri 12 ve en büyük değeri 120 ($\bar{x}=55,72\pm22,75$); Ayrılma-Bireyselleşme Ölçeği Ayrılma/Farklılaşma alt boyut puanı en küçük değeri 14 ve en büyük değeri 140 ($\bar{x}=58,25\pm25,38$); Ayrılma-Bireyselleşme Ölçeği İlişkisel Problemler alt boyut puanı en küçük değeri 13 ve en büyük değeri 130 ($\bar{x}=58,39\pm22,64$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Farkındalık alt boyut puanı en küçük değeri 6 ve en büyük değeri 30 ($\bar{x}=20,56\pm4,88$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık alt boyut puanı en küçük değeri 5 ve en büyük değeri 25 ($\bar{x}=14,25\pm3,39$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kabul Etmeme alt boyut puanı en küçük değeri 6 ve en büyük değeri 30 ($\bar{x}=20,56\pm4,33$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler alt boyut puanı en küçük değeri 8 ve en büyük değeri 40 ($\bar{x}=21,58\pm6,88$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü alt boyut puanı en küçük değeri 6 ve en büyük değeri 30 ($\bar{x}=16,36\pm5,37$); Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar alt boyut puanı en küçük değeri 5 ve en büyük değeri 25 ($\bar{x}=13,60\pm4,53$) olarak bulunmuştur.

Tablo 5 Örneklemin Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanları Dağılımın Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
DEBQ Puanı	424	0,103	0,119	-0,396	0,237
Ayrılma-Bireyleşeme Puanı	424	0,402	0,119	-,093	0,237
Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanı	424	0,084	0,119	0,155	0,237
Beden Algısı Puanı	424	-0,380	0,119	0,051	0,237
Kısıtlayıcı Yeme Puanı	424	0,406	0,119	-0,554	0,237
Duyusal Yeme Puanı	424	0,348	0,119	-0,999	0,237
Dışsal Yeme Puanı	424	-0,259	0,119	-0,736	0,237
Bölünme Puanı	424	0,359	0,119	-0,498	0,237
Ayrılma/Farklılaşma Puanı	424	0,485	0,119	-0,067	0,237
İlişkisel Problemler Puanı	424	0,282	0,119	-0,079	0,237
Farkındalık Puanı	424	-0,325	0,119	0,036	0,237
Açıklık Puanı	424	0,369	0,119	1,603	0,237
Kabul Etmeme Puanı	424	-0,176	0,119	0,078	0,237
Stratejiler Puanı	424	0,217	0,119	-0,475	0,237
Dürtü Puanı	424	0,126	0,119	-0,609	0,237
Amaçlar Puanı	424	0,294	0,119	-0,427	0,237

Ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik varsayımı sınaması yapılmıştır. Alt ölçekler ve maddeler çarpıklık ve basıklık değerleri açısından incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfır etrafında olmasına dikkat edilir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerinin standart hatalarına oranlarının ± 2 aralığında olması beklenir. Bu aralığın dışına taşan değerlerin normallik varsayımını etkileyen uç değer olduğuna karar verilir. Bu çalışmada elde edilen değerlerin istenilen aralıkta oldukları gözlenmiştir. Buna dayalı olarak bu çalışmada ölçek puanlarının dağılımları normal dağılım olarak varsayılmıştır.

Tablo 6 DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	12,213	2,061	5,925*	0,101	23,557*
	Duygusal Yeme	0,170	0,029	5,220*		
	Açıklık	0,476	0,134	3,559*		
Duygusal Yeme	Sabit	13,658	3,448	3,961*	0,377	84,756*
	Dışsal Yeme	0,913	0,069	13,165*		
	Beden Algısı	-0,126	0,018	-6,985*		
Dışsal Yeme	Kısıtlayıcı Yeme	0,380	0,062	6,160*	0,422	50,659*
	Sabit	7,470	2,096	3,563*		
	Duygusal Yeme	0,279	0,023	12,275*		
	İlişkisel Problemler	0,080	0,018	4,929*		
	Dürtü	-0,230	0,081	-2,845*		
	Kısıtlayıcı Yeme	-0,078	0,036	-2,189*		

*p<0,05

Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği alt boyutları, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği alt boyutları ve Beden Algısı Ölçeğinin DEBQ alt boyutları puanı üzerindeki etkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. İlk olarak Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunun yordanmasına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(421)=5,925;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(421)=5,220;p<0,05$) ve Açıklık ($t(421)=3,559;p<0,05$) puanına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin genel olarak da anlamlı olduğu ($F(2,421)=23.557;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %10'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,170 birim, Açıklık puanındaki bir birimlik artış ise 0,476 birim artıracaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerin Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde ise sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(420)=3,961;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(420)=13,165;p<0,05$); Beden Algısı ($t(420)=-6,985;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(420)=6,160;p<0,05$) puanına ait eğim

parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,420)=84,756;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %37'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,913 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,380 birim artıracakken Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,126 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerin Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde ise sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(417)=7,470;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(417)=0,279;p<0,05$); Farkındalık ($t(417)=0,481;p<0,05$); Beden Algısı ($t(417)=0,042;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(417)=0,080;p<0,05$); Dürtü ($t(417)=-0,230;p<0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme($t(417)=-0,078;p<0,05$) puanına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,417)=50,659;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %42'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,279 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,481 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,042 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,080 birim artıracakken, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,230 birim ve Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,078 birim azaltacaktır.

Tablo 7 Cinsiyete Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Kadın	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	9,027	3,591	2,514*	0,161	14,871*
		İlişkisel Problemler	0,125	0,026	4,234*		
		Duygusal Yeme	0,207	0,040	5,234*		
		Beden Algısı	0,047	0,018	2,614*		
		Dışsal Yeme	-0,191	0,074	-2,590*		
	Duygusal Yeme	Sabit	14,164	5,463	2,593*	0,443	49,172*
		Dışsal Yeme	0,970	0,083	11,678*		
		Beden Algısı	-0,104	0,024	-4,415*		
		Kısıtlayıcı Yeme	0,380	0,070	5,407*		
		Amaçlar	0,709	0,189	3,746*		
	Kabul Etmeme	-0,730	0,213	-3,424*			
	Dışsal Yeme	Sabit	13,725	1,941	7,070*	0,380	47,427*
		Duygusal Yeme	0,266	0,025	10,861*		
		Farkındalık	0,509	0,097	5,239*		
		Dürtü	-0,309	0,088	-3,506*		
İlişkisel Problemler		0,060	0,022	2,792			
Erkek	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	10,240	3,626	2,824*	0,262	7,314*
		Açıklık	1,447	0,409	3,535*		
		Duygusal Yeme	0,281	0,073	3,872*		
		Farkındalık	-0,646	0,244	-2,644*		
		Ayrılma/Farklılaşma	-0,165	0,053	-3,109*		
	Duygusal Yeme	Bölünme	0,144	0,070	2,059*	0,350	13,972*
		Sabit	13,546	4,094	3,309*		
		Dışsal Yeme	0,655	0,120	5,444*		
		Açıklık	-1,820	0,366	-4,969*		
		Kısıtlayıcı Yeme	0,354	0,101	3,493*		
	Stratejiler	0,555	0,189	2,942*			
	Dışsal Yeme	Sabit	0,422	2,744	0,518*	0,565	36,108*
		Farkındalık	0,453	0,130	3,475*		
		Duygusal Yeme	0,242	0,053	4,550*		
		Beden Algısı	0,069	0,017	4,027*		
Ayrılma/Farklılaşma		0,087	0,023	3,764*			

*p<0,05

Aynı bağımsız değişkenlerin cinsiyet değişkeni bakımından Kadınlarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(310)=2,514;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(310)=4,234;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(310)=5,234;p<0,05$); Beden

Algısı ($t(310)=2,614;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(310)=-2,590;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,310)=14,871;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %16'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,125 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,207 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,047 birim artıracakken, Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,074 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(309)=2,593;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(309)=11,678;p<0,05$); Beden Algısı ($t(309)=-4,415;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(309)=5,407;p<0,05$); Amaçlar ($t(309)=3,746;p<0,05$) ve Kabul Etmeme ($t(309)=-3,424;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,309)=49,172;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %44'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,970 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,380 birim, Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 0,709 birim arttıracakken, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,104 birim ve Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,730 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(310)=7,070;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(310)=10,861;p<0,05$); Farkındalık ($t(310)=5,239;p<0,05$); Dürtü ($t(310)=-3,506;p<0,05$) ve İlişkisel Problemler ($t(310)=2,792;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,310)=47,427;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %38'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme

puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,266 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,509 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birim artış 0,060 birim artıracakken, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,309 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle Erkeklerde Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(103)=2,824;p<0,05$); Açıklık ($t(103)=3,535;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(103)=3,872;p<0,05$); Farkındalık ($t(103)=-2,644;p<0,05$); Ayrılma/Farklılaşma ($t(103)=-3,109;p<0,05$) ve Bölünme ($t(103)=2,059;p<0,05$) puanına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,103)=7,314;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %26'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Açıklık puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 1,447 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,281 birim, Bölünme puanındaki bir birimlik artış 0,144 birim artıracakken, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,646 birim ve Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,165 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(104)=3,309;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(104)=5,444;p<0,05$); Açıklık ($t(104)=-4,969;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(104)=3,493;p<0,05$) ve Stratejiler ($t(104)=2,942;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,104)=13,972;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %35'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,655 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,354 birim, Stratejiler puanındaki bir birim artış 0,555 birim artıracakken, Açıklık puanındaki bir birimlik artış 1,820 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(104)=0,518;p<0,05$);

Farkındalık ($t(104)=3,475;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(104)=4,550;p<0,05$); Beden Algısı ($t(104)=4,027;p<0,05$) ve Ayrılma/Farklılaşma ($t(104)=3,764;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,104)=36,108;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %56'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Farkındalık puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,453 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,242 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,069 birim ve Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,087 birim arttıracaktır.

Tablo 8 Ergenliği Kiminle Geçirdiğine Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Ergenlik	DEBQ Alt Boyutlar	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Ailemle	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	8,599	2,945	2,920*	0,174	12,743*
		İlişkisel Problemler	0,166	0,039	4,263*		
		Duygusal Yeme	0,134	0,031	4,360*		
		Beden Algısı	0,042	0,015	2,805*		
		Dürtü	0,480	0,123	3,908*		
		Farkındalık	-0,370	0,119	-3,113*		
	Ayrılma/Farklılaşma	-0,082	0,037	-2,216*			
	Duygusal Yeme	Sabit	14,571	3,833	3,801*	0,345	64,170*
		Dışsal Yeme	0,949	0,080	11,804*		
		Beden Algısı	-0,125	0,020	-6,205*		
Kısıtlayıcı Yeme	0,299	0,070	4,284*				
Dışsal Yeme	Sabit	7,360	2,151	3,412*	0,422	52,930*	
	Duygusal Yeme	0,247	0,022	11,058*			
	Farkındalık	0,458	0,087	5,281*			
	Beden Algısı	0,047	0,11	4,291*			
	İlişkisel Problemler	0,043	0,028	1,496*			
	Dürtü	-0,338	0,090	-3,768*			
Ayrılma/Farklılaşma	0,061	0,027	2,265*				
Diğer	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	21,724	4,380	4,960*	0,796	48,924*
		Kabul Etmeme	-1,452	0,199	-7,281*		
		Duygusal Yeme	0,658	0,063	10,364*		
		Beden Algısı	0,126	0,022	5,832*		
		Dışsal Yeme	-0,395	0,089	-4,430*		
	Duygusal Yeme	Sabit	-15,553	3,970	-3,917*	0,854	57,258*
		Amaçlar	1,216	0,196	6,215*		
		Kısıtlayıcı Yeme	0,823	0,071	11,572*		
		Dışsal Yeme	0,705	0,086	8,196*		
		Farkındalık	-0,753	0,187	-4,018*		
Ayrılma/Farklılaşma	0,079	0,037	2,127*				
Dışsal Yeme	Sabit	8,762	4,424	1,980*	0,766	32,038*	
	Duygusal Yeme	0,691	0,068	10,103*			
	Kısıtlayıcı Yeme	-0,612	0,085	-7,205*			
	Ayrılma/Farklılaşma	-0,378	0,074	-5,111*			
	Açıklık	1,720	0,321	5,367*			
Bölünme	0,194	0,073	2,657*				

*p<0,05

Aynı bağımsız değişkenlerin ergenliği kiminle geçirdiğine göre Ailesiyle geçirenlerde Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(362)=2,920;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(362)=4,263;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(362)=4,360;p<0,05$); Beden Algısı ($t(362)=2,805;p<0,05$); Dürtü ($t(362)=3,908;p<0,05$); Farkındalık ($t(362)= -3,113;p<0,05$) ve Ayrılma/Farklılaşma ($t(362)= -2,216;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,362)=12,743;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %17'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,166 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,134 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,042 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,480 birim arttıracakken, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,370 birim ve Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,082 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(365)=3,801;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(365)=11,804;p<0,05$); Beden Algısı ($t(365)= -6,205;p<0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme ($t(365)=4,284;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,365)=64,170;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %34'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,949 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,299 birim arttıracakken Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,125 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(363)=3,421;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(363)=11,058;p<0,05$); Farkındalık ($t(363)=5,281;p<0,05$); Beden Algısı ($t(363)=4,291;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(363)=1,496;p<0,05$); Dürtü ($t(363)= -3,768;p<0,05$) ve Ayrılma/Farklılaşma ($t(363)=2,265;p<0,05$) puanına ait

eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,363)=52,930;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %42'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,247 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,458 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,047 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,043 birim ve Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,061 arttıracakken, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,338 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle Diğer (sadece annem, sadece babam, yurтта) seçeneğini işaretleyenlerle Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(50)=4,960;p<0,05$); Kabul Etmeme ($t(50)= -7,281;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(50)=10,364;p<0,05$); Beden Algısı ($t(50)= 5,832;p<0,05$) ve Dışsal Yeme ($t(50)= -4,430;p<0,05$) puanına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,50)=48,924;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %79'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,126 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,658 birim arttıracakken Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 1,452 birim, Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,395 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(49)= -3,917;p<0,05$); Amaçlar ($t(49)=6,215;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(49)=11,572;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(49)=8,196;p<0,05$); Farkındalık ($t(49)= -4,018;p<0,05$) ve Ayrılma/Farklılaşma ($t(49)=2,127;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,49)=57,258;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre

Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %85'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Amaçlar puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,216 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,823 birim, Dışsal Yeme puanındaki bir birim artış 0,705 birim, Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,079 birim artıracakken, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,753 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(49)=1,980;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(49)=10,103;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(49)= -7,205;p<0,05$); Ayrılma/Farklılaşma ($t(49)= -5,111;p<0,05$), Açıklık ($t(49)=5,367;p<0,05$) ve Bölünme ($t(49)=2,657;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(,5,49)=32,038;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %76'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,691 birim, Açıklık puanındaki bir birimlik artış 1,720 birim, Bölünme puanındaki bir birim artış 0,194 birim artıracakken ve Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,612 birim ve Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,378 birim azaltacaktır.

Tablo 9 Ebeveynin Hayatta ve Birlikte Olup Olmama Durumuna Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Ebeveyn	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F			
Anne/Baba Sağ ve Birlikte	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	8,035	2,939	2,734*	0,137	11,884*			
		Duygusal Yeme	0,210	0,036	5,859*					
		Beden Algısı	0,060	0,014	4,176*					
		Dışsal Yeme	-0,201	0,066	-3,021*					
		İlişkisel Problemler	0,051	0,025	2,034*					
		Dürtü	0,234	0,106	2,213*					
	Duygusal Yeme	Sabit	14,335	3,612	3,969*	0,350	67,412*			
		Dışsal Yeme	0,899	0,075	11,949*					
		Beden Algısı	-0,124	0,019	-6,494*					
		Kısıtlayıcı Yeme	0,386	0,067	5,741*					
		Dışsal Yeme	Sabit	6,619	2,194			3,017*	0,415	44,073*
			Duygusal Yeme	0,274	0,024			11,573*		
Farkındalık	0,507		0,089	5,689*						
Beden Algısı	0,045		0,011	4,085*						
İlişkisel Problemler	0,080		0,018	4,342*						
Kısıtlayıcı Yeme	-0,098		0,038	-2,587*						
Diğer	Kısıtlayıcı Yeme	Dürtü	-0,189	0,088	-2,154*	0,545	11,968*			
		Sabit	22,362	3,361	6,653*					
		Duygusal Yeme	0,695	0,115	6,068*					
		Amaçlar	-1,832	0,461	-3,976*					
	Duygusal Yeme	Dürtü	1,535	0,468	3,282*	0,905	60,403*			
		Stratejiler	-0,962	0,464	-2,072*					
		Sabit	-12,780	4,547	-2,810*					
		İlişkisel Problemler	0,373	0,088	4,220*					
		Amaçlar	1,668	0,234	7,116*					
		Dışsal Yeme	0,525	0,118	4,455*					
		Kısıtlayıcı Yeme	0,346	0,087	3,968*					
		Kabul Etmeme	-0,697	0,197	-3,543*					
Bölünme	-0,224	0,100	-2,243*							
Dışsal Yeme	Sabit	13,734	3,414	4,023*	0,757	19,702*				
	Duygusal Yeme	0,441	0,095	4,630*						
	Dürtü	-1,343	0,310	-4,326*						
	Bölünme	0,351	0,085	4,110*						
		Stratejiler	0,596	0,298	2,001*					

İlişkisel Problemler	-0,253	0,087	-2,901*
Stratejiler	0,534	0,243	2,193*

*p<0,05

Aynı bağımsız değişkenlerin ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumuna göre Anne-Babası sağ ve birlikte olanlarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(373)=2,734;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(373)=5,859;p<0,05$); Beden Algısı ($t(373)=4,176;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(373)=-3,021;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(373)=2,034;p<0,05$) ve Dürtü ($t(373)=2,213;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,373)=11,884;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %13'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,210 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,060 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,051 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,234 birim arttıracakken, Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,201 birim birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(375)=3,969;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(375)=11,949;p<0,05$); Beden Algısı ($t(375)=-6,494;p<0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme ($t(375)=5,741;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,375)=67,412;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %35'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,899 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,386 birim arttıracakken Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,124 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt

boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(372)=3,017;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(372)=11,573;p<0,05$); Farkındalık ($t(372)=5,689;p<0,05$); Beden Algısı ($t(372)=4,085;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(372)=4,342;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(372)= -2,587;p<0,05$) ve Dürtü ($t(372)=-2,154;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,372)=44,073;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %41'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,274 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,507 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,045 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,080 birim arttıracakken, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,098 ve Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,189 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle Diğer (Anne-baba sağ ayrı, ikisi de vefat etmiş, anne sağ,-baba vefat etmiş, baba sağ-anne vefat etmiş) seçeneğini işaretleyenlerle Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(40)=6,653;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(40)=6,068;p<0,05$); Amaçlar ($t(40)= -3,976;p<0,05$); Dürtü ($t(40)=3,282;p<0,05$) ve Stratejiler ($t(40)= -2,072;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,40)=11,968;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %54'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,695 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 1,535 birim arttıracakken Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 1,832 birim, Stratejiler puanındaki bir birimlik artış 0,962 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(38)= -2,810;p<0,05$);

İlişkisel Problemler ($t(38)=4,220;p<0,05$); Amaçlar ($t(38)=7,116;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(38)=4,455;p<0,05$), Kısıtlayıcı Yeme ($t(38)=3,968;p<0,05$); Kabul Etmeme ($t(38)= -3,543;p<0,05$) ve Bölünme ($t(38)= -2,243;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,38)=60,403;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %90'nının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,373 birim, Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 1,668 birim, Dışsal Yeme puanındaki bir birim artış 0,525 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,346 birim artıracakken, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,697 birim ve Bölünme puanındaki bir birimlik artış 0,224 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(38)=4,023;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(38)=4,630;p<0,05$); Dürtü ($t(38)=-4,326;p<0,05$); Bölünme ($t(38)=4,110;p<0,05$); Stratejiler ($t(38)=2,001;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(38)= -2,901;p<0,05$) ve Kabul Etmeme ($t(38)=2,193;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,38)=19,702;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %75'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,441 birim, Bölünme puanındaki bir birimlik artış 0,351 birim, Stratejiler puanındaki bir birim artış 0,596 birim, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,534 birim artıracakken, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 1,343 birim ve İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,253 birim azaltacaktır.

Tablo 10 Bedeninden Memnun Olma Durumuna Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Memnun Olma	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R²	F
Evet	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	8,332	3,423	2,434*	0,289	16,810*
		Duygusal Yeme	0,353	0,048	7,429*		
		Dışsal Yeme	-0,351	0,080	-4,396*		
		Dürtü	0,853	0,190	4,487*		
		Beden Algısı	0,065	0,018	3,577*		
	Duygusal Yeme	Dışsal Yeme	-0,640	0,241	-2,652*	0,448	42,228*
		Sabit	-2,638	3,768	-0,700*		
		Dışsal Yeme	0,945	0,095	9,991*		
		Kısıtlayıcı Yeme	0,516	0,077	6,670*		
		Farkındalık	-0,712	0,209	-3,416*		
	Dışsal Yeme	Stratejiler	0,288	0,144	2,006*	0,535	59,868*
		Sabit	8,711	2,110	4,128*		
		Duygusal Yeme	0,316	0,033	9,442*		
		Farkındalık	0,663	0,101	6,586*		
		Kısıtlayıcı Yeme	-0,210	0,048	-4,380*		
Hayır	Kısıtlayıcı Yeme	İlişkisel Problemler	0,083	0,022	3,779*	0,149	8,984*
		Sabit	11,091	4,077	2,720*		
		Açıklık	0,915	0,231	3,956*		
		Kabul Etmeme	-0,534	0,166	-3,224*		
		İlişkisel Problemler	0,085	0,032	2,655*		
	Duygusal Yeme	Beden Algısı	0,052	0,020	2,617*	0,329	50,937*
		Sabit	27,767	5,123	5,420*		
		Kısıtlayıcı Yeme	0,954	0,108	8,844*		
		Beden Algısı	-0,154	0,029	-5,294*		
		Sabit	9,887	3,345	2,956*		
	Dışsal Yeme	Duygusal Yeme	0,272	0,031	8,688*	0,342	21,288*
		Farkındalık	0,385	0,112	3,443*		
		Beden Algısı	0,051	0,016	3,118*		
		Dürtü	-0,328	0,113	-2,892*		
		Bölünme	0,057	0,024	2,368*		

*p<0,05

Aynı bağımsız değişkenlerin bedeninden memnun olma durumuna göre memnun olanlarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(207)=2,434;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(207)=7,429;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(207)=-4,396;p<0,05$); Dürtü ($t(207)=4,487;p<0,05$); Beden Algısı ($t(207)=3,577;p<0,05$) ve Amaçlar ($t(207)=-2,652;p<0,05$) puanına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,207)=16,810;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,353 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,853 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,065 birim arttıracakken, Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,351 birim, Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 0,640 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(208)=-0,700;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(208)=9,991;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(208)=6,670;p<0,05$), Farkındalık ($t(208)=-3,416;p<0,05$) ve Stratejiler ($t(208)=2,006;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,208)=42,228;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %44'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,945 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,516 birim, Stratejiler puanındaki bir birimlik artış 0,288 birim arttıracakken Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,712 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(208)=4,128;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(208)=9,442;p<0,05$); Farkındalık ($t(208)=6,586;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(208)=-4,380;p<0,05$) ve İlişkisel Problemler ($t(208)=3,779;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak

anlamli olup olmadigi F Testi ile incelenmis ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu (F(4,208)=59,868;p<0.05), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %53'ünün bu değişkenler tarafından açıkladığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,316 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,663 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birim artış 0,083 birim arttıracakken, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,210 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle bedeninden memnun olmayanlarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu (t(206)=2,720;p<0,05); Açıklık (t(206)=3,956;p<0,05); Kabul Etmeme (t(206)= - 3,224;p<0,05); İlişkisel Problemler (t(206)=2,655;p<0,05) ve Beden Algısı (t(206)=2,617;p<0,05) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadigi F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu (F(4,206)=8,984;p<0.05), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %15'inin bu değişkenler tarafından açıkladığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Açıklık puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,915 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,085 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,052 birim arttıracakken, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,534 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu (t(208)=5,420;p<0,05); Dışsal Yeme (t(208)=8,844;p<0,05) ve Beden Algısı (t(208)= -5,294;p<0,05) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadigi F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu (F(2,208)=50,937;p<0.05), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %33'ünün bu değişkenler tarafından açıkladığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,954 birim arttıracakken, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,154 birim

azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(205)=2,956;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(205)=8,688;p<0,05$); Farkındalık ($t(205)=3,443;p<0,05$); Beden Algısı ($t(205)=3,118;p<0,05$); Dürtü ($t(205)= -2,892;p<0,05$) ve Bölünme ($t(205)=2,368;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,205)=21,288;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %34'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,272 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,385 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,051 birim, Bölünme puanındaki bir birimlik artış 0,057 birim artıracakken, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,328 birim azaltacaktır.

Tablo 11 Diyet Yapıp Yapmama Durumuna Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Diyet Yapma	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Evet	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	13,109	4,162	3,150*	0,297	11,781*
		Açıklık	0,445	0,221	2,010*		
		Beden Algısı	0,088	0,019	4,708*		
		İlişkisel Problemler	0,123	0,032	3,891*		
		Kabul Etmeme	-0,697	0,205	-3,395*		
		Dürtü	1,017	0,219	4,648*		
		Stratejiler	-0,425	0,0172	-2,474*		
		Dışsal Yeme	-0,174	0,079	-2,203*		
	Duygusal Yeme	Sabit	19,293	5,736	3,364*	0,500	49,517*
		Dışsal Yeme	1,225	0,103	11,858*		
		Beden Algısı	-0,092	0,026	-3,576*		
		Amaçlar	1,155	0,237	4,868*		
		Kabul Etmeme	-1,202	0,248	-4,842*		
Hayır	Dışsal Yeme	Sabit	6,708	2,696	2,488*	0,539	32,594*
		Duygusal Yeme	0,300	0,026	11,622*		
		Farkındalık	0,440	0,116	3,788*		
		İlişkisel Problemler	0,076	0,020	3,819*		
		Dürtü	-0,471	0,143	-3,290*		
		Beden Algısı	0,037	0,013	2,896*		
		Stratejiler	0,372	0,121	3,074*		
		Amaçlar	-0,356	0,157	-2,260*		
	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	14,949	1,362	10,973	0,081	20,416*
		Duygusal Yeme	0,195	0,043	4,518		
	Duygusal Yeme	Sabit	16,940	4,018	4,216*	0,297	30,514*
		Dışsal Yeme	0,580	0,080	7,295*		
		Beden Algısı	-0,095	0,021	-4,501*		
		Kısıtlayıcı Yeme	0,360	0,086	4,190*		
Dışsal Yeme	Sabit	3,606	3,019	1,195*	0,353	29,414*	
	Farkındalık	0,464	0,114	4,055*			
	Duygusal Yeme	0,299	0,041	7,274*			
	Beden Algısı	0,045	0,016	2,869*			
	İlişkisel Problemler	0,061	0,026	2,337*			

*p<0,05

Aynı bağımsız değişkenlerin diyet yapıp yapmama durumuna göre yapanlarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(195)=3,150;p<0,05$); Açıklık ($t(195)=2,010;p<0,05$); Beden Algısı ($t(195)=4,708;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(195)=3,891;p<0,05$); Kabul Etmeme ($t(195)= -3,395;p<0,05$); Dürtü ($t(195)=4,648;p<0,05$); Stratejiler ($t(195)= -2,474;p<0,05$) ve Dışsal Yeme ($t(195)= -2,203;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(7,195)=11,781;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %30'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Açıklık puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,445 birim, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,088 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,123 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,017 arttıracakken, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,697 birim, Stratejiler puanındaki bir birimlik artış 0,425 birim birim ve Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,174 azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(198)=3,364;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(198)=11,858;p<0,05$); Beden Algısı ($t(198)= -3,576;p<0,05$), Amaçlar ($t(198)=4,868;p<0,05$) ve Kabul Etmeme ($t(198)= -4 842;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,198)=49,517;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %50'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,225 birim, Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 1,155 birim arttıracakken Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,092 birim ve Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 1,202 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(195)=2,488;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(195)=11,622;p<0,05$); Farkındalık ($t(195)=3,788;p<0,05$); İlişkisel Problemler

($t(195) = -3,819; p < 0,05$), Dürtü ($t(195) = -3,290; p < 0,05$), Beden Algısı ($t(195) = 2,896; p < 0,05$), Stratejiler ($t(195) = 3,074; p < 0,05$), Amaçlar ($t(195) = -2,260; p < 0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(7,195) = 32,594; p < 0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %54'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,300 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,440 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birim artış 0,076 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,037 birim, Stratejiler puanındaki bir birim artış 0,372 birim arttıracakken, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,471 birim ve Amaçlar puanındaki bir birim artış 0,356 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle bedeninden memnun olmayanlarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(219) = 10,973; p < 0,05$), Duygusal Yeme ($t(219) = 4,518; p < 0,05$) puanına ait eğim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(1,219) = 20,416; p < 0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %30'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,195 birim arttıracaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(217) = 4,216; p < 0,05$); Dışsal Yeme ($t(217) = 7,295; p < 0,05$), Beden Algısı ($t(217) = -4,501; p < 0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme ($t(217) = 4,190; p < 0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,217) = 30,514; p < 0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %30'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer

puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,580 birim ve Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,360 birim arttıracakken, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,095 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(216)=1,195;p<0,05$); Farkındalık ($t(216)=4,055;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(216)=7,274;p<0,05$); Beden Algısı ($t(216)=2,869;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(216)=2,337;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,216)=29,414;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %35'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Farkındalık puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,464 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,299 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,045 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,061 birim artıracaktır.

Tablo 12 Vücut Kitle İndeksine Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Vücut Kitle İndeksi	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Zayıf	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	-1,597	6,703	-0,238*	0,293	8,092*
		Kabul Etmeme	-0,890	0,266	-3,346*		
		Beden Algısı	0,197	0,034	5,710*		
		Duygusal Yeme	0,336	0,067	5,021*		
		Dürtü	0,838	0,224	3,738*		
		Dışsal Yeme	-0,213	0,101	-2,100*		
	Duygusal Yeme	Amaçlar	-0,489	0,239	-2,049*	0,468	35,168*
		Sabit	36,360	5,856	6,209*		
		Beden Algısı	-0,271	0,033	-8,161*		
	Dışsal Yeme	Dışsal Yeme	0,729	0,112	6,500*	0,353	16,256*
		Kısıtlayıcı Yeme	0,463	0,103	4,493		
		Sabit	-0,340	4,879	-0,070*		
		Farkındalık	0,589	0,152	3,875*		
		Duygusal Yeme	0,324	0,053	6,137*		
	Normal Kilolu	Kısıtlayıcı Yeme	Beden Algısı	0,098	0,026	3,771*	0,222
Kısıtlayıcı Yeme			-0,158	0,073	-2,181*		
Sabit			16,292	3,009	5,414*		
Bölünme			0,133	0,035	3,762*		
Duygusal Yeme			0,183	0,050	3,690*		
Duygusal Yeme		Dışsal Yeme	-0,184	0,095	-1,945*	0,448	59,835*
		Açıklık	0,707	0,218	3,941*		
		Farkındalık	-0,426	0,159	-2,672*		
Dışsal Yeme		Sabit	1,980	4,256	0,465*	0,526	61,031*
		Dışsal Yeme	1,048	0,088	11,882*		
	Kısıtlayıcı Yeme	0,309	0,078	3,941*			
	Beden Algısı	-0,060	0,021	-2,819*			
	Sabit	10,752	2,169	4,958*			
Fazla Kilolu	Kısıtlayıcı Yeme	Duygusal Yeme	0,328	0,029	11,388*	0,200	10,966*
		İlişkisel Problemler	0,136	0,019	7,340*		
	Duygusal Yeme	Beden Algısı	0,033	0,011	2,864*	0,663	15,724*
		Kısıtlayıcı Yeme	-0,116	0,045	-2,570		
		Sabit	9,448	5,380	1,756*		
		Beden Algısı	0,135	0,041	3,312*		
		Sabit	29,800	9,175	3,248*		
		Dışsal Yeme	0,152	0,228	0,667*		
		Amaçlar	-2,432	0,675	-3,603*		
Stratejiler	2,596	0,473	5,487*				
Dürtü	Bölünme	-0,260	0,078	-3,330*	0,430	10,569*	
	Açıklık	2,705	0,566	4,775*			
	Dürtü	-2,323	0,644	-3,605*			
		Sabit	5,139	5,468	0,940*		

Dışsal	Duygusal Yeme	0,203	0,057	3,593*
Yeme	Farkındalık	0,429	0,165	2,605*
	Beden Algısı	0,090	0,035	2,559*

*p<0,05

Tablo 12 Vücut Kitle İndeksine Göre DEBQ Ölçeğinin Alt Boyutlarının Tüm Örneklem için Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Alt Boyutları Tarafından Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları (Devam)

Vücut Kitle İndeksi	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Tip1 Obez	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	33,593	0,998	34,012	0,99	1242,022*
		Duygusal Yeme	0,442	0,009	48,635		
		Beden Algısı	-0,164	0,003	-51,330		
		Dürtü	-1,022	0,053	-19,262		
		İlişkisel Problemler	0,192	0,009	21,083		
		Ayrılma/Farklılaşma	-0,126	0,007	-17,086		
		Kabul Etmeme	0,338	0,035	11,134		
	Duygusal Yeme	Sabit	19,456	4,079	4,769	0,97	174,254*
		Kısıtlayıcı Yeme	1,253	0,066	19,007		
		Kabul Etmeme	-2,595	0,211	-12,302		
		Amaçlar	3,012	0,253	11,913		
		İlişkisel Problemler	-0,645	0,057	-11,411		
		Farkındalık	1,445	0,202	7,152		
		Ayrılma/Farklılaşma	0,154	0,035	4,393		
Dışsal Yeme	Sabit	-31,289	6,225	-5,026*	0,837	61,608*	
	Farkındalık	2,364	0,216	10,964*			
	Duygusal Yeme	0,321	0,057	5,637*			

*p<0,05

Aynı bağımsız değişkenlerin vücut kitle indeksine göre zayıflarda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu (t(117)= -0,238;p<0,05); Kabul Etmeme (t(117)= -3,346;p<0,05); Beden Algısı (t(117)=5,710;p<0,05); Duygusal Yeme (t(117)=5,021;p<0,05); Dürtü (t(117)=3,738;p<0,05); Dışsal Yeme (t(117)= -2,100;p<0,05) ve Amaçlar (t(117)= -2,049;p<0,05) puanına ait eğim parametrelerinin

istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,117)=8,092;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %29'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,197 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,336 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 0,838 birim arttırırken, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,890 birim, Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,213 birim ve Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 0,489 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(120)=6,209;p<0,05$); Beden Algısı ($t(120)=-8,161;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(120)=6,500;p<0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme ($t(120)=4,493;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,120)=35,168;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %46'sının bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,729 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,463 birim arttıracakken Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,271 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yormadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(119)= -0,070;p<0,05$); Farkındalık ($t(119)=3,875;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(119)=6,137;p<0,05$); Beden Algısı ($t(119)=3,771;p<0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme ($t(119)= -2,181;p<0,05$) puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,119)=16,119;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %35'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Farkındalık puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,589 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,324 birim, Beden Algısı

puanındaki bir birim artış 0,098 birim arttıracakken, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birim artış 0,158 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle normal kilolularda Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(219)=5,414;p<0,05$), Bölünme ($t(219)=3,762;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(219)=3,690;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(219)=-1,945;p<0,05$); Açıklık ($t(219)=3,248;p<0,05$) ve Farkındalık ($t(219)=-2,672;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,219)=12,532;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %22'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Bölünme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,133 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,183 birim, Açıklık puanındaki bir birimlik artış 0,707 birim arttıracakken, Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,184 birim ve Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,426 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(221)=0,465;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(221)=11,882;p<0,05$), Kısıtlayıcı Yeme ($t(221)=3,941;p<0,05$) ve Beden Algısı ($t(221)=-2,819;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,221)=59,835;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %45'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,048 birim, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,309 birim arttıracakken, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,060 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(220)=4,958;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(220)=11,388;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(220)=7,340;p<0,05$); Beden Algısı

($t(220)=2,864;p<0,05$) ve Kısıtlayıcı Yeme ($t(220)=-2,570;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(4,220)=61,031;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %52'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,328 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,136 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,033 birim arttıracakken, Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,116 birim azaltacaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerin fazla kilolu Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(44)=1,756;p<0,05$); Beden Algısı ($t(44)=3,312;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(1,44)=10,966;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %20'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Beden Algısı Ölçeği puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,135 birim arttıracaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(40)=3,248;p<0,05$); Dışsal Yeme ($t(40)=0,667;p<0,05$); Amaçlar ($t(40)=-3,603;p<0,05$); Stratejiler ($t(40)=5,487;p<0,05$); Bölünme ($t(40)=-3,330;p<0,05$); Açıklık ($t(40)=4,775;p<0,05$) ve Dürtü ($t(40)=-3,605;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(5,40)=15,724;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %66'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Dışsal Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 0,152 birim, Stratejiler puanındaki bir birimlik artış 2,596 birim, Açıklık puanındaki bir birimlik artış 2,705 birim arttıracakken Amaçlar puanındaki bir birimlik

artış 2,432 birim, Bölünme puanındaki bir birimlik artış 0,260 birim ve Dürtü puanındaki bir birimlik artış 2,323 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yordadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(42)=0,940;p<0,05$); Duygusal Yeme ($t(42)=3,593;p<0,05$); Farkındalık ($t(42)=2,605;p<0,05$) ve Beden Algısı ($t(42)=2,559;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(3,42)=10,569;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %43'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 0,203 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 0,429 birim, Beden Algısı puanındaki bir birim artış 0,090 birim arttıracaktır.

Aynı bağımsız değişkenlerle tip1 obezlerde Kısıtlayıcı Yeme alt boyutunu yordayıp yordamadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(20)=33,593;p<0,05$), Duygusal Yeme ($t(20)=0,442;p<0,05$); Beden Algısı ($t(20)=-0,164;p<0,05$); Dürtü ($t(20)=-1,022;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(20)=0,192;p<0,05$); Ayrılma/Farklılaşma ($t(20)=-0,126;p<0,05$); Kabul Etmeme ($t(20)=0,388;p<0,05$) puanına ait eğitim parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,20)=1242,022;p<0,05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Kısıtlayıcı Yeme puanlarının yaklaşık olarak %99'unun bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda; Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış Kısıtlayıcı Yeme puanını 0,442 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,192 birim, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 0,338 birim arttıracakken, Beden Algısı puanındaki bir birimlik artış 0,164 birim, Dürtü puanındaki bir birimlik artış 1,022 birim, Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,126 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Duygusal Yeme alt boyutunu yordayıp yordadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(20)=19,456;p<0,05$); Kısıtlayıcı Yeme ($t(20)=1,253;p<0,05$); Kabul Etmeme

($t(20)=-2,595;p<0,05$); Amaçlar ($t(20)=3,012;p<0,05$); İlişkisel Problemler ($t(20)=-0,645;p<0,05$); Farkındalık ($t(20)=1,445;p<0,05$); Ayrılma/Farklılaşma ($t(20)=0,154;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(6,20)=174,254;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Duygusal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %97'sinin bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Kısıtlayıcı Yeme puanındaki bir birimlik artış Duygusal Yeme puanını 1,253 birim, Amaçlar puanındaki bir birimlik artış 3,012 birim, Farkındalık puanındaki bir birimlik artış 1,445, Ayrılma/Farklılaşma puanındaki bir birimlik artış 0,154 birim arttıracakken, Kabul Etmeme puanındaki bir birimlik artış 2,595 birim, İlişkisel Problemler puanındaki bir birimlik artış 0,645 birim azaltacaktır. Aynı bağımsız değişkenlerle Dışsal Yeme alt boyutunu yordayıp yordadığını incelemek için tahmin edilen modelde sabit parametrenin anlamlı olduğu ($t(24)=-5,026;p<0,05$); Farkındalık ($t(24)=10,964;p<0,05$) ve Duygusal Yeme ($t(24)=5,637;p<0,05$) puanına ait eğitim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı F Testi ile incelenmiş ve modelin de genel olarak anlamlı olduğu ($F(2,24)=61,608;p<0.05$), elde edilen belirlilik katsayısına göre Dışsal Yeme puanlarının yaklaşık olarak %83'ünün bu değişkenler tarafından açıklandığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre diğer puanlar sabit tutulduğunda Farkındalık puanındaki bir birimlik artış Dışsal Yeme puanını 2,364 birim, Duygusal Yeme puanındaki bir birimlik artış 0,321 birim arttıracaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Tarama modelinde yürütülen bu çalışmada, 18-22 yaş arası ergenlerin yeme tutumları ayrılma-bireyleşme, duygu düzenleme güçlüğü ve beden algısı bağlamında incelenmiştir. Veri toplama araçları olarak Kişisel bilgi formu, Hollanda Yeme Davranışı Anketi-DEBQ, Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Uygulama öncesinde güvenirlilik analizleri yapılmıştır. Analizler sonucunda ölçeklerin bu çalışma için güvenilir ve geçerli sonuçlar vereceği kanısına ulaşılmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler üzerinde ileri analizler yapılmadan önce normallik varsayımı sınaması yapılmıştır. Sonuçlar, 18-22 yaş ergenlerden toplanan verinin veri toplama araçlarında kullanılan tüm ölçek ve ölçek alt boyut puanlarında dağılımın normal dağılım varsayılabileceği görülmüştür.

Bireyde bedenine olan ilginin artmaya başlaması genellikle ergenlik dönemiyle birlikte ve bireyler beden görünüşleri ile yakından alakalı olan kilolarını kontrol altında tutmaya çalışırlar. Bu kontrol isteği takıntılı ve tekrar eden bir hal alarak aşırıya kaçtığına ise yeme bozuklukları da kaçınılmaz olabilmektedir (Todd, 2019). Anne karnından başlayarak yaşamın sonuna kadar devam eden beslenme süreci insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır ve bu ihtiyacın karşılanması sırasında bireyler birbirinden farklı yeme davranışları sergileyebilmektedirler. Sergilenen farklı yeme tutum ve davranışları genetik, çevre, cinsiyet, yaş gibi sosyodemografik özellikler, içinde bulunulan duygusal hal, beden algısı, geçmiş yaşanmışlıklar, medya ve kültür gibi içsel, çevresel ve sosyal birçok faktör etkiler (Kutlu ve Çivi, 2009; Karakuş, Yıldırım ve Büyükoztürk, 2016). Birçok değişkenle ilgili olan yeme davranışının kişinin duygu durumundan etkilendiğiyle ilgili olarak yapılan birçok çalışma mevcuttur. Yeme tutumlarında değişimi etkileyen pek çok faktör bulunmakla birlikte

bu çalışmada yeme tutumları, kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yemenin duygu düzenleme güçlüğü, beden algısı ve ayrılma-bireyleşme açısından yordanması amaçlanmıştır.

Beslenme toplumun her kesimi için önemli olmasının yanında çoğunluğu ilk defa aile ortamından uzaklaşan, üniversiteyle birlikte farklı yaşam ve beslenme alışkanlıkları geliştiren üniversite öğrencileri açısından da oldukça önemlidir (Korkmaz, 2010). Çocukluk çağından sonra erişkinliğe geçen ilk grup olarak nitelendirilen üniversite öğrencilerinin dış etkenlere daha açık hale gelmesi ve daha özgür seçimler yapmaya başlamaları beslenmelerinde yeni bir dönem başlatır (Yılmaz ve Özkan, 2007). Bu çalışmada üniversite öğrenci yaş grubunun seçilmesinde bu belirtilen değişen ve çoğunlukla yanlış olan beslenme alışkanlıkları sebebiyle yeme bozukluğu açısından büyük risk taşımaları etkili olmuştur. Katılımcıların sosyodemografik değişkenler açısından dağılımına bakıldığında, araştırmaya katılan katılımcıların % 74,3'ünü kadınlar oluştururken erkekler % 25,7'sini oluşturmuşlardır. Ebeveynlerinin birlikte ve hayatta olup olmama durumu açısından bakıldığında çoğunluğu anne-babası sağ ve birlikte olan bireyler (% 89,4) oluşturmuş; yaş açısından katılımcılar 18 yaş, 19 yaş, 20 yaş, 21 ve 22 yaş grubundadırlar. Bireylerin ergenliklerini kiminle geçirdikleri durumları değerlendirildiğinde anket soru seçeneklerinden olan sadece annemle, sadece babamla ve yurttan dışarı çıkan az kişi olması nedeniyle değerlendirme ailesiyle geçirdiğini (%87) bildirenler ve diğer (sadece annemle, sadece babamla, yurttan) (%13) bildirenler olmak üzere iki grupta incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin çoğunluğu (%50,2) bedeninden memnun olduklarını bildirmiştir. Katılımcılara kendi kilo değerlendirmelerini sorduğumuzda %3,8 çok zayıf, %10,4 zayıf, %56,8 normal, %26,4 şişman ve %2,6 çok şişman olarak bildirmiştir. Katılımcılar kendilerini sırasıyla çok zayıf, zayıf, normal, şişman ve çok şişman olarak görmektedirler. Ayrıca katılımcılardan alınan kilo ve boy verileriyle Vücut Kitle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre "zayıf" kategorisinde olan (VKİ 18,5'in altında) kişiler katılımcıların % 29,2'ünü, "Normal" düzeyde olanlar (VKİ 18,5- 24,9 arası) % 53,1'ini, "Fazla Kilolu" kategorisinde olanlar (VKİ 25- 29,9 arası) % 10,8'ini ve "Tip1 Obez" olanlar ise (VKİ 30 ve 34,9) % 6,4'ini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, katılımcıların vücut kitle

indekslerine göre sıralamaları zayıf, normal kilolu, fazla kilolu ve tipl obezdir. Araştırmaya katılan kişilerin yarısına yakını (% 47,9) “Daha önce hiç diyet yaptınız mı?” sorusuna “Evet” yanıtını vermiştir.

Yeme tutumlarının duygu düzenleme, beden algısı ve ayrılma-bireyleşme değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya çıkarmak için Çoklu Doğrusal Regresyon yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında Hollanda Yeme Davranışı Anketinin farklı alt boyutlarının kullanılan ölçeklerin farklı alt boyutları tarafından yordandığı görülmüştür. Bu sonuç, kişilerin bedenlerini nasıl algıladıklarının, hangi duygu durumunda olduklarının ve ailelerinden ayrılarak bireyleşmeye geçme süreçlerinin kişinin yeme tutumunu etkilediğini göstermektedir. Sonuçlar, Tunç’un (2020), yeme bozukluklarından anoreksiya, bulimia ve tıknırcasına yemenin kişinin beden ağırlığı ile aşırı uğraş içinde olduğu ve yeme tutumlarında değişiklikler yaptığı gözlenebilen ortak özelliklerken, yeme bozukluğu tanısı alanlarda yemeden korkma, diyet kısıtlaması, beden şekline ve ağırlığına aşırı özen de ortak psikopatolojik durumlardır görüşüyle paralellik göstermektedir. Bu bağlamda sonuçlar kişide bozulmuş yeme tutumunun olması yeme bozukluğu tanısı alması için öncü olarak değerlendirilebilmekte olduğu görüşüyle de tutarlılık göstermektedir. Bunun yanında Brockmeyer ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2013), anoreksiya nervosa tanısı alan kişilerin grubunda vücut kitle indeksi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmış; daha düşük vücut kitle indeksine sahip olan katılımcılarda daha düşük duygu düzenleme güçlüğü saptanmıştır. Buradan yola çıkarak anoreksiyada görülen istemli kendini aç bırakmanın işlevsiz bir davranış olsa da bu grupta olumsuz duygu durumu azalttığını görmek gerekir. Buradaki sonuçlar mevcut çalışmada bulunan DEBQ’yu yordayan alt ölçeklerle tutarlılık göstermektedir. Ayrıca anoreksiya nervoza yeme bozukluğunda kişinin belirgin zayıflığı sayesinde kolay tanı koyulabilir ancak bozulmuş beden algısı nedeniyle kişi zayıflığının farkına varamaz, şişman olduğunu düşünür, durumun ciddiyetini inkâr ettiği için de hastayı tedaviye ikna etmek zordur (Sarı, 2020). Bu çalışmada bulunan sonuçlara göre de katılımcılardan kilo değerlendirmesinde kendisini şişman olarak bildiren ancak VKİ’ye göre zayıf olan 11 kişi varken kilosun VKİ’ye göre normal olan ancak kendini şişman gören 47 kişi bulunmaktadır. Bu sonuçlar anoreksiya nervoza tanısı almış

bireyin belirgin zayıflığının farkına varamaması belirtisiyle uyuşmaktadır. Aynı şekilde kendi VKİ'ye göre fazla kilolu olmasına rağmen kilosunu normal olarak değerlendiren 9 kişi vardır. Bu sonuçlar Ata ve arkadaşlarının (2014), beden algısı ve aşırı kilo durumu ile ilgili yapılan bir çalışma sonucunda her iki cinsiyette de obez olarak nitelendirilebilecek kişilerin kendilerini daha normal görmeye uğraştıkları görülmüştür görüşüyle tutarlılık göstermektedir. Çalışmaya katılan toplam 424 katılımcıdan VKİ'ye göre kilo değerlendirmesini yaklaşık olarak doğru yapan 267 kişi vardır.

Duygu düzenleme gücünü ölçmenin alt boyutları olan farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçların DEBQ'nun alt boyutları olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yemeyi yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, tüm örneklem için model anlamlı bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sosyodemografik özellikler ve bireylerin kilo ile ilişkili sorulara verdikleri cevaplar dikkate alınarak her grup için tekrarlanmıştır. Cinsiyet, ergenliği kimle geçirdiği, ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumu, VKİ, bedeninden memnun olup olmama durumu, diyet yapma durumu olmak üzere katılımcılar gruplandırılmış; her grupta duygu düzenleme güçlüklerinin yeme tutumlarını yordamadaki etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet, ergenliği kimle geçirdiği, ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumu, VKİ, bedeninden memnun olup olmama durumu, diyet yapma durumu gruplarında model anlamlıdır. Aynı şekilde Ayrılma-bireyleşme ölçeği alt boyutları olan ayrılma/farklılaşma, bölünme ve ilişkisel problemlerin DEBQ'nun alt boyutları olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yemeyi yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, tüm örneklem için model anlamlı bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sosyodemografik özellikler ve bireylerin kilo ile ilişkili sorulara verdikleri cevaplar dikkate alınarak her grup için tekrarlanmıştır. Cinsiyet, ergenliği kimle geçirdiği, ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumu, VKİ, bedeninden memnun olup olmama durumu, diyet yapma durumu olmak üzere katılımcılar gruplandırılmış; her grupta Ayrılma-bireyleşmenin yeme tutumlarını yordamadaki etkisini incelemek için çoklu doğrusal

regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet, ergenliği kimle geçirdiği, ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumu, VKİ, bedeninden memnun olma durumu, diyet yapma durumu gruplarında model anlamlıdır. Son olarak da Beden algısı ölçeğinin DEBQ'nun alt boyutları olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yemeyi yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, tüm örneklem için model anlamlı bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sosyodemografik özellikler ve bireylerin kilo ile ilişkili sorulara verdikleri cevaplar dikkate alınarak her grup için tekrarlanmıştır. Cinsiyet, ergenliği kimle geçirdiği, ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumu, VKİ, bedeninden memnun olup olmama durumu, diyet yapma yapmama durumu olmak üzere katılımcılar gruplandırılmış; her grupta beden algısının yeme tutumlarını yordamadaki etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet, ergenliği kimle geçirdiği, ebeveyninin hayatta ve birlikte olup olmama durumu, VKİ, bedeninden memnun olup olma durumu, diyet yapma yapmama durumu gruplarında model anlamlıdır.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon sonucunda tüm örneklem için kısıtlayıcı yeme alt boyutunu duygusal yeme ve açıklık; duygusal yeme alt boyutunu dışsal yeme, beden algısı ölçeği ve kısıtlayıcı yeme yordarken dışsal yeme alt boyutunu duygusal yeme, farkındalık, beden algısı ölçeği, ilişki problemler, dürtü ve kısıtlayıcı yeme yordamaktadır. Araştırma kapsamındaki yeme tutumlarından kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme alt boyutların yeme bozukluğuna giden yolda etkili olduğu özellikle bulimia nervosa önderliğinde yeme bozukluklarında kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışa sıkça rastlanıldığı düşünülmektedir. Bu görüş Cooper, Wells ve Todd (2004)'un yeme bozukluğu gösteren bireylerde devam ettirici faktörler açısından yemek veya yememek gerektiğine yönelik düşünceler, kilo ve vücut şekli hakkında olumsuz inançlar, yemeye izin veren veya kısıtlayan düşünceler ve bireyin yemeyi kontrol edemediğine yönelik düşüncelerin olduğu görüşüyle uyumaktadır. Bunun yanında duygusal yemeninde obezite ile ilişkili olduğu fikri, Ünal (2018)'in birçok obezite hastasının duygusal yeme davranışı gösterdiğini bildirmesi ile desteklenmektedir. Kısıtlayıcı yeme alt boyutuna baktığımızda, DSM-5 "Kısıtlayıcı Tip" Anoreksiya Nervosa belirtilerinden biri de bireyin "Kilo almaktan aşırı derecede

korkma ve düşük kiloda olmasına karşın kilo almayı engelleyici davranışlarda bulunması”dır (APA, 2013). Bu da bireyin kendisini yeme konusunda ne kadar sınırlandırdığını ölçen DEBQ Ölçeği kısıtlayıcı yeme alt boyutunun sonuçlarıyla tutarlı olması beklenir. Bundan dolayı, anoreksik tutumlar arttıkça bireyin yeme davranışını kısıtlayıcı tutumlarının artması, anoreksik tutumlar azaldıkça kısıtlayıcı yeme davranışlarının da azalıyor olması da beklenen bir durumdur. Bu çalışma sonucunda VKİ’ye göre zayıf olsa da kendisini şişman olarak değerlendiren 11 kişinin bulunması bu bilgilerle paralellik göstermektedir.

Kişinin bedeninin kendisince nasıl olduğu ve bedenini nasıl değerlendirdiği olan beden algısına bağlı olarak kişi zihninde oluşturduğu resme karşı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler yapabilmektedir (Elçi Boğaz, Kutlu ve Cihan, 2019; Aslan, 2004). Beden algısındaki memnuniyetsizliğin yeme bozukluğunda temel etken olduğu bilinmektedir (Tylka, 2011). Birçok psikopatolojiye işaret ettiği bilinen bu bozulmanın yeme bozuklukları ile ilişkili olabileceğine dair çalışmalar da bulunmaktadır (Ulaş vd., 2013; Pacanowski vd., 2018).

Beden algısının yeme ilişkili ölçeğin alt boyutlarını yordayıp yordamamasına bakıldığında beden algısı puanı arttıkça artan beden memnuniyeti ile duygusal yemenin azaldığı, dışsal yemenin arttığı ancak beden algısının kısıtlayıcı yemeyi yordamadığı görülmüştür. Bu sonuçlar literatürde bulunan beden algısı ve yeme tutumları ile ilgili yapılmış çalışma sonuçlarıyla tutarlıdır. Vücuda besin ile alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki uçurumdan kaynaklanan obezite, bedenimizin kendimizce nasıl olduğuyla alakalı olan beden algısı ile yakından ilgilidir. Daha önce yapılmış çalışmaların büyük bir oranında obez gruplarda beden hoşnutsuzluğuna daha fazla rastlanıldığı ve bu kişilerdeki beden hoşnutsuzluğunun gerçek beden algısından daha çok algılanan beden ağırlığıyla ilişkili olduğu görüşmüştür (Elçi Boğaz vd., 2019). Bu sonuç bizim çalışmamızdaki VKİ değeri obez iken kendisini normal olarak değerlendiren 5 kişinin bulunmasıyla desteklenmektedir. Obez bireylerde daha fazla beden hoşnutsuzluğuna rastlanılırken beden algısı puanında azalma görülmesi, VKİ’ye göre 64’ü obez olan, toplamda 187 kişiyle yapılan bir başka çalışmada bulunan obez olan grubun beden algısı ortalama puanı diğer gruplara oranla daha düşüktür sonucuyla da desteklenmektedir. Aynı çalışmada Fazla kilolu olan grupta kısıtlayıcı yeme

davranışının, normal kilolu ve obez olan gruba göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülürken, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları arasında ilişki saptanmamıştır. Yapılan bu çalışmaya katılanlara kendi kilolarını nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda obez olanların yalnızca 19'u (%29,7) kendini obez olarak değerlendirirken, 42'si (%65,6) kendini fazla kilolu olarak değerlendirmiştir (Elçi Boğaz vd., 2019). Yani beden algısının gerçek kilodan bağımsız olduğu görülürken bizim çalışmamıza katılanlardan VKİ'sine göre 27 kişi obez iken kendisini obez olarak değerlendiren 5 kişi fazla kilolu olarak değerlendiren 17 kişi ve normal olarak değerlendiren 5 kişinin bulunması literatürde bulunan bu bulguyu desteklemektedir.

Ayrıca, DEBQ ölçeğinin alt boyutu olan duygusal yemeyi yordayan değişkenlere bakıldığında ölçeğin diğer alt boyutlarının yanında beden algısı ölçeği tarafından da yordandığı görülmüştür. Kişinin bedenini nasıl algıladığıyla ilgili olan obeziteye bakıldığında da 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). Yeme tutum ve davranışları açısından DEBQ'nun alt boyutları olan kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yemeden alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla analizler yapılan bir çalışmada VKİ sınıflandırılmasında sadece kısıtlayıcı yeme alt boyutunda anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuş ve sonuçlara göre, fazla kilolu ve obez grubundaki bireylerin kısıtlayıcı yeme düzeyleri normal kilolu bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Altınok, 2020).

Bizim çalışmamızda kullanılan diğer ölçeklerin yeme davranışları açısından DEBQ'nun alt boyutları olan kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yemeyi, yaptığımız VKİ sınıflandırılmasında, yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Mevcut çalışmamızda VKİ'ye göre tip1 obezlerde duygusal yemeyi kısıtlayıcı yeme, kabul etmeme, amaçlar, ilişki problemler, farkındalık, ayrılma/farklılaşma ve dışsal yeme yordarken; dışsal yemeyi ise farkındalık ve duygusal yeme yordamaktadır. Kısıtlayıcı yeme alt ölçeğini fazla kilolu grupta beden algısı ölçeğinin yordadığı, obez grubunda ise duygusal yeme, beden algısı, dürtü, ilişki problemler, ayrılma/farklılaşma, kabul etmeme, bölünme ve amaçlar gibi kullanılan tüm ölçeklerin çoğu alt boyutunun yordadığı görülmektedir.

Buna göre, kilo alımından korkulduğu için ve korunmak için yeme davranışından kaçma olan kısıtlayıcı yemenin obezite ile olumlu yönde bir ilişkisi olduğundan bahsedilebilir. Obez bireylerde kısıtlayıcı yeme alt boyutunun beden algısı ile olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Elçi Boğaz vd., 2019). Mevcut çalışmamızda kısıtlayıcı yeme alt boyutunu beden algısı bedeninden memnun olmayanlarda ve daha önce diyet yapmış bireylerde de yordamaktadır. Bunun sonucunda obezlerin bedenlerinden memnun olmadıkları ve diyet yaparak kısıtlayıcı yeme davranışı sergiledikleri yorumu yapılabilir. Bu sonuç literatürde bulunan obez bireylerde beden memnuniyetsizliği temel etmendir görüşü ile uyumludur (Elçi Boğaz vd., 2019). Obez grubundaki bireylerin beden memnuniyetsizlikleri arttıkça kısıtlayıcı yeme davranışları da artış gösterecektir. Bununla birlikte ölçeklerin uygulandığı dönemde katılımcıların kilo vermek ya da kilolarını korumak amacıyla çeşitli faaliyetlerde bulunuyor olma olasılığı bu çalışmada kısıtlayıcı yemeyi birçok alt ölçeğin yordaması ile ilişkili olabilir. Obez bireylerde görüldüğü gibi kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişilerin de kilo verme konusunda zorlandıkları nokta, bir süre kısıtlatılan besin alımının ardından ortaya çıkan aşırı yeme dönemlerinin mevcudiyetidir. Bizim çalışmamızda yapılan analiz sonuçlarına göre, obez grubunda kısıtlayıcı yeme alt boyutunu yordayan diğer alt boyutlara bakıldığında obez bireyler yaşanan olaylar karşısında duygularını kabul etmiyor, olumsuz duygularına karşı dürtülerini kontrol etmekte zorlanıyor ve olumsuz duyguları karşısında amaca yönelik davranamıyor veya güçlük çekiyorlar. Ayrıca, kısıtlayıcı yeme alt boyutunun farkındalık alt boyutu tarafından yordanmaması da yeme bozukluğu gösteren grubun duygularının farkında olmadığını göstermektedir. İlgili bulgular literatürdeki çalışmalarla da desteklenmektedir. Yeme bozukluğu açısından riskli olan ve olmayan grupların duygu düzenleme güçlükleri açısından karşılaştırıldığı bir çalışmada bizim araştırma bulgularımıza benzer şekilde risk grubunda bulunanların duygularını kabul etme ve amaca yönelik hareket etme alt boyutlarında daha fazla zorlandıkları sonucuna varılmıştır (Whiteside vd., 2007). Svaldi ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen bir başka çalışmada farklı yeme bozukluğu gösteren klinik örneklem duygu düzenleme güçlükleri boyutunda sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırmıştır. Mevcut çalışmamızın bulgularına benzer şekilde klinik örneklemde daha düşük seviyede duygu kabulü ve duygusal farkındalık, daha yüksek seviyede duygusal yoğunluk ve duygu düzenleme

güçlüğü saptanmıştır. Sonuç olarak, birçok farklı çalışmanın sonucu bozulmuş yeme tutum ve davranışına sahip kişilerin duygu düzenleme becerilerinin yetersiz olduğunu desteklemektedir.

Olumsuz duygularını kontrol etmekte zorlanan kişilerin besinin sakinleştirici etkisini kullanarak gereksiz ve fazladan besin tüketimi yaptığı görülmektedir yani duygusal yeme gösteren kişilerin olumsuz duygulardan kurtulmak amacı güttüğü söylenebilir (Macht, 2008). Obez bireylerde de kilo kontrolünde olumsuz duygular önemli rol oynar ve olumsuz duyguların yeme kontrolünü azalttığı görülmüştür. Duyguların yeme davranışında etkili olduğu özellikle de olumsuz duyguların obez bireylerde yeme davranışını arttırdığı gözlenmektedir (Herman ve Mack, 1975; Geliebter ve Aversa, 2003). Bu literatür bilgileri bulunan bulgularla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca kısıtlayıcı yemenin yanında obezite sorunu olan katılımcılarda duygusal yemeninde etkili olduğu yine birçok alt boyut tarafından yordanması ile görülmüştür. Obez bireylerde duygusal yeme alt boyutunu kısıtlayıcı yeme, kabul etmeme, amaçlar, ilişkisel problemler, ayrılma/farklılaşma, beden algısı ölçeği, açlık, bölünme, dışsal yeme ve farkındalık alt boyutları yordamaktadır. Yapılan başka bir çalışmada da DEBQ ölçeğinin alt boyut puanlarının farklılaşp farklılaşmadığına dair yapılan analizler sonucunda, kısıtlayıcı yemenin yanı sıra obezite sorunu olan katılımcıların duygusal yeme puanları anlamlı olmamakla birlikte yüksek görülmüştür. Duygular bir yandan duygusal yeme örüntüsü gösteren bireylerin fazla besin tüketmesine yol açıyorken; diğer yandan da kısıtlayıcı yeme biçiminde kısıtlamayı ortadan kaldıracı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Altınok, 2020).

Altınok (2020) 'nin DEBQ Ölçeği alt boyutları olan duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme puanları arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasında kısıtlayıcı yeme ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre kısıtlayıcı yeme davranışı arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığını, kısıtlayıcı yeme davranışı azaldıkça duygusal yeme davranışının da azaldığını görülmektedir. Buradaki alt boyutlar arası korelasyon sonuçları ölçeğin özgün hali ve Türkçeye uyarlanmış haliyle yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarındaki sonuçlarla da tutarlılık içindedir (Bozan, 2009). Literatürden edinilen bilgiye göre de

stres içindeki bireylerde duygusal yemeyi en fazla yordayan değişkenin kısıtlayıcı yeme olduğu bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Bu sonuçlar bizim çalışmamızda DEBQ ölçeği alt boyutlarında tüm örnekleme yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda çıkan kısıtlayıcı yeme duygusal yemeyi olumlu yönde yordamasıyla, duygusal yemede kısıtlayıcı yemeyi olumlu yönde yordaması sonucuyla tutarlılık içindedir. Yine Altınok (2020)'nin korelasyon analiz çalışması sonucunda dışsal uyaran kaynaklı yeme davranışına yönelme olan dışsal yeme ile duygusal değişim sonucunda yeme davranışına yönelme olan duygusal yeme alt boyutları arasında da pozitif yönlü orta dereceli bir ilişki bulunması bizim çalışmamızda yapılan regresyon analizi sonucunda dışsal yemenin duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı ve duygusal yemenin de dışsal yemeyi pozitif yönde yordadığı sonucuyla da tutarlıdır. Ayrıca bu sonuçlar dışsal yeme puanı arttıkça duygusal yeme puanının da arttığını söyleyen bir başka çalışma sonucu ile de tutarlıdır (Üstündağ, 2020).

Söz konusu ölçeklerin ergenliği kiminle geçirdiği değişkeni bağlamında DEBQ ölçeğinin alt boyutlarını neyin yordadığını bulmak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, ergenliğini ailesiyle geçirenlerde kısıtlayıcı yemeyi ilişkisel problemler, duygusal yeme, beden algısı, dürtü, farkındalık ve ayrılma/farklılaşma yordarken; diğer gruptakileri kabul etmeme, duygusal yeme, beden algısı ve dışsal yeme yordamaktadır. Ailesiyle geçirenlerde Duygusal yemeyi beden algısı ölçeği, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme yordarken; diğer grupta amaçlar, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme, farkındalık ve ayrılma/farklılaşma yordamaktadır. Ailesiyle geçirenlerde dışsal yemeyi duygusal yeme, farkındalık, beden algısı, ilişkisel problemler, dürtü ve ayrılma/farklılaşma yordarken; diğer grupta duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, ayrılma/farklılaşma, açıklık ve bölünme yordamaktadır. Mevcut çalışmamızdaki ergenliğini ailesiyle geçiren bireylerde kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyutlarının her ikisini de kişinin kendisi ve diğerleri arasında sınır oluşturamaması olan Ayrılma/Farklılaşma ile öngörülemeyen, karmaşık olabilen ilişkisel problemler alt boyutlarının yordadığı görülmüştür. Duygusal yeme alt boyutu ise bu ölçek tarafından yordanmamaktadır. Bu sonuca göre, bireyin ergenliğini aileyle geçirmesi duygusal yeme alt boyutunda önemli bir değişken değildir. Nitekim, hiçbir DEBQ alt boyutu kişinin kendisi dâhil herkesi iyi veya kötü olarak iki uç gruba ayırdığı bölünme

alt boyutu ile yordamazken; kişinin kendisini ve diğerlerini iyi-kötü olarak sınıflandırmasında ergenliğini ailesiyle geçirmesinin bir etkisi görülmemiştir. Söz konusu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, literatürde bulunan korelatif bir çalışmada özellikle erken dönemde bakım verenlerle kurulan olumsuz ilişkiler ile işlevsel olmayan yeme tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve ayrılma-bireyselleşme güçlüklerinin işlevsel olmayan yeme tutumlarıyla ilişkisi olduğu bulunmuştur (Erbaş, 2015). Bireyin ilk sosyal çevresi olan aile aynı zamanda çocuğun ilk sosyal deneyimini yaşadığı, ilk kez toplumun etkisinin hissettiği ve içten ilişkilerin en güçlü olduğu birincil gruptandır. Bu sebeple insan psikolojisini anlamada birey, aile ve toplum arasındaki bağlantı önemli olduğundan birçok araştırmacının ilgi odağı olmuştur (Toker ve Hocoğlu, 2009). Yeme bozukluğu geliştirmede aile ilişkilerinin etkisi vardır (Toker ve Hocoğlu, 2009). Ayrıca ayrılma-bireyselleşme döneminde yaşanan çatışmalar ve zorluklar sonucunda bireyin ailesinden tam anlamıyla kopamaması bireyde düşük öz güvene sebep olurken, hâlihazırda düşük özgüvene de yeme bozukluğu gösterenlerde sıklıkla rastlanır (Baird ve Sights, 1986). Bu bilgi çalışmamızda ergenliğini ailesiyle geçirenlerde kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyutlarını yordayan ayrılma/farklılaşma güçlüğü alt boyutu kapsamında bu kişilerin aileleriyle de sınır koyamadığını desteklemektedir. Mevcut bilgiler ışığında bireyin ikinci bireyselleşme süreci olan ergenlik dönemini ailesiyle veya ailesinden uzakta geçirmesi yeme tutumunu etkileyebilmektedir. Söz konusu bulgularda mevcut çalışma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Mevcut çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre beden algısı ölçeğinin DEBQ ölçeği alt boyutları yordamasına bakmak için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda kadınlarda kısıtlayıcı yemeyi ilişkisel problemler, duygusal yeme, beden algısı ve dışsal yeme yordarken erkeklerde açıklık, duygusal yeme, farkındalık, ayrılma/farklılaşma ve bölünme yordamaktadır. Kadınlarda duygusal yemeyi dışsal yeme, beden algısı, kısıtlayıcı yeme, amaçlar ve kabul etmeme yordarken; erkeklerde dışsal yeme, açıklık, kısıtlayıcı yeme ve stratejiler yordamaktadır. Kadınlarda dışsal yemeyi duygusal yeme, farkındalık, dürtü ve ilişkisel problemler yordarken; erkeklerde farkındalık, duygusal yeme, beden algısı ve ayrılma/farklılaşma yordamaktadır. Mevcut çalışmamızda kadınlarda beden algısı kısıtlayıcı ve duygusal

yeme alt boyutlarını yordarken erkeklerde yordamamaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda kadınlarda kişinin kendi bedenini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği gösterdiği yeme tutumunda etkilidir yorumu yapılabilir. Ayrıca bu sonuçlar doğrultusunda yemesini kısıtlayan kadınlarda beden memnuniyetinin arttığı da görülmektedir. Ancak beden algısının kadınlarda dışsal yemeyi yordamaması kadınların bedenini nasıl değerlendirdiği dış uyaranlardan etkilenecek yeme davranışını arttırmada etkili olmadığını göstermektedir. Mevcut çalışmamızın bulgularına benzer şekilde, Grogan (2006) ergenlik döneminde özellikle kadınların vücutlarıyla alakalı kaygılarının arttığını bu kaygıdan dolayı da kısıtlayıcı diyet, düzensiz yeme ve kusma gibi işlevsiz yeme davranışları sergilediklerini söylemiştir. Yine benzer şekilde kadınlarda beden memnuniyetsizliği düzensiz yeme davranışı sergilemesi ve yeme bozukluğu geliştirmesi ile ilişkili bulunmuştur (Ousley, Cordero ve White, 2008). Bununla alakalı olarak yemeyi kısıtlama, kusma gibi anormal yeme davranışları, kiloyu düzenleme, beden ağırlığı ve biçimi ile alakalı işlevsiz tutum ve algılar ile karakterize anoreksiya ve bulimia nervosa gibi yeme bozuklukları daha çok kadınlarda görülmektedir (Stoving, Andries, Brixen, Bilenberg ve Horder, 2011). Bu bozuklukların ve işlevsiz yeme tutumlarının kadınlarda daha çok olması onlara dayatılan ideal benlik kavramından kaynaklanmaktadır. Zayıf olmanın ideal olduğu görüşü medyanın da katkısıyla topluma dayatılmıştır. Medyanın öncülüğünde toplum baskısı, kadının fiziksel görünümüne odaklanması, kadınlara aşırı zayıflığın "ideal" beden imgesi olarak gösterilmesi ve zayıflık yönündeki baskılar kadınlarda sürekli yemesini kısıtlama, diyet yapma, yediklerinden kurtulma amacı ile kusma gibi yeme davranışında bozulmalara neden olmaktadır (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw ve Stein, 1994; Silverstein, Perdue, Peterson ve Kelly, 1986). Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışma sonunda medyada gördüğü bedenleri gerçek ideal olarak görenlerin bedenlerinden daha az memnun oldukları ve daha fazla yeme bozukluğu gösterdikleri bulunmuştur (Aslan, 2001). Mevcut çalışmamızda yapılan analiz sonuçlarına göre, beden algısı kadınlarda yeme tutumlarını erkeklere oranla daha fazla yordamaktadır. Aynı zamanda kadınlarda kısıtlayıcı yemeyi çevresiyle sorun yaşayabileceği ilişkisel problemler alt boyutu yordarken ilişkisel problemler alt boyutu erkeklerde yeme tutumunu yordamamaktadır. Bu sonuçta erkeklerin yeme tutumunun çevre baskısından daha az etkilendiğini göstermektedir. Çalışma sonucumuza paralel

biçimde televizyon programlarında ve makalelerde ideal beden imgesi, zayıf olma, kilo kiloyu ve beden biçimini koruma ile ilgili yazıların hedef kitlesi çoğunlukla kadınlardır. Çalışmalarda kadın dergilerindeki diyet yiyeceklerin reklamları erkek dergilerindekinin altmış üç katı olarak bulunurken; bir başka çalışmada kadın dergilerinde kilo vermeyi teşvik eden makale ve reklamların erkek dergilerindekilere göre 10.5 kat fazla olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar kadınlarda daha fazla yeme bozukluğu görünmesiyle de ilişkilidir (Silverstein vd., 1986; Andersen ve Didomenico, 1992). Medya ve toplumun bu tutumu kadınların ideal zayıflık kalıbını içselleştirmesine bundan kaynaklı olarak da beden memnuniyetsizliğinin artmasına ve yeme davranışında bozulmalara neden olmaktadır (Stice vd., 1994). Mevcut çalışma bulgularımız ve literatürde bulunan çalışmalar sonucunda yeme bozukluğu geliştirmede ve yeme tutumunun belirlenmesinde cinsiyet önemli bir değişken olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda, yeme bozukluklarının cinsiyet değişkeni açısından belirgin farklılık gösteren bir tanı grubu olduğu ve kadınlarda daha sık görüldüğü belirtilmiştir (Gönenir Erbay ve Seçkin, 2016). Yapılan diğer bir araştırmada yeme tutumunda bozuklukların kadınlarda erkeklere oranla daha sık ve yoğun olarak görüldüğü saptanmıştır (Sart, 2008).

SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Yeme tutumlarının, beden algıları, ayrılma ve bireyselleşme süreci ve duygu düzenlemeleri açısından incelendiği çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibidir. Bu çalışma kapsamında katılımcılar sosyodemografik özelliklere, vücut kitle indekslerine, daha önce diyet yapıp yapmamalarına, öz kilo değerlendirmelerine göre gruplara ayrılmış ve bu gruplarda yeme davranışlarını ilgili değişkenleri ne düzeyde yordadığı test edilmiştir. Yeme davranışlarının alt boyutları olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yemeyi yordayan diğer ölçeklerin alt boyutları beden algısı ölçeği bütünü, bölünme, ayrılma-farklılaşma, ilişkisel problemler, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü ve amaçlardır. Yordama oranı tüm katılımcılar için oldukça iyi düzeydedir.

Yeme davranışının ergenliğini kiminle geçirdiği açısından yordanmasını incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında; ailesiyle birlikte geçirenlerin aksine diğer grupta daha yüksek açıklama oranı elde edilmiştir. Duygusal yemelerinin duygu düzenleme durumlarıyla yordandığını, kısıtlayıcı ve dışsal yemelerinin de çoğunlukla beden algılarıyla yordandığını söyleyebiliriz.

Analizler her grup için tekrarlandığında en fazla yordama oranının anne babalarının sağ ayrı, ikisi vefat veya biri sağ biri vefat eden grupta duygusal yeme alt boyutunda ve tip 1 obez grubunda olduğunu söyleyebiliriz.

Daha önce diyet yapmamanın kısıtlayıcı yeme üzerindeki yordamadaki etkisi ise düşük olmakla beraber anlamlıdır.

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 covid-19 pandemisi nedeniyle online uygulanması, ölçek sorularının uzunluğu, aynı özelliği ölçen iki ölçek kullanılması ile ölçek sorularının tekrarlanması katılımcılar açısından rahatsızlık oluşturması da sınırlılıklar içinde yer alabilir. Ölçeklerin uzunluğundan ötürü ölçek

sorularını cevaplamamanın uzun zaman alması katılımcıların dikkatinin dağılması ve cevaplarının güvenilir olması açısından bir sınırlılık olabilir.

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.

Bizim araştırma sonuçlarımızın da, yeme ile ilgili beden görünümünden memnun olmayanlar grubunda da oldukça farklılaşması ve yordama oranlarının yükselmesi, çalışmanın yeme bozukluğu tanısı da almış kişilerle yapılmasının önerilebileceğini göstermektedir. Son olarak, yeme tutumlarının ve beden algılarındaki patolojilerin depresif kişilik yapılanması ve kontrol ihtiyacı bağlamında da araştırılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F. & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 12- 18.
- Akdevelioğlu, Y., & Yörüşün, T.Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akın, A., Yıldız, B., & Özçelik, B. (2016). Duygusal yeme ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Journal of International Social Research*, 9(44), 776-781.
- Alantar, Z., & Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9 (2), 97-104.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Altınok, M. (2020). Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve otoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online*, 3(5), 1797-1810.
- Alyanak, B., & Polvan, Ö. (2000). Bebeklik ve erken çocuklukta yeme ve büyüme bozuklukları: psikiyatrik gözden geçirme yazısı-1. *İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası*, 63 (1), 100-104.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)* (5. Baskı). (Ertuğrul Köroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anbar, H. (2013). Lise öğrencilerinde vücut algısı değişkeninin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi ve vücut algısı ölçeğinin geçerlilik-güvenirlilik çalışması. (Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Andersen A., & Didomenico L. (1992). Diet vs. shape content of popular male and female magazines: a dose-response relationship to the incidence of eating disorders?. *International Journal of Eating Disorder* 11(3), 283-287.
- Annagür, B.B., Orhan, F.Ö., Özer, A., Tamam, L., & Erhan, Ç. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: Bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49, 14-9.
- Arkonuç S.A. (2008). Sosyal psikolojide insanları anlamak: Deneysel ve eleştirel yaklaşımlar. *Nobel Yayın Dağıtım, 1*. Ankara.
- Armstrong, J. G., & Roth, D. M. (1989). Attachment and separation difficulties in eating disorders: A preliminary investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 8(2), 141-155.
- Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların BKİ (beden kitle indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107-117.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam*, 14(1), 41-47.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13(9), 326-329.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3), 74-84.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(1), 163-213.
- Babacan Gümüş, A., & Çam, O. (2011). Kadınların serviks kanseri için erken tanı tutumları ile benlik saygısı, beden algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Nobel Medicus Dergisi*, 7(9), 46-52.
- Baird, P., & Sights, J. R. (1986). Low self-esteem as a treatment issue in the psychotherapy of anorexia and bulimia. *Journal of Counseling and Development*, 64, 449-451.

- Barth, D.F., & C.S.W. (2003). Separate but not alone: separation-individuation issues in college students with eating disorders. *Clinical Social Work Journal*, 31(2), 139-153.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *American Psychological Association*, 13(3), 506-519.
- Blos, P. (1989). The Adolescent passage. *Connecticut: International Universities Press Inc.*, Madison.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. *Basic Books*, New York.
- Bozan, N. (2009). Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketi'nin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Bents, H., Kämmerer, A., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2013). Interpersonal motives in anorexia nervosa: The fear of losing one's autonomy. *Journal of Clinical Psychology*, 69(3), 278-289.
- Bruch, H. (1973). Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within. *Basic Books Inc.*, New York.
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyük, E. T., & Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Bydlowski, S., Corcos, M., Jeammet, P., Paterniti, S., Berthoz, S., Laurier, C., Chambry, J., & Consoli, S. M. (2005). Emotion- processing deficits in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 321-329.
- Calam, R., & Waller, G. (1998). Are eating and psychosocial characteristics in early teenage years useful predictors of eating characteristics in early adulthood? A 7-year longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 24(4), 351-362.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, resent, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Chou, K. (2000). Emotional autonomy and depression among Chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 161(2), 161-168.

- Christenson, R. M., & Wilson, W. P. (1985). Assessing pathology in the separation individuation process by an inventory: A preliminary report. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 173, 561-565.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Cooper, M. J., Wells, A., & Todd, G. (2004). A cognitive model of bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 1-16.
- Cooper, Z., Fairburn, C., & Hawker, D. M. (2007). Obezitenin bilişsel davranışçı tedavisi. Çeviri ed: Çetin M, Çeviri: Sabancıoğlu F. Yılmaz Matbaası, İstanbul, 97- 128.
- Dan-Glauser, E., & Gross, J.J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. *American Psychological Association*, 13(5), 832-842.
- Danner, U. N., Sternheim, L., & Evers, C. (2014). The importance of distinguishing between the different eating disorders (sub) types when assessing emotion regulation strategies, *Psychiatry Research*, 215(3), 727-732.
- Davison, K. K., Markey, C. N., & Birch, L. L. (2003). A longitudinal examination of patterns in girls' weight concerns and body dissatisfaction from ages 5 to 9 years. *International Journal of Eating Disorders*, 33(3), 320-332.
- Demircioğlu, Z.Ş., Demir, K., Fuçular, E.E., Sülüngür, O., Yalçın, E.S., & Topcu, M. (2018) Mahler'in ayrışma-bireyleşme kuramına göre Küçük Kara Balık Kitabı'nın incelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 5 (2), 72-93.
- Demirezen, E., & Coşansu. G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 14(8), 174-178.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Dhivyadharshini, J., Priya, A.J., & Gayathridevi, R. (2019). Stress-related eating behavior in adults with obesity. *Drug Invention Today*, 12 (5), 926-928.
- Dinç, U.S.Y., & Koçhan, U.K. (2016). Yeme bozuklukları tedavisinde aile terapisi yaklaşımı ile ilgili araştırmalar: Bir gözden geçirme. *International Journal of Social Science*, 50 (2), 541-551.

- Elçi Boğaz, M., Kutlu, R., & Cihan, F. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.
- Er, Y. (2015). Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi) , Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erbaş, S. (2015). Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi. (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erol, A., & Yazıcı, F. (1999). Bulimia nervozada tedavi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 172-178.
- Ertaş, H. S. (2006). Yeme bozuklukları, anoreksiya, bulimia ve diğerleri. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Evers, C., & Stok, F. M. & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 792-804.
- Evers, C. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509–528.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347.
- Giet, S. (2006). Özgürleşin! Bu bir emirdir; kadın ve erkek dergilerinde beden. (Çev: İdil Engindeniz). Dharma Yayınları, İstanbul.
- Giddens, A. (2000) Sosyoloji. Ayraç Yayınevi, Ankara.

- Goodsitt, A. (1997). Eating disorders: A self-psychological perspective. In D. M. Garner, P. E. Garfinkel (Eds.). *Handbook of treatment for eating disorders*. The Guilford Press, New York, 205-228.
- Gorwood, P., Blanchet-Collet, C., Chartrel, N., Duclos, J., Dechelotte, P., Hanachi, M., Fetissoy, S., Godart, N., Melchior, J., Ramoz, N., Rovere-Joneve, C., Tolle, V., Viltart, O., & Epelbaum, J. (2016). New Insights in anorexia nervosa. *Frontiers in Neuroscience*, *10*(256), 1-21.
- Gönenir Erbay, L., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel Gastroenteroloji*, *20*(4), 473-477.
- Göral, F. S. (2002). The second separation-individuation process of the Turkish young adults: The relationships between the perceived maternal parenting attitudes, second separation individuation, expanding self and experiences in the romantic relationships. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Göral Alkan, F. S. (2010). Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience. Personality constructs and couple relationships. Unpublished doctoral dissertation. METU, Ankara.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41-54.
- Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, *11*(4), 523-530.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, *63*(9), 757-765.
- Gross, J.J., & Levenson, R.W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(9), 970-986.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271-299.

- Gross, J.J (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions In Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348- 362.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. İcinde J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-27). New York: The Guilford Press.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101.
- Güven, M., & Aslan, S. (2010). Ergenlerde ayrışma bireyleşme ile okul zorbalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi1. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 125-142.
- Herman, C.P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660.
- Hilt, L.M., Hanson, J.L., & Pollak, S.D. (2011). Emotion dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169.
- Hoek, H. W. (2006). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders. *Current opinion in psychiatry*, 19(4), 389-394.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Beden Algısı Ölçeğinin Türkçe Formu. *3P Dergisi*,1(2), 26.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- Işık, A.E., & Turan, F. (2015). Normal gelişim gösteren ve otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenleme. *Hacettepe üniversitesi sağlık bilimi dergisi*, 1, 709-716.
- John, O.P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.

- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15 (3), 229-237.
- Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 399-413.
- Kutlu, R., & Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14 (1), 18-24.
- Lavender, J. M., & Anderson, D.A. (2010). Contribution of emotion regulation difficulties to disordered eating and body dissatisfaction in college men. *International Journal of Eating Disorders*, 3, 352-357.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. & Napolitano, L. A. (2011). Emotion regulation in psychotherapy, A Practitioners's Guide. New York: The Guilford Press.
- Lindsay, P. H., & Norman, D.A. (1972). İnsan bilgi işlemleri: Psikolojiye giriş. Akademik Basın, New York.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Mahler, M.S., Pine, F., & Bergman, A. (2003). İnsan yavrusunun psikolojik doğumu.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146.
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 130-139.
- Minuchin, S., Rosman, B. L., & Baker, L. (1978). Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context. Cambridge: Harvard University Press.

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4(1), 31-37.
- Okumuş, F.E.E., & Deveci, E. (2019). Yeme bozukluklarında grup psikoterapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 338-350.
- Onat, O., & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Oral, N. (2006). Yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfken arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Orum, M.H., Kalenderoğlu, A., Kara, M.Z., & Eğilmez, B. (2017). The importance of separation-individuation process in the treatment course of a monozygotic twin pair concordant for anorexia nervosa: A case report. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 7(3), 163-5.
- Ousley, L., Cordero, E. D., & White, S. (2008). Eating disorders and body image of undergraduate men. *Journal of American College Health*, 56(6), 617- 622.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, Ö.A., & Sürücüoğlu, M.S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 66-74.
- Özkan, N., & Bilic, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2),16-24.
- Özyurt, G., Öztürk Y., & Akay, A.P. (2017). Ergenlerde yeme bozuklukları ve yeme bozukluklarının güncel psikoterapötik tedavisinin gözden geçirilmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*,24 (1), 81-96.
- Pacanowski, C. R., Diers, L., Crosby, R. D., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Yoga in the treatment of eating disorders within a residential program: A randomized controlled trial. *Eat Disorder*, 25(1), 37-51.

- Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Pulat, F., & Sarıkaya, M.E. (2019). İnsanı anlamının tarihi: klasik eserlerin izinde psikoterapi pratiği.
- Rhodes, B., & Kroger, J. (1992). Parental bonding and separation-individuation difficulties among late adolescent eating disordered women. *Child Psychiatry and Human Development*, 22, 149-263.
- Rugancı, R. N. (2008). The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world. (Yayımlanmamış doktora tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 1-14.
- Ryan, R.M., & Lynch J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
- Sandoval, E. L. (2008). Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women. (PhD thesis), A&M University, Texas, ABD.
- Sarı, S.A. (2020). Ergenlerde yeme bozukluğu yönetimi. *Aile Hekimliğinde Güncel Yaklaşımlar*, 315-323.
- Sart, C. (2008). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Sarwer, D.B., Wadden, T.A., & Foster, G.D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction of obese women: specificity, severity, and clinical significance. *Journal Consulting and Clinical Psychology*, 66, 651-654.
- Secord, P., & Jurard, S. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body' cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(3).
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Shafran, R., & Robinson, P. (2004). Thought-shape fusion in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 399-407.

- Silverstein, B., Perdue, L., Peterson, B., & Kelly, E.M. (1986). The role of the mass media in promoting a thin standard of bodily attractiveness for women. *Sex Roles, 14*(9-10), 519-532.
- Sim, L., & Zeman, J. (2005). Emotion regulation factors as mediators between body dissatisfaction and bulimic symptoms in early adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence, 25*(4), 478-496.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1994). Psychological separation, self-control, and weight preoccupation among elite women athletes. *Journal of Counseling & Development, 72*(3), 310-315.
- Smeets, E., Jansen, A., & Roefs, A. (2011). Bias for the (un) attractive self: on the role of attention in causing body (dis) satisfaction. *Health Psychology, 30*(3), 360- 367.
- Smolak, L., & Levine, M. P. (1992). Separation-individuation difficulties and the distinction between bulimia nervosa and anorexia nervosa in college women. *International Journal of Eating Disorders, 14*(1), 33-41.
- Sönmez, A.Ö. (2017). Çocuk ve ergenlerde yeme bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9*(3), 301-316.
- 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.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H.E., & Stein, R.I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(4), 836-840.
- Stoving, R. K., Andries, A., Brixen, K., Bilenberg, N., & Horder, K. (2011). Gender differences in outcome of eating disorders: A retrospective cohort study. *Psychiatry research, 186*(2-3), 362-366.
- Sugarman, A., Quinlan, D., & Devenis, L. (1981). Anorexia nervosa as a defense against anaclitic depression. *International Journal of Eating Disorders, 1* (1), 44-61.
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B., & Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: a marker of eating pathology or general psychopathology?. *Psychiatry Research, 197*(1), 103-111.

- Şahan, B., & Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 67-95.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research In Child Development*, 59 (2/3), 25-52.
- Todd, G. (2019). Yeme bozuklukları yaşanmış öyküler, pratik öneriler, uygulamalar (2. Baskı). (Nur Yener, Çev). İstanbul: Kuradıışı Yayıncılık. (Özgün kitabın basım tarihi, 2017).
- Toker, D.E, & Hocaoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Topçu, M. (2016). Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 27-28.
- Tunç, P. (2020). Çocukluk çağı travması ile bozulmuş yeme tutumları ilişkisinde ebeveyne bağlanmanın düzenleyici rolünün incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 27(2), 75-84.
- Turan, Ş., Poyraz, C. A., & Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına yeme bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*; 19(1), 24-39.
- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8, 199– 207.
- Tyson, P., & Tyson, R. L. (1990). Psychoanalytic theories development: An integration. New Haven: Yale University Press.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.
- 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 nervoza belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Van Durme, K., Braet, C., & Goossens, L. (2015). Insecure attachment and eating pathology in early adolescence: Role of emotion regulation. *The Journal of Early Adolescence*, 35(1), 54-78.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G., & 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.
- Vardal, E., & Batıgün, A. D. (2017). Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide gestalt temas biçimlerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 14-23.
- Vardar, E., & Erzenin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring ve D. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology*. New York: Guilford Press, 13-37.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?. *Eating Behaviors*, 8(2), 162-169.
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2 (6), 87-104.
- Yurtsever, S. S., & Sütcü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(4), 39-44.
- Ziyalar, A. (1980). Sosyal psikiyatri. Yüce Yayınları, 259-265.