

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, DÜRTÜSELLİK VE YEME
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cemile Nur Polat BOZTAŞ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**EYLÜL 2023
İSTANBUL**

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, DÜRTÜSELLİK VE YEME
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Cemile Nur POLAT BOZTAŞ
(211287002)
0009-0008-6581-5098**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

İstanbul 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

05.09.2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 05.09 2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün ONNAR

Üye (İmza)

İstanbul Arel Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (05.09.2023)

Cemile Nur POLAT BOZTAŞ



ÖNSÖZ

Yılmadan çalışmayı gerektiren bu süreçte zorluklarla karşılaşsam da tezimi tamamlayabildiğim için kendime, her tökezlediğimde devam etmem için beni motive ederek hep yanımda olan eşime ve beni içimde bir öğrenme sevgisiyle büyüten aileme teşekkür ediyorum.

Tez yazım sürecinde bana hep destek olan değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN'a, tez jürimde görüşlerini benimle paylaşan kıymetli hocam ve süpervizörüm Doç, Dr, Fatma Yeşim Can'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nilgün Onnar'a teşekkürlerimi sunarım.

Eylül 2023

Cemile Nur POLAT BOZTAŞ

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.1.1. Araştırmanın amacı	2
1.1.2. Araştırmanın hipotezleri	3
1.1.3. Araştırmanın önemi	3
1.1.4. Araştırmanın sınırlılıkları	4
1.1.5. Araştırmanın varsayımları	4
1.1.6. Anahtar kelimeler	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1. Yeme Tutumu.....	6
2.1.1. Yeme bozuklukları	7
2.2. Duygu Düzenleme	8
2.2.1. Duygu düzenleme güçlüğü	11
2.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumu arasındaki ilişki	12
2.3. Dürtüsellik	13
2.3.1. Dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişki	14
3. YÖNTEM.....	16
3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	16
3.2. Veri Toplama Araçları.....	16
3.2.1. Kişisel bilgi formu	17
3.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DERS)	17
3.2.2.1. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	17
3.2.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi sonuçları.....	18
3.2.3. Barratt dürtüsellik ölçeği	19
3.2.3.1. Barratt dürtüsellik ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	19
3.2.3.2. Barratt dürtüsellik ölçeği açımlayıcı faktör analizi sonuçları	20
3.2.4. Yeme tutumu testi.....	21
3.2.4.1. Yeme tutumu testi doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	22
3.2.4.2. Yeme tutumu testi açımlayıcı faktör analizi sonuçları	23
3.3. Veri Toplama İşlemi.....	24
3.4. Veri Toplama Analizi.....	24
4. BULGULAR	27

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	27
4.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Düzeyleri	28
4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler	33
5. TARTIŞMA	39
5.1. Kadın ve Erkek Katılımcılara İlişkin Bulguların Tartışılması	39
5.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	41
5.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Değişkenlerine Ait İlişkiselliğin Tartışılması	44
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
6.1. Sonuç	47
6.1.1. Değişkenlere ait sonuçlar.....	48
6.1.2. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin sonuçlar.....	49
6.2. Öneriler.....	50
KAYNAKLAR	52
EKLER.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	68

KISALTMALAR

YTT	: Yeme Tutum Testi
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
BIS	: Barratt Dürtüsellik Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: DFA için İyilik-Uyum İndeksi Ölçütleri.....	16
Çizelge 3.2: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği DFA İyilik-Uyum Değerleri	18
Çizelge 3.3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin AFA Sonuçları	18
Çizelge 3.4: Barratt Dürtüsellik Ölçeği DFA İyilik-Uyum Değerleri	20
Çizelge 3.5: Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin AFA Sonuçları.....	20
Çizelge 3.6: Yeme Tutumu Testi DFA İyilik-Uyum Değerleri.....	22
Çizelge 3.7: Yeme Tutumu Testinin AFA Sonuçları	23
Çizelge 3.8: Normal Dağılımın Sınanması.....	24
Çizelge 3.9: Karekök Transformasyon İşlemi Sonrası Yeme Tutumu Testi İçin Normal Dağılımın Sağlanması	25
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımları ve Yüzdeler	27
Çizelge 4.2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar	28
Çizelge 4.3: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları	29
Çizelge 4.4: Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları	30
Çizelge 4.5: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile Posthoc Tukey Testi Bulguları.....	30
Çizelge 4.6: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile Posthoc Tukey Testi Bulguları.....	32
Çizelge 4.7: Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları ...	34
Çizelge 4.8: Dürtüsellik ile Yeme Meşguliyeti Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Adımları (Hayes-Model 4)	37

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 4.1: Dürtüsellik ile Yeme Meşguliyeti Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Etkisine İlişkin Model	37
--	----



DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, DÜRTÜSELLİK VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Yeme tutumu kavramı, yeme bozuklukları açısından bir risk faktörü olabilmektedir. Bu kavram sosyal, duygusal, bilişsel ve çevresel birçok değişkenden etkilenirken toplumdaki tüm bireyleri de yaşam boyu etkilemektedir. Bu sebeple araştırma kapsamında yeme tutumu ile alakalı olabileceği düşünülen duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik kavramları arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, duyguların tanımlanması ve düzenlenmesinde zorluk yaşanması olarak tanımlanmaktadır. Dürtüsellik ise düşünmeden hareket etme, acele karar verme ve gelecek planlamasının eksik yapılması olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırma kapsamında Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası katılımcılardaki yeme tutumu, duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ana değişkenlerin bazı sosyodemografik faktörlere göre de nasıl değiştiği incelenmiştir. Bu amaçla katılımcılara Yeme Tutum Testi (YTT-26), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ- 16) ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS-11) uygulanmıştır. Analizler, toplamda 412 kişinin katılımı ile yürütülmüştür. Değişkenler üzerinde faktör analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve aracı değişken analizi uygulanmıştır. Bulgular sonucunda duygu düzenleme güçlüğü’nün dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Yeme tutumu, duygu, duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION DIFFICULTY, IMPULSIVITY AND EATING ATTITUDES

ABSTRACT

The concept of eating attitude can be a risk factor for eating disorders. This concept is influenced by various social, emotional, cognitive, and environmental variables and affects individuals throughout their lives. Therefore, in this research, the relationship between eating attitude and the concepts of emotion regulation difficulty and impulsivity, which are considered to be related to eating attitude, has been examined. Emotion regulation difficulty is defined as difficulty in identifying and regulating emotions, while impulsivity is defined as acting without thinking, making hasty decisions, and lacking future planning. In this study, the relationship between eating attitude, emotion regulation difficulty, and impulsivity levels in participants aged 18-65 living in Turkey has been investigated. How the main variables change according to some socio-demographic factors has also been examined. For this purpose, participants were administered the Eating Attitude Test (EAT-26), the Difficulties in emotion regulation scale (DERS -16), and the Barratt Impulsivity Scale (BIS-11). The analysis was conducted with the participation of a total of 412 individuals. Factor analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and mediation analysis were applied to the variables. The findings showed that emotion regulation difficulty fully mediated the relationship between impulsivity and preoccupation with eating.

Keywords: *Eating attitude, emotion, emotion regulation difficulty, impulsivity*

1. GİRİŞ

Yeme bozukluklarının etiyolojisinde biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenleri içeren çok faktörlü bir yapı vardır (Garner, 2002). Yeme bozuklukları açısından bir risk faktörü olarak görülen yeme tutumu, bireylerin beslenme ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını kapsamaktadır (Fairburn, 2008). Yeme tutumu, sosyal, duygusal, motor, bilişsel süreçlerden ve çevresel faktörlerden etkilenecek şekilde gelişmektedir.

Bireyin beslenme tarzı psikolojisini etkilerken, psikolojik faktörler de beslenme tarzını etkilemektedir (Altınok, 2020). Beslenme düzeni, aileye ve bireyin psikolojik durumuna göre farklılık göstermektedir (Yılmaz, 2017). Bireyin açlık dürtüsüne tepki olarak yeme davranışı ortaya çıkar (Ergüney-Okumuş, 2017). Yeme davranışındaki bozulmalar ve riskli yeme tutumları yeme bozukluklarına sebep olabilmektedir (Fairburn, 2008).

Bu araştırmanın konusunu yetişkin bireylerdeki duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik düzeyi ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır. Son yıllarda yeme tutumları ile ilişkili faktörler çokça araştırılmaktadır. Yeme bozukluklarında yeme tutumları farklılaşmaktadır. Klinik düzeyde oldukça önemli bir psikopatoloji olan yeme bozukluğu ile ilişkili faktörlerin araştırılması ve bulunan sonuçlar üzerine çalışılması önem arz etmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik de yeme tutumuyla ilişkili önemli faktörler olduğu düşünüldüğünden araştırma konusu olarak belirlenmiştir.

Gross (1998), duygu düzenlemeyi, bireylerin duygusal deneyimlerini, ifadelerini ve fizyolojilerini değiştirmek için stratejiler uyguladıkları bir süreç olarak kavramsallaştırmıştır. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerinin izlenmesi, değerlendirilmesi ve dönüştürülmesi ile alakalı içsel ve dışsal işlemler olarak tanımlanmıştır (Thompson, 1994). Duyguların tanımlanması ve düzenlenmesinde zorluk yaşanması durumu ise duygu düzenleme güçlüğü şeklinde tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004.). Yeme bozukluklarının etiyolojisinde biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenleri içeren çok faktörlü bir yapı vardır (Garner, 2002). Yeme

psikopatolojilerindeki bozulmaya doğru giden yeme davranışları ise bozulmuş yeme tutumu olarak isimlendirilmektedir (Attie ve Brooks-Gunn, 1989). Yeme bozuklukları açısından bir risk faktörü olarak görülen yeme tutumu bireylerin beslenme ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını kapsamaktadır (Fairburn, 2008).

Dürtüsellik, birçok psikopatolojinin bazen ana bileşeni bazen de bir belirtisi olarak ortaya çıkan çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Tamam ve Karataş, 2013). Barratt ve arkadaşları (1995) tarafından; düşünmeden harekete geçme, hızlı karar verme ve gelecek planlamasında eksiklik olması dürtüsellik olarak tanımlanmıştır. Dürtü kontrolü ile ilgili sorunlar kişisel, sosyal ve psikiyatrik problemlerle ilişkilidir (Yazıcı ve Yazıcı, 2010)).

Bu çalışma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin anlaşılması, daha etkili müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Yeme bozukluğu tedavisinde duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve dürtüsel davranışların yönetilmesi önemlidir.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

1.1.1. Araştırmanın amacı

Bu araştırmada bireylerin yeme tutumları, dürtüsellik düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemek amaçlanmaktadır. Araştırma, risk altındaki bireyleri belirlemek ve yeme bozuklukları gibi sorunlara yönelik önlemler geliştirmek için de kullanılabilir. Değişkenler arasındaki ilişkinin doğası ve etkileri hakkındaki bilgiler, erken müdahale ve önleyici programların oluşturulmasında önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca bu değişkenlerin, bazı sosyodemografik verilere göre nasıl değiştiği de ölçülmek istenmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişki, ölçekler aracılığıyla toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin yapılması ile belirlenecektir. Araştırmanın amacı verileri akademiye katkı sağlayacak şekilde sunmaktır. Duygu düzenleme, dürtüsellik ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması, alan yazınındaki bulguları destekleyebilir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Dürtüsellik ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Dürtüsellik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mıdır?

1.1.2. Araştırmanın hipotezleri

Araştırmanın amaçları ve soruları doğrultusunda aşağıda yer alan hipotezler ileri sürülmüştür.

H1: Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

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

H4: Dürtüsellik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü vardır.

1.1.3. Araştırmanın önemi

Sağlıklı beslenme alışkanlığı depresyon, anksiyete ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynar (Owen ve Corfe, 2017). Günümüzde yeme tutumlarını inceleyen araştırmalar artmaktadır. Etkili duygu düzenlemenin de sağlıklı psikoloji, ilişkiler, işlevsellik ve duygusal iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Gross, 2015). Yüksek düzeyde dürtüsellik ise antisosyal davranışlar, madde bağımlılığı ve saldırganlık gibi sağlığa zarar verebilecek sorunlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Beauchaine ve diğ., 2017). Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin dürtüsel bir şekilde yeme eğilimi gösterdiği ortaya koyulmuştur (Leppanen ve diğ., 2022). Duygusal ve sosyal işlevsellik ile ilgili sorunların yeme bozukluklarının gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir rolü olduğu gösterilmiştir (Schmidt ve Treasure, 2006). Duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, psikoloji ve sağlık alanı için önemli bir araştırma konusudur.

Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu arasında ilişkinin araştırılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Araştırma sağlık uygulamalarında kullanılabilecek klinik rehberlik sunabilir, önleyici tedbirlerin geliştirilmesine yardımcı olabilir, psikolojik teorilere katkıda bulunabilir ve toplumsal farkındalığı artırabilir. Bu çalışmanın alanda yapılacak çalışmalara yol gösterici olması amaçlanmaktadır.

1.1.4. Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırma kapsamında elde edilen veriler gönüllü katılımcıların öznel değerlendirmelerine göre toplanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş arasındaki kişiler onay vererek katılmışlardır. Araştırmadaki sınırlılıklar şu şekildedir;

- a. 18 yaşından küçük ve 65 yaşından büyük kişiler araştırmaya katılamamaktadır.

Bu araştırma korelasyonel bir tasarıma sahiptir. Duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemeyi hedeflemektedir. Ancak, korelasyon araştırmalarında amaç neden-sonuç ilişkilerini doğrulamak değildir. Dolayısıyla, araştırmanın sonuçlarından kesin neden-sonuç ilişkileri çıkarılamayacaktır.

Araştırma örnekleme ölçekleri dolduran 400 kişi ile sınırlıdır. Sınırlı sayıda olan örneklem araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini etkileyecektir.

Araştırma verileri toplanan ölçek cevapları ile sınırlıdır. Katılımcıların kendilerini değerlendirmeleri için öz bildirim ölçümleri kullanılmaktadır. Ancak, bu ölçümle, yanıtlardaki sübjektiflik ve hafıza hataları gibi durumlar göz ardı edilmektedir.

1.1.5. Araştırmanın varsayımları

1. Araştırma, duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumları arasında bir ilişki olduğunu varsaymaktadır.
2. Katılımcılar araştırma sorularını samimi ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır.
3. Araştırma için seçilen ölçekler, araştırma değişkenlerini ölçmek için yeterli niteliktedir.

4. Araştırma için seçilen örnekleme sayısı yeterlidir.

1.1.6. Anahtar kelimeler

Yeme: İnsan sağlığı üzerinde önemli etkilere sahip olan yeme davranışı açlık dürtüsü karşısında doğuştan itibaren var olan bir tepkidir (Ergüney-Okumuş, 2017).

Yeme Tutumu: Yeme tutumu bireylerin yemeye yönelik düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019).

Duygu: Duygular, temel yaşam görevleriyle başa çıkmanız için kısa sürede, hızlı ve beklenmeyen şekilde otomatik olarak ortaya çıkan tepkilerdir (Ekman,1992).

Duygu Düzenleme: Hangi duygulara ne zaman sahip olduğumuzu, nasıl deneyimlediğimizi ve nasıl ifade ettiğimizi kapsayan kavram duygu düzenlemedir (Gross, 2008)

Dürtüsellik: Dürtüsellik, ngr olmadan erken hareket etme eğilimidir (Dalley ve arkadaşları, 2011). Çok tasarlanmamış, zamansız ifade edilen, risk içeren, duruma uyumlu olmayan ve istenmeyebilecek sonuçlara yol açan eylemler dürtüsel davranışlar olarak tanımlanır (Durana ve Barnes,1993).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yeme Tutumu

Riskli yeme tutumları yeme bozukluklarında yordayıcı faktörlerden biridir. Yeme davranışını tahmin etmek için yeme tutumlarının değerlendirilmesi gerekmektedir (Fairburn, 2008). Tutum, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerden oluşan karmaşık ve çok yönlü bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg ve Hovland, 1960). Bireylerin beslenmeye ve yemeye dair düşünceleri ise yeme tutumu olarak tanımlanmaktadır. Yeme bozuklukları alanında en çok çalışılan konulardan biri de yeme tutumlarıdır. Yeme tutumları ile ilgili araştırmalar, yeme bozukluklarını önleme çalışmaları açısından önemli görülmektedir (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020).

Sosyal bağlam, yeme davranışımızı etkileyen faktörlerden bir tanesidir. Bireyler başkaları ile birlikteken yalnız olduklarında yediklerinden farklı biçimde yerler. Beslenme şeklimiz yakın sosyal çevremize uyumlanma eğilimindedir (Higgs ve Ruddock, 2020).

Bireyin ruh hali, yiyecek seçimini etkilerken yiyecek seçimi de ruh halini etkileyebilir ve değiştirebilir. Örneğin açlık yatıştırılarak olumsuz ruh hali azaltılabilir veya duygusal zevk veren yiyecekler yoluyla olumlu ruh hali artırılabilir. Bu nedenle bireyler bilinçli veya bilinçsiz şekilde, mevcut ruh haline göre en iyi yiyecek seçim stratejisini öğrenirler. Haz uyandıran ve hedonik duygusal niteliklere sahip bir yiyecek olan çikolata yiyerek duygu durumunu değiştirmeye çalışmak buna örnek gösterilebilir (Gibson, 2006).

Duygusal yeme, bireylerin duyguları ile açlık işaretlerini ayırt etmeden yeme tercihi yapmaları olarak ifade edilmiştir (Bruch, 1973). Altheimer ve Urry (2019), duygusal yemeyi bireyin baş etmekte zorlandığı olumsuz duygularından kaçmak için yemek yeme eğiliminin fazlaşması olarak tanımlamışlardır. Duygusal yiyiciler, duyguları tanıma, ayırma ve düzenleme konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Spoor ve diğ., 2007).

Kısıtlayıcı yeme, bireyin kilosunu veya beden imgesini düzeltmek için besin kısıtlamasını ifade eder (Cruz ve arkadaşları, 2015). Kısıtlayıcı yeme davranışı obez bireylerde normal kilo sınırında olanlara göre daha çok görülür (Varela ve diğ., 2019). Neumark-Sztainer ve arkadaşlarına (2012) göre öğün atlayarak veya oruç tutarak kısıtlayıcı yeme tutumu gösteren kişiler diyet yapan kişilere göre daha olumsuz sonuçlarla yüz yüze gelmektedirler.

Sağlıksız yeme tutumları, psikolojik ve sosyal problemlere neden olurken fizyolojik olarak da yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Tuncel ve diğ., 1992). Obezitede kontrolsüz bir şekilde aşırı miktarda yemek yeme eğilimi vardır. Sağlıksız tutumun temel nedenleri arasında genetik faktörler, çevresel etkiler ve psikolojik faktörler yer alabilir. Aynı zamanda bazı insanlar besinlere karşı daha güçlü bir arzu ve tatmin duygusu yaşayabilir, bu da sağlıksız yeme davranışını tetikleyebilir (Stice ve diğ., 2000).

Sağlıklı yeme tutumu, besleyici yiyecekleri dengeli bir şekilde tercih etme eğilimidir. Bireyin sağlığını ve iyi bir yaşam kalitesini önemsemesi bu tutumun gereklerindedir. Araştırmalar, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının obezite, kalp hastalıkları ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltabileceğini göstermektedir (Mozaffarian ve diğ., 2011).

Yeme tutumları, yeme davranışının ortaya çıkışında yordayıcı bir faktördür. Bu sebeple riskli yeme tutumlarının değerlendirilmesi yeme bozukluklarının ortaya çıkışını tahmin etmek açısından önemlidir (Fairburn, 2008).

2.1.1. Yeme bozuklukları

Yeme bozuklukları, bireylerin psikolojik, duygusal, fiziksel ve kişilerarası durumlarından etkilenen zihinsel hastalıklardır (Ruscitti ve diğ., 2016). Bu hastalıklar, bireyde bedensel ve psikososyal işlev bozukluğuna yol açarak bazı durumlarda ölümle dahi sonuçlanabilir (Öncü ve Sakarya, 2013). Yeme bozukluklarında yeme davranışı ciddi bir şekilde bozulmuştur (Vardar ve Erzen, 2011). Çocukluk ve ergenlik döneminde bireyde yerleşen sağlıksız yeme tutumları yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Kundakçı, 2005).

Yeme bozukluklarının toplumda ve klinik örnekleme görülme sıklığı değişiklik göstermektedir (Hoek, 2002). Daha çok kadınlarda görülmekle birlikte popülasyonda yüksek bir oranda ortaya çıkmaktadır (Galmiche ve diğ., 2019). Bu

hastalıkların hayat boyu görülme oranı kadınlarda %8.4, erkeklerde ise %2.2 olarak açıklanmaktadır (A.g.e.: 1402). Ülkemizde %1-5 arasında değişmektedir. Yeme bozukluklarına eşlik eden hastalıklar depresyon, anksiyete bozuklukları ve bipolar bozukluk olarak sıralanabilmektedir. En sık eş tanı alan depresyon ise %40 -45 oranlarında görülmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011).

Yeme bozukluğu olan bireylerin bazıları yemek yeme ve kilo alma ile ilgili şiddetli endişe yaşarlar. Bu endişeye bağlı olarak farklı yeme davranışları geliştirirler. Araştırmalar farklı yeme davranışları sonucunda ortaya çıkan Anoreksiya Nervoza, Bulimiya Nervoza ve tıknircasına yeme bozukluğu olmak üzere üç ana tip üzerine yoğunlaşmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004).

Yeme bozuklukları, bireylerin beslenme alışkanlıklarında anormal ve zararlı davranışlar sergiledikleri ciddi psikolojik bozukluklardır. Bu alanda risk gruplarının ortaya çıkarılması önleme çalışmaları açısından önem taşımaktadır (Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2020).

2.2. Duygu Düzenleme

Duygular, yoğunluğu farklılaşabilen olumludan (mutluluk, neşe) olumsuz (üzüntü, endişe) doğru hızla dönüşebilen dinamik değişkenlerdir (Hilt, Hanson ve Pollak, 2011). Marinetti ve arkadaşlarına (2011) göre duygular, günlük yaşantının karmaşasında, ait hissettiğimiz toplumun diğer fertleriyle kurduğumuz ilişkiye anlam vermede ve düzenlemede etkin bir unsurdur.

Duyguları işlevsel kılan, onların yansıtılması, uygun şekillerde ifade edilebilmesi ve ortama uygun olmasıdır. Uygun olmayan şekilde ifade edilen ve bulunan ortama uygun olmayan duygular işlevselliğini kaybeder (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme, Koole (2010) tarafından duyguları anlama ve tanımlama ile ilgili tüm uğraşlar olarak tanımlanmaktadır.

Duygu düzenleme kişilerin duygularının var olduğu zamanı, hangi duyguların ortaya çıktığını, duyguları deneyimleyişlerini ve ifade edişlerini tanımlayan süreçlerdir. Duygu düzenleme, bireylerin psikolojik sıkıntıya tepki oluşturma ve psikolojik sıkıntıyı idare etme tarzlarını belirten çok yönlü bir kabiliyettir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme otomatik veya kontrollü, bilinçli ya da bilinçdışı olarak gerçekleşebilir. Kişiler yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguları azaltabilir, arttırabilir ya da sürdürebilir. Bireyin bir duygu için uyguladığı düzenleme stratejisiyle bir başka duygu için uyguladığı strateji farklı olabilir. Duygu düzenlemede, duyguyu kendi kendine düzenlemeye önem verilir (Gross, 1988b).

Bireyin amaç ve isteklerine göre duygusal tepkilerini ayarlaması duygu düzenlemedir (Gross, 1999, 2002). Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli'ne (1998) göre kişi duygularını düzenlerken farklı stratejilerden yararlanmaktadır. Birey bazı durumlarda yaşadığı güçlü duyguları deneyimlemeyi istemeyebilir ve düzenlemeye çalışır. Duygu düzenleme tanımı bireylerin hangi duygularının ne zaman oluştuğunu ve duyguları ne şekilde deneyimlediği veya gösterdiğini etkileyen kasıtlı ya da otomatik girişimler olarak açıklanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

İçsel ve dışsal süreçler otomatik ya da kontrollü olarak duygu düzenleme becerilerimizi etkilemektedir. (Gross, 1998). Bireyin kendi duygularını düzenlemesi içsel süreçler, bir başkasının onu sakinleştirmesi gibi durumlardaki durum ise dışsal süreçler olarak adlandırılmaktadır. Duygu düzenlemedeki içsel süreçler, tepki ve öncül odaklı olarak ikiye ayrılmaktadır. Yeniden değerlendirme öncül odaklı olan duygu düzenleme stratejilerine, bastırma ise tepki odaklı stratejilere girmektedir. Yapılan araştırmalarla, yeniden değerlendirmenin bastırmaya göre daha olumlu sonuçlar ile ilişkili olduğu ve psikolojik iyi oluş için tercih edilmesi gerektiği bilinmektedir. Yeniden değerlendirme tekniğini daha fazla kullananların daha fazla olumlu görülen duygulanımlar yaşadıkları, daha çok yakın ilişkileri olduğu ve duygularını daha fazla ifade ettikleri görülmektedir. Bunlara ek olarak, bu stratejiyi daha fazla kullanan bireylerin genel iyilik hallerinin, benlik saygılarının ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir. Bastırmayı kullanan bireylerin duygularını paylaşmakta zorlandığı için yakın ilişki kurmaktan kaçındığı, düşük benlik saygısına ve özgüvene sahip olduğu bilinmektedir (Gross ve John, 2003; Gross, 2002).

Gross (1998a), öncül odaklı olan duygu düzenleme ve tepki odaklı olan duygu düzenleme isimlerinde iki farklı kademe ile düzenlenebileceğini ve bu iki ana stratejinin beşe ayrıldığını belirtmiştir. Duygu düzenleme stratejileri sırasıyla; durum seçimi, durum düzenlemesi, dikkat odağı, bilişsel değişim ve tepki düzenlemedir. Bu stratejilerden durum değişimi, durum seçimi, dikkat açılımı ve bilişsel değişimin

öncül odaklı stratejilerin kapsamına; tepki düzenleme tekniği ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinin kapsamına girdiği belirtilmektedir (Gross, 2001).

- i. **Durum Seçimi:** Kişinin duygusunu düzenleyebilmek için var olan bir durumdan, kişiden veya nesneden kaçınması ya da tercih etmek istememesi olarak tanımlanır. Sınav gecesinde kişinin kaygısını arttıracak bir arkadaşı ile konuşmaktansa mutlu hissettirecek bir arkadaşı ile konuşmayı tercih etmesi buna örnek gösterilebilir.
- ii. **Durum Değişimi:** Kişinin seçtiği durumu ihtiyaçlarına ve arzuladığı duyguya göre değiştirmesi olarak tanımlanır. Sınav gecesinde örneği üzerinden, sınav gecesinde kişiye tercihinin sorulması üzerine sınav hakkında konuşmayı tercih etmediğini söylemesi örnek gösterilebilir (Gross 2002: 282).
- iii. **Dikkat Açılımı:** Durumun ya da görevin bir yönüne dikkatin yoğunlaştırılması olarak tanımlanır. Bu aşamaya olumsuz sonuçlanan bir toplantının ardından kişinin dikkatini tatil planlamaya yoğunlaştırması örnek verilebilir (Türkyılmaz, 2010).
- iv. **Bilişsel Değişim:** Bu aşamada durum duygusal açıdan yeniden değerlendirilir ve durumun anlamı değiştirilir. Sınav gecesinde, kişinin sınavın kendi değerini belirleyen bir ölçüt değil de sadece bir test olarak değerlendirilmesi örnek olarak gösterilebilir (Gross, 2001: 216).
- v. **Tepki Düzenleme:** Duygunun yarattığı fiziksel değişimleri değiştirmeye çalışma olarak tanımlanır. Bu aşamada duygular ya açık bir şekilde yaşanır ya da saklanır (Gross, 2001). Kişinin sınav sonrası yaşadığı utancı gizlemesi bu aşamaya örnek gösterilebilir (Gross, 2001: 216).

Gross (2001), öncül odaklı ve tepki odaklı stratejileri ayırt etmek için bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ve bastırma stratejisi olmak üzere iki değişik duygu düzenleme tekniği belirlemiştir (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme tekniği, öncül odaklı olan stratejiyi ifade ederken; bastırma, tepki odaklı olan stratejiyi ifade etmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme tekniği; bireyin o durum hakkındaki düşünme şeklini değiştirmesi ve durumu bir kez daha

değerlendirmesi olarak tanımlanır. Bastırma ise kişinin devam eden duygusunu gösteren davranışın kısıtlanması manasındadır (John ve Gross, 2003).

Birçok araştırmada duygu düzenlemenin psikopatoloji ve uyumsuz davranışlarla ilişkili olduğu açığa çıkarılmıştır (Cole ve Deater-Deckard, 2009). Sınırdaki kişilik bozukluğu ve post travmatik stres bozukluğu duygu düzenleme ile ilişkilendirilen psikopatolojilerdir. Bunlarla birlikte, duygu düzenlemenin; kendine zarar verme davranışı, intihar davranışı gibi riskli davranışlar ve yeme bozuklukları ile de ilgisi olduğu bulunmuştur (Harrison ve diğerleri, 2010; Klonsky, 2009).

2.2.1. Duygu düzenleme güçlüğü

Bireylerin duygularının onlara nasıl etki ettiği, onların ne zaman oluştuğu ve onları nasıl anlattığı duygu düzenleme olarak tanımlanır (Gratz ve Roemer, 2004). (Weiss ve diğerleri (2011) tarafından, duyguların fark edilememesi, inkâr edilmesi, günlük sıkıntılara karşı direnç gösterememe, zor durumlarda tutumları kontrol edememe ve duygusal olarak zor durumlarda uygun davranışları göstermede zorluk gibi durumlar, duygu düzenleme güçlüğüne öncülleri olarak tanımlanmıştır.

Duygu düzenleme; bilinçli ya da bilinçsiz duyguyu etkileyen yaşantıları, davranışları ve fizyolojik tepkileri artırmak, devam ettirmek veya azaltmak için kullandığımız yöntemlerdir. Duygu düzenleme ile duygu deneyimi değişmez ancak duygular değişebilir (Gross 1999a). Duygu düzenleme güçlüğüne bir başka tanımı ise aktif olarak deneyimlenen duygularla baş etmede zorlanma ya da bu konudaki yetersizliktir (Leahy ve diğ., 2011). Bireyler yoğun bir duyguyla karşılaştığında uyumlu ya da uyumsuz stratejiler geliştirebilirler. Bireylerin duygularıyla daha kolay baş etmeleri için, duyguların makul ve yönetilebilir bir seviyede olması gerekir (Leahy ve diğ., 2011).

Duygu düzenleme güçlüğü; 1) duyguların fark edilmesinde, anlaşılmasında ve kabulünde noksanlık; 2) olumsuz duygular oluşturan yaşantılarda hedefe yönelik davranış üretmemesi; 3) duygusal reaksiyon yoğunluğunu ve etkileme zamanını organize etmek üzere adapte edilebilir tekniklerin eksikliği ve 4) negatif duygulardan kaçınma ve negatif duyguları yaşamaya dair isteksizlik durumu olarak tanımlanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Kişinin duygu düzenleme güçlüğü yaşamayı hayat kalitesini ve işlevselliğini düşürebilir (Gross ve Munoz, 1995; Koole, 2009).

2.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumu arasındaki ilişki

Bu bölümde incelenecek olan duygu düzenleme kavramı, bireyin duygularını ve bu duyguları ifade ediş biçimi ile ilgili süreçleri kapsamaktadır (Mauss ve diğ., 2007). Literatürde, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik bozukluklar arasında ilişkinin varlığını birçok araştırma vardır (Linehan, 1993; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010). Duygularda etkili düzenleme stratejileri kullanmanın kişilerin psikopatolojisinin gidişatını etkileyebildiği, hayat tatmini, iyimserlik ve özsaygıda artışa sebep olduğu belirlenmiştir (Gross ve John, 2003).

Uygun duygu düzenleme stratejileri kullanamayan kişiler yaşadıkları duygunun yoğunluğunu hafifletebilmek için kendilerine zarar verme davranışları gösterebilir, madde kullanabilir veya aşırı besin tüketebilir (Gross, 1998b; Linehan, 1993). Yeme bozukluğu olan kişilerin uygun duygu düzenleme stratejileri kullanmada yetersiz oldukları, daha fazla olumsuz duygular deneyimledikleri bundan dolayı yeme tutumlarında bozulma olduğu vurgulanmaktadır (Danner ve arkadaşları, 2014).

Whiteside ve arkadaşları (2007) araştırmalarında klinik olmayan örnekleme'deki duygu düzenleme güçlüklerini ölçmüşlerdir. Bu araştırmada duyguyu anlamada ve belirlemede ve uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanmada güçlüğü'nün yeme problemleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Lavender ve Anderson'un (2010) araştırmasına göre duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada sorun yaşamak yeme problemlerini anlamlı derecede yordamaktadır. Duygusal tepkileri kabul etmede yaşanan zorlanma da yeme bozukluğunu yordamaktadır.

Bydlowski ve arkadaşlarının (2005) yeme bozukluğu olan ve olmayan kişileri karşılaştırdıkları araştırmada, yeme bozukluğuna sahip gruptaki kişilerin duygularını tanımlama ve açıklama konusunda yeterli olmadıkları bulunmuştur. Aynı zamanda bu grubun duygusal farkındalığının da düşük olduğu bildirilmiştir. Svaldi ve arkadaşlarının (2012) araştırmasında da benzer şekilde yeme bozukluğuna sahip grupta normal örnekleme kıyasla daha az duygularını kabullenme, duygularının farkına varma ve duygularını ayırt etme tespit edildiği bildirilmiştir.

Milligan ve Waller (2000) tarafından yapılan araştırmada; kısıtlayıcı yeme, tıknırcasına yeme ve kusma davranışlarının öfkeyi bastırmaya ve duyguyu ifade etmekten kaçınmaya yönelik eğilimi olan bireylerde yüksek olduğu bulunmuştur.

Dingemans ve arkadaşları tarafından (2017) tıknırcasına yeme, deneyimlenen olumsuz duyguyu düzenlemeye yönelik bir davranış olarak kabul edilmektedir. Tıknırcasına yeme davranışının araştırıldığı başka bir çalışma beden memnuniyetsizliği ile ilişkide duygu düzenleme güçlüğu değişkeninin aracı bir rolü olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada, duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin olumsuz duygular karşısında yiyecek alımını arttırarak dikkatlerini dağıttıkları belirtilmiştir (Campora ve Giromini, 2015). Tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip olan kişilerin kendilerine koydukları yüksek standartları karşılayamadıklarında oluşan duygudurumu ile baş etmek için de tıknırcasına yedikleri gösterilmiştir (Heatherton ve Baumeister, 1991).

Kısıtlayıcı yeme tutumuna sahip bireylerin de tıknırcasına yeme davranışına sahip bireyler de olduğu gibi olumsuz duygu durumu karşısında daha çok yemek tükettikleri gösterilmiştir (Evers ve diğ., 2013). Bulimiya nervozaya sahip bireyler duygu düzenleme güçlüğu yaşadıklarında daha fazla yemek tüketerek duygularını düzenlemeye çalışırlar. Anoreksiye nervoza kısıtlayıcı tipteki bireyler ise kendilerini kusturarak duygularını düzenlemeye çalışır (Meule ve diğ., 2018). Naumann ve arkadaşlarının (2016) yaptığı araştırmada Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozalı kişilerin, olumsuz duygularla karşılaştıklarında ruminasyon ve bastırmayı kullanarak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine daha fazla başvurdukları gösterilmiştir.

Bu çalışmaların sonuçlarına göre, bozulmuş yeme tutumuna sahip kişilerin duygu düzenleme becerilerinin yeterli olmadığı görülmektedir. Birçok araştırma bulgusuna göre duygu düzenleme güçlükleri ve yeme tutumları arasında bir ilişki bulunmuştur. Duyguları düzenleme becerilerinin yetersizliği yeme davranışlarını etkilemekte ve işlevsel olmayan yeme biçimlerine yol açmaktadır (Campora ve Giromini, 2015).

2.3. Dürtüsellik

Alan yazınında dürtüsellikliği farklı yönleri ile ele alan birçok farklı tanımlama bulunmaktadır (Strakowski ve diğ., 2009). Dürtüsellik kavramı hem kişilikteki

normal bireysel farklılıkları hem de kişilik patolojilerini açıklamak için uygun, çok yönlü ve karmaşık bir yapıdır (Barratt ve Patton, 1983, Jakuszkowiak-Wojten ve diğ., 2015). Sonucunu düşünmeden dürtülerle harekete geçmek ve istenmeyen sonuçlara sebep olmak dürtüsellik olarak tanımlanır (Lassiter, 2009; Yazıcı ve Yazıcı, 2010). Evenden (1999) tarafından dürtüsellik yeterince tasarlanmamış, zamanından önce ortaya çıkan, riskli veya durumla uyumlu olmayan ve çoğunlukla istenmeyen sonuçlara yol açan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Dürtüsellik, bireylerde risk alma, dikkatsizlik, sabırsızlık, haz ve heyecan arama, travmatik durumun beklenilenden daha eksik hissedilmesi ve extrovertlik gibi özelliklerden gözlemlenebilir (Hollander ve Evers, 2001). Moeller'e (2001) göre ise dürtüsellik, bireyin içsel veya dışsal bir uyarana sonucun kendisi veya başkası için nasıl sonuçlanacağını düşünmeden, hızlı ve plansız bir şekilde yanıt verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Patton ve arkadaşları (1995) tarafından dürtüsellüğün üç alt tipine vurgu yapılmaktadır. Bunlar; motor hareketlilikte artış, dikkatin azalması ve planlamanın azalmasıdır. Motor hareketlilikte artış, o an var olan güdüye göre düşünmeden hareket etmeyi ifade etmektedir. Dikkatin azalması, hızlı karar verme ile ilgilidir. Planlamanın azalması ise geleceği planlayamama ve şu an ile ilgilenmeyi ifade etmektedir (Patton ve diğ., 1995).

Dürtüsellik, birçok psikolojik ve nöropsikiyatrik sorunla ilgisi olan klinik bir sorun olarak görülmektedir (Ho ve diğ., 1988). Bu bağlamda dürtüsel davranışlar; sınır kişilik bozukluğu, anti sosyal kişilik bozukluğu ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi psikiyatrik bozuklukların kriterlerinden biridir (Dawe ve Loxton, 2004). Moeller ve arkadaşlarına (2001) göre dürtüsellik; dürtü kontrol bozuklukları, yeme bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, bipolar bozukluk, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve alkol madde kötüye kullanımı gibi psikiyatrik rahatsızlıklarda daha fazla görülmektedir.

2.3.1. Dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişki

Dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişki, psikoloji ve beslenme alanlarında yapılan araştırmalarla incelenmektedir. Bartholdy ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada dürtüsellik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma, dürtüsellik düzeyi ve yeme bozuklukları arasında ilişki

olduğunu ve yeme bozukluğu olan bireylerin daha dürtüsel davranışlar sergilediğini ortaya koymuştur. Özellikle, bulimiya nervoza ve anoreksiya nervoza gibi yeme patolojileri ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki gösterilmiştir. Davis ve diğerlerinin (2013) yapmış olduğu araştırmada da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan kişilerle yapılan araştırmada yeme bağımlılığı olan katılımcıların olmayanlara göre daha dürtüsel olduğu bulunmuştur.

Obezite yeme bozuklukları kategorisinde olmamasına rağmen yeme bozukluklarındaki psikolojik özellikleri içerir (Pratt ve diğ., 2001). Obezite ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda yayın bulunmaktadır. Weller ve arkadaşları (2008), dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi obeziteye odaklanarak incelemiştir. Bulgular, dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla anlık zevk almayı tercih ettiği ve uzun vadeli hedefler yerine anlık tatminlere odaklandığını göstermiştir. Nederkoorn ve arkadaşlarının (2007) çocuklarda dürtüsellik incelediği çalışmasında, obez çocukların obez olmayan çocuklara göre daha dürtüsel olduğu görülmüştür. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise, dürtüsellik düzeyinin yüksek olmasının morbid obezite gelişiminde önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu hastalarda dürtüsel özellikler dikkate alınarak psikoterapötik girişimlerde bulunulmasının faydalı olacağı ifade edilmiştir (Sarısoy ve diğ., 2013).

Van Strien ve Ouwens (2007), duygusal yeme, aleksitimi ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi kadınlara doğaçlama bir tadım görevinden önce stres manipülasyonu (topluluk önünde konuşma görevi) uygulayıp sonrasında ölçekleri doldurarak test ettiler. Çalışma sonucunda gıda alımı ve stres arasındaki ilişkide dürtüsellik değil aleksitiminin moderatör rolü oynadığı görüldü. Bu çalışmada dürtüsellik ve duygusal yeme arasında düzenleyici bir ilişki bulunamamıştır.

Meule ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada açlık ve tokluk durumlarında kokusal ve görsel gıda ipuçlarına olan yanıtlar araştırılmıştır. Yüksek dürtüsellik düzeylerine sahip bireylerin açken kokusal ve görsel gıda uyarıcılarına daha güçlü bir yanıt verdiği gösterilmiştir.

Bu kaynaklar, dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin nasıl incelendiğini ve birbirleriyle nasıl ilişkilendirildiğini açıklayan örneklerdir. Bu alandaki araştırmaların çeşitliliği ve karmaşıklığı göz önüne alındığında, daha fazla araştırmaya başvurulması faydalı olacaktır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Türkiye coğrafyasında yaşamakta olan 18-65 yaşları arasındaki bireylerdir. Araştırmamızın örneklemini gönüllü katılımcıların seçkisiz olarak atanması ile oluşturulmuştur. Araştırmanın katılımcılarının %85.4'ü kadınlardan, %14.6'sı erkeklerden oluşmuştur. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların sayısı 352 (yaş ort=31.56; ss=9.258) erkek katılımcıların sayısı 60 (yaş ort=31.78; ss=11.989) olup araştırmaya toplamda 412 (yaş ort=31.59; ss=9.687) kişi katılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcıların yaşlarının 18-59 arasında değiştiği belirlenmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile yapılacak istatistiksel analizler yürütülmeden önce ölçeklerin şimdiki araştırmanın örnekleminde orijinal faktörleri için sınanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizleri SPSS Amos ile yürütülmüş, ancak iyilik uyum değerleri karşılanmadığı için bu örneklem için ölçeklerin açımlayıcı faktör analizleri SPSS istatistik programı ile yapılmış ve elde edilen yeni faktörlerle istatistiksel analizler yürütülmüştür. Doğrulayıcı Faktör Analizi için literatürdeki (Kline, 2011, Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006; Browne ve Cudeck, 1993) iyilik uyum indeksleri Şekil 3.1'de verilmiştir.

Çizelge 3.1: DFA için İyilik-Uyum İndeksi Ölçütleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI \leq .90$
RFI	$.95 \leq RFI \leq 1.00$	$.90 \leq RFI \leq .95$
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .08$
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Bu form, araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış, katılımcılara, cinsiyetleri, yaşları, boyları, kiloları, eğitim düzeyleri ve romantik ilişki durumları hakkında sorular sorulmuştur.

3.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DERS)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk hali 36 maddeden oluşmaktadır. Bjureberg ve arkadaşları tarafından 2016 yılında ölçeğin 16 maddelik kısa formu (DDGÖ-16) oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2008) tarafından yapılmıştır. DDGÖ Kısa Formun Türkçe uyarlaması ise Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçekte duygu düzenleme becerisinde yaşanan zorluğun hangi alanlarda olduğunu görmek amaçlanmaktadır.

DDGÖ-16 Açıklık, Hedefler, Dürtü, Stratejiler ve Kabullenmeme olmak üzere beş alt faktörlü bir öz-bildirim ölçeğidir. DDGÖ-16 'hemen hemen her zaman, çoğu zaman, yaklaşık yarı yarıya, bazen ve hemen hemen hiç' yanıtlarının verilebildiği 5'li likert tipi bir ölçektir. Cevaplar hemen hemen hiç cevabına 1 puan, bazen cevabına 2 puan, yaklaşık yarı yarıya cevabına 3 puan, çoğu zaman cevabına 4 puan ve hemen hemen her zaman cevabına 5 puan verilecek şekilde hesaplanmaktadır. Ölçek cevapları en az 16 en fazla 80 puan olacak şekilde puanlanabilir. Ölçekten alınacak daha yüksek puanlar duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşandığını ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı açıklık için .84, hedefler için .84, dürtü için .87, stratejiler için .87 ve kabullenmeme için .78'tir (Yiğit ve Güzey Yiğit 2017). Bu çalışmanın YTT-26 Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.2.2.1. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin şimdiki çalışmanın örneklemini ile hesaplanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Çizelge 3.2'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.2: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği DFA İyilik-Uyum Değerleri

χ^2/sd	GFI	CFI	AGFI	RFI	RMSEA	SRMR
3.40	.905	.942	.863	.898	.076	.043

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin DFA sonuçları incelendiğinde iyilik uyum değerlerinden χ^2/sd için iyilik uyum değerlerinin karşılanmadığı, diğer parametreler için ise değerlerin kabul edilebilir uyum ölçütleri aralığında yer aldıkları gözlenmiştir. Bunun üzerine Duygu Düzenleme Ölçeğinin şimdiki çalışmanın örnekleme için faktörlere dağılımının incelenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi yürütülmüştür.

3.2.2.2. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi

sonuçları

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin şimdiki örneklem için yürütülen bir dizi açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 16 maddeli ölçeğin 5, 6, ve 16 maddeleri ölçekten çıkartılmış, öz değeri 1'in üzerinde ve varyansın %74.35'ini açıklayan 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin Stratejiler alt ölçeği ve Kabul etmemem alt ölçeği aynı faktör altında toplanmış, diğer faktörler orijinalindeki gibi dağılmıştır (Çizelge 3.3).

Çizelge 3.3: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin AFA Sonuçları

	F1	F2	F3	F4
<i>Açıklanan varyans: %47.752; Özdeğer: 6.201 (Stratejiler ve kabul etmeme)</i>				
ders13	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	.849		
ders10	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım	.849		
ders9	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım	.784		
ders14	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	.772		
ders12	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	.678		

Çizelge 3.3: (Devamı) Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin AFA Sonuçları

	F1	F2	F3	F4
<i>Açıklanan varyans: %47.752; Özdeğer: 6.201 (Stratejiler ve kabul etmeme)</i>				
ders13	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	.849		
ders10	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım	.849		
ders9	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım	.784		
ders14	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	.772		
ders12	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	.678		
<i>Cronbach Alpha= .930</i>				

3.2.3. Barratt dürtüsellik ölçeği

Barratt Dürtüsellik Ölçeği- BDÖ, Barratt tarafından 1959 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun hali 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geçen yıllarla birlikte birçok değişime uğramıştır. Bıs-11 ise 1995 yılında geliştirilen en son formdur ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye kazandırılması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Güleç ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Hem klinik hem de normal örnekleme çalışmak için geliştirilen ölçek dürtüsellik görünümünü değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Tamam ve arkadaşları, 2013). Ölçek dikkat dürtüsellik, motor dürtüsellik ve plan yapmama faktörlerinden oluşmaktadır. BIS-11 kısa form 'hiçbir zaman, bazen, sıklıkla ve her zaman' yanıtlarının verilebildiği 4 seçeneğe sahip likert tipi bir ölçektir (Tamam ve arkadaşları, 2013). Ölçekten yüksek puan alınması, dürtüsellik yüksek olduğunu gösterir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach α değerlerine bakıldığında, plan yapmamanın .80, motor dürtüsellik .70 ve dikkat dürtüsellik .64 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma kapsamında, ölçeğin Cronbach α güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3.1. Barratt dürtüsellik ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin şimdiki çalışmanın örnekleme ile hesaplanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Çizelge 3.4'te gösterilmiştir.

Çizelge 3.4: Barratt Dürtüsellik Ölçeği DFA İyilik-Uyum Değerleri

χ^2/sd	GFI	CFI	AGFI	RFI	RMSEA	SRMR
3.06	.920	.888	.888	.807	.071	.060

Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin DFA sonuçları incelendiğinde iyilik uyum değerlerinden χ^2/sd , CFI ve RFI için iyilik uyum değerlerinin karşılanmadığı, diğer parametreler için ise değerlerin kabul edilebilir uyum ölçütleri aralığında yer aldıkları gözlenmiştir. Bunun üzerine Duygu Düzenleme Ölçeğinin şimdiki çalışmanın örnekleme için faktörlere dağılımın incelenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi yürütülmüştür.

3.2.3.2. Barratt dürtüsellik ölçeği açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin şimdiki örneklem için yürütülen bir dizi açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 15 maddeli ölçeğin 1 ve 13 nolu maddeleri ölçekten çıkartılmış, öz değeri 1'in üzerinde ve varyansın %60.63'ünü açıklayan 4 faktörden oluşan yeni bir yapı elde edilmiştir.

Yeni faktörlerin dağılımı incelendiğinde, alışveriş ile ilgili maddelerin aynı faktör altında toplandığı; normlade 2, 3 ve 9 nolu dikkat dürtüsellik maddelerinin ve 4 nolu motor dürtüsellik maddesinin aynı faktör altında toplandığı, diğer faktörlere dağılımın orijinalini koruduğu gözlenmiştir (Çizelge 3.5). Ölçeğin maddelerinin yük aldıkları faktörlerde mantıksal düzeyde bozucu bir özellik olmadığı gözlendiğinden, ölçeğin bu yeni haliyle kullanılmasına karar verilmiştir.

Çizelge 3.5: Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin AFA Sonuçları

		F1	F2	F3	F4
<i>Açıklanan varyans: %31.893;</i>					
<i>Özdeğer: 4.146 (plan)</i>					
barratt6*	İş güvenliğine dikkat ederim	.757			
barratt5*	Dikkatli düşünen birisiyim	.711			
barratt11*	Düşünerek hareket ederim	.681			
barratt15*	Geleceğini düşünen birisiyim	.640			
<i>Açıklanan varyans: %11.626;</i>					
<i>Özdeğer: 1.511 (Motor)</i>					
barratt7	Düşünmeden bir şeyler söylerim		.860		
barratt8	Düşünmeden hareket ederim		.820		
barratt10	Aklıma estiği gibi hareket ederim		.582		

Çizelge 3.5: (Devamı) Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin AFA Sonuçları

		F1	F2	F3	F4
<i>Açıklanan varyans: %9.216; Özdeğer:1.198 (Dikkat)</i>					
barratt9	Zor problemler çözmek gerektiğinde kolayca sıkılıyorum			.663	
barratt4	Uçuşan düşüncelerim var			.641	
barratt3	Dikkat etmem			.628	
barratt2	Düşünmeden iş yaparım			.618	
<i>Açıklanan varyans: %8.891; Özdeğer: 1.026 (Alışveriş)</i>					
barratt12	Düşünmeden alışveriş yaparım				.819
barratt14	Kazandığımdan daha fazla harcarım				.775

*Ters maddeler; Cronbach Alpha=.814

3.2.4. Yeme tutumu testi

Yeme Tutum Testi (YTT), Garner ve Garfinkel tarafından riskli yeme tutumlarını araştırmak amacıyla 1979 senesinde tasarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe'ye kazandırılması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek tüm dünyada pek çok dile çevrilerek kullanılmaktadır (Rivas ve diğ., 2010; Choudryve Mumford, 1992; Garner ve diğ., 1982; Ergüney-Okumuş ve Sertel- Berk, 2020). YTT-26'nın Türkçe adaptasyonu ise Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk tarafından 2020 yılında oluşturulmuş ve Cronbach Alpha içtutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Bu ölçek anoreksiya nervoza belirtilerini taramak amacıyla geliştirilmiştir. YTT-26'dan yüksek bir puan alan kişilerin yeme bozukluklarından birinin teşhisine sahip olma ihtimali artmıştır. Bu sebeple klinik olmayan örneklemelerde de yeme bozukluğunu tarama amacıyla kullanılmaktadır (Mintz ve O'Halloran, 2000). Bazı çalışmalarda klinik olmayan örneklemle çalışıldığında ölçeğin faktörlerinde değişme olduğu belirtilmiştir (Garner, 2016, Koslowsky ve diğ., 1992 ve Rogoza, Brytek-Matera).

YTT-26 Garner ve arkadaşları tarafından 1982 senesinde YTT-40'ın tekrar düzenlenerek 26 soruya düşürülmüş halidir. YTT-26 üç ayrı bölümden oluşmaktadır. A bölümünde katılımcılara demografik bilgileriyle alakalı 7 soru, B bölümünde yeme alışkanlıklarıyla alakalı 26 soru ve C bölümünde yeme davranışlarıyla alakalı 5 soru yöneltilmektedir. Ölçeğin A ve C bölümlerindeki sorularda yeme bozukluğunun derecesini değerlendirmek amaçlanmakta ve

puanlamaya dahil edilmemektedir (Ergüney-Okumuş ve Sertel- Berk, 2020). Bu sebeple; araştırmamızda, katılımcılara A ve C bölümlerindeki sorular yöneltilmemiş sadece B bölümü soruları yöneltilmiştir.

YTT-26, “daima, çok sık, sık sık, bazen, nadiren ve hiçbir zaman” yanıtlarının verilebildiği 6’lı likert tipi ölçeklerdendir. Ölçeğin 1. Maddesinden 25. Maddesine kadar düz puanlanmakta 26. Maddesi ters puanlanmaktadır. Düz puanlanan 25 maddede, daima=3, çok sık=2, sık sık=1 ve diğerleri 0 şeklinde; ters puanlanan 26. maddede ise hiçbir zaman=3; nadiren=2; bazen=1 ve diğerleri 0 şeklinde kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,70 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 0 ile 78 arasında değişmektedir. Katılımcıların ölçekten 20 ve üzeri puan alması yeme tutumlarında bozulma olabileceğini göstermektedir. Ölçeğin Türkiye için geçerlik güvenirlik çalışmasında AN vakalarında iç tutarlılık katsayısı .90 ve sağlıklı kontrol grubunda .83 olarak belirtilmiştir. AN vakaları ve sağlıklı kontrol grubu için sırası ile; diyet yapma faktörü için .90-.86, bulimiya-yeme meşguliyeti faktörü için .84-.61 ve yemeyi kontrol faktörü için .83-.46 iç tutarlılık katsayıları bildirilmiştir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın YTT-26 Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4.1. Yeme tutumu testi doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Yeme Tutumu Testinin şimdiki çalışmanın örnekleme ile hesaplanan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Çizelge 3.6’da gösterilmiştir.

Çizelge 3.6: Yeme Tutumu Testi DFA İyilik-Uyum Değerleri

χ^2/sd	GFI	CFI	AGFI	RFI	RMSEA	SRMR
4.02	.845	.794	.805	.710	.086	.087

Yeme Tutumu Testinin DFA sonuçları incelendiğinde iyilik uyum değerlerinden χ^2/sd , GFI, CFI, AGFI, RFI ve RMSEA için iyilik uyum değerlerinin karşılanmadığı, geriye kalan SRMR değerinin ise kabul edilebilir uyum ölçütleri aralığında yer aldığı gözlenmiştir. Bunun üzerine Yeme Tutumu Testinin şimdiki çalışmanın örnekleme için faktörlere dağılımın incelenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi yürütülmüştür.

3.2.4.2. Yeme tutumu testi açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Yeme Tutumu Testinin şimdiki örneklem için yürütülen bir dizi açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 26 maddeli ölçeğin 2, 5, 9, 18, 25, 26 nolu maddeleri ölçekten çıkartılmış, öz değeri 1'in üzerinde ve varyansın %49.05'ini açıklayan 3 faktörden oluşan yeni bir yapıya ulaşılmıştır. Yeni faktörlerin dağılımı incelendiğinde maddelerin orijinal faktörlerine dağıldığı, daha önceki çalışmalarda ölçekten çıkartıldığı bilenen 24 nolu maddenin "midemin boş olmasından hoşlanırım" ifadesinin kısıtlama alt ölçeği içinde yer aldığı gözlenmiştir (Çizelge 3.7). Ölçeğin maddelerinin yük aldıkları faktörlerde mantıksal düzeyde bozucu bir özellik olmadığı gözlendiğinden, ölçeğin bu yeni haliyle kullanılmasına karar verilmiştir.

Çizelge 3.7: Yeme Tutumu Testinin AFA Sonuçları

	F1	F2	F3
<i>Açıklanan varyans: %27.909; Özdeğer:56.852 (Yeme meşguliyeti)</i>			
ytt11	Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder	.803	
ytt14	Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder	.717	
ytt10	Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım	.713	
ytt21	Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır	.707	
ytt4	Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur	.691	
ytt3	Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum	.680	
ytt12	Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm	.649	
ytt1	Şişmanlamaktan ödüm kopar	.560	
ytt22	Tatlı yedikten sonra rahatsız hissederim	.556	
<i>Açıklanan varyans: %13.257; Özdeğer:2.651 (Kısıtlama)</i>			
ytt7	Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım	.726	
ytt17	Diyet (perhiz) yemekleri yerim	.712	
ytt16	Şekerli yiyeceklerden kaçınırım	.652	
ytt6	Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim	.641	
ytt24	Midemin boş olmasından hoşlanırım	.539	
ytt23	Diyet yaparım	.532	
ytt19	Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim	.530	
<i>Açıklanan varyans: %7.889; Özdeğer:1.578 (Sosyal Baskı)</i>			
ytt13	Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür		.716
ytt8	Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir		.658
ytt20	Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim		.651
ytt15	Yemeklerimi yemek, başkalarınıninkinden daha uzun sürer		.536

Cronbach Alpha: .821

3.3. Veri Toplama İşlemi

Araştırmada Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki kadın ve erkek katılımcılar ile çevrimiçi anket (survey, google forms vb.) metodu kullanılarak verilere ulaşılmıştır. Ölçeklerin tümünün doldurulması yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir. Olasılıksız kolay örnekleme metodu tercih edilmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın aşamaları: Araştırma konusu belirleme, araştırma amacı belirleme, araştırma alanına ve amacına uygun literatür taraması yapma, yöntemi belirleme, araştırma zamanlamasını planlanma, veri toplama, veri analizi gerçekleştirme, sonuçları yorumlama işlemleri.

3.4. Veri Toplama Analizi

Araştırmada toplanan veriler, istatistiksel analiz için SPSS istatistik analiz programı kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlere başlamadan önce katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların normal dağılım önermesini karşılayıp karşılamadığının belirlenmesi amacıyla skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlendirilmiştir. Tabaschnick ve Fidell (2013), normal dağılım varsayımının karşılanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması gerektiğini bildirmişlerdir. Aynı şekilde George ve Mallery (2010) ise bu değerlerin ± 2.0 aralığında olmasının normal dağılım varsayımının karşılanması için makul olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları ortalama değerleri, standart sapma puanları, minimum-maksimum puanlar ve çarpıklık-basıklık değerleri, Çizelge 3.8’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.8: Normal Dağılımın Sınanması

	N	Puan Aralığı	ORT	SS	Skewness	Kurtosis
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	412	13-65	30.21	9.939	.849	.551
Stratejiler ve kabul etmeme	412	5-25	10.80	4.665	.934	.365
Açıklık	412	2-10	4.27	1.699	1.125	1.423
Dürtü	412	3-15	6.09	2.821	1.073	.743
Amaçlar	412	3-15	9.05	3.014	.239	-.837
Dürtüsellik Toplam	412	13-46	24.44	5.541	.482	.243
Plan yapamama	412	4-15	7.70	2.290	.376	.084
Motor Dürtüsellik	412	3-12	5.39	1.748	.830	1.393
Dikkat Dürtüselliği	412	4-14	7.93	2.134	.513	.165
Alışveriş Dürtüselliği	412	2-8	3.41	1.433	.949	.374

Çizelge 3.8: (Devamı) Normal Dağılımın Sınanması

	N	Puan Aralığı	ORT	SS	Skewness	Kurtosis
Yeme Tutumu Toplam	412	0-42	6.92	8.002	1.791	3.331
Yeme Meşguliyeti	412	0-26	3.55	5.310	1.911	3.154
Kısıtlama	412	0-19	2.06	3.237	2.475	7.071
Sosyal Baskı	412	0-12	1.31	2.111	2.115	4.909

İlk ölçümde Yeme Tutumu Testinden alınan puanların normal dağılım sergilemediği, diğer ölçeklerden alınan puanların normal dağıldığı gözlenmiştir. Bunu üzerine Yeme Tutumu Testinin puanları için karekök transformasyon (Square Root Transformation) işlemi (Grande, 2015) yürütülmüştür. Yeme tutumu testi için analizlerde kullanılacak normal dağılım varsayımını karşılayan puanların ortalama, standart sapma, minimum maksimum puanları ve çarpıklık-basıklık değerleri Çizelge 3.8’de verilmiştir.

Çizelge 3.9: Karekök Transformasyon İşlemi Sonrası Yeme Tutumu Testi İçin Normal Dağılımın Sağlanması

	N	Puan Aralığı	ORT	SS	Skewness	Kurtosis
SQR_Yeme Tutumu Toplam	412	0-6	2.15	1.515	.421	-.290
SQR_Yeme Meşguliyeti	412	0-5	1.30	1.370	.761	-.432
SQR_Kısıtlama	412	0-4	.97	1.059	.831	-.042
SQR_Sosyal Baskı	412	0-3	.70	.904	.881	-.450

Araştırmanın katılımcılarının demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kategorik değişkenler olan cinsiyet, eğitim düzeyi, romantik ilişkinin olup olmaması ve beden kitle indeksi formülü [$BKİ=kilo(kg)/boy(m^2)$] ile hesaplanan BKİ kategorileri için frekans dağılımları ve yüzdeler; sürekli değişkenler olan, yaş, boy, kilo ve BKİ düzeyleri için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçeklerden elde ettikleri ortalama puanları karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların sürekli değişken olan yaş ve BKİ düzeyleri ile ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayılarının hesaplanmasında Pearson korelasyon analizi yürütülmüştür.

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkilere ait korelasyon katsayılarının hesaplanmasında Pearson korelasyon analizi yürütülmüş, elde edilen sonuçlar değerlendirilmiş ve “dürtüsellik ve yeme meşguliyeti arasında

var olan ilişkide duyguyu düzenleme güçlüğünün aracı rolü” olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Hayes’in (2009) önerdiği şekilde oluşturulan aracı değişken modeli (Model 4) SPSS’te yama olarak eklenen Hayes Process Macro programı ile sınanmıştır. Baron ve Kenny (1986) aracı değişken analizinde karşılanması gereken dört koşul olduğunu bildirmişlerdir: 1) Bağımsız değişken, bağımlı değişkeni, anlamlı düzeyde öngörmelidir (*c yolu*). 2) Bağımsız değişken, aracı değişkeni anlamlı düzeyde öngörmelidir (*a yolu*). 3) Aracı değişken, bağımsız değişkenin etkisi kontrol edildikten sonra hala bağımlı değişkeni öngörmelidir (*b yolu*). 4) Aracı değişkenin modele dahil edilmesi sonrasında bağımsız değişkenin ya yordama gücü kaybolmalıdır (tam aracılık) ya da düşmelidir (kısmi aracılık) (*c’ yolu*).



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hedeflerine uygun olarak toplanan veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları sunulmuştur. İlk olarak, katılımcıların demografik özelliklerine ait frekans dağılımları, yüzdeler, ortalama ve standart sapma değerlerinin yer aldığı betimsel analiz sonuçları sunulmuştur. Sırasıyla, ikinci olarak, katılımcıların demografik özellikleri temelinde ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırıldığı gruplararası karşılaştırma analizlerine ve demografik özellikleri ile ölçeklerden elde ettikleri puanların gruplar arası karşılaştırmalarının yapıldığı analizlere ve demografik özellikler ile ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Üçüncü olarak, katılımcıların aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyon analizi ve bu analizin ardından yürütülen ve bir dizi regresyon analizinden oluşan aracı değişken analizi sonuçları sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Çalışmaya farklı demografik özelliklerden kişiler katılım sağlamıştır. Çizelge 4.1, katılımcıların demografik özelliklerinin frekans dağılımlarını ve yüzdelerini içermektedir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişin Frekans Dağılımları ve Yüzdeler

		Kadın		Erkek		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Romantik İlişki	Var	209	59.4	33	55.0	242	58.7
	Yok	143	40.6	27	45.0	170	41.3
Eğitim Düzeyi	İlkokul-ortaokul	5	1.4	1	1.7	6	1.5
	Lise	76	21.6	14	23.3	90	21.8
	Lisans	219	62.2	34	56.7	253	61.4
	Lisansüstü	52	14.8	11	18.3	63	15.3
BKİ Aralığı	Zayıf	13	3.7	1	1.7	14	3.4
	Normal	217	61.6	32	53.3	249	60.4
	Fazla kilolu	84	23.9	24	40.0	108	26.2
	Obez	38	10.8	3	5.0	41	10.0
Toplam	Her bir değişken için	352	100.0	60	100.0	412	100.0

Katılımcıların %58.7'sinin romantik ilişkisinin olduğu, %1.5'inin ilkökul-ortaokul, %21.8'inin lise, %61.4'ünün lisans ve %15.3'ünün lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boy ve kiloları ile hesaplanan BKİ kategorilerine göre dağılımları incelendiğinde, %3.7'sinin zayıf, %61.6'sının normal kilod, %23.9'unun fazla kilolu, %10.8'inin obez olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.2'de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin ortalamalar ve standart sapmalar sunulmuştur.

Çizelge 4.2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapmalar

	Cinsiyet	N	ORT	SS	Değer Aralığı
Yaş	Kadın	352	31.56	9.258	18-59
	Erkek	60	31.78	11.989	18-59
	Toplam	412	31.59	9.687	18-59
Boy	Kadın	352	1.6389	.05480	1.48-1.80
	Erkek	60	1.7720	.05954	1.63-1.90
	Toplam	412	1.6583	.07269	1.48-1.90
Kilo	Kadın	352	65.29	12.358	42-120
	Erkek	60	78.42	11.591	52-110
	Toplam	412	67.20	13.084	42-120
BKİ	Kadın	352	24.3139	4.45972	15.57-41.03
	Erkek	60	24.9851	3.64686	17.99-38.06
	Toplam	412	24.4116	4.35327	15.57-41.03

Katılımcıların yaşlarının 18-59 yaş arasında değiştiği ve yaş ortalamaları 31.59 bulunmuştur. Katılımcıların boy ortalamalarının 1.65m olduğu ve 1.48 ile 1.90 m arasında değiştiği, kilo ortalamalarının 67.20 kg ve 42 ile 120 arasında değiştiği bulunmuştur. BKİ değerleri hesaplandığında ortalama BKİ değerinin 24.41 olduğu ve 15.57 ile 41.03 arasında değiştiği belirlenmiştir.

4.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Düzeyleri

Çizelge 4.3'te katılımcıların cinsiyetlerine göre duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu ortalama puanları, standart sapma değerleri ve bağımsız örneklem t testi sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 4.3: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Kadın (n=352)		Erkek (n=60)		t	p
	ORT	SS	ORT	SS		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	30.16	9.793	30.53	10.834	-.269	.788
Stratejiler ve kabul etmeme	10.78	4.728	10.93	4.317	-.237	.812
Açıklık	4.20	1.643	4.68	1.961	-2.026	.043*
Dürtü	6.01	2.735	6.57	3.270	-1.418	.157
Amaçlar	9.17	3.015	8.35	2.933	1.949	.052
Dürtüsellik Toplam	24.43	5.551	24.50	5.525	-.088	.930
Plan yapamama	7.72	2.241	7.58	2.580	.441	.660
Motor Dürtüsellik	5.38	1.774	5.43	1.598	-.204	.839
Dikkat Dürtüsellliği	7.92	2.173	8.00	1.904	-.257	.797
Alışveriş Dürtüsellliği	3.40	1.437	3.48	1.420	-.413	.680
Yeme Tutumu Toplam	2.24	1.536	1.65	1.294	2.773	.006*
Yeme Meşguliyeti	1.39	1.394	.77	1.087	3.276	.001*
Kısıtlama	.98	1.073	.89	.975	.610	.543
Sosyal Baskı	.73	.919	.53	.794	1.611	.108

*p<.05

Erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü “açıklık” alt boyutu ortalamaları (ort=4.68) kadınların ortalamasından (ort=4.20) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t=-2.026; p=.043).

Kadınların yeme tutumu toplam puan ortalamaları (ort=2.24) erkeklerin ortalamalarından (ort=1.65) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t=2.773; p=.006). Kadınların yeme tutumu “yeme meşguliyeti” alt boyutu ortalamaları (ort=1.39) erkeklerin ortalamalarından (ort=.77) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t=3.276; p=.001). Diğer ortalama değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çizelge 4.4’te katılımcıların romantik ilişki durumlarına göre duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu ortalama puanları, standart sapma değerleri ve bağımsız örneklem t testi sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 4.4: Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Romantik İlişki Var (n=242)		Romantik İlişki Yok (n=170)		t	p
	ORT	SS	ORT	SS		
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	29.56	9.511	31.15	10.475	-1.601	.110
Stratejiler ve kabul etmeme	10.57	4.569	11.14	4.793	-1.220	.223
Açıklık	4.05	1.525	4.60	1.876	-3.301	.001*
Dürtü	6.06	2.722	6.13	2.964	-.239	.812
Amaçlar	8.88	2.916	9.28	3.142	-1.321	.187
Dürtüsellik Toplam	24.35	5.210	24.57	5.994	-.395	.693
Plan yapamama	7.73	2.308	7.67	2.271	.247	.805
Motor Dürtüsellik	5.39	1.674	5.39	1.854	-.032	.974
Dikkat Dürtüsellliği	7.80	1.912	8.13	2.407	-1.557	.120
Alışveriş Dürtüsellliği	3.44	1.405	3.38	1.475	.429	.668
Yeme Tutumu Toplam	2.03	1.455	2.32	1.587	-1.928	.055
Yeme Meşguliyeti	1.19	1.298	1.44	1.458	-1.819	.070
Kısıtlama	.94	1.012	1.01	1.125	-.620	.536
Sosyal Baskı	.65	.893	.77	.917	-1.275	.203

*p<.05

Romantik ilişkisi olmayanların duygu düzenleme güçlüğü “açıklık” alt boyutu ortalamaları (ort=4.60) romantik ilişkisi olanların ortalamasından (ort=4.05) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (t=-3.301; p=.001). Diğer ortalama değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çizelge 4.5’te katılımcıların eğitim durumlarına göre duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu ortalama puanları, standart sapma değerleri ve tek yönlü varyans analizi ile posthoc Tukey testi sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 4.5: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile Posthoc Tukey Testi Bulguları

df: 2-409	Eğitim Düzeyi	N	ORT	SS	F	p	Tukey (Posthoc)
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	Lise ve altı	96	31.46	10.088	1.110	.331	
	Lisans	253	29.98	9.853			
	Lisansüstü	63	29.27	10.037			
Stratejiler ve kabul etmeme	Lise ve altı	96	11.31	4.789	.864	.422	
	Lisans	253	10.71	4.551			
	Lisansüstü	63	10.40	4.937			

Çizelge 4.5: (Devamı) Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile Posthoc Tukey Testi Bulguları

df: 2-409	Eğitim Düzeyi	N	ORT	SS	F	p	Tukey (Posthoc)
Açıklık	Lise ve altı	96	4.60	1.894	2.431	.089	
	Lisans	253	4.19	1.641			
	Lisansüstü	63	4.11	1.567			
Dürtü	Lise ve altı	96	6.14	2.962	.409	.665	
	Lisans	253	6.15	2.753			
	Lisansüstü	63	5.79	2.902			
Amaçlar	Lise ve altı	96	9.41	3.097	.885	.414	
	Lisans	253	8.93	2.991			
	Lisansüstü	63	8.97	2.984			
Dürtüsellik Toplam	Lise ve altı	96	25.79	6.200	5.759	.003*	Lise ve altı > Lisansüstü p=.002
	Lisans	253	24.34	5.318			
	Lisansüstü	63	22.81	4.908			
Plan yapamama	Lise ve altı	96	8.33	2.374	6.520	.002*	Lise ve altı > Lisans p=.026 Lise ve altı > Lisansüstü p=.001
	Lisans	253	7.63	2.297			
	Lisansüstü	63	7.05	1.904			
Motor Dürtüsellik	Lise ve altı	96	5.67	2.060	1.791	.168	
	Lisans	253	5.34	1.679			
	Lisansüstü	63	5.17	1.454			
Dikkat Dürtüsellliği	Lise ve altı	96	8.30	2.450	3.022	.050*	Lise ve altı > Lisansüstü p=.039
	Lisans	253	7.91	2.051			
	Lisansüstü	63	7.46	1.856			
Alışveriş Dürtüsellliği	Lise ve altı	96	3.49	1.583	1.502	.224	
	Lisans	253	3.45	1.393			
	Lisansüstü	63	3.13	1.338			
Yeme Tutumu Toplam	Lise ve altı	96	2.40	1.658	1.674	.189	
	Lisans	253	2.09	1.510			
	Lisansüstü	63	2.04	1.274			
Yeme Meşguliyeti	Lise ve altı	96	1.65	1.513	4.298	.014*	Lise ve altı > Lisans p=.017
	Lisans	253	1.20	1.334			
	Lisansüstü	63	1.14	1.203			
Kısıtlama	Lise ve altı	96	.87	1.059	.579	.561	
	Lisans	253	1.00	1.075			
	Lisansüstü	63	1.00	.997			
Sosyal Baskı	Lise ve altı	96	.84	.959	1.736	.177	
	Lisans	253	.68	.893			
	Lisansüstü	63	.58	.848			

*p<.05

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dürtüsellik toplam puan ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [F(2-409)=5.759; p=.003]. Farkın kaynağının belirlenmesine yönelik yapılan Tukey testi sonucuna göre lise ve altı

düzeyde eğitimi olanların dürtüsellik ortalamaları (ort=25.79) lisansüstü düzeyde eğitimi olanların ortalamalarından (ort=22.81) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p=.002).

Katılımcıların eğitim seviyelerine göre plan yapamama dürtüselligi ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [F(2-409)=6.520; p=.002]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda lise ve altı düzeyde eğitimi olanların plan yapamama dürtüselligi ortalamaları (ort=8.33) lisans düzeyinde eğitimi olanların ortalamalarından (ort=7.63) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.026). Lise ve altı düzeyde eğitimi olanların plan yapamama dürtüselligi ortalamaları (ort=8.33) lisansüstü düzeyde eğitimi olanların ortalamalarından (ort=7.05) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.001).

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dikkat dürtüselligi ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [F(2-409)=3.022; p=.050]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda lise ve altı düzeyde eğitimi olanların dikkat dürtüselligi ortalamaları (ort=8.30) lisansüstü düzeyde eğitimi olanların ortalamalarından (ort=7.46) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.039).

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre yeme meşguliyeti ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur [F(2-409)=4.298; p=.014]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda lise ve altı düzeyde eğitimi olanların yeme meşguliyeti ortalamaları (ort=1.65) lisans düzeyinde eğitimi olanların ortalamalarından (ort=1.20) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.017).

Çizelge 4.6’da katılımcıların yaşları ve BKİ düzeyleri ile duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu puanları arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Çizelge 4.6: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile Posthoc Tukey Testi Bulguları

	Yaş	BKİ
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	-.161**	.011
Stratejiler ve kabul etmeme	-.105*	.002
Açıklık	-.130**	-.029
Dürtü	-.058	.095
Amaçlar	-.241**	-.040

Çizelge 4.6: (Devamı) Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile Posthoc Tukey Testi Bulguları

	Yaş	BKİ
Dürtüsellik Toplam	-.030	.058
Plan yapamama	.098*	.095
Motor Dürtüsellik	-.039	.049
Dikkat Dürtüsellliği	-.110*	-.015
Alışveriş Dürtüsellliği	-.064	.036
Yeme Tutumu Toplam	.044	.144**
Yeme Meşguliyeti	.032	.363**
Kısıtlama	.095	-.048
Sosyal Baskı	.018	-.185**

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların yaşları ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ($r=-.161$; $p=.001$) ve alt boyutları stratejiler ve kabul etmeme ($r=-.105$; $p=.033$), açıklık ($r=-.130$; $p=.008$) ve amaçlar ($r=-.241$; $p=.000$) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça duygu düzenleme güçlükleri azalmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile plan yapamama dürtüsellliği puanları ($r=.098$; $p=.046$) arasında pozitif yönde ve dikkat dürtüsellliği puanları ($r=-.110$; $p=.026$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça plan yapamama dürtüsellikleri artmakta, dikkat dürtüsellikleri azalmaktadır.

Katılımcıların BKİ'leri ile Yeme Tutumu toplam puanları arasında ($r=.144$; $p=.003$) ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında ($r=.363$; $p=.000$) pozitif yönde, sosyal baskı ile arasında ($r=-.185$; $p=.000$) negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların BKİ düzeyleri arttıkça yeme tutumlarındaki bozulma ve yeme meşguliyetleri artmakta, sosyal baskı hissetme düzeyleri azalmaktadır. Araştırmanın diğer değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Çizelge 4.7'de katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu puanları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Pearson korelasyon analizinin bulguları sunulmuştur.

Çizelge 4.7: Katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü, Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	1													
2. Stratejiler ve kabul etmeme	.895**	1												
3. Açıklık	.631**	.429**	1											
4. Dürtü	.799**	.603**	.431**	1										
5. Amaçlar	.809**	.597**	.450**	.523**	1									
6. Dürtüsellik Toplam	.410**	.306**	.341**	.391**	.319**	1								
7. Plan yapamama	.140**	.109*	.177**	.157**	.046	.740**	1							
8. Motor Dürtüsellik	.362**	.241**	.262**	.423**	.275**	.740**	.352**	1						
9. Dikkat Dürtüsellliği	.441**	.351**	.353**	.328**	.405**	.794**	.389**	.502**	1					
10. Alışveriş Dürtüsellliği	.264**	.194**	.188**	.258**	.223**	.600**	.253**	.331**	.345**	1				
11. Yeme Tutumu Toplam	.264**	.255**	.109*	.152**	.272**	.080	-.047	.097*	.120*	.089	1			
12. Yeme Meşguliyeti	.299**	.295**	.140**	.180**	.282**	.162**	.060	.129**	.175**	.113*	.808**	1		
13. Kısıtlama	.091	.101*	.020	.067	.070	-.080	.128**	-.005	-.041	-.039	.704**	.332**	1	
14. Sosyal Baskı	.106*	.102*	.028	.025	.153**	.028	-.058	.017	.063	.087	.576**	.193**	.365**	1

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları ile dürtüsellik toplam puanları ($r=.410$; $p=.000$) ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi ($r=.140$; $p=.004$), motor dürtüsellik ($r=.362$; $p=.000$), dikkat dürtüselligi ($r=.441$; $p=.000$), alışveriş dürtüselligi ($r=.264$; $p=.000$) puanları; yeme tutumu toplam puanları ($r=.264$; $p=.000$) ve alt boyutları yeme meşguliyeti ($r=.299$; $p=.000$) ve sosyal baskı ($r=.106$; $p=.031$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri ve sosyal baskı düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu stratejiler ve kabul etmeme puanları ile dürtüsellik toplam puanları ($r=.306$; $p=.000$) ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi ($r=.109$; $p=.027$), motor dürtüsellik ($r=.241$; $p=.000$), dikkat dürtüselligi ($r=.351$; $p=.000$), alışveriş dürtüselligi ($r=.194$; $p=.000$) puanları; yeme tutumu toplam puanları ($r=.255$; $p=.000$) ve alt boyutları yeme meşguliyeti ($r=.295$; $p=.000$), kısıtlama ($r=.101$; $p=.041$) ve sosyal baskı ($r=.102$; $p=.039$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların strateji geliştirme güçlükleri ve kabul etmeme düzeyleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri, kısıtlama ve sosyal baskı düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu açıklık puanları ile dürtüsellik toplam puanları ($r=.341$; $p=.000$) ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi ($r=.177$; $p=.000$), motor dürtüsellik ($r=.262$; $p=.000$), dikkat dürtüselligi ($r=.353$; $p=.000$), alışveriş dürtüselligi ($r=.188$; $p=.000$) puanları; yeme tutumu toplam puanları ($r=.109$; $p=.026$) ve alt boyutu yeme meşguliyeti ($r=.140$; $p=.004$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların açıklık düzeyleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu dürtü puanları ile dürtüsellik toplam puanları ($r=.391$; $p=.000$) ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi ($r=.157$; $p=.001$), motor dürtüsellik ($r=.423$; $p=.000$), dikkat dürtüselligi ($r=.328$; $p=.000$), alışveriş dürtüselligi ($r=.258$; $p=.000$) puanları; yeme tutumu toplam puanları ($r=.152$; $p=.002$) ve alt boyutu yeme meşguliyeti ($r=.180$; $p=.000$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların dürtü düzeyleri

arttikça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüsellik düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu amaçlar puanları ile dürtüsellik toplam puanları ($r=.319$; $p=.000$) ve alt boyutları motor dürtüsellik ($r=.275$; $p=.000$), dikkat dürtüsellik ($r=.405$; $p=.000$), alışveriş dürtüsellik ($r=.223$; $p=.000$) puanları; yeme tutumu toplam puanları ($r=.272$; $p=.000$) ve alt boyutu yeme meşguliyeti ($r=.282$; $p=.000$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların amaçlar düzeyleri arttikça genel dürtüsellik düzeyleri, motor, dikkat dürtüsellik düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların dürtüsellik toplam puanları ile yeme tutumu alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.162$; $p=.001$). Dürtüsellik arttikça yeme meşguliyeti artmaktadır.

Katılımcıların dürtüsellik alt boyutu plan yapamama dürtüsellik puanları ile yeme tutumu alt boyutu kısıtlama puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.128$; $p=.000$). Katılımcıların dürtüsellik düzeyleri arttikça kısıtlama düzeyleri azalmaktadır.

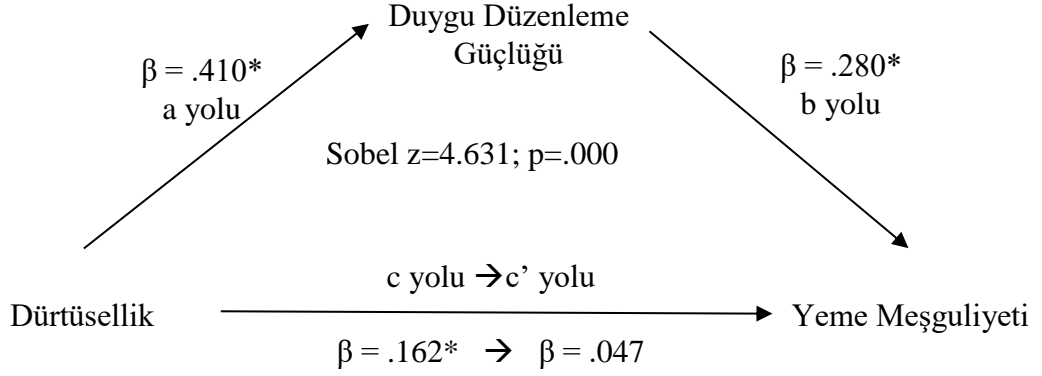
Katılımcıların dürtüsellik alt boyutu motor dürtüsellik puanları ile yeme tutumu toplam puanları ($r=.097$; $p=.048$) ve alt boyutu yeme meşguliyeti ($r=.129$; $p=.009$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların motor dürtüsellik düzeyleri arttikça olumsuz yeme tutumları ve yeme meşguliyetleri artmaktadır.

Katılımcıların dürtüsellik alt boyutu dikkat dürtüsellik puanları ile yeme tutumu toplam puanları ($r=.120$; $p=.015$) ve alt boyutu yeme meşguliyeti ($r=.175$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların dikkat dürtüsellik düzeyleri arttikça olumsuz yeme tutumları ve yeme meşguliyetleri artmaktadır.

Katılımcıların dürtüsellik alt boyutu alışveriş dürtüsellik puanları ile yeme tutumu alt boyutu yeme meşguliyeti ($r=.113$; $p=.022$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların alışveriş dürtüsellik düzeyleri arttikça yeme meşguliyetleri artmaktadır.

Diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisine ilişkin olarak Şekil 4.1'de verilen kavramsal model sınanmıştır.



Şekil 4.1: Dürtüsellik ile Yeme Meşguliyeti Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Etkisine İlişkin Model

Çizelge 4.8.'de dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisine ilişkin hiyerarşik regresyon adımları verilmiştir.

Çizelge 4.8: Dürtüsellik ile Yeme Meşguliyeti Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Adımları (Hayes-Model 4)

Df: 1-410; 2-409	R	R ²	F	B	B _{se}	t	95% CI
<i>Adım 1 (c yolu)</i>							
Dürtüsellik → Yeme Meşg.	.162	.026	11.031*	.040	.012	3.321*	.016; .064
<i>Adım 2 (a yolu)</i>							
Dürtüsellik → Duygu Düzenleme G.	.410	.168	82.842*	.745	.081	9.102*	.577; .894
<i>Adım 3 (b yolu)</i>							
Duygu Düzenleme G. → Yeme Meşg.	.302	.091	20.538*	.039	.007	5.412*	.025; .053
<i>Adım 4 (c' yolu)</i>							
Dürtüsellik → Yeme Meşg.				.012	.013	.913	-.013; .037

* $p < .05$; Sobel Test $z=4.631$ $p=.000$

Yürütülen aracı değişken analizi sonucunda, ilk adımda (c yolu), dürtüsellik yeme meşguliyetini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($B=.040$; $SE=.012$; $\beta=.162$ $t=3.321$; $p=.001$; %95 CI: .016; .064). İkinci adımda (a yolu), dürtüsellik duygu düzenleme güçlüğü'nü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($B=.735$;

SE=.081; β =.410 t=9.102; p=.000; %95 CI:.577; .894). Üçüncü ve dördüncü adımda dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin modele birlikte girmesiyle üçüncü adımda (b yolu), duygu düzenleme güçlüğü'nün yeme meşguliyetini anlamlı düzeyde yordadığı (B=.039; SE=.007; β =.280 t=5.412; p=.000; %95 CI .025; .053); ancak dördüncü adımda dürtüsellik'in yeme meşguliyetini anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur (B=.012; SE=.013; β =.047 t=.913; p=.362; %95 CI -.013; .037).

Aracı değişken analizi sonucunda ilk adımda dürtüsellik'in yeme meşguliyetini anlamlı düzeyde yordadığı ancak son adımda duygu düzenleme güçlüğü'nün modele girmesi ile dürtüsellik'in yeme meşguliyetini artık anlamlı düzeyde yordamadığı, dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur. Aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yürütülen Sobel testi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkide tam aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir (z=4.631; p=.000).

5. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında 18-65 yaş aralığındaki kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kadın ve erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumundaki farklılaşmaları incelenmiştir. Son olarak araştırmadaki katılımcıların bazı sosyodemografik değişkenlerindeki farklılaşmalar ele alınmıştır.

5.1. Kadın ve Erkek Katılımcılara İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre araştırmadaki 412 katılımcıdan 352'si kadın, 60'ı erkektir. Bu bölümde araştırmadaki tüm değişkenler cinsiyete göre tartışılacaktır. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu değişkenlerinin cinsiyete göre fark testleri yapılmıştır.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında kadın ve erkeklerde farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırma bulgularımıza benzer şekilde literatürdeki bazı araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Arslantaş ve ark., 2021; Kafes, 2018). Ancak alanyazında duygu düzenleme güçlüğü değişkeni alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı araştırmalar da mevcuttur (Gratz ve Roemer, 2004; Neumann ve ark., 2010). Araştırmamızda duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından yalnızca 'açıklık' faktörünün cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Açıklık alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı görülmüştür. Mevcut çalışmamızdaki kadın ve erkek katılımcı sayısının bu sonuçta etkisi olabilir. Ayrıca açıklık alt boyutunda yer alan 'Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım' ve 'Duygularına bir anlam vermekte zorlanırım' ifadelerinin duyguları tanımlamaya yönelik maddeler olduğu görülmektedir.

Ülkemizde var olan erkeklerin duygularını açıkça göstermemeleri gerektiğine dair toplumsal baskı bu bulguya etkileyen sosyokültürel bir sebep olarak görülebilir. Erkeklerin bastırmayı kadınlara göre daha fazla kullandığını gösteren araştırmalar bu bulguyu desteklemektedir (Zimmer-Gembeck ve ark., 2017). Araştırmamızda yeme

tutumunun cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında bu değişkenin kadın ve erkeklerde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların yeme tutumu toplam puan ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu literatürle uyumludur. Bizim araştırmamızın bulgularına benzer şekilde kadınlarda yeme bozukluğu görülme sıklığının erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmektedir (Hoek ve Van Hoeken, 2003). Bir diğer çalışmaya göre; kadınların %30'unun hayatlarında bir defa yeme tutumunda bozulma yaşadığı bulunmuştur (Abraham ve Llewellyn-Jones, 1997). Türkiye örneklemini ile yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar mevcuttur. Vardar ve Erzengin (2011) ile Siyez ve Uzbaş'ın (2006) çalışmalarında kadınların yeme tutumu puanlarının erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bulgular gibi araştırmamızda da kadınların yeme tutumu puanlarının daha yüksek olmasının çeşitli sebepleri olabilir. Bu sebeplerden en önemlisi güzellik ölçütlerinin kadınlarda daha yüksek sosyal baskıya neden olması gösterilebilir. Kadınların güzellik ölçütlerinden etkilenerek beden algılarının değişmesi, yeme tutumlarını etkileyerek yeme bozukluklarına zemin hazırlıyor olabilir.

Araştırmada uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda Yeme Tutum Testi'nin yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Kadınların Yeme Tutum Testindeki "yeme meşguliyeti" alt boyutunun ortalamaları erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu alt boyuttaki sorular kişilerin yeme ve zayıf olma ile ilgili zihin meşguliyetini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu faktörde ölçülen yemeye ve zayıf olmaya ilişkin zihin meşguliyetinin artışı yeme bozukluğu psikopatolojisi ile bağlantılıdır (Fairburn, 2008). Araştırma bulguları, kadınların yeme tutum bozukluklarına temel hazırlayan yeme ve bedenle ilgili zihinsel uğraşlara erkeklere göre daha eğilimli oldukları şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçlar literatürdeki kadın olmanın olumsuz yeme tutumları açısından risk faktörü olarak görüldüğü çalışmalarla uyumludur. Ergenlerin aileleriyle yemeğe katılmaya ilişkin tutum ve davranışları ve yeme bozuklukları geliştirme riski arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada kızlardaki yeme meşguliyetinin erkeklerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha fazla olduğu saptanmıştır. (Sönmez, 2022). Araştırmamızdaki diğer değişkenlerin ortalamalarına bakıldığında cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür.

5.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü puanlarının romantik ilişki durumu değişkenine göre farklılaşması araştırılmıştır. Romantik ilişkisi olmayanların duygu düzenleme güçlüğü “açıklık” alt boyutu ortalamalarının romantik ilişkisi olanların ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu alt boyutun ölçmüş olduğu duyguyu tanımlama konusunda romantik ilişkisi olmayanların daha fazla sorun yaşadığı görülmüştür. Bu sonuç romantik ilişkisi olan kişilerin duygularını anlama ve tanımlamaya daha yatkın oldukları şeklinde yorumlanabilir. Romantik ilişkiler bireylerin duygu düzenleme becerilerini etkileyebilir. Ancak ülkemizde yapılan başka bir çalışma sonuçlarına göre duyguyu düzenlemede güçlük ve medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Karataş, 2019). Mevcut çalışmadaki katılımcı sayısı bu ölçümün sonuçlarını etkilemiş olabilir. Romantik ilişki durumu değişkeni ve diğer demografik değişkenleri ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde başka bir fark saptanmamıştır.

Araştırmada, katılımcıların aldığı eğitim düzeylerine göre dürtüsellik toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Lise ve altı düzeyde eğitimi olanların dürtüsellik ortalamalarının lisansüstü düzeyde eğitimi olanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Dürtüsellik ölçeği alt boyutlarına göre ölçümler yapılmış ve alt boyutlarda da anlamlı fark görülmüştür. Lise ve altı düzeyde eğitimi olanların plan yapamama dürtüselligi ortalamaları lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitimi olanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Dürtüsellik ölçeğinin alt boyutlarından plan yapamama, bekleyememe ve plansız hareket etme eğilimini; dikkat ise çabuk karar verme eğilimini tanımlamaktadır. Lise ve altı düzeyde eğitimi olanların dikkat dürtüselligi ortalamaları lisansüstü düzeyde eğitimi olanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgularına göre dürtüsellik toplam puanı ve dürtüsellik alt boyutlarından plan yapamama ve dikkat puanlarında eğitim düzeyine göre farklılık bulunmuştur. Buna göre lise düzeyi ve lise altında eğitim derecesi ile lisans ve lisansüstü eğitim düzeyi karşılaştırıldığında eğitim seviyesi düşüğe dürtüsellige yatkınlığın arttığı yorumu yapılabilir. Literatürde eğitim düzeyi ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar az sayıdadır. Ülkemizde yürütülen bir tez çalışmasında lise ve lise altı eğitim derecesine sahip grupta dürtüsellik plan yapamama puanları anlamlı düzeyde daha fazla bulunmuştur (Yolcu Uzunoğlu,

2023). Eğitim düzeyi arttıkça bilinç seviyesinin artması beklenebilir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu veriler eğitim düzeyi arttıkça bilinçlenmenin artması ve dürtülerin daha fazla baskılanabilmesiyle alakalı olabilir.

Katılımcıların eğitim derecelerine göre yeme meşguliyeti ortalama puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Lise ve altı düzeyde eğitimi olanların yeme meşguliyeti ortalamaları lisans düzeyinde eğitimi olanların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu eğitim düzeyi düştükçe yeme meşguliyetine yatkınlığın arttığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde bu bulguyu destekler şekilde bulgular mevcuttur. Örneğin Türkiye örneklemleri ile yapılan bir çalışmada obeziteli bireylerin eğitim düzeyi diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede daha düşük bulunmuştur (Öztürk ve ark., 2018). Çalışmamızın sonuçları literatürle uyumludur.

Katılımcıların yaşları ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı, alt boyutlarından stratejiler-kabul etmeme, açıklık ve amaçlar puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin stratejiler ve kabul etmeme alt boyutu kişinin kendi kötü duygu durumunu kabul etme ve daha iyi hissetmek için bir strateji geliştirme derecesini ölçmektedir. Açıklık alt boyutunda kişinin ne hissettiğini bilme ve hissedilene tanımlama becerisi ölçülmektedir. Amaçlar alt boyutunda ise kişinin kendini kötü hissettiği bir zamanda diğer amaçlarını ne kadar gerçekleştirebildiği ölçülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça duygu düzenleme güçlükleri azalmaktadır. Bu bulguya göre katılımcıların yaşları arttıkça duygu düzenlemede daha az sorun yaşama eğiliminde oldukları görülebilir. Türkiye’de yapılan bir tez çalışmasında 18-33 yaş aralığındaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanları, 34-49 yaş arasındaki katılımcılardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Karataş, 2019). Yaş arttıkça duygu düzenleme güçlüğü azalması bireylerin duygu düzenleme becerilerinin büyüdükçe geliştiği şeklinde yorumlanmaktadır (Akhun, 2012). Araştırma sonuçlarımıza göre; bireylerin yaşı arttıkça genel duygu düzenlemeye, duygularını kabul etmeye, daha iyi hissetmek için yollar geliştirmeye, ne hissettiğini bilmeye ve tanımlamaya ve kötü hissederken başka görevlere odaklanabilmeye daha yatkın oldukları yorumu yapılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile plan yapamama dürtüselliği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların

yaşları ve dikkat dürtüsellik puanları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre katılımcıların yaşları büyüdükçe plan yapamama dürtüsellikleri arttığı görülmektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça dikkat dürtüsellikleri ise azalmaktadır. Dürtüsellik ölçeği faktörlerinden plan yapamama, bekleyememe ve plansız hareket etme eğilimini; dikkat ise çabuk karar verme eğilimini ölçmeyi hedeflemektedir. Alanyazında dürtüsellik ve yaş arasındaki ilişkinin sonucu araştırmalarda farklılık göstermektedir. Bu araştırmada dürtüsellik genel puanı ile yaş arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bazı araştırmalarda da benzer şekilde dürtüsellik ve yaş ilişkisinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Erdoğan, 2019; Sen, 2019). Ancak alt boyutlarla yaş ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı fazla değildir. Yaşla birlikte dürtüsellik plan yapamama boyutunun artarken, dikkat dürtüselliklerinin azalması bulgusunun sebebi araştırmamızın örnekleminin sayısı sebebiyle olabilir.

Katılımcıların BKİ'leri ile yeme tutumu toplam puanları arasında ve yeme tutumu alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif yönde, sosyal baskı ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların BKİ düzeyleri arttıkça yeme tutumlarındaki bozulma ve yeme meşguliyetleri artmakta, sosyal baskı hissetme düzeyleri azalmaktadır. Diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların BKİ'leri arttıkça yeme tutum puanının ve yeme meşguliyetinin artması literatürle uyumlu bir bulgudur. Araştırmalarda BKİ ve YTT toplam puanı arasında pozitif, anlamlı bir ilişki saptanmaktadır. Ayrıca bir araştırmada obeziteli bireylerin yeme tutumu puanlarının aşırı ve normal kilolu bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Öztürk ve ark., 2018). Araştırmamızdaki bu bulgu beklenen bir durumdur. Ancak katılımcıların BKİ'leri arttıkça sosyal baskı hissetmelerinin azalması yorumlamaya açıktır. Sosyal baskı alt boyutu başkalarının kişinin kilosu hakkındaki düşüncelerinden etkilenme derecesini ve kişinin daha fazla yemeye dair üzerinde hissettiği baskıyı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu sonuca göre katılımcıların beden kitle indeksi arttıkça başkaları tarafından yemek yeme konusunda daha fazla baskı hissettikleri görülmektedir. Bu araştırma kapsamında bu iki değişken arasındaki nedensellik ilişkisine bakılmamıştır. Ancak katılımcılar üzerlerinde daha fazla sosyal baskı hissettikçe daha fazla yiyor olabilirler. Daha fazla yiyen katılımcıların beden kitle indeksi artıyor olabilir.

5.3. Duygu Düzenleme G cl g , Dürtüsellik ve Yeme Tutumu Değişkenlerine Ait İlişkiselliğin Tartışılması

Katılımcıların duygu düzenleme g cl g  puanları ile dürtüsellik toplam puanları ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi, motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi, alışveriş dürtüselligi puanları; yeme tutumu toplam puanları ve alt boyutları yeme meşguliyeti ve sosyal baskı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre katılımcıların duygu düzenleme g cl kleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri ve sosyal baskı düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme g cl g  alt boyutu açıklık puanları ile dürtüsellik toplam puanları ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi, motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi, alışveriş dürtüselligi puanları; yeme tutumu toplam puanları ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların açıklık düzeyleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme g cl g  alt boyutu dürtü puanları ile dürtüsellik toplam puanları ve alt boyutları plan yapamama dürtüselligi, motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi, alışveriş dürtüselligi puanları; yeme tutumu toplam puanları ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların dürtü düzeyleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, plan yapamama, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme g cl g  alt boyutu amaçlar puanları ile dürtüsellik toplam puanları ve alt boyutları motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi, alışveriş dürtüselligi puanları; yeme tutumu toplam puanları ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların amaçlar düzeyleri arttıkça genel dürtüsellik düzeyleri, motor, dikkat dürtüselligi düzeyleri ve olumsuz yeme tutumları, yeme meşguliyetleri düzeyleri artmaktadır.

Araştırmalardan bazıları bizim bulgularımızı desteklerken farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Duygu düzenleme g cl g , dürtüsellik ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada duygu düzenleme g cl g  ve

yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki çıkmazken; duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki çıkmıştır (Kafes, 2018). Başka bir araştırmada dürtüsellik ve yeme tutumu arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki çıkmıştır. Bu araştırmada katılımcılardaki dürtüsellik düzeyi arttıkça, sosyal baskı düzeyleri artmaktadır. Motor dürtüsellik puanı arttıkça, yeme tutumu puanı da artmaktadır. Dikkat dürtüsellik puanı arttıkça, yeme tutumu puanı da artmaktadır. Dikkat dürtüsellik puanı arttıkça, sosyal baskı puanları artmaktadır (Ertekin, 2019). Literatürde yeme tutumu ve dürtüsellik arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur (Akten ve Noyan, 2019; Kafes, 2018; Dakanalıs, ve ark., 2015) Michaelis ve arkadaşlarının (2004) yapmış olduğu çalışmada tıknırcasına yeme bozukluğuna sahip bireylerde dürtüsel özellikler yüksektir. Fernández Aranda ve arkadaşlarının (2008) yapmış olduğu araştırmada yeme bozukluğuna sahip kadınlarda dürtü kontrol bozukluğu komorbiditesine diğer kadınlarla karşılaştırıldığında daha sık rastlandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonucun aksine TYB ile dürtüsellik arasında ilişkinin bulunamadığı çalışmalar da vardır (Annagür ve ark, 2012). Dürtüsellik; yeme bozukluklarında gidişatı kötüleştirebilecek bir özelliktir (Kandeğer, 2016). Tıknırcasına yeme bozukluğu olanlarda bir kişilik özelliği olarak dürtüsellığe daha fazla rastlanmaktadır (Gürdal Kuey, 2013).

Türkiye örneklemini ile yapılan bir çalışmada bizim araştırmamıza benzer şekilde dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Ayyıldız, 2020). Literatürde bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma mevcuttur (Brockmeyer ve ark., 2014; Haynos ve Fruzzetti, 2011; Svaldi ve ark., 2012). Harrison ve arkadaşlarının (2009) yapmış olduğu çalışmada da anoreksik kadınların duygu düzenleme güçlüğü puanları diğer kadınlarla karşılaştırıldığında anoreksiyalı kadınların puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bydlowski ve arkadaşları (2005) yeme bozukluğu olan bireylerin yeme ile ilgili fiziksel duygularını ve duygularını ayırmada zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu kişiler açlık-tokluk ayırımını yapabilmekte de zorlanabilmektedirler. Benzer bir sonuç ülkemizde yapılan başka çalışmalarda da mevcuttur. Araştırma sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü puanı yüksek olan kişilerin yeme tutum bozukluğu yaşama riskleri de fazladır (Kavuk, 2022). Benzer bir araştırma sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü puanı arttıkça bozulmuş yeme tutumu, yeme

meşguliyeti ve sosyal baskının alt boyutlarının da arttığı bulunmuştur (Ganioğlu, 2022). Araştırmamızdaki bu bulgu literatürü destekler niteliktedir.

Ülkemizdeki bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik arasında sadece kadınlarda anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir (Kafes, 2018).

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların dürtüsellik toplam puanları ve dürtüsellik alt boyutları ile yeme tutumu toplam puanı ve yeme tutumu alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Literatürde dürtüsellik ve yeme bozuklukları ilişkisini ele alan birçok çalışma mevcuttur. Dürtüsellüğün yeme davranışı üzerinde kontrol sağlamaya engel olduğu ve dürtüsel kişilerin lezzetli ve yüksek kalorili gıdalara karşı daha ilgili oldukları belirtilmektedir (Hjördis ve ark., 1989). Yeme bozuklukları ve dürtüsellik ilişkisini inceleyen bir meta analiz çalışmasında, özellikle tıknircasına yeme bozukluğunun dürtüsellikle ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Waxman, 2009). Çalışmalarda dürtüsellik ile aşırı kilo ve obezite arasında ilişki olduğu ifade edilmektedir (Terracciano, 2009). Ayrıca anoreksiya nervoza vakalarında da önemli ölçüde dürtü kontrol sorunları ile karşılaşılmaktadır (Butler ve Montgomery, 2005). Dürtüsellik ve yeme tutumunun alt boyutlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı ile dürtüsellik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sobutay, 2023). Bu araştırmada yeme tutumu ve yeme meşguliyeti dürtüsellikle birlikte artarken yeme tutumu kısıtlama alt boyutu azalmaktadır. Bu sonucun farklılığı örneklem büyüklüğü ile ilgili olabilir. Bu araştırmanın bulguları alanyazındaki diğer bulguları destekler niteliktedir.

Aracı değişken analizi sonucunda ilk adımda dürtüsellüğün yeme meşguliyetini anlamlı düzeyde yordadığı ancak son adımda duygu düzenleme güçlüğüne modele girmesi ile dürtüsellüğün yeme meşguliyetini artık anlamlı düzeyde yordamadığı, dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğüne dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğüne dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkide tam aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma 18-65 yaş arası 412 katılımcının öz bildirim ölçeklerini doldurması ile yürütülmüştür. Yeme tutumu, yeme bozukluklarının oluşumundaki risk faktörlerinden biri olarak bireylerin beslenme ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarını içine alan bir kavramdır (Fairburn, 2008). Bu sebeple araştırmada ele alınan ilk değişken yeme tutumudur. Son yıllarda yeme tutumunu etkileyebilecek çok çeşitli değişkenler araştırılmaktadır.

Araştırmada ele alınan ikinci değişken duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygu düzenleme kavramı, bireylerin duygusal olan deneyimlerini, duygu ifadelerini ve bunlardan kaynaklanan fizyolojik durumlarını değiştirmek ve kontrol etmek için çeşitli teknikler uyguladıkları süreci ifade eder (Gross, 1998). Duygu düzenleme güçlüğü kavramı ise duyguların tanımlanması ve düzenlenmesinde zorlanmayı ifade eder (Gratz ve Roemer, 2004). Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ölçeği; stratejiler-kabul etmeme, açıklık, dürtü ve amaçlar boyutlarından oluşmaktadır. 18-65 yaş arasındaki katılımcılar bu boyutlara göre değerlendirmeye alınmış ve araştırmada literatürle uyumlu bazı sonuçlara ulaşılmıştır. 412 kişiden oluşan örnekleme yürütülen analizler normallik varsayımına uysa da kısıtlılıklar mevcuttur. Örnekleme yaş aralığındaki kişilerin benzer sayılarda dağılmaması ilişki yapısını etkileyebilecek unsurlardandır.

Araştırmada ele alınan diğer değişken dürtüselliştir. Düşünmeden harekete geçme, hızlı karar verme ve gelecek planlamasının eksik olması gibi durumların sonucu dürtüsellik olarak tanımlanmaktadır (Barratt ve arkadaşları, 1995).

Dürtüsellekle ilgili sorunlar birçok alandaki problemle ilişkili olabilmektedir. Bu bağlamda yeme tutumuna ve duygu düzenleme güçlüğüne dürtüsellik açısından da bakmak önemlidir.

Bu araştırmada Barratt dürtüsellik ölçeği; plan yapamama, dikkat dürtüselliği, motor dürtüselliği ve alışveriş dürtüselliği boyutlarından oluşmaktadır. Bu alt boyutlar

analiz edildiğinde dürtüsellik ve yeme tutumu alt boyutu yeme meşguliyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde dürtüsellik ile yeme tutumu genel puanı arasında anlamlı bir ilişki bulan çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırmada bu ilişkinin bulunmama sebebi örneklem büyüklüğü ve yaşlar arasındaki dengesiz dağılım olabilir.

Duygu düzenleme gücünün dürtüsellik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide tam aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Ancak yeme tutumu ölçeği alt boyutlarından yeme meşguliyeti de analize dahil edildiğinde aracılık etkisi bulunmuştur. Çalışma sonucunda duygu düzenleme gücünün dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkide tam aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir.

6.1.1. Değişkenlere ait sonuçlar

- Duygu düzenleme gücünü ölçen ölçek ile dürtüsellik toplam puanı, alt boyutlarından plan yapamama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik ve alışveriş dürtüsellik arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme gücünü ölçen ölçek ile yeme tutumu toplam puanı, alt boyutlarından yeme meşguliyeti ve sosyal baskı arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme gücünü ölçen ölçek alt boyutu stratejiler ve kabul etmeme puanları ile genel dürtüsellik, alt boyutlarından motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik ve alışveriş dürtüsellik arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme gücünü ölçen ölçek alt boyutu stratejiler ve kabul etmeme puanları ile genel yeme tutumu, alt boyutlarında yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme gücünü ölçen ölçek alt boyutu açıklık puanları ile genel dürtüsellik, alt boyutlarından plan yapamama, arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme gücünü ölçen ölçek alt boyutu açıklık puanları ile dürtüsellik alt boyutu plan yapamama dürtüsellik, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik ve alışveriş dürtüsellik arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

- Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutu açıklık puanları ile genel yeme tutumu ve alt boyutlarından yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutu dürtü puanları ile dürtüsellik, alt boyutlarından plan yapamama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik ve alışveriş dürtüsellik arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutu dürtü puanları ile yeme tutumu ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutu amaçlar puanları ile genel dürtüsellik, alt boyutlarından motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik ve alışveriş dürtüsellik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutu amaçlar puanları ile genel yeme tutumu ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Dürtüsellik ölçeği ile yeme tutumu alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Dürtüsellik ölçeği alt boyutu plan yapamama dürtüsellik ile yeme tutumu alt boyutu kısıtlama arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Dürtüsellik ölçeği alt boyutu motor dürtüsellik ile genel yeme tutumu, alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Dürtüsellik ölçeği alt boyutu dikkat dürtüsellik ile genel yeme tutumu ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Dürtüsellik ölçeği alt boyutu alışveriş dürtüsellik ile genel yeme tutumu ve alt boyutu yeme meşguliyeti arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.
- Duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtüsellik ile yeme meşguliyeti arasındaki ilişkisinde tam aracılık etkisi vardır.

6.1.2. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin sonuçlar

- Cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu için anlamlı farklılık vardır.

- Cinsiyet değişkenine göre yeme tutumu ve alt boyutu yeme meşguliyeti için anlamlı farklılık vardır.
- Cinsiyet değişkenine göre diğer değişkenler için anlamlı farklılık yoktur.
- Romantik ilişki durumu değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu için anlamlı farklılık vardır.
- Romantik ilişki durumu değişkenine göre diğer değişkenler için anlamlı farklılık yoktur.
- Eğitim düzeyi değişkenine göre dürtüsellik, alt boyutlarından plan yapamama ve dikkat dürtüselliliği için anlamlı farklılık vardır.
- Eğitim düzeyi değişkenine göre yeme tutumu yeme meşguliyeti alt boyutu için anlamlı farklılık vardır.
- Yaş değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü, alt boyutlarından stratejiler-kabul etmeme, açıklık ve amaçlar için anlamlı farklılık vardır.
- Yaş değişkenine göre dürtüsellik plan yapamama ve dikkat dürtüselliliği alt boyutu için anlamlı farklılık vardır.
- Yaş değişkenine göre diğer değişkenler için anlamlı farklılık yoktur.
- Beden kitle indeksi değişkenine göre yeme tutumu, alt boyutlarından yeme meşguliyeti ve sosyal baskı için anlamlı farklılık vardır.
- Beden kitle indeksi değişkenine göre diğer değişkenler için anlamlı farklılık yoktur.

6.2. Öneriler

Bu araştırma 412 katılımcı ile kısıtlı bir zaman diliminde gerçekleştirilmiş olup veriler öz bildirim ölçeklerinden faydalanılarak toplanmıştır. Sınırlı sayıda bir örnekleme sahiptir. Bu durum cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu, eğitim durumu, beden kitle indeksi değişkenleri temsilinin eşit oranda dağılımını engellemiştir.

- Araştırmaya katılım için 18-65 yaş aralığında olmak bir kriterdir. Gelecek tezlerde daha geniş bir örnekleme çalışmak araştırmayı daha da güçlendirebilir.

- Araştırma kapsamında diyet yapma geçmişi, psikiyatrik tanı alma durumu, madde kullanım durumu vb. demografik değişkenler sorgulanmamıştır. Gelecek araştırmalarda bu sosyodemografik değişkenlere yer verilebilir.



KAYNAKLAR

- Abraham, S., & Llewellyn-Jones, D. (2001). *Eating disorders: The facts*. Oxford University Press.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akten, E., & Noyan, C. O. (2019). Yeme Eylemi; Fizyolojik Bir İhtiyaç mı? Psikolojik Bir Davranış mı? Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Yeme Bağımlılığı İlişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(Özel Sayı 1), 30-32.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Alzheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*.
- Altınok, M. (2020). *Yeme Tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5)* (Köroğlu, E., Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Annagür, B. B., Orhan, F. Ö., Özer, A., Tamam, L., & Erhan, Ç. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49(1), 14-19.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., İnalkaç, S., & Yüksel, R. (2021). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri FaVakültesi Dergisi*, 6(1), 105-111.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental psychology*, 25(1), 70.
- Ayyıldız, N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının duygu düzenleme güçlükleri, bağlanma stilleri, ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Barratt, E. S., & Patton, J. H. (1983). Impulsivity: Cognitive, behavioral, and psychophysiological correlates. In M. Zuckerman (Ed.), *Biological bases*

of sensation-seeking, impulsivity, and anxiety (pp. 77–121). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182
- Bartholdy, S., Dalton, B., O'Daly, O. G., Campbell, I. C., & Schmidt, U. (2016). Dürtüsellik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki. *Dergi: Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.
- Beauchaine, T. P., Zisner, A. R., & Sauder, C. L. (2017). Trait impulsivity and the externalizing spectrum. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 343-368.
- Brockmeyer, T., Skunde, M., Wu, M., Bresslein, E., Rudofsky, G., Herzog, W., & Friederich, H. C. (2014). Difficulties in emotion regulation across the spectrum of eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 55(3), 565-571.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38, 284-296.
- Bosi, A. T. B., Camur, D. ve Güler, C. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, 49(3), 661-666. doi: 10.1016/j.appet.2007.04.007
- Bratman, S. ve Knight, D. (2000). *Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating*. Newyork: Broadway Books.
- Browne, M. W., Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders*. New York: Basic Books.
- Brytek-Matera, A., Donini, L. M., Krupa, M., Poggiogalle, E., & Hay, P. (2015). Orthorexia nervosa and self-attitudinal aspects of body image in female and male university students. *Journal of Eating Disorders*, 3(1).doi:10.1186/s40337-015- 0038-2
- Butler, G. K. L., & Montgomery, A. M. J. (2005). Subjective self-control and behavioural impulsivity coexist in anorexia nervosa. *Eating behaviors*, 6(3), 221-227.
- Bydlowski, S., Corcos, M., Jeammet, P., Paterniti, S., Berthoz, S., Laurier, C., ... & Consoli, S. M. (2005). Emotion-processing deficits in eating disorders. *International journal of eating disorders*, 37(4), 321-329.
- Campora, G., & Giromini, L. (2015). Excessive food intake and emotion dysregulation. *HANDBOOK ON EMOTION REGULATION*, 157.
- Choudry, I. Y. ve Mumford, D. B. (1992). A pilot study of eating disorders in Mirpur (Pakistan) using an Urdu version of the Eating Attitudes Test. *International Journal of Eating Disorders*, 11(3), 243- 251. doi:10.1002/1098-108X(199204)11:33.0.CO;2-P

- Cole, P. M., & Deater-Deckard, K. (2009). Emotion regulation, risk, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *50*(11), 1327-1330.
- Cruz-Sáez, S., Pascual, A., Salaberria, K., & Echeburúa, E. (2015). Normal-weight and overweight female adolescents with and without extreme weight-control behaviours: Emotional distress and body image concerns. *Journal of health psychology*, *20*(6), 730-740.
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Zanetti, M. A., Gaudio, S., Caccialanza, R., ... & Clerici, M. (2015). Testing the cognitive-behavioural maintenance models across DSM-5 bulimic-type eating disorder diagnostic groups: a multi-centre study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *265*, 663-676.
- Dalley, J. W., Everitt, B. J., & Robbins, T. W. (2011). Impulsivity, compulsivity, and top-down cognitive control. *Neuron*, *69*(4), 680-694.
- 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.
- Dawe, S., & Loxton, N. J. (2004). The role of impulsivity in the development of substance use and eating disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *28*(3), 343-351
- Davis, C. (2013). Compulsive overeating as an addictive behavior: overlap between food addiction and binge eating disorder. *Current Obesity Reports*, *2*, 171-178.
- Dell'Osso, L., Carpita, B., Muti, D., Cremone, I. M., Massimetti, G., Diadema, E., Gesi, C., & Carmassi, C. (2018). Prevalence and characteristics of orthorexia nervosa in a sample of university students in Italy. *Eating and weight disorders: EWD*, *23*(1), 55–65. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0460->
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *29*(4).
- Dingemans, A., Danner, U., & Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, *9*(11), 1274.
- Durana, J.H., and Barnes, P.A. (1993). A neurodevelopmental view of impulsivity and its relationship to the superfactors of personality. In *The Impulsive Client; Theory, Research and Treatment*, W.G. McCown, J.L. Johnson, and M.B. Shure, eds. (Washington, D.C.: American Psychological Association).
- Dunn, T. M., & Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating behaviors*, *21*, 11-17.
- Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2004). Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and weight disorders: EWD*, *9*(2), 151– 157. <https://doi.org/10.1007/BF03325060>

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Erdoğan, E., & Delibaş, D. H. (2019). Erişkin DEHB olan ve olmayan madde bağımlılarında klinik özellikler, eş tanı ve işlevselliğin karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3).
- Ergüney Okumuş, F. E. (2017). Tutumlar, inançlar ve üst bilişlerin yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkileri.
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.
- Ertekin, T. (2019). *Ergenlerde yeme tutumu ile bağlanma stilleri, dürtüsellik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eric Hollander ve Martin Evers, *New developments in impulsivity*, The Lancet, 358.928, 2001, s.949-950.
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361.
- Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. United States: Guilford Press.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Risk factors for anorexia nervosa. *The Lancet*, 361(9372), 1914.
- Fernández-Aranda, F., Pinheiro, A. P., Thornton, L. M., Berrettini, W. H., Crow, S., Fichter, M. M., ... & Bulik, C. M. (2008). Impulse control disorders in women with eating disorders. *Psychiatry research*, 157(1-3), 147-157.
- Ganioğlu, M. (2022). *Genç yetişkinlerde yeme tutumları yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, 12(4), 871-878.
- Garner, D. M. (2002). *Body Image and Anorexia Nervosa, Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. Ed. Thomas F. Cash ve Thomas Prozinsky, New York: Guilford Press, s.295-303.
- Gleaves, D. H., Graham, E. C., & Ambwani, S. (2013). Measuring "orthorexia." development of the eating habits questionnaire. *Time Taylor Academic Journals*, 12(2).
- Grande, T. (2015). Square Root Transformation. Dr. Todd Grande YouTubeChannel. <https://www.youtube.com/watch?v=WVgJ77zKRNA&t=640>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J. (1998). Sharpening the focus: Emotion regulation arousal and social competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287-290.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. a
- 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.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 89(1), 53-61.
- Gürdal Küey, A. (2013). Psikanalitik kuram ve yeme bozuklukları. Yeme Bozuklukları ve Obezite (Eds B Yücel, A Akdemir, A Gürdal Küey, F Maner, E Vardar), 59, 65.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., & Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological medicine*, 40(11), 1887-1897.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical Mediation Analysis in the New Millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420
- Haynos, A. F., & Fruzzetti, A. E. (2011). Anorexia nervosa as a disorder of emotion dysregulation: Evidence and treatment implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(3), 183.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86.
- Hjördis, B., Gunnar, E., & Daisy, S. (1989). Personality traits related to eating behavior and weight loss in a group of severely obese patients. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 315-323.
- Ho, M. Y., Al Zahrani, S. S., Al Ruwaitea, A. S., Bradshaw, C. M., & Szabadi, E. (1988). 5-hydroxytryptamine and impulse control: prospects for a behavioural analysis. *Journal Of Psychopharmacology*, 12(1), 68-78.
- Hoek HW (2002) Distrubitoin of eating disorder. *Eating Disorder and Obesity*, 2. Baskı, cilt 1, CG Fairburn, Brownell KD (Ed), New York, The Guilford Press, s. 233-37.

- Hoek, H. W., & Van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of eating disorders*, 34(4), 383-396.
- Higgs, S., & Ruddock, H. (2020). Social influences on eating. *Handbook of eating and drinking: Interdisciplinary perspectives*, 277-291.
- Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion dysregulation.
- Jakuszkowiak-Wojten, K., Landowski, J., Wiglusz, M. S., & Cubała, W. J. (2015). Impulsivity in anxiety disorders. A critical review. *Psychiatria Danubina*, 27(1), 452-455.
- John Evenden, Varieties of impulsivity, *Psychopharmacology*, 146(4), 1999, s.348-361. 145.
- Kafes, A.Y. (2018). *Yeme tutumlarının duygu düzenlemede zorluk ve dürtüsellik ile ilişkisi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kandeger, A., & Bozkurt, H. (2016). Obeziteye Giden Kral Yolu: Gıda Bağımlılığı Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 17(3), 135-138.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kavuk, D. (2022). *Duygu düzenleme güçlüğünün doğum sonrası yeme tutum bozukluğuna yatkınlık ile ilişkisi: aleksitiminin aracı rolü incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Chiu, W. T., Deitz, A. C., Hudson, J. I., Shahly, V., ... & Xavier, M. (2013). The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Biological psychiatry*, 73(9), 904-914
- Kline, R.B. (2011) *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Press, New York.
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry research*, 166(2-3), 260-268
- Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor ve Francis Group.
- Koslowsky, M., Scheinberg, Z., Bleich, A., Mark, M., Apter, A., Danon, Y. ve Solomon, Z. (1992). The factor structure and criterion validity of the short form of the Eating Attitudes Test. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 27-35.doi:10.1207/s15327752jpa5801_3

- Koven, N. S., ve Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 385-394. doi: 10.2147/NDT.S61665
- Lassiter, G. H. (2009). *Impulsivity: Causes, Control and Disorders*. Nova Biomedical Books.
- 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*, 43(4), 352-357.
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Leppanen, J., Brown, D., McLinden, H., Williams, S., & Tchanturia, K. (2022). The role of emotion regulation in eating disorders: a network meta-analysis approach. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Linehan, M. M., & Kehrer, C. A. (1993). Borderline personality disorder.
- Maner F. (2009) Dürtüsellik: Yeme Bozuklukları İlişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2009; 19
- Marinetti C., Moore P., Lucas P. ve Parkinson B. (2011) Emotions in Social Interactions: Unfolding Emotional Experience. In: Cowie R., Pelachaud C., Petta P. (eds) *Emotion Oriented Systems*. Cognitive Technologies. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., Peschar, J. L. (2006). OECD's Brief Self-Report Measure of Educational Psychology's Most Useful Affective Constructs: Cross-Cultural, Psychometric Comparisons across 25 Countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.
- Mathieu, J. (2005). What is orthorexia? *Journal of American Dietetic Association*. 105(10), 1510–1512. doi: 10.1016/j.jada.2005.08.021
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Meule, A., Kübler, A., & Blechert, J. (2018). Time course of olfactory- and visual food-cue-related odor hedonics in hunger and satiety. *Appetite*, 130, 163-169
- Michaelis, B. H., Goldberg, J. F., Davis, G. P., Singer, T. M., Garno, J. L., & Wenzel, S. J. (2004). Dimensions of impulsivity and aggression associated with suicide attempts among bipolar patients: a preliminary study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(2), 172-176.
- Milligan, R. J., & Waller, G. (2000). Anger and bulimic psychopathology among nonclinical women. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 446-450.
- Mintz, L. B. ve O'Halloran, M. S. (2000). The Eating Attitudes Test: validation with DSM-IV eating disorder criteria. *Journal of personality assessment*, 74(3), 489-503. doi: 10.1207/S15327752JPA7403_11
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *The American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793.

- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Holland, C., Yager, J. ve Weintraub, P. (2015). Microthinking about micronutrients: A case of transition from obsessions about healthy eating to near-fatal “orthorexia nervosa” and proposed diagnostic criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397- 403. doi: 10.1016/j.psych.2014.03.003
- Mozaffarian, D., Hao, T., Rimm, E. B., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2011). Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *New England journal of medicine*, 364(25), 2392-2404.
- Nederkoorn, C., Jansen, E., Mulkens, S., & Jansen, A. (2007). Impulsivity predicts treatment outcome in obese children. *Behaviour research and therapy*, 45(5), 1071-1075.
- Neumann, A., van Lier, P. A., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138-149.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Standish, A. R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. *Journal of adolescent health*, 50(1), 80-86.
- Nolen- Hoeksema, S. (2004). *Abnormal Psychology*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Patton, J.H., Stanford, M.S., Barratt, E.S. (1995). Factor Structure Of The Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51: 768-774.
- Okumuş, F. E. E., Berk, H. Ö. S., & Yücel, B. (2016). Yeme bozukluklarında tedavi motivasyonu ve yordayıcıları. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 41-64.
- Olatunji, B. O., Cox, R., & Kim, E. H. (2015). Self-disgust mediates the associations between shame and symptoms of bulimia and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(3), 239-258.
- Owen, L., & Corfe, B. (2017). The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), 425-426.
- Öncü, B., & Sakarya, D. (2013). Yeme Bozukluklarında Özkiyim Davranisi/Suicidal Behavior in Eating Disorders. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 5(1), 48.
- Öztürk, M., Şahiner, I. V., Şahiner, Ş., & Çayköylü, A. (2018). Majör depresif bozukluk tanısı ile başvuran hastalarda beden kitle indeksinin depresyon şiddeti, yeme tutumu ve dürtüsellelikle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 19(2), 117-125.
- Pontes, J. B., & Montagner, M. Â. (2011). Health food junkies: overcoming the obsession with healthful eating. Bratman, S, Knight, D. New York: Broadway Books, 2000. *Tempus-Actas de Saúde Coletiva*, 5(2), ág-283.
- Pratt, E. M., Telch, C. F., Labouvie, E. W., Wilson, G. T., & Agras, W. S. (2001). Perfectionism in women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 29(2), 177-186.
- Reichborn-Kjennerud, T., Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Tambs, K., & Harris, J. R. (2004). Psychiatric and medical symptoms in binge eating in the absence of compensatory behaviors. *Obesity research*, 12(9), 1445-1454.

- Rivas, T., Bersabé, R., Jiménez, M. ve Berrocal, C. (2010). The eating attitudes test (EAT-26): reliability and validity in Spanish female samples. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 1044-1056. Doi:10.1017/S1138741600002687
- 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), 442-455.
- Rogoza, R., Brytek-Matera, A. ve Garner, D. (2016). Analysis of the EAT-26 in a non-clinical sample. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 18, 54-58. Doi: 10.12740/APP/63647
- Rosenberg, M. J., & Hovland, C. I. (1960). Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. In C. I. Hovland & M. J. Rosenberg (Eds.), *Attitude organization and change: An analysis of consistency among attitude components* (pp. 1–14). New Haven, CT: Yale University Press.
- Ruscitti, C., Rufino, K., Goodwin, N., & Wagner, R. (2016). Difficulties in emotion regulation in patients with eating disorders. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 3, 1-7.
- Sanlier, N., Yassibas, E., Bilici, S., Sahin, G., & Celik, B. (2016). Does the rise in eating disorders lead to increasing risk of orthorexia nervosa? Correlations with gender, education, and body mass index. *Ecology of Food and Nutrition*, 55(3), 266–278. doi:10.1080/03670244.2016.1150276
- Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., & Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 14, 53-61.
- Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Eating attitude test: anorexia nervosa symptom index. *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25 (in Turkish).
- Sayil, Ç., & Okay, O. (2000). The effect of preparation temperature on the swelling behavior of poly (N-isopropylacrylamide) gels. *Polymer Bulletin*, 45, 175-182.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23–74.
- Schmidt U, Treasure J (2006). Anorexia nervosa: valued and visible. A cognitive-interpersonal maintenance model and its implications for research and practice. *British Journal of Clinical Psychology* 45, 343–366
- Siyez, D. M., & Uzbaş, A. (2006, January). Bir grup üniversite öğrencesinin anoreksik yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişki. In *Yeni Symposium: psikiyatri, nöroloji ve davranış bilimleri dergisi*. Cerrahpasa Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği Vakfı.
- Sobutay, S. (2023). *Erişkinlerde Yeme Tutumunun Belirleyicileri: Çocuklukta Onaylamayan Çevre, Dürtüsellik, Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik Sağlık* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey))

- Sönmez, D. (2022). *Ergenlerin ev ortamında aileyle yemek yemeye yönelik tutum ve davranışları ile yeme bozuklukları riski arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376.
- Steinhausen H. C. (2004), "Anorexia and bulimia nervosa". *Child and adolescent psychiatry*, 55-70
- Stephen Strakowski vd., Characterizing impulsivity in mania, *Bipolar Disorders*, 11(1), 2009, s.41-51.
- Stice, E., Telch, C. F., & Rizvi, S. L. (2000). Development and validation of the Eating Disorder Diagnostic Scale: a brief self-report measure of anorexia, bulimia, and binge-eating disorder. *Psychological assessment*, 12(2), 123.
- 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(1-2), 103-111.
- Şen, M. (2019). *Psikolojik destek alan ve almayan bireylerde çocukluk çağı travmaları ve dürtüsellik ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tamam, L., Güleç, H., & Karatas, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması/Short Form of Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Noro-Psikyatri Arsivi*, 50(2), 130.
- Terracciano, A., Sutin, A. R., McCrae, R. R., Deiana, B., Ferrucci, L., Schlessinger, D., ... & Costa Jr, P. T. (2009). Facets of personality linked to underweight and overweight. *Psychosomatic medicine*, 71(6), 682.
- 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.
- Tuncel, N., Şanlı, T. ve Perk, M. (1992). *Halk sağlığı hemşireliği*. Eskişehir: Açıköğretim Üniversitesi Yayınları.
- Türkyılmaz, C. (2010). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda farklı oral hijyen eğitim tekniklerinin etkinliğinin karşılaştırılması.
- Waxman, S. E. (2009). A systematic review of impulsivity in eating disorders. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(6), 408-425.
- Wassenaar, E., Friedman, J., & Mehler, P. S. (2019). Medical complications of binge eating disorder. *Psychiatric Clinics*, 42(2), 275-286.

- Weller, R. E., Cook, E. W., Avsar, K. B., & Cox, J. E. (2008). Obese women show greater delay discounting than healthy-weight women. *Appetite*, 51(3), 563-569.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.
- 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.
- Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating behaviors*, 8(2), 251-257.
- 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.
- Varela, C., Andrés, A., & Saldaña, C. (2020). The behavioral pathway model to overweight and obesity: coping strategies, eating behaviors and body mass index. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1277-1283.
- Yazıcı, K., & Yazıcı, A. E. (2010). Neuroanatomical and Neurochemical Basis of Impulsivity. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 2(2), 254-280.
- Yılmaz, Buse. *Bir grup lise öğrencisinin internet kullanımlarının beden algıları ve yeme tutumları ile ilişkisi*. MS thesis. Işık Üniversitesi, 2017.
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yolcu Uzunoğlu, S. (2023). *Tedavisiz obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarda hastalık şiddetinin duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erenköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları, İstanbul.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Pepping, C. A., Swan, K., Merlo, O., Skinner, E. A., ... & Dunbar, M. (2017). Is parent-child attachment a correlate of children's emotion regulation and coping?. *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 74-93.

Ek – 2: Gönüllü Onam Formu

Bu araştırma Dr. Öğr. Üyesi Hakan Duman danışmanlığında İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Cemile Nur Polat Boztaş tarafından yürütülmektedir. Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Katılımcılara üç farklı ölçek uygulanacaktır. Ölçek sorularını cevaplandırma süresi yaklaşık olarak 10 dakikadır.

Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için sizden bütün soruları eksiksiz, kendinize en uygun şekilde ve içtenlikle cevaplamanız beklenmektedir. Araştırmaya katılmama, katıldıktan sonra herhangi bir neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Kişisel bilgileriniz korunacaktır; sadece araştırma amacıyla toplanan veriler yayın amacı ile kullanılabilir.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Davet edildiğim çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma kapsamında alınan kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir telkin ve baskı olmaksızın katılmayı ve toplanan verilerin yayın amacı ile kullanabileceğini kabul ediyorum.

Ek – 3: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2. Yaşınız:

3. Eğitim düzeyiniz:

() İlkokul - Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Yüksek Lisans - Doktora

9. Romantik İlişki Durumunuz:

() Romantik İlişkisi var () Romantik İlişkisi yok

10. Boyunuz:

11. Kilonuz:

Ek – 4: Duygu Düzenleme G cl g   l eği-Kısa Form (Ddgö-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	Yaklaşık Yarı yarıya (%36-%65)	�oğu zaman (%66-%90)	Hemen hemen her zaman (%91-%100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka Őeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir Şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir Şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek – 5: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (Bıs- 11)

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

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

Ek- 6: Yeme Tutum Testi (Ytt-26)

Açıklama: Bu ölçek, profesyonel dikkat gerektiren bir yeme bozukluğunuz olup olmadığını belirlemede size yardımcı olan bir tarama ölçeğidir. Bu tarama ölçeği yeme bozukluğu tanısı konulması veya profesyonel danışmanlığın yerini alması için geliştirilmemiştir. Aşağıda yer alan formu doğru, dürüstçe ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır.

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.						
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
9. Yemek yedikten sonra kusarım.						
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
14. Vücutumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.						
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.						
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissederim.						
23. Diyet yaparım.						
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						

ÖZGEÇMİŞ

Cemile Nur POLAT BOZTAŞ

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	İstanbul Ticaret Üniversitesi	2015-2020
Y. Lisans	Klinik Psikoloji	İstanbul Gedik Üniversitesi	2021-2023

