



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SEZGİSEL YEME VE PROBLEMLİ YEME

**DAVRANIŞLARININ PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ: ERGENLERE YÖNELİK BİR ÇALIŞMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAKBULE DURAN MUCUK

DANIŞMAN

PROF.DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

AKSARAY 2023

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİL VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
SEZGİSEL YEME VE PROBLEMLİ YEME
DAVRANIŞLARININ PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ: ERGENLERE YÖNELİK BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAKBULE DURAN MUCUK

DANIŞMAN
PROF.DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

AKSARAY 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Makbule

Soyadı: DURAN MUCUK

Bölümü: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Sezgisel Yeme ve Problemlı Yeme Davranışlarının Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi: Ergenlere Yönelik Bir Çalışma

İngilizce Adı: Investigation of Intuitive Eating and Problem Eating Behaviors in Terms of Psychosocial Factors: A Study for Adolesce

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı : Makbule DURAN MUCUK

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Makbule DURAN MUCUK tarafından hazırlanan “Sezgisel Yeme ve Problemlili Yeme Davranışlarının Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi: Ergenlere Yönelik Bir Çalışma” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/ oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL

.....

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Hasan ATAK

.....

Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Kırıkkale Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Ertuğrul UÇAR

.....

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Aksaray Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi:

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza



Eşime ve çocuklarıma

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans öğrenimim süresince yüksek lisans tez araştırma raporunun hazırlamamdaki katkıları için tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL'e tez sürecimin her aşamasında desteğini hiç esirgmeden, sabırla ve cömertlikle sunduğu öneriler ve titiz geribildirimler için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmama yapıcı katkıları ile destek veren bölümdeki değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU'ya ve Sayın Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR'a ve her türlü çalışmada bir telefon kadar uzağımda olduğunu bildiğim katkısı için minnettar olduğum Dr. Öğretim Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN' teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans öğrenimimde tanıma fırsatı bulduğum ve sosyal destekleri ile her zaman yanımda olan Mustafa Maruf CANSIZLAR ve Mehmet Emin ÖZKARA'ya sonsuz teşekkürler. Mutlaka bu çalışmamda bana yardımcı olan daha bir çok kişi var. İsimlerini anamadığım daha nice katkı veren kişilere de teşekkürlerimi sunuyorum.

Elini her zaman üzerimde hissettiğim her zaman beni destekleyen varlıklarıyla güç bulduğum sevgili aileme de sonsuz teşekkürler.

Tabi ki anneleri bu zorlu süreci geçirirken sabırla bekleyen çocuklarım Mukaddes Hayal MUCUK ve Umut Can MUCUK'a da sonsuz teşekkürler.

En önemlisi her koşulda beni destekleyen, yanımda olan, bana güvenen ve her zorluğu aşmamda elini uzatan canım eşim Tolga MUCUK'a ne kadar teşekkür etsem eksik kalır. Sen olmasan başaramazdım...

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SEZGİSEL YEME VE PROBLEMLİ YEME
DAVRANIŞLARININ PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ: ERGENLERE YÖNELİK BİR ÇALIŞMA

(Yüksek Lisans Tezi)

Makbule DURAN MUCUK, Aksaray 2023

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı ergen bireylerde duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme ve sezgisel yeme davranışları ile kimlik boyutları, kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu Türkiye/nin farklı illerinde çeşitli okullarda eğitimine devam eden 592 (375 Kadın, 217 Erkek) ergen oluşturmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Bu çalışmada katılımcıların ilgili değişkenlere ilişkin özelliklerini belirlemek amacıyla araştırma grubuna Kişisel Bilgi Formu, Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Sezgisel Yeme 2 Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi, Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği, Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği Kısa Form ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde kimlik boyutlarından bağlanma yapma, derinlemesine keşif ve seçeneklerin derinlemesine araştırılmasının duygusal yemeyi yordadığı; derinlemesine keşif boyutunun kısıtlayıcı yeme davranışını, bağlanma yapma boyutunun dışsal yeme davranışını; bağlanma yapma ve seçeneklerin derinlemesine değerlendirilmesi boyutunun sezgisel yeme davranışını yordadığı bulunmuştur. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında duygusal yemeyi deneyime açıklık, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının yordadığı; kısıtlayıcı yemeyi duygusal denge boyutunun yordadığı; dışsal yemeyi dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının yordadığı; sezgisel yemeyi uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık alt boyutunun yordadığı saptanmıştır. Tamamlanma ihtiyacı açısından bakıldığında tamamlanma ihtiyacının duygusal yemeyi; yaşam doyumu açısından bakıldığında yaşam doyumunun duygusal yemeyi ve sezgisel yemeyi yordadığı bulunmuştur. Son olarak

araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Bilim Kodu: 10906

Anahtar Kelimeler: Bozulmuş yeme davranışları, sezgisel yeme, kimlik, kişilik, tamamlanma ihtiyaçı, yaşam doyumu, ergenlik

Sayfa Adedi: 131

Danışman: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL



AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
INVESTIGATION OF INTUITIVE EATING AND PROBLEM
EATING BEHAVIORS IN TERMS OF PSYCHOSOCIAL FACTORS:
A STUDY FOR ADOLESCENTS

(M.A Thesis)

Makbule DURAN MUCUK, Aksaray 2023

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the relationship between emotional eating, external eating, restrictive eating and intuitive eating behaviors in adolescents and the variables of identity dimensions, personality traits, cognitive closure need and life satisfaction. The research group of the study consists of 592 (375 Female, 217 Male) high school students who continue their education in various schools in different provinces of Turkey. The research was carried out with the relational screening model. In this study, Personal Information Form, Dutch Eating Behaviors Questionnaire, Intuitive Eating 2 Scale, Rapid Big Five Personality Test, Utrecht Identity Attachment Scale, Need for Completion Scale Short Form and Life Satisfaction Scale were applied to the research group in order to determine the characteristics of the participants regarding the relevant variables. Statistical analyzes of the research were carried out using the SPSS program. When the results of the research were examined, it was found that attachment, in-depth exploration and in-depth exploration of options from the dimensions of identity predict emotional eating; the restrictive eating behavior of the in-depth exploration dimension, the external eating behavior of the attachment dimension; It was found that the dimension of making attachment and evaluating options in depth predicted intuitive eating behavior. In terms of personality traits, emotional eating was predicted by the dimensions of openness to experience, responsibility and emotional balance; emotional balance predicted restrictive eating; external eating was predicted by extraversion, responsibility and emotional balance dimensions; It was determined that intuitive eating was predicted by the sub-dimensions of agreeableness, responsibility, emotional stability and openness to experience. From the perspective of the need for closure, the need for closure includes emotional eating; In terms

of life satisfaction, it was found that life satisfaction predicted emotional eating and intuitive eating. Finally, the findings of the research were discussed in the light of the literature and suggestions were made for practitioners and researchers.

Science Code: 10906

Key Words: Disrupted eating behaviors, intuitive eating, identity, personality, need for closure, life satisfaction, adolescence

Page Number: 131

Supervisor: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL





İÇİNDEKİLER TABLOSU

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER TABLOSU	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı	8
1.3.Araştırmanın Önemi.....	8
1.4.Sınırlılıklar	10
1.5.Tanımlar.....	10
2.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1.Yeme Psikolojisi.....	12
2.2.Yeme Davranışları.....	13
2.3.Diyetler	13
2.2.1.Sağlıklı Yeme Davranışı	15
2.2.2.Bozulmuş Yeme Davranışları.....	22
2.2.3.Duygusal, Dışsal, Kısıtlayıcı Yeme ve Sezgisel Yeme Arasındaki İlişkiler	27
2.4.Yeme Bozuklukları.....	29
2.5.Yeme Bozuklukları ile Yeme Davranışları Arasındaki İlişki	33
2.6.Ergenlerde Yeme Davranışları ve Yeme Bozuklukları	35
3.Kimlik Kavramı.....	39
4.Kişilik Kavramı	46

5.Bilişsel Tamamlanma İhtiyacı.....	51
6.Yaşam Doyumu	53
3.YÖNTEM.....	56
3.1.Araştırmanın Modeli	56
3.2.Araştırma Grubu.....	56
3.3.Verilerin Toplanması	56
3.4.Veriler Toplama Araçları.....	57
3.5.Verilerin Analizi	61
4.BULGULAR.....	62
4.1.Betimsel İstatistikler	62
4.2.Demografik Değişkenlere Göre Ölçeklerin Karşılaştırmaları	65
4.3.Değişkenler Arasındaki İlişkiler	72
4.4. Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme, Dışsal Yeme, Sezgisel Yeme'ye İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	78
4.4.1.Duygusal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	78
4.4.2.Dışsal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	79
4.4.3.Kısıtlayıcı Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	80
4.4.4.Sezgisel Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	81
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	82
5.1.Cinsiyete Göre Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi.....	82
5.2.Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi.....	84
5.3.BKİ'ye Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi.....	85
5.4.Gelir Düzeyleri ile Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi	86
5.5.Duygusal Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi.....	87
5.6.Kısıtlayıcı Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi.....	90
5.7.Dışsal Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi.....	93
5.8.Sezgisel Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi.....	95
5.9.Öneriler	97
5.9.1.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	97
5.9.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	99
KAYNAKÇA.....	101
EKLER.....	123
Ek -1: Kişisel Bilgi Formu	123
Ek 2- Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği	124
Ek 3- Hollanda Yeme Davranışları Anketi.....	126
Ek-4: Sezgisel Yeme- 2 Ölçeği.....	128
Ek-5: Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği	130

Ek-6: Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği: Kısa Form.....	132
Ek-7: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	133
Ek-8: Etik Kurul Kararları.....	134
Ek-9:Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu	135



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu	62
Tablo 2. Ölçek Boyutlarına İlişkin Frekans, Normallik ve Güvenilirlik Tablosu	63
Tablo 3.Hollanda Yeme Davranış Ölçeği Cinsiyet ile Karşılaştırma	65
Tablo 4.Sezgisel Yeme Davranış Ölçeği Cinsiyet ile Karşılaştırma	65
Tablo 5. Hollanda Yeme Davranış Ölçeği Sınıf Düzeyleri ile Karşılaştırma.....	66
Tablo 6. Sezgisel Yeme Davranış Ölçeği Sınıf Düzeyleri ile Karşılaştırma	67
Tablo 7. Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği BKİ Durumları ile Karşılaştırma	68
Tablo 8. Sezgisel Yeme-2 Ölçeği BKİ Durumları ile Karşılaştırma	69
Tablo 9. Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği Gelir Düzeyleri ile Karşılaştırma	70
Tablo 10. Sezgisel Yeme 2 Ölçeği Gelir Düzeyleri ile Karşılaştırma	71
Tablo 11. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	72
Tablo 12. Duygusal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	78
Tablo 14. Kısıtlayıcı Yeme Hiyerarşik Regresyon Analizi	80
Tablo 15. Sezgisel Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	81

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

WHO	World Health Organization
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
APA	American Psychological Association
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
BKİ	Beden Kitle İndeksi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu verilmiş; ardından araştırmanın amacına, önemine, sınırlılıklarına ve araştırma kapsamında ele alınan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Sağlıklı yaşamın temellerinden biri yeterli ve dengeli beslenme olarak karşımıza çıkmaktadır (Baltacı, Ersoy, Karaağaoğlu, Derman ve Kanbur, 2006). İnsan yaşamının sürdürülebilmesi için temel gereksinimlerden biri olan beslenme; büyüebilme, gelişebilme, sağlıklı, üretken ve yüksek kalitede bir yaşam sürebilmek için gerekli olan besinlerin yeterli miktarda bedene alınması olarak tanımlanabilir (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay 2007). Beslenme her bir gelişim aşamasında önemli bir ihtiyaçtır ve yeme davranışı ile ilgili alışkanlıkların temeli ergenlik döneminde atılmaya başlar (Küey 2008). Bu dönemde birçok farklı faktörden etkilenecek oluşabilen bozulmuş yeme alışkanlıkları, ergen bireyde hem bedensel hem de fiziksel anlamda sorunlara sebep olabilir ve hatta ilerleyen zamanlarda anoreksiya, bulimia ya da tıknırcasına yeme bozukluğu gibi yeme bozukluklarına evrilebilir (Canat 1998; Lindberg ve Hjern 2003; Yiğit 2006).

Yeme bozuklukları psikiyatrik bozukluklar arasında ölüm oranları açısından değerlendirildiğinde fazla sayıda düşük yaşta ölüm oranı ile ilişkilidir ve psikiyatrik bozukluklar içerisinde en ölümcüllerden biri olarak değerlendirilir. Bu açıdan bakıldığında yeme bozukluklarının önleme ve tedavi çalışmaları büyük önem kazanmaktadır (Yao vd., 2016). Bu bozukluklardan en sık görülenlerinden biri yaşına ve boyuna göre normal kilo aralığının çok altında bir kiloya sahip olan, kilo almaktan aşırı korkmayı içeren ve aynı

zamanda bedenini algılamasındaki bozuklukla kendini gösteren anoreksiya nevrozadır. Bir diğer sık görülen yeme bozukluğu ise tekrarlayan aşırı yeme ataklarını takip eden süreçte kendini kusturma, laktasif ya da idrar söktürücü ilaçlar kullanma, aşırı spor yapma gibi telafi davranışlarının izlediği bulimia nevrozadır. Bir diğeri ise sık sık tekrarlayan aşırı yeme ataklarından oluşan tıknırcasına yeme bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014).

Yapılan araştırmalar anoreksiya nevroza hastalarının intihar girişimi oranlarının %3 ile %23 arasında olduğunu ve normal bireylere göre bu girişimlerin %50'sinin ölümle sonuçlandığını göstermektedir. Bulimia nevroza hastaları ise %10 oranında intihara başvurmuşlardır (Franko vd., 2004). Löwe ve diğerleri (2001) tarafından yapılan 21 yıllık uzun dönemli bir araştırmada anoreksiya nevroza hastalarının %51'inin tamamen iyileştiği %21'inin kısmi iyileşme sağladığı ve %10'unun ise 21 yılın sonunda hala anoreksiya nevroza tanısı ölçütlerini karşıladığı görülmüştür. Bu hastaların %16'lık kısmı ise anoreksiya nevrozaya bağlı sebeplerden ötürü ölmüştür.

Bulimia nevroza ve tıknırcasına yeme bozukluğu tanıları olan hastalarda sonuçlar anoreksiya nevrozaya göre kısmen iç açıcudur. 10 yıldan fazla süre takip edilen hastaların katılımcısı olduğu bir araştırmada bulimia nevroza tanılı hastalarda %70 oranında iyileşme sağlanırken; hastaların %30'u bulimia nevroza tanı ölçütlerini karşılamaya devam etmiştir (Keel, Mitchell, Miller, Davis ve Crow, 1999).

Tıknırcasına yeme bozukluğunda ise 2-6 ve 12 yıllık takibi içeren bir çalışmada iyileşme oranı %60'larda seyretmektedir. Buna ek olarak yeme bozukluklarını atlatan kişilerde bozulmuş yeme davranışları kalıcılık gösterebilmektedir ve bu durum bireylerin hayat kalitelerini ciddi oranda düşürmektedir. Ayrıca yeme bozuklukları tanıları arasında geçişler söz konusu olabilmektedir (Fichter ve Quadflieg, 2007).

Yeme bozukluklarının oluşumu tek bir nedene bağlanamayacak kadar karmaşıktır. Biyolojik, sosyo-kültürel, bireysel özellikler ve aile ile ilgili nedenlerin hepsi bir arada ve etkileşimsel olarak yeme bozukluğu oluşumunda rol oynar. Günümüzde yeme bozuklukları ele alınırken diyatez-stres modeli göz önüne alınmaktadır. Bu modele göre bazı bireylerde genetik faktörler, çevresel faktörlere daha duyarlı olunmasına neden olarak, problemli yeme tutum ve davranışlarının gelişmesini etkileyebilmektedir (Butchler, Mineka ve Hooley, 2013).

Yeme bozukluklarının oluşumunda bozulmuş yeme davranışları öncül olmaktadır. Yeme bozuklukları ve sağlıklı yeme davranışlarını bir çizginin iki ucu gibi düşünecek olursak bozulmuş yeme davranışları yeme bozukluğuna daha yakın bir noktada yer alır. Sağlıklı yeme davranışı bireyin yeme davranışlarına ilişkin herhangi bir problem yaşamadığı, yeme ile ilgili süreçlerde kolaylıkla seçim yapabildiği, bunu yaparken vücudundan gelen açlık tokluk gibi ihtiyaçlara ilişkin sinyalleri dinlediği, yemekle meşguliyetinin günün büyük kısmını kaplamadığı, yemekle suçluluk, utanç, pişmanlık gibi olumsuz duyguları eşleştirmede, bireyin yeme davranışıyla ilgili olarak kendisini huzurlu ve rahat hissettiği yeme davranışdır. Bozulmuş yeme davranışları DSM-5'teki yeme bozuklukları ile ilgili tanı kriterlerinin tam karşılanmadığı, ancak dış görünüşe aşırı önem vermeyi içeren ve bunun için yiyecekleri kısıtlama, her seferinde başarısızlığa mahkûm olan bir diyet döngüsünün içinde olma, zaman zaman aşırı yeme ve bundan suçluluk duyma gibi durumları kapsayan davranışlar olarak tanımlanabilir (Bakıner-Yücebilgiç, 2022).

Bu araştırmada sağlıklı yeme davranışlarından sezgisel yeme; bozulmuş yeme davranışlarından duygusal yeme, dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme ele alınacaktır.

Sezgisel yeme davranışı hem bedensel sağlığı hem de ruhsal sağlığı bir arada bulundurmanın önemini vurgulayan “her bedende sağlık yaklaşımının” bir koludur. Bu yaklaşımda bireylerde doğrudan ağırlık kontrolünü hedeflemek yerine hem fiziksel hem de mental anlamda sağlıklı olmak başka bir deyişle bütüncül sağlık hedeflenmektedir (Ergin, 2020). “Her bedende sağlık yaklaşımı” anti diyet bir yaklaşımdır. Diyetlerin amaçlarına ulaşmakta başarısız olduğunu vurgular. Nitekim diyet yapan bireylerin incelendiği bir araştırmada diyeti takip eden dört-beş yıl içerisinde diyet yapanların %95 ile %98'i verdikleri kilonun tamamını veya çoğunlukla da daha fazlasını geri almaktadır. Bu nedenle “Her bedende sağlık yaklaşımı” bütüncül sağlık göstergeleri açısından verdiği sonuçlarla anlamlı ve önemlidir (Miller ve Jacob, 2001). Sezgisel yeme üç özelliği içerisinde barındırır: Bireyin acıkınca yemesi, canının istediği yiyeceği yemekte kendisine koşulsuz izin vermesi, duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yemesi ve yiyecek seçimi, miktarı, zamanı gibi seçimlerini bedeninden aldığı açlık ve tokluk sinyallerine göre yapması (Tylka, 2006). Bu doğrultuda sezgisel yemenin bireylerde bütüncül sağlık göstergelerinin iyileşmesine katkıda bulunabileceği öngörülmektedir. Sezgisel yemenin obezite tedavisi için alternatif bir yaklaşım olabileceğini tartışan Fidan, Göküstün ve Özdoğan (2019) bu zamana kadar uygulana gelmiş kilo kaybı tedavilerine kıyasla sezgisel yemeyi umut vaat edici bulmuştur. Bu bağlamda sezgisel yemenin psikososyal değişkenler

açısından incelenmesi ve bozulmuş yeme davranışlarından ayıran özelliklerin tespit edilmesi önemlidir.

Bozulmuş yeme davranışlarından biri olan duygusal yeme bireyin bazı olumsuz duygulara tepki olarak gelişen bir yeme davranışını tanımlamak için kullanılır. Burada yemek yemenin amacı fiziksel bir ihtiyaç olan açlığı karşılamaktan ziyade, duygularla başa çıkma yöntemi olarak yemek yemenin kullanılmasını içeren uygun olmayan bir yöntemdir (Kontinen, 2012).

Bir diğer bozulmuş yeme davranışı olan dışsal yeme ise fiziksel olarak bir ihtiyaç oluşmadan yemek yeme davranışının dışarıdaki uyarıcılar tarafından tetiklenmesi olarak tanımlanabilir. Bu yeme davranışında bireyler aslında biyolojik anlamda yemek için herhangi bir ihtiyaç hissetmezken, bulundukları ortamda yiyeceklerin varlığı, kokusu, görüntüsü gibi dışsal faktörlere yönelik duyarlılıkları yüksek olduğu ve bu uyarılardan etkilendikleri için yeme eylemini gerçekleştirirler (Evers, vd., 2011).

Kısıtlanmış yeme davranışında bireylerin ağırlık kontrolü yapmak için bilinçli olarak yeme eylemini kısıtlamaları söz konusudur. Burada birey yiyeceklerle karşı bir yeme arzusu duyar ancak bu arzusuna bir dirençle cevap vererek besin alımını kısıtlar (Habhab, Sheldon ve Loeb, 2009). Yeme bozukluklarının başlamasında çoğunlukla kısıtlayıcı bir diyet tetikleyici olarak görülmektedir.

Yeme bozuklukları tüm yaşlarda görülmesine karşılık çoğunlukla başlangıç yaşı ergenlik yıllarına tekabül etmektedir (Voderholzer, Cuntz ve Schlegel, 2012). Ergenlik dönemi ergenlerin yetişkin olduklarında gerçekleştirecekleri yeme davranışlarının belirlenmesinde başka bir deyişle yeme ile ilgili geliştirdikleri alışkanlıkların temelini oluşmasında kritik bir noktada bulunmaktadır (zmen, etinkaya, Ergin, şen ve Erbay, 2007).

Ergenlik dönemi bireyin bebeklikten sonra en hızlı biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan değişime uğradığı dönemdir (şirin, 2021). Ergenlik dönemiyle birlikte bireyler ikincil cinsiyet özelliklerini içinde barındıran birçok değişikliğe uğrarlar (Susman vd., 2010). Bu yaş grubu için erkekler ve kadınlarda kaslı ve ince olmaya yönelik bir teşvik söz konusudur ve bu ergenler için gerçekçi olmayan bir beden ideali oluşturma konusunda risk oluşurmaktadır (Suisman vd., 2014). Araştırmalar ciddi sayıda ergenin (%50-60) ve yetişkinin (%25) beden ağırlığını kontrol etmek için mşhil alma, aşırı kısıtlayıcı diyet yapma, kusma gibi bozulmuş yeme davranışlarına başvurduklarını göstermiştir (Croll, Neumark-Sztainer, Story ve Ireland, 2002). Bu problemli yeme davranışları yeme

bozuklukları için risk faktörü olarak kabul edilir. Bu nedenle yeme davranışlarını çok yönlü ele almak ve anlamak oldukça önemlidir (Bayraktar, 2011). Bu nedenle bu araştırmada yeme davranışları kimlik boyutları, kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu ile ilişkileri açısından incelenmiştir. Kimlik kavramı ile başlamak isterim.

Ergenlik dönemi bireyin “Ben kimim?” sorusunun yanıtını oluşturan kimlik kavramı açısından da kritik bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimliğin oluşumu yalnızca ergenlik dönemi ile sınırlandırılmaz, doğumdan ölüme kadar gelişmeye devam eder, ancak ergenlik dönemi kimlik oluşumu için en yoğun dönemdir (Arnett, 2006). Kimlik kavramı ilk kez Erik Erikson (1959) tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramının beşinci evresi olan kimliğe karşı kimlik karmaşası evresi kimlik gelişimi için önemlidir. Bu dönemde ergen kendisiyle ilgili araştırmalar yapmaktadır ve gelişimsel ödevi başarılı bir kimlik oluşturmaktır. Kimlik kavramı ile ilgili tüm yaklaşımlar bu kuram temel alınarak oluşturulmuştur. Erik Erikson’un modelini Marcia (1989) ölçülebilir hale getirmek ve ampirik araştırmalarda kullanılabilirliğini sağlamak amacıyla geliştirmiştir ve dört farklı kimlik statüsü belirlemiştir. Bunlar ergenin kendi araştırmasını yapması sonucu kendi seçimlerini yapmasıyla oluşan başarılı kimlik, ergenin çevresinden birinin özelliklerini hiç araştırmadan kabul edip özümsemediği ipotekli kimlik, kendisiyle ilgili araştırmaları sürdürdüğü ancak herhangi bir seçimi yapamadığı askıya alınmış kimlik ve ergenin kendisine ilişkin herhangi bir araştırması ve seçiminin bulunmadığı dağınık kimliktir (Marcia 1989; Morsünbül, 2011).

Kimlik kavramını kategorilere ayıran yaklaşımlar kimlik gelişiminin sürecini tam açıklayamadığı için eleştirilmiş ve süreç odaklı olan yaklaşımlı kimlik modelleri önerilmiştir (Kunnen ve Metz, 2015). Bu araştırmada süreç odaklı olan yaklaşımlardan biri olan üç boyutlu kimlik yaklaşımı ele alınacaktır. Bu model bireylerin kendileriyle ilgili yaptıkları seçimlerin yaşamlarındaki kalıcılığı olarak tanımlanan bağlanma; bağlandıkları seçimlerle ilgili düşünmesini, bu seçimlerine ilişkin ek bilgiye ulaşma çabasını ve bu seçimlerle ilgili düşüncelerini diğer insanlarla paylaşmasını kapsayan alternatiflerin derinlemesine araştırılması ve bireyin bağlandığı seçimleri daha farklı olabilecek seçeneklerle kıyaslamasını, başka bir deyişle farklı alternatiflerle ilgili araştırmalar yapmasını içeren süreç olarak tanımlanan bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi alt boyutlarından oluşmaktadır (Morsünbül, 2011). Yeme bozuklukları ile ilgili araştırmaların çoğunda beden imajı, beden algısı, beden memnuniyetsizliği gibi kavramların üzerinde durulması

dikkat çekmektedir. Oysa kimlik veya kendilik kavramı bundan çok daha fazlasını içinde barındırmaktadır ve bu nedenle daha geniş kapsamda ele alınmalıdır (Stein ve Corte,2003). Yeme bozuklukları ve kimlik ile ilgili ilişkilere bakıldığında yeme bozukluğuna sahip kişilerde kimlik gelişiminde sapmalar olduğu ve bu bireylerin sağlıklı bir kimlik geliştiremediği görülmektedir (Stein ve Corte, 2003). Bu bağlamda kimlik bağlanma süreçlerinin bireyin yeme davranışları ile ilişkilerinin saptanması önleme ve tedavi çalışmaları için önemli olacaktır.

Bu araştırmada ele alınacak değişkenlerden bir diğeri de kişilik özellikleri değişkenidir. Dünya Sağlık Örgütü (2016) kişilik özelliklerinin ruh sağlığını belirlemede önemli bir yere sahip olduğunu belirtmektedir. Kişilik bir kişiyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü olan düşünce duygu ve davranışlar olarak tanımlanabilir (Erikson, 1984). Kişilik gelişimini açıklayan birçok farklı kuram bulunmaktadır. Araştırmalarda bu kuramlardan en sık ele alınan kişiliği beş temel faktör üzerinden açıklayan Büyük Beşli Kişilik Kuramı'dır (McCrae ve Costa, 2008). Bu faktörler yeniliklere açık olma, sorumluluk, nevrotiklik, uyumluluk ve dışadönüklüktür. Yeniliklere açıklık boyutundan yüksek puan elde eden kişiler genellikle engelleri aşmayı seven, mücadeleci, yaratıcı, yeni deneyimleri yaşamaya istekli kişilerdir. Sorumluluk puanı yüksek olanlar, başarı ve hedef doğrultusunda hareket edebilen, disiplinli kişilerdir. Nevrotiklik puanı yüksek olan bireyler ise sık sık duygusal dengesizlik yaşayan, kolayca huzursuz olabilen kişilerdir. Uyumluluk alt boyutu güven, fedakârlık, şefkat, yardımseverlik gibi kişilik özelliklerine sahip olmayı içerir. Dışadönüklük alt boyutu ise kişilerarası ilişkileri başlatma ve sürdürme becerileri güçlü, heyecanlı, girişken iddialı, enerjisi yüksek bireyler olarak tanımlanabilir (Morsünbül, 2014).

Kişilikle yeme bozukluğu ilişkisinde farklı modeller sunulmuştur. Yatkınlık modeli bazı kişilik özelliklerinin yeme bozukluğu için bir risk olabileceğini öngörmektedir (Lyons, Tyrer, Gunderson ve Tohen, 1999). Karmaşıklık modelinde ise bazı yeme bozukluklarının kişilik özelliklerinde değişikliğe neden olabileceği vurgulanır. Burada iki durum sözkonusu olabilir: Birincisi yeme bozukluğuyla birlikte yaşanan kısa süreli kişilik özellikleri değişikliği; bir diğeri ise yeme bozukluğu iyileşse dahi yeme bozukluğu ile başlayan kişilik özelliğinin bireyde kalması durumudur. Ortak neden modelinde ise kişilik bozuklukları ya da yeme bozuklukları ile ilgili altta yatan nedenin aynı neden olabileceği düşünülür (Lilenfeld, Wonderlich, Riso, Crosby ve Mitchell, 2005). Sonuç olarak yeme

bozukluklarında etkili olan faktörlerden biri kişilik özellikleri faktörüdür ve incelenmesi oldukça önemlidir.

Bu çalışmada ele alınacak bir başka değişken ise son zamanlarda araştırmalarda daha çok konu edilmeye başlanan bilişsel tamamlanma ihtiyacı kavramıdır. Bilişsel tamamlanma ihtiyacı bireyin herhangi bir konuda oluşabilecek belirsiz durumlar ya da karışıklıktan ziyade kesin ve net bir bilgiye ulaşmaya yönelik ihtiyacı ve yeni bir kavram ya da durumla karşılaşıldığında oluşan rahatsızlığı sonlandırma, bir karara varma isteği olarak tanımlanabilir (Atak, 2016). Yapılan bir araştırmada duygusal yeme ile bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve tıknırcasına yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada tamamlanma ihtiyacının duygusal yemeyi ve tıknırcasına yemeyi yordadığı saptanmıştır (Dobur, 2019). Literatür incelendiğinde yeme davranışları ile bilişsel tamamlanma ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelendiği oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır.

Bu çalışmada ele alınacak bir diğer değişken yaşam doyumu kavramıdır. Pozitif psikoloji kavramlarından öznel iyi oluşla ilişkilendirilen yaşam doyumu kavramı Ruut Veenhoven (1993) tarafından bir bireyin genel olarak yaşamının tamamını ne kadar olumlu gördüğü ile ilgili derecelendirmesi olarak tanımlanmıştır. Bütüncül bir sağlıklı yaşamın göstergelerinden biri olan yaşam doyumunun çeşitli araştırmalarda (Claydon, DeFazio ve Lilly, 2020) yeme bozukluğu tanısı alanların yeme bozukluğu tanısı almayan diğer bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Fakat yeme davranışları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı yetersiz kalmaktadır (Kitsantas, Gilligan ve Kamata, 2003).

Sonuç olarak ergenlerde yeme davranışlarının birçok farklı faktörü içinde barındıran karmaşık bir yapısının olduğunu söylenebilir. Aynı zamanda yeme davranışları, ölümcül olabilen yeme bozuklukları ile ilişkili olduğundan, yaşamsal olarak da bir önem arz etmektedir. Bu nedenle ergenlikte oluşmaya başlayan kimlik kavramına bağlanma boyutları, bireyi diğerlerinden ayıran özellikleri içeren kişilik özellikleri, bilişsel bir yapı olan bilişsel tamamlanma ihtiyacı kavramı ve bireyin yaşama başarılı bir şekilde uyum sağlaması olarak tanımlanabilecek yaşam doyumu kavramı ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, yeme bozukluklarının önlenmesi ve müdahalesine katkı sağlayacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada temel amaç ergen bireylerde duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme ve sezgisel yeme ile kimlik boyutları, büyük beşli kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerde kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve sezgisel yeme davranışları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve sezgisel yeme davranışları sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerde kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve sezgisel yeme davranışları BKİ'ye göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerde kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve sezgisel yeme davranışları algılanan gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerde duygusal yeme davranışını, kimlik gelişiminin boyutları, kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
6. Ergenlerde kısıtlayıcı yeme davranışını, kimlik gelişiminin boyutları, kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
7. Ergenlerde dışsal yeme davranışını, kimlik gelişiminin boyutları, kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
8. Ergenlerde sezgisel yeme davranışını, kimlik gelişiminin boyutları, kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Yeme bozuklukları psikiyatrik bozukluklar arasında ölüm oranları açısından değerlendirildiğinde yüksek düşük yaşta ölüm oranı ile ilişkilidir ve psikiyatrik bozukluklar içerisinde en ölümcüllerden biri olarak değerlendirilir. Bu açıdan bakıldığında yeme bozukluklarının önleme ve tedavi çalışmaları büyük önem kazanmaktadır (Yao vd, 2016). Araştırmalar ciddi sayıda ergenin (%50-60) ve yetişkinin (%25) beden ağırlığını kontrol etmek için müshil alma, aşırı kısıtlayıcı diyet yapma, kusma gibi problemlili yeme davranışları görülmektedir (Croll vd., 2002). Bu bozulmuş yeme

davranışları yeme bozuklukları için risk faktörü olarak kabul edilir. Bu nedenle yeme davranışlarını çok yönlü ele almak ve anlamak oldukça önemlidir (Bayraktar, 2011). Yeme bozuklukları tüm yaşlarda görülmesine karşılık çoğunlukla başlangıç yaşı ergenlik yıllarına tekabül etmektedir (Voderholzer vd., 2012). Türkçe literatür incelendiğinde bozulmuş yeme davranışlarından olan dışsal yeme, duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları ile kişilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar üniversite öğrencileri üzerinden yapılmıştır. Ergenlerde söz konusu ilişkiyi inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Ancak önleme çalışmaları açısından yeme bozuklukları için başlangıç yaşı olarak kabul edilen ergenlik döneminin yeme davranışları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi önemlidir. Yine ergenlik döneminin en önemli gelişim ödevinin kimlik gelişimi olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, yeme davranışları gibi karmaşık bir yapının kimlik oluşum boyutları açısından incelenmesi önemlidir. Kimlik ile yeme davranışları açısından ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ergenlerde yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ek olarak yeme davranışları ile bilişsel tamamlanma ihtiyacı ile ilgili literatür tarandığında yeme davranışları ile bilişsel tamamlanma ihtiyacı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan yeterli sayıda araştırmaya rastlanmamıştır. Çok kapsamlı bir yapıda olan yeme davranışları ile bilişsel bir süreci içinde bulunduran bilişsel tamamlanma ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi yeme bozuklukları ile ilgili çalışan ruh sağlığı uzmanları ve diğer uzmanlar için farklı bir bakış açısı sunacak ve hazırlanacak olan önleme ve müdahale çalışmalarına katkı sağlayacaktır.

Benzer şekilde yaşam doyumu değişkeni ile yeme davranışları arasında ergenlerde yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın getirdiği bir diğer yenilik ise sağlıklı yeme davranışlarından biri olan sezgisel yemeyi bozulmuş yeme davranışları ile birlikte ele almasıdır. Ergenlerde sezgisel yeme davranışı ile ilgili de kimlik, kişilik, yaşam doyumu ve bilişsel tamamlanma ihtiyacına yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda söz konusu araştırmanın sezgisel yeme ile ilgili literatüre de oldukça önemli katkıları olacaktır.

Sonuç olarak yeme bozuklukları ruhsal bozukluklar arasından en ölümcüllerinden biri olması açısından önem kazanmaktadır. Yeme bozukluklarının gelişiminde, söz konusu bozuklukların gelişimi için en riskli dönem olan ergenlik döneminde, bozulmuş yeme davranışlarının çok yönlü incelenmesi ve bozulmuş yeme davranışları ile sağlıklı yeme davranışlarını yordayan değişkenleri bir arada gösterebilecek olması nedeniyle bu araştırma önemlidir.

Araştırmadan elde edilen sonuçların sahada çalışan ruh sağlığı çalışanları ve beslenme uzmanlarına geniş perspektiften bakabilecekleri bir bakış açısı sağlaması beklenmektedir. Bu doğrultuda uzmanların yapacakları önleyici çalışmalara ve müdahale çalışmalarına ve psikoeğitim çalışmalarına katkı sağlayacaktır. Yine sonuçların yeni araştırmalara kapı aralaması ve yeni araştırma soruları oluşturması da sağladığı katkılardan biri olacaktır. Yine ergenlerin ruh sağlıklarının korunması önlenmesi ve gelişimsel açıdan ruh sağlığı hizmetlerine yönelik yapılabilecek çalışmalarda araştırmanın ışık tutması beklenmektedir. Bunun yanı sıra araştırmanın ergen ebeveynleri ve planlanacak olan aile politikalarına sağlayacağı katkı açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

Araştırma sonuçları verilerin toplandığı araştırma grubuyla sınırlıdır. Sonuçlar araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği ile sınırlıdır. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçek maddelerini doldururken samimi ve içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.5.Tanımlar

Sezgisel yeme: Bireyin yeme davranışlarına ilişkin herhangi bir problem yaşamadığı, vücudundan gelen açlık tokluk gibi ihtiyaçlara ilişkin sinyalleri dinlediği ve yeme eylemi ile ilgili olarak bireyin kendisini duygusal olarak huzurlu; fiziksel olarak da bedenini rahat hissettiği yeme davranışıdır.

Duygusal yeme: Bireyin bazı olumsuz duygulara tepki olarak gelişen bir yeme davranışını tanımlamak için kullanılır.

Dışsal yeme ise fiziksel olarak bir ihtiyaç olmadan yemek yeme davranışının dışarıdaki uyarıcılar tarafından tetiklenmesidir.

Kısıtlanmış yeme: Bireyin ağırlık kontrolü yapmak için bilinçli olarak yeme eylemini kısıtlamalarıdır.

Kimlik: Bireyin “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıttır.

Kişilik: Bir kişiyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü olan düşünce duygu ve davranışlar olarak tanımlanabilir.

Bilişsel tamamlanma ihtiyacı: Bireyin herhangi bir konuda oluşabilecek belirsiz durumlar ya da karışıklıktan ziyade kesin ve net bir bilgiye ulaşmaya yönelik ihtiyacı ve yeni bir kavram ya da durumla karşılaştığında oluşan rahatsızlığı sonlandırma, bir karara varma isteği olarak tanımlanabilir.

Yaşam doyumu: Bir bireyin genel olarak yaşamının tamamını ne kadar olumlu gördüğü ile ilgili derecelendirmesi olarak tanımlanmıştır.



2.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Yeme Psikolojisi

Tüm canlılar hayatta kalabilmek için belli bir enerjiye gereksinim duyarlar bu enerjiyi almak için birtakım beslenme davranışlarında bulunurlar. Bu nedenle insanlar için yeme her gün yapılması gereken, temel bir ihtiyacı karşılamak için yapılan bir davranıştır. Bireyler bu ihtiyacı karşılayabilmek için her gün ne yiyecekleri ne zaman yiyecekleri, hangi miktarlarda yiyecekleri gibi konularda seçimler yapmak durumundadırlar (Meule ve Vögele, 2013). Bireylerin yapmakta olduğu bu seçim, psikoloji, fizyoloji ve genetik, çevre ve kültür gibi faktörlerin bir araya gelerek oluşturduğu karmaşık bir yapıdan etkilenmektedir (Emilien ve Hollis, 2017).

Bir birey kendisini aç hissettiğinde vücutta meydana gelen fizyolojik değişikliklerle birlikte beyne aç olunduğuna dair bir mesaj iletilir. Bu mesajla birlikte kişi yeme davranışına yönelir ve yeterli enerji alındığında, beyne tokluk sinyalleri gönderilir ve yeme davranışı sonlanır. Vücutta besin alımını yöneten iştah kontrol sistemi, doygunlukla (toklukla) birlikte besin alımının durdurulmasında rol oynar (Benelam, 2009). Bu mekanizma vücutta homeostatik açlık olarak tanımlanır (Uskun, ve Şahaplı, 2013). İnsan vücudunda böyle bir fizyolojik mekanizma olmasına rağmen insanlar bazı zamanlarda tok oldukları halde yemek yiyebilirler ya da aç oldukları halde kasıtlı bir şekilde yemekten kaçınabilirler (Benelam, 2009). Herhangi bir fiziksel açlık oluşmadan ve herhangi bir besin ögesi olmadığı durumlarda bireyin haz almak için besin tüketme isteği hedonik açlık olarak adlandırılır. Yiyeceklerin tüketimi ile alınan haz insanlar için doğumla başlayan bir süreçtir ve yıllar içerisinde koşullanmalarla pekiştirilir. Hedonik açlık herhangi bir yiyecek bulunmaksızın hayali bir aşerme olarak da tanımlanabilir (Schultes, Ernst, Wilms, Thurnheer ve Hallschmid, 2010).

Fizyolojik belirtilerle birlikte yeme davranışlarını belirlemede birçok faktörün etkisinden söz edilebilir. Kadın çalışmaları yaşla ilgili faktörlerin, genetik ve çevresel faktörlerin yeme davranışını etkilediğini göstermiştir (Klump, McGue ve Iacono, 2000). Buna ek yeme davranışları yiyeceğin kokusu, görüntüsü gibi özellikler, etrafta insanların olup olmaması yani sosyal faktörler, bireyin deneyimleri ve öğrendikleri, duygu durumu, hastalık durumu, kültürel özellikleri, bireysel farklılıklar ve benzeri gibi birçok içsel ve dışsal faktörden etkilenmektedir (Wardle, 2007). Dünya sağlık örgütü sağlık tanımını yaparken bütüncül bir sağlığa önem vermektedir. Burada ruhsal (psikolojik), bedensel(fizyolojik) ve sosyal yönü içeren toplam bir iyilik hali ve herhangi bir hastalığa sahip olmama, sağlık olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2010). Yeme davranışları bu sağlık tanımı için önem taşımaktadır.

2.2.Yeme Davranışları

Yeme tutumları bireylerin yiyeceklerle ilgili inançları, düşünceleri, duyguları ve davranışları olarak tanımlanabilir. Bu tutum kişinin yiyecek seçiminde ve sağlık göstergelerinde etkili olmaktadır (Alvarenga, Scagliusi ve Philippi, 2012). Bu bağlamda beslenme biyolojik sağlık için önemli olmasının yanında psikolojik sağlığı da etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin duygu durumlarına göre tükettikleri yiyecek miktarı değişmekte, aşırı yeme ya da ihtiyaçtan az yeme gibi davranışlar görülebilmektedir. Bu bağlamda ne yediğimizi neden yediğimizi anlamak hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımızı korumak için önemli görülmektedir (Konttinen,2012). Yapılan araştırmalara göre yeme bozuklarının neredeyse tamamı sıradanlaştırılmış normal bir diyetle başlar (Polivy ve Herman, 1985). Bu nedenle bu kısımda öncelikle diyetler ile ilgili bilgi verilecek daha sonra yeme davranışları ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

2.3.Diyetler

Diyetler bireylerin vücut ağırlıklarını kontrol etmek için kalori kısıtlamasını içeren beslenme şekilleridir. İnsanlar daha ince bir beden arzuladıklarında genellikle yiyecek alımını azaltarak diyetle başlarlar. Birçok insan yaşamının bir döneminde diyet yapmıştır. Diyet yapma yaygınlığı yaşam boyunca erkeklerde %47 kadınlarda %75 olarak tahmin edilmiş ve nokta yaygınlığı erkeklerde %13, kadınlarda %25 olarak görülmüştür (Jeffery, Adlis ve Froster,1991). Bazı araştırmalar diyetlerin beslenme bozuklukları ve anormal

yeme davranışlarıyla ilgili olduğunu bulmuştur. Bir derleme çalışmasında başlangıçta kilo verme ile birlikte diyetlerin psikolojik iyi oluşa katkı sunduğu ancak uzun dönemde kilonun geri alınmasıyla birlikte başlangıçtaki yere geri dönülebildiği görülmüştür. Bu kısır döngü klinik olarak psikopatolojilerin gelişmesi ile ilişkilidir (Yanovski vd., 2000). Özellikle genç kadınlar daha ince bir vücuda kavuşmak için sıkı diyetler yapmaktadırlar. Bunların anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza gibi yeme bozukluklarının oluşma riski ile ilişkisi vardır ancak bu ilişkinin temelleri net değildir (Wilson, 1993). Tıkınırcasına yeme bozukluğu ile diyetin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, diyetin bireyleri gıda yoksunluğu hissetmesine neden olacağı ve bu durumun tıkınırcasına yemeyi kaçınılmaz kılacağı şeklindedir. Burada dikkat çeken bir diğer konu tıkınırcasına yeme bozukluğu öyküsünü başlatan noktada genellikle sıkı bir diyet öyküsünün yatıyor oluşudur (Polivy ve Herman, 1985).

Peki başarısız olmasına rağmen neden bireyler diyet yapmaya devam ediyor? Yapılan bir çalışmada obezitenin damgalanmış olduğu, sağlık risklerinin abartılmakta olduğu ve diyet endüstrisinin etkisi nedeniyle bireylerin diyetlere talebinin devam ettiği saptanmıştır. Buna ek araştırmada şu ifade dikkat çekmektedir: “Kilo regülasyonu biyolojisi üzerine onlarca yıllık araştırma, sağlık profesyonellerinin entegre etmekte yavaş olduğu diyet tedavisi ile başarı olasılığının olmadığını açıkça ortaya koymaktadır.” (Garner ve Wooley, 1991). Miller ve Jacob (2001) yaptıkları çalışmada geleneksel olarak obezite tedavisi için verilen kalori kısıtlama diyetlerini ve daha fazla egzersiz yapmayı içeren tedavi şeklinin dramatik bir şekilde başarısız olduğunu vurgulamıştır. Diyet yapan bireylerin takip eden dört-beş yıl içerisinde %95 ile %98’i verdikleri kilonun tamamını ve çoğunlukla daha fazlasını geri almaktadır. Bu konuda ülkemizde yapılan bir çalışma da bulguları destekler niteliktedir. Diyetisyene başvuran 110 yetişkin bireyle yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısına yakını hayatları boyunca 1-4 kez diyet yaptığını %15’i 5 ve daha fazla kez diyet yaptıklarını belirtmiştir. 5 kereden fazla diyet bildirenlerin duygusal yeme puanı diyet yapma sayısı 1-4 olan veya hiç diyet yapmayanlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak obez katılımcılarla normal kiloda olan bireylerin duygusal yeme puanları arasında anlamlı düzeyde yüksek fark vardır. Bireylerin enerji alımı ile kontrolsüz yemeleri arasında yönü pozitif, enerji alımı ile bilişsel kısıtlama arasında yönü negatif ilişki bulunmuştur (Seven, 2013). Bu doğrultuda bütüncül sağlık göstergelerinde yeme davranışlarının önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle çalışmamızın buradan sonraki kısmında yeme davranışları ile ilgili bilgi verilecektir.

2.2.1.Sağlıklı Yeme Davranışı

İyi bir beslenme şeklinin nasıl olacağıyla ilgili yıllar içinde çok büyük değişiklikler yaşanmıştır. 1824 yılında İngiltere’de genç bir hanımefendinin kahvaltıda bisküvi (ekmek değil) ve domuz pirzolası yanında bira içmesi tavsiye edilirken aynı zaman diliminde Amerika’da yulaf, mısır ve arpadan yapılmış ekmek ve bir çeşit sosis tavsiye ediliyordu (Ogden, 2011). Görüldüğü üzere bu tavsiyeler günümüz tavsiyelerinden oldukça farklı. Yine ülkemizi de etkilemiş olan bir örnek: 1970’li yıllarda Amerikan Kalp Birliği kalp ve damar hastalıklarının oluşumunu arttırdığı için tüm dünyada yumurta tüketimini azaltmaya yönelik tavsiyelerde bulunmuş ve bunun sonucunda bireyler kolesterolü yükselttiği gerekçesi ile yumurta tüketimini azaltmışlardır (Aydın, Reshid ve Aydın, 2014). Oysa bugün yapılan çalışmalar, bize bireylerin yumurta ya da diğer hayvansal besinlere karşı verilen kolesterol tepkisinin genetik olduğunu; sağlıklı bireylerin bu konuda endişelenmesinin anlamsız olduğunu belirtmektedir (Ayaşan ve Okan ,2000).

Günümüze geldiğimizde ise sağlık bakanlığınca besinlerin renk çeşitliliğine ve yapısına, bireyin sağlık koşullarına, yaşına ve cinsiyetine, hamilelik gibi özel durumları içeren fizyolojik özelliklerine göre posa, tuz, eklenti şeker ve yağ açısından içeriğine dikkat edilerek seçim yapılması tavsiye edilmektedir. Burada bireylerin her öğünde besin gruplarının her birinden seçilen besinlerle bir tabak oluşturmaları amaçlanmaktadır. Buna ek olarak su tüketimi ve hareketli yaşam da sağlıklı beslenme tavsiyelerinde yer almaktadır (www.saglik.gov.tr).

Beslenme uzmanlarının ilgi alanlarını çoğunlukla beslenme içeriği oluştururken; yeme davranışlarının kişinin psikolojik sağlığı ile olan ilişkisini belirlemek psikoloji biliminin ilgi alanlarından birini oluşturmuştur (Ergin,2020). Bu araştırmanın kapsamında sağlıklı yeme davranışı olarak sezgisel yeme kavramı ele alınacaktır.

2.2.1.1.Sezgisel Yeme

Tribole ve Resch (1995), sağlıklı beslenme ile ilgili olarak sezgisel yeme kavramını ortaya attılar. Sezgisel yemede temel önerme, eğer vücut kendi doğal haline bırakılırsa vücudun hem beden sağlığını korumak hem de uygun vücut ağırlığını korumak için yenecek olan yiyeceğin türünü de miktarını da bildiği şeklindedir. Bu beden bilgeliği olarak da adlandırılır. Zaman içerisinde toplumsal ve kültürel bazı davranışlar, örneğin tabağındakini bitirmeye zorlanmak, aç olmadığı halde sadece akşam yemeği saati olduğu için yemek,

bazı yiyeceklerin ödöl olarak kullanılması gibi, beden bilgeliğini sekteye uğratmışlardır (Gast ve Hawsk, 1998). Sezgisel yeme kavramının temel ilkelerini genel olarak kişinin çoğunlukla açken yemek yemesi, doyduğu zaman yemeyi bırakması oluşturur. Sezgisel yeme modelinde bireyin bir besin kısıtlaması gerektiren herhangi bir sağlık sorunu yoksa besin kısıtlaması yapılmaz çünkü bedenin bilgeliğine güvenilir ve bedenin kendisi için en uygun besini seçmede güvenilir bir rehber olduğu kabul edilir (Dalen vd. 2010).

İlk baskısı 1995 yılında yayınlanan “Sezgisel Yeme: Sağlıklı Beslenme Alanında Çığır Açan Yaklaşım (İntuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach) 2020 yılında yayınlanan son baskısında Sezgisel yeme modelini 10 Temel Prensiple açıklamaktadır. Bu 10 temel prensibin amacı bireylerin yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki kurmasının sağlanması, beden ve beyin arasındaki uyumun sağlanması, bu uyumda ortaya çıkabilecek engellerin kaldırılması vücut farkındalığını artırma olarak tanımlanabilir (Tribole ve Resch, 2022). Bu 10 prensip şunları içerir:

1.Diyet zihniyetini reddetme: Bu adım bireyin bundan sonraki hayatı için diyet yapmayı tamamen bırakmasını içerir. Beraberinde diyeti çağrıştıran, diyet yapma düşüncesini tetikleyebilecek olan tüm faktörlerin (diyet kitapları, sosyal medyadaki diyet yapmayı özendiren hesaplar, kalori hesaplama uygulamaları vb.) bırakılması önerilmektedir. Bu adım sezgisel yemeyi benimsemenin temel adımlarındandır. Eğer bireyin aklının bir köşesinde son bir diyet planına dair bir kırıntı kalmış olsa bile sezgisel yemeyi deneyimlemesi zorlaşacaktır (Tribole ve Resch, 2022). Bu ilkeyi destekler nitelikte olan, iki yıl takip edilen, 6 aylık bir klinik çalışmada katılımcılara sezgisel yeme yaklaşımını temel alan bir grup programı (her bedende sağlık yaklaşımı) uygulanmış diğer bir gruba ise diyet programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda diyet yapan grupta yıpranmanın %41 fazla olduğu, diyet yapan grubun önce kilo verdiği ve sağlık göstergelerinin iyileştiği ancak bir yılın sonunda verdiği kiloyu geri alarak sağlık göstergelerinin çok az iyileşme gösterdiği bulunmuştur. Buna karşılık her bedende sağlık yaklaşımı katılımcıların uzun vadede davranış değişikliği göstermelerini sağlamakla birlikte bedenın kabulünü teşvik etmek, diyet davranışlarında azalma ve artan farkındalık ve vücut sinyallerine cevap verilmesi, obez kadınlarda sağlık göstergelerinde iyileşmeye yol açmıştır (Bacon, Stern, Van Loan ve Keim, 2005).

2.Açlığınızı onurlandırma: Bu adım açlıkla ilgili bedensel duyuımlara ve ruhsal belirtilere dikkat kesilmeyi ve içerir. Bu belirtilerden bazıları midenin kazınması, baş ağrısı, halsizlik,

odaklanmada güçlük gibi duyumlardır. Biyolojik olarak açlığın fark edilmesine yemek yemek için vakit ayırarak cevap verilmesi gerekir. Eğer birey açlık sinyallerini almakta güçlük çekiyorsa birden ona kadar derecelendirilmiş açlık keşif ölçeği ile denemeler yaparak bu konuda kendisini geliştirebilir ve zaten kendisinde var olan bu duyumlara yeniden kulak vermeyi hatırlayabilir. Burada eğer uzun süre boyunca açlık sinyali alınmıyorsa 3-4 saat aralıklarla bir şeyler yenmesi önerilir. Böylelikle bedenin düzenli beslenmeye alışarak yeniden açlık sinyalleri vermeye başlaması amaçlanmaktadır. Bu adım vücudun acıktığı zamana hazırlıklı olmayı da içerir ve bireylere açlıklarını onurlandırabilmeleri için önceden ne yiyecekleri, yiyeceğe nasıl ulaşacakları gibi sorularla ilgili hazırlık yapmaları, yiyeceğin kolay ulaşılabilir olmasının sağlanması istenir (Tribole ve Resch, 2022).

3.Yiyeceklerle barışma: Bu adım yiyecekleri iyi kötü diye ayırmaksızın bireyin beden sinyallerini dinleyerek, canının istediğini yeme konusunda kendisine izin vermesini içerir. Burada izin verirken bunun koşullu bir izin olmamasına, örneğin yedikten sonra spor yaparım ya da bir sonraki öğünü atlarım, yarın dengelerim gibi suçluluk içeren düşüncelere mahal bırakılmamasına dikkat edilmelidir. Eğer tıbbi bir sorun yoksa (besin alerjisi, çölyak vb.) tüm yiyeceklere kucak açmayı ve bu yiyeceklerle barışırken bedende hissedilenler, ağızda yiyeceği yerken alınan tatmin gibi faktörlere odaklanılması istenir. (Tribole ve Resch, 2022).

4.Yiyecek polisine karşı çıkma: Yiyecek polisi diye adlandırılan kavram diyet sektörünün yaratmış olduğu mantıksız kurallar zincirine uymamızı isteyen bir sestir. Diyet yapan kişiler bu seslere uymadığında kendilerini suçluluk duygusunun içinde bulabilirler. Oysa yüz kızartıcı bir suç işlemişsek suçluluk hissetmek normal olabilir ancak beslenme gibi hayati bir ihtiyacı karşılamak için yemek suçluluk hissetmeye neden olan bir eylem olmamalıdır. Bu nedenle bu adım diyet polisinin söylediği sözlere hayır diyebilmeyi içerir. Sezgisel yeme deneyimi için yemek ve diyet konusundaki çarpık düşünceleri fark etmek, bunları atıp yerine mantıklı düşünceler yerleştirmek önemlidir (Tribole ve Resch, 2022).

5.Tatmin olma faktörünü keşfetme: Bu adım yemek yeme eyleminin verdiği doyumla birlikte yemekten alınan hazzı da odaklanmayı içerir. Yeme eylemi ne kadar hoş giden bir hale gelirse alınan tatmin de o ölçüde artacaktır. Burada alınan tatminin yüksek olmasının, koşulsuz bir şekilde yemeye izin verildiğinde, gereksiniminizden fazla yeme ihtimalinin o ölçüde azalacağı öngörülmektedir. Tatmin faktörünü artırmak için yemeğin

tadına, kokusuna, dokusuna, görünümüne, sıcaklığına, hacmine ya da ne kadar doyurucu olduğuna odaklanarak, ne yemek istendiği ile ilgili düşünmek, gerçekten ne yemek istendiğini bulmayı sağlayacaktır. Keyif alacağınız bir yeme ortamı, özenle hazırlanmış bir masa, oturarak yemek, hafif açlıkta yeme eylemini başlatmak, yavaş ve tadına vararak yemeye çalışmak, çeşitli yiyeceklerin bulunması tatmini olumlu etkileyecektir. Bu adımda bireylere eğer bir yiyecekten hoşlanmıyorlarsa onu yememeleri, severek yedikleri bir yiyecekse tadını çıkararak yemeleri önerilir (Tribole ve Resch, 2022).

6.Tokluku hissetme: Sezgisel yemenin bu adımı tokluk sinyallerine dikkat kesilmeyi içerir. Tokluğu fark edebilmenin ön koşulu koşulsuz yemeye izin vermekle ilgili güvence ve acıktığınız zaman yine yiyebileceğinize yönelik inancın olmasıdır. Bu ön koşullar olmadığı sürece doyunca durmak zorlaşacaktır. Bu adımda dikkat edilmesi gereken diğer bir husus açlığın onurlandırılmasının ihmal edilmemesidir. Aşırı acıkma olduğu zaman yemek yeme zorunluluğu doyma sinyallerini bastırabilir. Aynı şekilde acıkmadan yemek de doyma sinyallerinin kaybolmasına neden olabilir. Açlık skalasında 0) Rahatsız edici derecede açlıktan gözleri kararıyor örneğin. 1) Kurt gibi aç ve sinirli. 2) Çok aç, doyurucu bir yemeği arzuluyor. 3) Aç, yemek olsa iyi olur ama acil değil. 4) Hafif aç. 5) Nötr. 6) Mide yavaş yavaş dolmaya başladı. 7) Tatmin olmuş ve güzelce doymuş. 8) Biraz fazla yemiş gibi hissetme. 9) Mide aşırı dolu, rahatsızlık hissi var. 10) Mide rahatsız edici şekilde tıka basa dolu şeklinde puanlandığında açlığı iki ve üç seviyesinde onurlandırmak, tokluğu ise yedi ve sekiz seviyesinde hissederek yeme eylemini sonlandırmak önerilmektedir. Bu adımda dikkat dağıtıcıların olmaması, ara ara molalar vererek doyunluğu kontrol etmek, son birkaç lokmanın geldiği zamanı anlamaya çalışmak, öğününüzde bol bol yiyeceğe yer vermek ve doyurucu özelliği olan yiyecekler seçmek bu prensibin uygulanmasını destekleyecektir (Tribole ve Resch, 2022).

7.Duygularla yiyecekleri kullanmadan baş etme: Zaman zaman yemek yeme zor duygularla baş etmenin bir yolu olabilir, bazen elinizin altındaki en kolay seçenek gibi görünebilir. Yemenin duygular üzerindeki etkisi bir bebeğin doğduğu gün onu yatıştırmak için verilen meme ya da biberonla başlamıştır. Bununla birlikte çocukluktan itibaren zor durumları yatıştırmak için verilen çikolata, kutlamalar için alınan pastalar, güzel bir haberi kutlamak için gidilen yemekler derin duygusal bağları olan durumlardır. Bu ve buna benzer durumların yaşandığı her seferde duygusal bağ da güçlenecektir. Bireyler bazen sadece zevk almak, bazen rahatlamak için, bazen can sıkıntısından, bazen kendini acı verici bir deneyimden kurtarmak için, bazense kendi kendini cezalandırmak için yeme

davranışı gösterebilir. Yine yeme eylemi heyecan, kaygı, sevgi, çaresizlik, öfke, stres gibi birçok duyguyla ilişkili olabilir. Sezgisel yeme modelinde duygularla yemek dışında baş etmenin ilk yolu açlığın biyolojik mi yoksa duygusal mı olduğunu fark etmektir. Biyolojik açlık zaman içerisinde oluşan bir açlıkken duygusal açlık aniden ortaya çıkan bir açlık türüdür. Eğer biyolojik olarak aç olunduğuna karar verilirse açlığın onurlandırılması gerekir. Ancak açlık duygusalsa bir mola verip “Ne hissediyorum?” sorusunu kişinin kendine sorması gerekir. Duyguları fark etmek için günlüğe yazmak, telefonla konuşmak gibi eylemler kolaylaştırıcı olabilir. Bunun arkasından ise “Neye ihtiyacım var?” sorusunu sormak gelir. Burada eğer duygusal bir ihtiyaç söz konusuysa yemek bunu karşılamayacaktır. Bu noktada “İhtiyacımı karşılamak için yemek dışında alternatif yollar neler olabilir?” sorusu devreye girer. Bunlar uzunca bir duş, müzik dinleme, masaj yaptırma, kendine bir ödül alma gibi iyi hissettiren aktiviteler olabilir. Duygularla baş etmenin bir diğer yolu onlarla ilgilenmek ve duyguların açığa çıkmasına izin vermektir. Bu prensibi uygulamaya çalışırken zaman zaman duygularla baş etmek için yeme tercih edilebilir. Burada bireyin bu durumu hayatında ilgilenmesi gereken bir şeyler olduğuna dair bir ipucu olarak görmesi, kendine kızmadan yola devam etmesi ve yaşananları bir deneyim, bir öğrenme süreci olarak görmesi önemlidir (Tribole ve Resch, 2022).

8.Bedene saygı duyma: Sezgisel yemenin bu prensibi bedeni olduğu gibi kabul etmeyi ve bedenin sağladıklarına minnettar olmayı içerir. Bedenin kıymetini bilmek, rahat kıyafetler giymek, masajlar gibi şeylerle bedene özen göstermek, kendi bedenini başkalarının bedeni ile kıyaslamayı bırakmak, kıyafetlere uymaya çalışmak yerine kendi bedenine uyan kıyafetler satın almak, dolaptaki zayıflayınca giyerim pantolonundan kurtulmak, aynı şekilde beğenmediğiniz halde bedeni saklamak için bulundurduğunuz kıyafetleri bağışlamak, tartılmayı bırakmak, vücudu kınamaktan vazgeçerek onu onurlandırmak bu prensibin içeriklerinden bazılarıdır. Burada nasıl ki ayak numaramızı değiştirmeye çalışmıyorsak beden için de genetik yapının farkında olmak ve bunu kabul etmek önemlidir (Tribole ve Resch, 2022).

9.Egzersiz yapma: Bu adımda egzersizi kilo vermek için yapılan bir eylem olmaktan çıkarıp sağlıklı yaşam için yapılan ve keyif alınan bir aktiviteye dönüştürmek amaçlanmaktadır. Diyet yapan bireyler egzersizi yeterince besin ögesi almadan yaptıkları için çoğu zaman egzersizle ilgili anıları nahoş duygular uyandırabilir. Çünkü yetersiz karbonhidrat ve enerji alımı olduğunda egzersiz yaparken iyi hissetmeyi sağlamaya yetecek kadar enerji olmayacaktır. Oysa egzersiz yapmaya olan bakış ağırlık kontrolü için

yapılan bir aktivite olmaktan ziyade, egzersizi kendine iyi bakmak, şu anda iyi hissetmek ve ileride karşılaşılabilecek hastalıkları önlemenin bir yolu olarak görmek ve hareket etmenin verdiği hislere odaklanmak önerilmektedir. Hareket etmenin asıl amacı bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktır. İyi hissetmenin getireceği bir avantaj da duyguları kontrol etmek için yiyeceklere başvurmanın azalmasıdır. Ayrıca enerjik olmak iyilik ve sağlık göstergelerinin yükselmesi, güçlü hissetmek ve kaliteli bir uyku da avantaj olarak gösterilebilir. Bu adımda egzersiz yapmanızı engelleyen nedenleri tespit ederek, egzersizi hayatınızın bir parçası haline getirebilmenin yollarını araştırmak ve egzersizi günlük rutinin bir parçası olmasının yanında keyif alınan bir aktiviteye dönüştürmek ve bunu yaparken bedenin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak, bedene nazik davranmak amaçlanmaktadır (Tribole ve Resch, 2022).

10.Sağlığını onurlandırma: Sezgisel yemenin bu son adımında sağlıklı beslenmenin yiyecek kısıtlamayı içermediğine özellikle vurgu yapılmaktadır. Burada sağlıklı yeme ile kastedilen şey yiyecekleri bir denge içinde tüketme ve yiyeceklerle olan ilişkinin sağlıklı olması şeklinde tanımlanmaktadır. Elbette ki yiyeceklerin besin değerleri farklılaşmaktadır. Yemekle sağlıklı ilişki derken kastedilen ise duygusal anlamda tüm yiyeceklere eşit yaklaşmayı içermektedir. Sezgisel yeme modeli özellikle sağlıklı ilişki konusuna odaklanır.

Bütüncül sağlığa ulaşmanın yolu iç dünya (duygular, düşünceler, inançlar, vücuttan gelen açlık tokluk sinyalleri gibi duyumlar) ve dış dünyanın (sağlık, egzersiz ve beslenme ile ilgili tavsiyeler) dinamik şekilde kaynaşmasıdır. Burada kendi beslenme düzeni ile ilgili dış dünyayı ne kadar dahil edeceğinin belirleyicisi olan kişi yine bireyin kendisidir. Dış dünya sağlık politikalarını da içerebilir. Bu bağlamda hareket gibi beslenmeyi de iyi hissetmek için bir fırsat olarak görmeyi, vücudumuz için gerekli olan temel besin öğelerinden (protein, yağ, karbonhidrat, lif, sebze vb.) yeterince alındığından emin olmayı, yeterli miktarda su içmeyi ve bununla birlikte sağlığı koruma, keyif alma ve tatmin olma arasındaki dengeyi sağlamak için yenilen yiyeceklere de yer vermeyi içerir (Tribole ve Resch, 2022).

Sezgisel yeme kavramı yıllar içinde gelişmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur. Kavramla ilgili ilk çalışma 2005 yılında Hawks, Madanat, Hawks ve Harris tarafından üniversiteli kadın öğrenciler üzerinde yürütülmüş ve sezgisel yeme davranışları yüksek düzeyde olan bireylerin sağlık göstergelerinin daha iyi olduğu bulunmuştur (Hawks vd.,

2005). Ardından Tykka (2006), Sezgisel Yeme Ölçeğinin (IES) ilk psikometrik değerlendirmesini yapmış ve üç boyutlu yapı ile ölçeğin model ile uyumlu olduğu bulmuştur. Daha sonra ölçeğin güncellenme çalışması yapılmış ve değerlendirmesinde ölçeği erkekler için de doğrulanarak dört faktörlü yapısıyla Sezgisel Yeme Ölçeği 2 (IES-2)'nin geçerliliği gösterilmiştir. IES puanları üç haftalık bir sürede tutarlı ve istikrarlı bulunmuştur. IES puanları yeme bozukluğu semptomolojisi, beden memnuniyetsizliği, iç algısal farkındalığın zayıf oluşu, zayıf olma baskısı ve vücut kitle indeksi (BKİ) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Tykka ve Wilcox (2006) tarafından yapılan araştırmada sezgisel yemenin prensiplerinden olan duygusal nedenlerden ziyade biyolojik açlığı onurlandırmak için yemek yeme ve açlık ve tokluk ipuçları için beden duyularına güvenme ile yeme bozuklukları semptomolojisi arasında negatif yönlü ilişki, pozitif duygulanım, benlik saygısı ve geleceğe yönelik başa çıkma (proaktif başa çıkma) ile pozitif yönlü ilişki bulunmuşlardır.

Bu bulguları destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Sezgisel yeme ile pozitif ilişkili olan bazı değişkenler: benlik saygısı (Tykka,2006), olumlu beden imajı veya beden saygısı (Tykka ve Kroon, 2013), kadınlarda vücut kabulü (Augustus-Horvath ve Tykka, 2011), vücut işlevi (Avalos ve Tykka, 2006), yaşam doyumu ve iyimserlik (Tykka ve Wilcox, 2006), algılanan sosyal destek (Oh, Wiseman, Hendrickson, Phillips ve Hayden, 2012)'tir. 26 makalenin incelendiği bir derleme çalışmasında, kesitsel çalışmaların sonucunda sezgisel yeme ve BKİ ile negatif, çeşitli sağlık göstergeleri ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu ve muhtemelen sağlıklı beslenme davranışları ile pozitif ilişkili ancak daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Klinik çalışmalarda ise sezgisel yemenin uygulanmasının önemli kilo kaybı oluşturmadığı ancak uzun vadede kilonun ve psikolojik sağlığın korunmasında katkısı olabileceği görülmüştür. Sezgisel yemenin kilo dışındaki fiziksel sağlık göstergelerinde iyileşme sağlayıp sağlamadığı belirsiz ve fiziksel aktivitedeki artışla ilişkisiz olduğu görülmüştür (Dyke ve Drinkwater ,2014). Buna ek olarak ülkemizde Sezgisel yemenin obezite tedavisi için alternatif bir yaklaşım olabileceğini tartışan Fidan vd., (2019) bu zamana kadar uygulana gelmiş kilo kaybı tedavilerine kıyasla sezgisel yemeyi umut vaat edici bulmuştur. Destekler nitelikteki dikkatli yeme ve sezgisel yemenin beslenme alışkanlıklarını değiştirmedeki rolüne odaklanan bir literatüre inceleme çalışmasında 68 yayın taranmıştır. Araştırma sonucunda sezgisel yeme gibi farkındalık temelli yaklaşımlar tıkinırcasına yeme, dışsal yeme ve duygusal yemeye müdahalede etkili görülmektedir. Dikkatli yeme kilo yönetiminde etkili

bulunmazken sezgisel yemenin kilo korumayı sağladığı, obez ve fazla kilolu bireylerde aşırı gıda alımını azalttığı bulunmuştur ancak normal kilolu grupta bu sonuç daha az belirgindir (Warren, Smith ve Ashwell, 2017).

2.2.2.Bozulmuş Yeme Davranışları

Yeme davranışları sadece yemek yemekle ilgili olmayıp fizyolojik, sosyal, kültürel, psikolojik birçok faktörü içinde bulundurduğu için oldukça karmaşıktır. Bu nedenle yeme bozukluklarının önlenmesinde yeme davranışlarının değerlendirilmesi önemlidir (Bayraktar, 2011) Bozulmuş yeme davranışları DSM-5'teki yeme bozuklukları ile ilgili tanı kriterlerinin tam karşılanmadığı, ancak dış görünüşe aşırı önem vermeyi içeren ve bunun için yiyecekleri kısıtlama, her seferinde başarısızlığa mahkum olan bir diyet döngüsünün içinde olma, zaman zaman aşırı yeme ve bundan suçluluk duyma gibi durumları kapsayan davranışlar olarak tanımlanabilir.(Bakıner-Yücebilgiç, 2022) Yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme davranışları arasındaki en belirgin fark kişinin işlevinde bozulma olup olmadığıdır. Bir yeme bozukluğundan bahsedildiğinde işlevsellikte bozulma beklenir. Yeme davranışları herhangi bir zorlanma durumunda ortaya çıkan kısa süreli bir durumken yeme bozuklukları gerekli tedaviye başvurulmazsa kendiliğinden geçme ihtimali çok düşük olan patolojilerdir (Judd, 2011; Erdoğan ve İşiten, 2021) Yeme davranışının hedefi biyolojik olarak enerji ihtiyacını karşılamamanın yanı sıra, hazza dönük bir eylem de olabilmektedir. Haz arayışı ile birlikte bozulmuş yeme davranışları görülme riski artmaktadır (Erdoğan ve İşiten, 2021). Bu nedenle yeme bozukluklarına risk oluşturabilecek yeme davranışlarını anlamak önleme ve tedavi yaklaşımları açısından önemli olacaktır (Cebolla, Barrada, Van Strien, Oliver ve Baños, 2014).

Bozulmuş yeme davranışlarıyla ilgili olarak çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Obeziteyi ve problemli yeme davranışlarını açıklamak için psikosomatik kuram Kaplan ve Kaplan tarafından 1957'de ortaya atılmıştır (Brunch, 1973). Dışsalılık kuramı (Schachter ve Rodin, 1974) ve kısıtlama kuramı (Herman ve Polivy, 1984) da en etkili kuramlardır. Bu kuramların her biri bir yeme davranışına odaklanır ve bazı insanların neden diğerlerinden fazla yeme eğiliminde olduğunu açıklamaya çalışır (Bailly, Maitre, Amanda, Herve ve Alaphilipe, 2012).

Psikosomatik kuram duygusal yemeye yani öfke korku gibi duygulara bir tepki olarak yemeye odaklanırken, dışsal teori dışsal yemeye, iç uyaranlardan ziyade yeme davranışının

belirleyicisi olarak dışsal faktörleri kabul eden yaklaşım, dikkat çeker. Dışsal yemede belirleyici, yiyeceğın kokusu görüntüsü gibi uyaranlardır (Gold ve Chrousos, 2002; Cebolla vd., 2014). Bu iki kuramın aksine kısıtlayıcı kuram aşırı yemeyi diyetle bağlar. Bu kurama göre vücut ağırlığını düşürmek için yapılan girişimlere beden tarafından metabolizma hızının yavaşlaması gibi fizyolojik bir savunma mekanizması ile cevap verilir (Herman ve Polivy, 1975)

2.2.2.1.Duygusal Yeme

Duygusal yeme kavramı bazı bireylerin deneyimledikleri duygusal durumlara karşılık verdikleri bir davranışsal tepki olarak tanımlanabilir. Bazı duygulara bağlı olarak bireyler iştahta azalma yaşayabilir ya da tam tersine artış görülebilir. Başka bir deyişle bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarından ziyade duygusal durumlar karşısında bir tepki olarak gösterdikleri yeme davranışı duygusal yeme olarak adlandırılabilir (Strien, Herman ve Verheijden, 2009).

Günlük yaşamda hissedilen çeşitli duygular çok yönlü bir şekilde bireylerin davranışlarında belirleyici faktör olabilmektedir. Bu davranışlardan biri de yeme davranışlarıdır. Duygularla beslenme arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan araştırmalarda net bir sonuca varılamamıştır. Macht (2008) duygu kaynaklı yeme davranışlarını beş faktöre bölmüştür. Bunlar yiyecek seçimindeki duygusal kontrol, yiyecek alımının duygusal olarak bastırılması, bilişsel yeme kontrolleri, duyguları düzenlemek için yemek yeme ve duygunun yemeyle uyumudur. Tüm bu faktörler duygusal ve biyolojik süreçlerin karmaşık ilişkileri ile ilgilidir. Bu nedenle duygu kaynaklı yeme davranışları duyguların bir sonucu olabileceğı gibi duygular da yeme davranışlarının bir sonucu olabilir. Başka bir deyişle yemek yeme ile duyguların etkileşiminin karşılıklı olduğunu söyleyebiliriz.

Beslenme davranışlarında duyguların rolü olduğı araştırmalarca gösterilmiştir. 23 kadın deneğın incelendiğı bir araştırmada 6 gün boyunca belli saatlerde kadınların yeme motivasyonlarını incelemiş ve yeme motivasyonunun belirgin bir kısmının olumsuz duygu durumunda arttığını bulmuştur. Buna ek olarak nahoş duygular yaşandığında bu duygularla baş etme eylemi olarak yemek yeme eyleminin kullanıldığı ve bedensel açlık belirtilerinin daha yoğun olduğı görülmüştür (Macht ve Simons, 2000).

Psikosomatik teoriye göre duygusal yeme obezitenin etiyolojisinin de rol oynamaktadır (Brunch, 1973; Konttinen, 2012). Bu teori obeziteye neden olan şeyin bireyin açlığı rahatsız edici içsel duyumlardan ayırmakta zorlanması, ayıramaması ve bununla birlikte büyük olasılıkla erken öğrenme deneyimlerinde de öğrendiği, yaşadığı bu duygusal zorlanmalarla baş etmek için yiyeceği kullanmasının sonucu olarak görmektedir. Yapılan bir çalışmada obez bireylerin lezzetli yemeklerin olduğu ve yiyecek açısından uyaranların belirgin olduğu buna ek kaygı veren uyarıcıların kontrol edilemeyeceği bir ortamda daha fazla yemek yedikleri görülmüştür (Stroebe, 2008).

Duygusal yeme davranışını açıklayan teorilerden bir tanesi de kaçış kuramıdır. Bu kuramda bireylerin yaşadıkları olumsuz duygusal durumlardan kaçmak için duygusal yemeyi kullandıkları ifade edilmiştir. Heatherton ve Baumeister (1991) tıknırcasına yeme bozukluğu olan kişilerin yüksek beklentilerden ve standartlardan, özellikle de diğer insanların zorlayıcı olabilen taleplerine karşı normalden fazla duyarlılık gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Kendileri için belirledikleri bu standartlara yetişemediklerinde ise öz yeterlilik ve benlik algıları bu durumdan olumsuz etkilenir ve buna kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygulanım eşlik eder. Bu olumsuz duygulardan kurtulmak için dikkati etraflarındaki uyarıcılarla daraltırlar ve bu düşüncelerden kaçınmaya çalışırlar. Dikkatin daralması ile birlikte yemeye karşı olan normal engeller ortadan kalkar ve yemek yeme eylemi bu akılcı olmayan düşüncelerden kaçmak için kullanılır. Spoor, Bekker, Van Strien ve Van Heck, (2007) tarafından yapılan araştırmada 125 yeme bozukluğu tanılı ve 132 tanısı olmayan normal kadının duygu odaklı başa çıkma ve dikkat dağınıklığından kaçınması ile duygusal yeme davranışları ilişkili bulunmuştur.

Macht ve Simons (2011) duygusal yeme davranışını üç aşamaya ayırmışlardır. Birinci aşamada birey duygulanımı düzenlemek için ya da mutlu olmak için minik miktarda yiyecek yer. Bu muhtemelen yüksek kalorili (çikolata, kek, şeker vb.) küçük bir atıştırma şeklidir. Bu durum devam ettikçe pekiştirilir ve yiyecek duyguların düzenlenmesinde bir yol olarak öğrenilmiş olur. İkinci aşamada bu bir alışkanlığa dönüşür ve kendini duygusal yemeye ek olarak açlıktan kaynaklanan fizyolojik yeme eyleminde de göstermeye başlar. Üçüncü ve son aşamada ise yemeyi duygularını düzenlemek için kullanan ve buna alışan birey bir dürtüsel yeme davranışı geliştirir. Artan eşikle birlikte bireyler bu aşamada çok fazla gıda tüketirler ve bu durum tıknırcasına yeme atakları şeklinde görülebilir. Bununla ilgili olarak duygusal yeme ile ilgili yapılan bir derleme çalışmasında duygusal yemenin yaygın bir şekilde görüldüğü, ancak kişilerin olumsuz

duygularına tepki olarak tükettikleri yiyecek miktarının büyük ölçüde farklılık gösterdiği fakat bu farklılıkların nedenlerinin bilinmediği belirtilmiştir. Kuramlar genelde erken çocukluk dönemindeki duygulanım ve beslenme davranışları arasındaki bağı gösterse de sonraki dönemlerdeki biyolojik faktörler ve sosyo-kültürel faktörlerin de etkileri vardır. Altta yatan sistemlerden bir tanesi yutma sırasında yiyeceklerin güçlü hedonik tepkilerle duyguları olumlu etkileyebileceği ve yutulduktan sonra yiyeceklerin duygularla ilişkili nörokimyasal ve endokrin sistemdeki süreçleri etkileyebileceğidir. Bu biyolojik ve psikolojik süreçlerin harekete geçirilmesi duygusal yeme düzeyleri ile ilgili olabilir. Hedonik tepkiler büyük oranda duygularla ilişkili iken buradaki fizyolojik tepkiler için enerji açısından zengin gıdalar gereklidir (Macht ve Simons, 2011). Ülkemizde yapılan çalışmalarda da duygusal yeme stres, depresyon ve anksiyete (Özdemir, 2015); aleksitimi (Tüzen, 2019) ile ilişkili bulunmuştur.

Duygusal yemeyi açıklayan teorilerden diğerleri kısıtlama teorisi, (Herman ve Mack, 1975) ve dışsal teoridir. Bu kuramlar çalışmanın özü açısından tekrara düşmemek için kısıtlayıcı yeme davranışı ve dışsal yeme davranışı başlıklarında ele alınacaktır.

2.2.2.2.Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlama kuramı ile ilgili ilk açıklamalar Herman ve Mack (1975) tarafından ortaya atılmıştır. Kısıtlayıcı yeme davranışı bireylerin ağırlık kontrolü yapmak için, kilo alımını önlemek ve besinleri kısıtlayarak kilo vermeyi sağlayabilmek amacıyla, bilinçli olarak yeme davranışına kısıtlayıcı bir şekilde müdahale etmesi olarak tanımlanabilir (Hays vd., 2002). Kısıtlayıcı yeme kuramına göre bireyler bilinçli bir şekilde yeme davranışlarını değiştirmeye ve besin alımını kısıtlamaya gittiğinde, bir süre sonra kısıtladıkları besinlere karşı çok yoğun istek ve özlem duymaya başlarlar. Bu istekle birlikte bireyin amaçladığı sonucun tam tersi bir sonuca gitmesi daha olasıdır, burada bir ters tepme olur. Bu durum birey uzun süre kısıtladığı yiyeceği yemeye başladığında, kendini kontrol edememe hissine kapılarak tıknırcasına yeme atağı geçirmesine ve ihtiyacından fazla besin alımına neden olur. Bunu pişmanlık, suçluluk gibi duygular takip eder. Aslında burada olan şey bireyin kısıtlama ile birlikte beslenme davranışını bozmasıdır (Herman, 1978).

Kısıtlayıcı yeme davranışına başvuran kişilerin genellikle çok fazla yedikleri şeklinde bir inançları vardır ve kilo almaktan korunmak için de sık sık yediklerini kısıtlarlar. Kilo alma korkusu ile birlikte ortaya çıkan bu davranış kısıtlayıcı yemeyen kişilerde gözlenmez,

Çünkü bu kişilerin yedikleri ile ilgili bir ruminasyonu yoktur. Bu bireyler zaman zaman bazı nedenlerle yeme davranışlarındaki kontrolü kısa süreliğine kaybederler ve aşırı yerler. Bunun sonucunda ise depresyon ve kaygı gibi güçlü duygusal tepkiler açığa çıkarken, algıları da fazla yedikleri şeklindeyir. Oluşan bu algının kısıtlayıcı yeme davranışını engellediği düşünülmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Kısıtlı yeme davranışı ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişki her zaman tutarlı bulunmamaktadır. Bu sonuçlar kısıtlayıcı yemenin kendi içinde farklılaşabildiğini göstermektedir. Westenhoefer, Stunkard, ve Pudel yaptıkları bir ölçek geliştirme çalışmasında kısıtlı yeme davranışının kendi arasında esnek kısıtlama ve katı kısıtlama olmak üzere iki alt boyut gösterdiğini bulmuşlardır. Yapılan çalışmada katı kısıtlamanın yüksek vücut kitle endeksi, tıknırcasına yeme atakları ve duyguların kontrol edilememesi (yüksek disinhibisyon) ile ilişkili bulunurken; esnek kısıtlamanın duyguların kontrolünde daha düşük bir zorluk (daha düşük disinhibisyon), daha düşük vücut kitle endeksi ve daha az sıklıkta ve şiddette tıknırcasına yeme atakları ile ilişkili bulunmuştur.

Duygusal yemenin sağlıksız atıştırmalıkları tksetmeyi ne düzeyde yordadığını inceleyen bir araştırmada sağlıksız atıştırmanın duygusal yeme ile ilgili olmadığını, kısıtlayıcı yeme ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. (Adriaance, Ridder ve Evers, 2011). Destekler nitelikteki bir başka araştırmada besin alımına yapılan kısıtlama ile birlikte, ağrılık azaltılması için yapılan diyetle, yiyeceklerle karşı olan istekte bir artış ve bunu takip eden aşırı besin tüketimi, vücut kitle indeksi ve eğlencelik yiyecekleri (abur cubur) atıştırma davranışları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Delahanty vd., 2002). Ülkemizde de bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bir başka bulgu da depresyon puanları ile kısıtlayıcı yemenin negatif, dışsal ve duygusal yemenin pozitif ilişkili olmasıdır (Bozoklu,2014; Bekiroğlu, 2018; zdin, Gerdan, Usta ve Karabekiroğlu, 2021).

2.2.2.3.Dışsal Yeme

Dışsal yeme davranışında odak nokta açlıkla ilgili fiziksel belirtilerden çok, yiyecek ve evre ile ilgili uyaranlardır. Başka bir deyişle dışsal yeme davranışını sergileyen bireyler yemeğin şekli, kokusu, dokusu, sunulış şekli, bulundukları ortamdaki diğer kişiler gibi birçok dışsal faktörden etkilenererek aşırı yeme eğilimi gösterebilirler. Dışsal yiyen kişilerde dışarıdan gelen bu tarz uyarıcılar açlık ya da tokluk duyumlarının ötesine geçmiştir. Bu kişiler dışarıdaki uyaranlara karşı duyarlılığı oldukça yüksek kişilerdir (Evers vd., 2011).

Son yıllarda yemenin bir ödöl olarak görülmesi yaygınlaşmaktadır. Yemenin ödüllendirici bir deneyim olduğunu onaylayan kadınlarda yapılan bir çalışmada ödöl duyarlılığı ile dışsal yeme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda ödöl duyarlılığı yüksek olan bireylerin, gösterilen besin fotoğraflarına hızlı bir şekilde tepki verdikleri ve daha fazla dışsal yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur (Maxwell, Loxton ve Hennegan, 2017).

Duygusal yeme davranışı ve dışsal yeme davranışı fizyolojik açlık belirtilerine bağlı olmamaları yönüyle benzerdir. Bu iki yeme davranışının özelliklerini ayırt etmek için yapılan bir çalışmada duygusal yeme davranışının duygusal sıkıntı ve ilişkilerle (kaygı, depresyon, intihar eğilimi, yakın ilişkiler, korkular, cinsel temas) yüksek ilişki gösterdiği ancak bu duygusal sorunlar ile dışsal yemenin anlamlı bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Buradan hareketle dışsal yeme ve duygusal yeme, aşırı yeme ile sonuçlanması açısından benzer olmakla birlikte; yeme davranışını başlatan faktör açısından farklılık göstermektedir. (Strien, Shippers ve Cox, 1995). Duygusal yemenin dışsal yemeden tamamen ayrıldığını gösteren çalışmaya (Strien vd., 1995) ek olarak duygusal ve dışsal yeme arasında orta düzeyde bir ilişki bulan çalışmalar da bulunmaktadır (Ouwens, Strien ve Leeuwe, 2009).

2.2.3.Duygusal, Dışsal, Kısıtlayıcı Yeme ve Sezgisel Yeme Arasındaki İlişkiler

Buraya kadar ifade edilenlerde bireylerin sergiledikleri yeme davranışlarının birçok faktörden etkilendiği görülmektedir. Aynı zamanda yeme davranışları birbirleri ile de etkileşim içerisindedir. Kısıtlayıcı yeme davranışı ve dışsal yeme davranışında bulunan kişiler herhangi bir duygusal durumla karşılaştıklarında yeme davranışları ile duygular birbirlerini etkileyebilmektedir. Negatif duygularla duygusal yeme arasındaki güçlü ilişkiye ek olarak negatif duygulanımdan etkilenmeyen kişilerin kısıtlayıcı yeme davranış puanları daha yüksektir (Match,1999). Negatif duygular karşısında bireylerin verdiği tepkiler bu duygularla başa çıkma düzeyleri, kişilerin diyet yapma ve sürdürme durumlarını başka bir deyişle kısıtlama davranışlarını da etkilemektedir. Bu etkileşimde en çok dikkat çeken faktör duyguların yeme davranışı üzerine olan etkisidir. Bireylerin yeme davranışları duygusal durumlarındaki değişimlerle karşılıklı olarak değişmektedir (Sevinçer ve Konuk,2013). Bazı araştırmacılar kısıtlayıcı yiyeceklerde kısıtlamanın

olumsuz duygularla baş etmeye yardımcı olduğunu bildirmiştir (Schmidt ve Treasure, 2006).

Yine çocuklarda yapılan bir araştırmada annenin yiyecek kısıtlaması veya çocukların yeme davranışlarını izlemesi çocuklarda daha fazla duygusal yeme ile ilişkilendirilmiştir (Krölller, Jahnke ve Warshchburger, 2013). Başka bir araştırmada olumsuz duygular karşısında duygusal yiyen kişilerde, yüksek kalorili ancak besleyiciliği düşük besin tüketimi artarken; kısıtlayıcı yiyen bireylerde yedikleri yiyeceğin miktarında artış gözlenmiştir (Dakanalis vd, 2013).

Sezgisel yeme, kısıtlayıcı yeme ve dikkatli yeme arasındaki ilişkileri araştıran bir araştırmada yüksek kısıtlama artan BKİ ve düzensiz bir yeme şekli ile ilişkili iken; sezgisel yeme yemek tüketimi ile ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak sezgisel yeme ile kısıtlayıcı yeme arasında zayıf bir ilişki görülmüştür (Anderson, Reilly, Schaumberg, Dmochowski ve Anderson, 2016). Benzer şekilde genç yetişkinlerde yapılan bir araştırmada sezgisel ve düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sezgisel yeme hem kadınlarda hem de erkeklerde vücut kitle endeksi ile ters oranlı iken erkeklerin daha yüksek sezgisel yeme puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Ne kadar yemeleri gerektiğiyle ilgili bedenlerinden gelen sinyallere güvenen kadın ve erkeklerde, düzensiz yeme puanları da bu doğrultuda düşük bulunmuştur. Doyduğunda yemeyi bırakan kadınların, bırakamayan kadınlara göre kronik diyet yapma ve tıknırcasına yeme oranları daha düşüktür (Denny, Loth, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013).

Sezgisel yeme, depresyon ve duygusal yemenin antropometrik değerler üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada normal ağırlıktaki kişilerin obez kişilere göre duygusal yeme ve depresyon puanları yüksek; zayıf kişilerin sezgisel yeme genel puanları obez kişilere göre yüksek bulunmuştur. Kadınların bel çevresi ve vücut kitle endeksi ile vücut ağırlığı ile kontrolsüz yeme, duygusal yeme alt ölçek puanları pozitif yönde ilişki gösterirken; sezgisel yeme genel puanı ile, beden ağırlığı, bel çevresi ve BKİ arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır (Taş ve Kabaran, 2020).

Sonuç olarak bozulmuş yeme davranışları birey sağlığı açısından olumsuz değişkenlerle ilişkili bulunurken ve yeme bozukluklarına da alt yapı oluşturmaktadır. Buna karşılık sezgisel yeme davranışı koruyucu bir faktör gibi görünmektedir. Çalışmanın bu kısmında yeme bozuklukları ile ilgili bilgi verilerek yeme davranışları ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiler incelenecektir.

2.4.Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları psikiyatrik bozukluklar arasında ölüm oranları açısından değerlendirildiğinde yüksek düşük yaşta ölüm oranı ile ilişkilidir. Aynı zamanda psikiyatrik bozukluklar içerisinde en ölümcüllerden biri olarak değerlendirilir. Bu açıdan bakıldığında yeme bozukluklarının önleme ve tedavi çalışmaları büyük önem kazanmaktadır (Yao vd, 2016).

Yeme bozuklukları tüm yaşlarda görülmesine karşılık çoğunlukla başlangıç yaşı ergenlik yıllarına tekabül etmektedir ve yeme bozukluklarının oluşumunda psikolojik sosyokültürel ve genetik faktörler rol oynar (Voderholzer, Cuntz ve Schlegel, 2012).

Yeme bozukluklarının sınıflamasına bakıldığında DSM-5’de Pika, Geri Çıkarma ve Geviş Getirme Bozukluğu, Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Anoreksiya Nevroza, Bulimia Nevroza, Tıkınırcasına Beslenme Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu, Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu olmak üzere sekiz alt bozukluk tanımlanmıştır (APA,2014).

2.4.1.Pika

Bireylerin besin olmayan maddeleri yemesi olarak tanımlanan bir rahatsızlıktır. Tanı alması için en az bir ay sürmesi gerekir. Besin olmayan ve herhangi bir besleyiciliği bulunmayan maddeleri yemek bireyin gelişimsel olarak içinde bulunduğu dönemle uyumlu değildir ve toplumsal ve kültürel olarak da garip karşılanır. Başka bir psikopatoloji ile görülmesi ağır olduğu anlamına gelir (APA, 2014).

2.4.2.Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu:

Bireyin sık sık yediği bir besini geri çıkarması olarak tanımlanabilir. Kişi bu bozuklukta çıkardığı besini yeniden çiğneyebilir, tükürebilir veya yutabilir. Bu durumun yeme bozukluğu tanısı alabilmesi için herhangi bir başka hastalığa (mide ya da bağırsakla ilgili vs.) bağlı olmaması ve en az bir ay süreyle devam ediyor olması gerekir. Başka bir psikopatoloji ile görülmesi ağır olduğu anlamına gelir (APA, 2014).

2.4.3.Kaçıngan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu:

Bu beslenme bozukluğu tipinde vücudun ihtiyacı olan enerji ihtiyacının sürekli karşılanamaması söz konusudur. Şu belirtilerden biri ya da birkaçı görülür: ciddi kilo kaybı (Bazen kilo kaybı çocuklarda büyümenin durmasına neden olabilir.), dikkat çekici düzeyde beslenme eksikliği, beslenme için bir desteğe ihtiyaç duyma (tüp, ağızdan destekleme vb.), bireyin toplumsal ve ruhsal işlevselliğinde ciddi bir düşüş. Bu bozukluktaki kısıtlı alımın besine ulaşamama, ya da toplum tarafından kabul edilen bir uygulama ile açıklanamaz olması gerekir. Bu yeme bozukluğu her zaman vücut algısıyla ilgili olmayabilir. Bu bozukluk, başka bir fiziksel ya da ruhsal hastalıkla daha iyi açıklanamaz ve herhangi bir başka ruhsal rahatsızlıkla birlikte görünüyorsa klinik tablo ağırlaşmıştır (APA, 2014).

2.4.4.Aneroksiya Nevroza:

Bireyler ihtiyaçları olan enerjiyi almadıklarında, yiyecek alımını kısıtladıklarında, bireyde ciddi bir kilo kaybı ve düşük kiloya neden olur. Bu kayıpla birlikte bireyin genel görünümü yaşına, gelişimine uygun değildir ve beden sağlığı bozulmaktadır. Buradaki ciddi düşük vücut ağırlığı, gençler ve çocuklar için tanımlanan en düşük kilonun altı olarak tanımlanır. Bu bozuklukta bireyler, kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkarlar ve kiloları yaşamlarını tehdit eder derecede düşük olmasına rağmen, kilo almayı engelleyici davranışlarda bulunurlar. Burada bireyin kendi bedeni ile ilgili, ağırlığını ve şeklini algılamada bir bozulma vardır. Birey için bedenin şekli ve kilosu olması gerekenden çok daha fazla anlam kazanmıştır ve düşük kilosuyla ilgili durumu idrak edemez.

Anoreksiya nevrozanın kısıtlayıcı alt türünde bireyler kilosunu aşırı diyet yaparak, hiçbir şey yemeyerek veya çok fazla spor yaparak azaltmaya çalışırlar. Diğer bir alt türü ise tıknırcasına yeme ve çıkarma alt türüdür. Bu türde kişi tekrarlayan tıknırcasına yeme ve çıkarma (kusma, laktasif ilaç kullanımı, lavman kullanımı ya da idrar söktürücülerin kullanımı) atakları yaşar. Tanı için bu belirtilerin en az üç ay devam etmesi gerekir. Hastalığın şiddeti BKİ 17'den büyükse ağır olmayan, 16 ile 16,99 arasında orta derecede ağır, 15 ile 15,99 arasında ise ağır ve 15'in altındaysa aşırı düzeyde ağır olarak belirlenir (APA, 2014).

2.4.5.Bulimia Nevroza

Bu bozuklukta birey diğer insanlarla kıyaslandığı vakit kısa bir sürede, örneğin bir saat içinde, çok fazla yiyeceği yer ve tekrarlayan yeme atakları geçirir. Kişi yeme atağı sırasında yemek yeme ile ilgili kontrolünü yitirdiğini hisseder. Bunun arkasından kilo almamak için telafi edici davranışlar gelir. Bunlar kendini kusturma, lavman kullanma, laktasif ilaçları kullanma ya da diğer ilaçları bu amaçla kullanmayı içerir. Tanı alması için bireyin bu ikili durumu (yeme atağı ve telafi edici davranış) en az haftada bir ve üç ay boyunca yaşamış olması gerekir. Kişinin vücudunun şekli ve kilosu öz değerlendirmesinde çok etkilidir. Bulimia Nevrozayı Anoreksiya Nevrozadan ayıran şey bireyin kilosunun normal ya da daha üst bir aralıkta olmasıdır. Hastalığın şiddeti haftada bir- üç kez telafi edici davranış varsa ağır olmayan, haftada dört-yedi kez telafi edici davranış varsa orta, haftada sekiz-on üç kez telafi edici davranış varsa ağır ve haftada on dört ve fazlası telafi edici davranış varsa aşırı düzeyde olarak belirlenir (APA, 2014).

2.4.6.Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına yeme dönemleriyle kendini gösteren rahatsızlıktır. Yeme atağı sırasında birey diğer insanlarla kıyaslandığında onlarla aynı koşullarda ve aynı zaman diliminde, örneğin bir saat içinde, çok fazla miktarda yiyeceği yer. Birey yeme atağı sırasında yemek yeme ile ilgili kontrolünü yitirdiğini hisseder. Tıkınırcasına yeme ataklarına, normalden çok hızlı yeme, rahatsız edici şekilde tok hissedene kadar yeme, aç olmasa da çok fazla yeme ve yediği miktardan utandığı için yalnız yeme durumlarından üçü ya da fazlası eşlik eder. Tıkınırcasına yemeyi kendinden iğrenme, yoğun suçluluk ve çökmüş hissetme takip eder. Tıkınırcasına yeme davranışı ile ilgili birey yoğun bir sıkıntı hisseder. Bu bozuklukta telafi edici bir davranış görülmez. Yeme atakları bulimia nevroza veya anoreksiya nevroza ile açıklanamaz. Tanı koyulması için yeme ataklarının en az haftada bir ve üç ay boyunca yaşanmış olması gerekir Hastalığın şiddeti haftada bir- üç kez tıkınırcasına yeme varsa ağır olmayan, haftada dört-yedi kez tıkınırcasına yeme varsa orta, haftada sekiz-on üç kez tıkınırcasına yeme varsa ağır, ve haftada on dört ve fazlası tıkınırcasına yeme varsa aşırı düzeyde olarak belirlenir (APA,2014).

2.4.7.Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu

Bireyin toplumsal açıdan ve psikolojik açıdan belli bir düzeyde işlevselliğinin bozulması, yeme bozukluğunun belirtilerinin sık görüldüğü ancak herhangi bir yeme bozukluğu tanısı alması için tanı özelliklerini tam olarak taşımadığı durumlardır. Bu tanı klinisyenlerce yazılırken “Tanımlanmış diğer bir beslenme bozukluğu” yazılır ve ardından bunun nedeni belirtilir. Örneğin; “düşük sıklıkta tıknırcasına yeme” gibi (APA, 2014).

2.4.8.Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu

Bireyin toplumsal ve psikolojik açıdan belli bir ölçüde işlevselliğinin bozulması, yeme bozukluğunun belirtilerinin sık görüldüğü ancak herhangi bir yeme bozukluğu tanısı alması için tanı özelliklerini tam olarak taşımadığı durumlardır. “Tanımlanmamış diğer beslenme ve yeme bozukluğu kategorisi, beslenme ve yeme bozukluklarından herhangi birinin özgül tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda (örn. acil servis koşullarında) kullanılır.” (APA,2014)

Yeme bozukluklarının nedenleri ile ilgili kesin bir bilgi bulunmamaktadır. Genetik nedenler ve çevresel nedenlerin etkileşiminin bir yansıması olduğu düşünülmektedir. Yeme bozukluklarında genetik, aile ile ilgili özellikler, sosyokültürel, kişisel özelliklerin hepsinin bir parça etkisinin olması muhtemeldir (Butchler, Mineka ve Hooley,2013).

Genetik nedenlerle ilgili yapılan bir araştırmada anoreksiya nervroza ve bulimia nervroza hastalarının ele alındığı geniş çaplı bir araştırmada yeme bozukluğu olmayan sağlıklı grupla kıyaslandığında anoreksiya nervroza hastalarının akrabalarında 11,3 kat; bulimia nervroza olan kişilerin akrabalarında yeme bozukluğu riski 4,2 kat artmaktadır (Strober, Freeman, Lampert, Diamond ve Kaye, 2000).

Bir diğer etken olarak medyanın dayatması olan zayıf bedenler gösterilebilir. Becker, Burwell, Herzog, Hamburg ve Gilman (2002) tarafından yapılan, medyadan haberi olmayan bir grup Fiji’li kadın katılımcının yer aldığı, televizyonun yeme davranışları üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmada televizyona bir ay maruz kalan kadınlarla üç yıl maruz kalan kadınlar karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmanın sonucunda yeme bozukluğu patolojisinin arttığı görülmüş, kilo vermek için kusma 1995’te hiç yokken 1998’de %11,3’e ulaşmıştır.

Bulimia nervoza hastalarında ailesel özelliklerin etkilerini araştıran bir araştırmada aile tutum ve davranışları, fiziksel görünüş, diyet yapmaya olan teşvikle ilgili negatif aile iletişimi ve genel aile içi fonksiyonsuzlukla bulimia nervoza arasındaki ilişkide her bir değişkenin bulimia semptomolojisini ciddi oranlarda yordadığını göstermektedir (Crowther, Kichler, Sherwood ve Kuhnert, 2002).

Mükemmeliyetçilik de yeme bozuklukları için risk faktörlerinden biridir. Halmi vd., (2000) tarafından yürütülen bir araştırmada anoreksiya nervoza hastalarının mükemmeliyetçilik puanları sağlıklı bireylere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Burada elde edilen veriler bağlamında mükemmeliyetçiliğin anoreksiya nervoza hastaları için ayırt edici bir faktör olduğu bildirilmektedir.

Ek olarak çocukluk çağında yaşanan cinsel istismar ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça çelişkili sonuçlar bulmuştur. Sonuçlar yeme bozukluğu olan bireylerin neredeyse %30'unun çocukluk çağı cinsel istismar öyküsü olduğunu göstermektedir. Bazı hastalarda cinsel istismar ile yeme bozukluğu arasında bağlantı olmasa da cinsel istismar, yeme bozukluklarının çoklu modelinde bir risk faktörü olarak ele alınabilir (Connors ve Morse, 1993).

2.5.Yeme Bozuklukları ile Yeme Davranışları Arasındaki İlişki

Yeme bozuklukları ile yeme davranışları arasındaki ilişkiye bakıldığında yeme bozuklukları için aslında yeme davranışlarının büyük oranda bozulmuş hali demek mümkündür (Erbay ve Seçkin, 2016). Yeme bozuklukları ile bozulmuş yeme davranışları arasındaki fark ise bireyin yaşam alanlarındaki işlevselliğin bozulmasıdır. Yeme bozukluğuna sahip bireylerde kişilerarası ilişkiler, duygusal alan ve kişinin vücudu zarar görür. Bireyin dikkatinin büyük bir kısmı yeme davranışıyla ilgili ne yiyeceği ne zaman yiyeceği, yiyeceklerin besin değerleri gibi konularla meşguldür (Bayraktar, 2011).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan bir araştırmada, bazı riskli bireylerde tıknırcasına yeme ya da obezitenin, olumsuz duygulara karşı bir tepki olarak geliştiği ve alışkanlığa dönüşebileceğini gösteren kanıtlar bulunmuştur. Yapılan hayvan deneyleri de bu durumdaki sinirsel mekanizmaları aydınlatmakta ve duygusal yeme ile madde kullanım bozukluğu benzerlik görülmektedir (Turton, Chami ve Treasure, 2017). Benzer şekilde 40 tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı olan bireyin de içinde olduğu 169 obez kadından oluşan katılımcılar ile gerçekleştirilen bir araştırmada tıknırcasına yeme davranışına sahip

olanlar olmayanlara göre algılanan stres, kaygı, duygusal körlük ve sağırılık (alektisimi) duygusal ve dışsal yeme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Algılanan stres ve duygusal yeme ise tıknırcasına yemenin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003).

Kısıtlayıcı yeme ile ilgili olarak ise anoreksiya nervroza, bulimia nervroza ve tıknırcasına yeme bozukluğu olan hastaların incelendiği bir araştırmada anoreksiya ve bulimia nervroza tanılı hastalarda tıknırcasına yeme bozukluğu tanılı hastalara göre daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı görülmüş ve kısıtlayıcı yeme davranış düzeyi arttıkça bu bireylerde tıknırcasına yeme ataklarının arttığı bulunmuştur (Elran-Barak vd., 2015).

Dışsal yeme ile ilgili olarak ise bulimia nervroza ve tıknırcasına yeme bozukluğu hastaları ile sağlıklı bireyleri karşılaştırmalı inceleyen bir araştırmada sanal gerçeklik alanında yeme davranışına verilen psikofizyolojik tepkiler (gıdaya duyulan aşırı istek ve kaygı) gözlenmiştir. Hastalar ve sağlıklı bireyler dört gün boyunca lezzetli yiyeceklere maruz bırakılarak yapılan araştırmada yeme bozukluğuna sahip kişiler normal kişilerden daha yüksek düzeyde kaygı ve aşırme göstermişlerdir. Ek olarak uyaranla ortaya çıkan yiyecek özlemi ve kaygı arasında yüksek ilişki saptanmıştır. Sağlıklı grupta dışsal yeme ve uyaranla ortaya çıkan aşırme kaygıyı yordarken; hasta grupta dışsal ve duygusal yeme ve uyaranla ortaya çıkan aşırme sırasıyla kaygıyı yordayan değişkenler olarak bulunmuştur (Ferrer-Garcia vd., 2015).

Sezgisel yemenin etkililiğini değerlendiren katılımcıların 2 yıl takip edildiği bir çalışmada hastaların sezgisel yeme prensiplerini uygulama becerilerini geliştirebileceği ve sezgisel yeme becerilerinin yeme bozukluğunun her bir tanı kategorisinde olumlu tedavi sonuçları gösterildiğini bulmuşlardır (Richards, Crowton, Berrett, Smith ve Passmore, 2017).

Yakın zamanda yapılan bir meta analiz çalışmasında sezgisel yemenin yeme patolojisi ile ilişkisinin araştırıldığı bir araştırmada sezgisel yeme beden dismorfik bozukluk ve yeme bozuklukları indeksleri ile ters yönde ilişki gösterirken, iyilik hali, pozitif beden imajı ve benlik saygısı gibi pozitif psikolojik değişkenlerle pozitif ilişki görülmüştür (Linardon, Tylka, Fuller-Tyszkiewicz, 2021).

Yeme bozukluklarını önleme ile ilgili yapılan bir çalışmada sezgisel yeme ve beden takdiri bireylerde yeme bozukluğu semptomlarının başlama olasılığının düşük olmasının belirleyicisi olarak tespit edilmiştir. Devam eden süreçte sezgisel yeme ve beden takdirinde

artışlar görülmeye devam etmiştir. Bu sonuçlar sezgisel yeme ve beden takdirinin yeme bozukluklarına karşı koruyucu olabileceğini öngörmektedir (Linardon, 2021).

Üniversite öğrencilerinin katılımcısı olduğu kendini tartma, kalori sayma gibi davranışlarla sezgisel yemenin karşılaştırmalı incelemesini sunan bir araştırmada yüksek BKİ daha çok kendini tartma, daha fazla kalori sayımı ve düşük sezgisel yeme puanlarının yeme bozukluklarının şiddetini öngördüğünü bulunmuştur (Romano, Swanbrow Becker, Colgary ve Magnuson, 2018).

Yeme bozukluklarının görülme sıklığı her geçen yıl artmakta ve yeme bozukluğu görülme yaşı günden güne düşmektedir. Tanı koyulacak düzeye ulaşmamış olsa da özellikle son yıllarda genç kadınlarda bedenle ilgili meşguliyetin arttığı görülmektedir (Yücel, 2009). Bu nedenle yeme bozukluğunun önlenmesinde özellikle gelişim dönemlerinden yetişkinliğe geçiş aşaması olan ergenlik dönemi önemlidir.

2.6.Ergenlerde Yeme Davranışları ve Yeme Bozuklukları

Ergenlik dönemi bireylerin bedenlerinin hızla büyüdüğü bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenin bedeni büyümeyle birlikte daha fazla enerjiye ihtiyaç duymakta ve ergenlerde yemeye ilişkin davranışlar bu bağlamda önem kazanmaktadır. Ergenlik dönemi ergenlerin yetişkinlikteki yeme davranışlarını belirlemesinde başka bir deyişle yeme alışkanlıklarının temellerinin atılmasında kritik bir noktada bulunmaktadır (Özmen vd., 2007).

Yeme bozukluğu riski taşıması açısından bakıldığında en riskli grupların başında ergenler ve genç yetişkinler gelmektedir. Yeme bozukluklarının başlangıç yaşının saptanması için yapılan bir araştırmada ince olmaya dair baskı hissetme, ince bir ideal beden içselleştirme ve beden memnuniyetsizliği değişkenleri pozitif doğrusal artışlar göstermiştir. 13, 14, 15 ve 16 yaşındaki vücut memnuniyetsizliğini takip eden ortalama dört yıl sonrasında DSM5'teki yeme bozukluğu tanı kriterlerinin başlaması öngörülmüştür. Diğer faktörler için ise başlangıç yaşı 14 olarak tespit edilmiştir (Rohde, Stice ve Marti, 2015).

Ülkemizde ergenlerde yeme bozukluğunun görülme sıklığını ve yeme bozukluğuna eşlik eden tanıları belirlemek amacıyla Vardar ve Erzengin (2011) tarafından yapılan araştırmada yeme bozukluğunun nokta oranı erkek ergenlerde %2.33, kadın ergenlerde %4.03 olarak bulunmuştur. Ergenlerde en çok rastlanan yeme bozukluğu atipik yeme

bozukluğu iken, erkek ergenlerde en çok rastlanan yeme bozukluğu tıknırcasına yeme bozukluğudur. Bu verilerden yola çıkarak ülkemizdeki sıklığın batı ülkeleri ile benzediği bunun yanında ülkemizde anoreksiya nervroza sıklığının daha seyrek olduğu ve eşlik eden tanıların genele yayılmış anksiyete bozukluğu ile majör depresyon olduğu görülmüştür. Yeme bozukluklarının ölümcül olabiliyor oluşu bu bozuklukların incelenmesinin önemini artırmaktadır (Erbay ve Seçkin, 2016).

Diyetlerin yeme bozukluklarına olan etkisine yukarıda değinmiştik. Bu bağlamda ergenlerin diyet yapma davranışları ile ilgili yapılan bir araştırmada ergen kadınların %33,6'sı, erkek ergenlerin %6,3'ünün diyetle olduğu buna ek zayıf olmayla ilgili arzusun ergen kadınlarda %43, ergen erkeklerde 18,3 olduğu görülmüştür (Arsel, Özdemir ve Akbay, 2004); Erbay ve Seçkin, 2016). Erdoğan ve İşiten (2021) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı olmayan aşırı kısıtlayıcı bir diyet yapmanın tüm bozulmuş yeme türlerini yordadığını bulmuştur. Önceden diyet yapmış olmak veya olmamak fark etmeksizin beden algısı da yeme davranışları için önemli bir yordayıcıdır. Avcı (2021) tez çalışmasında beden algısının dışsal ve duygusal yemeyi yordarken; kısıtlayıcı yemeyi yordamadığını, duygusal yeme alt boyutunun kısıtlayıcı yeme alt boyutunu yordadığı; kadınlarda yeme davranışını, ilişkisel problemler, farkındalık ve duygusal yemenin yordadığı; erkeklerde yeme davranışını, beden algısı, bireyselleşme ve açıklığın yordadığı bulmuştur. BKİ'ne göre tip 1 obez, fazla kilolu normal kilolu ve zayıf kategorilerinin hepsinde yeme davranışını yordayan değişkenlerden beden algısı ve farkındalığın ortak olduğu görülmüştür.

Beden algısı ve diyetlerle beraber ergenlerde bozulmuş yeme davranışları ebeveyn tutum ve davranışları ile de ilişkilidir. Gürel (2017) tarafından yapılan araştırmada anne ve babanın göstermiş olduğu psikolojik kontrolün ergenin yeme tutumunu yordadığı saptanmıştır. Buna ek olarak ebeveynin uzlaşısı, suçluluk, duygusallık şeması, duygulara karşı zayıflık ve farklılık alt boyutları ergenin yeme tutumunu yordamaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise kadınların anne ve babanın gösterdiği davranışsal denetimini, erkeklerin ise babanın gösterdiği özerklik desteğini daha çok algıladığı ve kadınların yeme tutum puanlarının erkeklerle göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aytın (2014) ise yaptığı araştırmada kadınlarda algılanan ebeveyn kontrol davranışı, erkeklerde ise algılanan ebeveyn ilgisizliği ve algılanan korumacı tutum arttıkça yeme tutumlarında bozulma da artmaktadır. Yine eğer ergenin ebeveynin kendi özgürlüğünü kısıtladığına olan inancı arttıkça paralel olarak yeme tutumunda da bozulma

artmıştır. Ebeveyn davranışları ile ilgili olarak Hollanda’da yapılan başka bir çalışmada ergenlerin duygusal yemesi ile ebeveynlerin duygusal yemesi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. İlk ergenlik döneminde anneden alınan desteğin düşük olması ve yüksek psikolojik kontrol; geç ergenlik için ise davranış kontrolündeki zayıflık duygusal yeme ile ilişkili bulunmuştur (Snoek vd., 2007) Bunun nedeni psikolojik kontrol arttıkça ergen bireylerde duyguları bastırma eğiliminin artması olabilir. 15 ve 28 aylık bebeklerin ebeveynlik tutumlarının kalitesi ile bu bebeklerin 12 ve 16 yaşlarındaki duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada ebeveynlik kalitesi azaldıkça duyguların daha fazla bastırılmakta olduğu bu durumun da duyguların tanımlanmasını zorlaştırdığı ve 12-16 yaşlarında duygusal yemenin arttığı izlenmiştir (Strien vd., 2019).

Ergenlerde görülen yeme tutumları bilişsel ve duygusal süreçlerle de ilişkilidir. 400 lise öğrencisinin katıldığı bir araştırmada yeme tutumu ile ruminasyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada kadın ve beden görünüşlerinden memnun olmayan ergenlerin ruminasyon (zihinsel geviş getirme) düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Vücut kitle endeksine paralel şekilde yeme tutum ve ruminasyon puanı artmıştır. Depresyonu olan ergenlerde de olmayan ergenlere göre ruminasyon puanları ve yeme tutum puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon, beden kitle endeksi ve ruminasyonun birbirlerinden ayrı olarak da yeme tutumu puanında artışa neden olabileceği bulgular arasındadır (Elma, 2018).

Özkan (2017) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde yaş, sosyal görünüş kaygısı, kilodan memnuniyetsizlik, beden kitle indeksi, fiziksel görünüşünden memnuniyetsizlik, intihar düşüncesi ile duygusal yeme arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Ek olarak patolojik yeme tutumu benimseyen ergenlerin normal yeme tutumunu benimseyen ergenlere göre sorun çözme becerilerinin azaldığı; sorunlara negatif yaklaşıkları ve sorunların çözümünden daha çok kaçtıkları ve aynı zamanda dürtüsel oldukları görülmektedir.

Karacaören (2020) tez çalışmasında ergenlerin olumsuz duygu durumunda çoğunlukla daha az yemek yediklerini ve ilk tercih ettikleri besinlerin yüksek kalorili besinler olduğunu bulmuştur. Ergenler endişe/kaygı, üzgün/mutsuz, sınav kaygısı, başarısızlık, yalnızlık, hasta/halsiz, hayal kırıklığı duyumsadıklarında normalden daha az yediklerini mutlu oldukları zaman her zamanki gibi yediklerini ifade etmişler ve kadın ve erkeklerde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu bulgu cinsiyet değişkeni açısından belirsiz olmakla

birlikte farklı araştırmalar ile desteklenmektedir. Los Angeles'ta yapılan bir kesitsel analiz çalışmasında ergenlerde duygusal yemede cinsiyet farkının olmadığı, algılanan stres ve endişelerin toplam örnekleme duygusal yeme ile ilişkili olduğunu; kadınlarda stres endişe ve gerginlik duygusal yeme ile ilişkiliyken erkeklerde yalnızca çalkantılı ruh hali ile duygusal yeme arasında ilişki olduğu bulunmuştur. (Nguyen -Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009).

Ergenlerin yeme davranışlarını tespit etmek için yapılan bir araştırmada duygusal yeme dışsal yeme ve kısıtlayıcı yeme ile ilişkili farklı profillere rastlanmıştır. Kısıtlayıcı yeme puanları yüksek katılımcılar daha yüksek kiloya, yiyeceklere karşı daha negatif bir tutuma, daha düşük aşırı yeme eğilimlerine ve daha düşük kalori alımına sahipken; dışsal yeme puanları yüksek katılımcılar daha düşük kiloya, yiyeceklere karşı pozitif tutumlara ve daha yüksek kalori alımına sahip bulunmuştur. Duygusal yiyen katılımcılar ise bazı yönlerden arada kalırken aşırı yemeye karşı negatif bir tutum ve bazı kontrol kaybı belirtileri bu bireylerde dikkat çekmiştir. Dışsal yeme kısıtlayıcı yemeyi azaltırken; duygusal yeme kısıtlayıcı yemeyi güçlendirmektedir (Wardle, Marsland, Sheikh, Quinn, Fedoroff, ve Ogden, 1992).

Koyuncu (2018) obez ergenlerle normal ağırlıkta olan ergenleri karşılaştırdığı araştırmasında dışsal yeme davranışında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken; obez ergenlerde kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme istatistiksel olarak anlamlı oranda yüksek görülmüştür. Farklı sonuç veren bir araştırma Nguyen-Rodriguez vd. (2009) tarafından yapılmış, duygusal yeme açısından normal kilolu ergenlerle obez ergenler arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Duygusal yeme ile algılanan stres ise ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak duygusal yemenin yalnızca obezlerin bir problemi olmadığını söyleyebiliriz. Bozulmuş yeme davranışları farklı sağlık risklerini de barındırmaktadır. Johnson, Cohen, Kasen ve Brook (2002) yeme bozukluğu olan ergenlerin katılımıyla yaptıkları bir araştırmada bu ergenlerin beliren yetişkinliklerinde kaygı bozuklukları, kardiyovasküler rahatsızlıklar, kronikleşmiş ağrı ve yorgunluk, depresyon, aktivitede kısıtlanma, bulaşıcı hastalıklar, intihar girişimi ve nörolojik semptomlar açısından yüksek risk altında olduklarını bulmuşlardır. Bu bağlamda yapılan bir başka araştırmada stres, depresyon ve anksiyete ile bozulmuş yeme arasında pozitif ve bozulmuş yeme ile öznel iyi oluş ilişkisinde ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Demir ve Kumcağız, 2020).

Yapılan bu açıklamalar doğrultusunda ergenlik dönemindeki bozulmuş yeme davranışlarının hayat kalitesini düşüren negatif değişkenlerle ilişkisi bulunmaktadır. Ergenin yetişkinliğe geçerken edineceği sağlıklı yeme davranışlarında bulunması ve bu davranışların ergenin kendilik tanımlamasında yer alması önemlidir. Bu bağlamda ergenlerdeki gelişim dönemi özelliklerinin yeme davranışlarından etkilenmesi ve aynı şekilde yeme davranışlarını da gelişim dönemi özelliklerinin etkilemesi olası görülmektedir. Bu doğrultuda ergenlik döneminin gelişim ödevlerinden bir olan kimlik gelişimine bu araştırma kapsamında yer verilecektir.

3.Kimlik Kavramı

Kimlik kavramı oldukça karmaşık bir kavramdır. Sosyal anlamda bir grubun özelliklerini ifade etmek için kullanılırken örneğin; etnik kimlik, sosyal kimlik gibi, bireysel anlamda ergenlik döneminde kazanılması gereken, ben kimim sorusunun yanıtının bulunmasını içeren bir gelişim görevi olarak ele alınır. Bu soru basit bir soru gibi görölse de cevabını etkileyen faktörler çok boyutlu ve karmaşıktır. Ergenler kimlik geliştirmek için yoğun bir mücadele verirler. Literatüre bakıldığında ben, benlik, kimlik, kişilik, kendilik gibi kavramların bazen aynı anlamda bazense farklı anlamlarda kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bu kavramların buluştukları nokta ise bireyin diğer kişilerden ayrılan davranış, duygu, düşünce ve tutum gibi kişiye has özelliklerin bütünü için kullanılmasıdır (Morsünbül, 2005).

Kimlik gelişimini açıklayan kuramlara bakıldığında temelde Erikson'un (1968) geliştirmiş olduğu Psikososyal Gelişim teorisi yer almakta diğer tüm yaklaşımlar bu kurama dayanmaktadır (Morsünbül ve Uçar, 2017). Bu çalışmada kimlik değişkeni incelenirken Üç Boyutlu Kimlik Gelişim Modeli temel alınmaktadır. Modelin daha iyi anlaşılması için Erikson'un geliştirdiği Psikososyal Gelişim teorisi, Marcia'nın geliştirdiği kimlik statüleri modeli ve üç boyutlu kimlik yapılanması hakkında bilgi verilecektir.

3.1.Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson'un kişilik alanına yaptığı katkılardan biri Freud'un ergenliğe kadar olan kişilik gelişim evrelerini daha da genişleterek yaşamın tamamını kapsayacak şekilde yeniden ele almış olması ve kişiliği yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olarak görmesidir (Gençtan, 2004). Erik Erikson'un kuramı kişilik gelişimini açıklarken hem

çevrenin hem de genetiğin önemini vurgulamakta, bunu yaparken sosyal etkilerin ve bireysel seçimlerin de etkilerini göz önünde bulundurmaktadır. Bu kuram bakış açısı iyimser ve bireysel farklılıkları önemseyen bir kuramdır (Kurt ve Yıldız, 2020).

Erikson (1963) egonun epigenetik ilkeye göre geliştiğini belirtmektedir. Epigenetik ilkeye göre kişilik yaşamın sonuna kadar sürmekte olan bir sıra süreçten oluşur. Yani epigenetik ilkeye göre kişilik (ego) önceden belirlenmiş bir şekilde belli bir sırada açığa çıkan sekiz dönem içinde gelişimini tamamlar. Kişilik gelişiminin içinden geçtiği bu süreçler biyolojik olarak zaten bellidir ve evrenseldirler.

Epigenetiğe (aşamalı oluşum ilkesi) göre her dönemin o döneme özel gereksinimleri, tamamlanması gereken ödevleri, çözülmesi gereken sorunlar ve her dönemin kendine has bir krizi vardır. Sağlıklı bir kişilik gelişimi, ancak bu ihtiyaçlar karşılanırsa, döneme özgü sorunlar çözülürse, ödevler doğru zamanda tamamlanırsa ve kriz atlatılırsa gerçekleşir (Öztürk, 1995). Her bir gelişim dönemi karşıt kavramların çatışmasını içerir ve bireyin bu çatışmadan oluşan krizi çözmesi beklenir. Bu krizin çözülmesi dönemin temel gelişim görevidir. Burada dikkat edilmesi gereken husus bireyin gelişimi için iki uçtaki deneyimi de yaşamasının gerekliliğidir. Örneğin, özerkliğe karşı utanç ve şüphe ikinci basamaktır ve burada hem özerkliğin hem de utanç ve şüphenin deneyimlenmesi gerekir önemli olan olumlu ucun daha baskın olmasıdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008). Görüldüğü gibi her bir dönemde bir olumlu, bir olumsuz iki uç bulunmaktadır ve bu uçlar arasındaki çatışma kişinin içinde bulunduğu gelişim döneminin çatışmasıdır. Her bir çatışma dönemi bir sonraki gelişim dönemi için bir basamaktır. Eğer bir çatışma içinde bulunduğu gelişim dönemi içinde çözülemezse sonraki zamanlarda da, çözülünceye kadar, devam eder (Erikson, 1963).

Erikson sekiz temel gelişim evresi tanımlamıştır. Çalışmanın konusu ile ilgili olan evre “Kimliğe karşı kimlik kargaşası” evresi ergenlik dönemine tekabül etmekte 12 yaş ile yaklaşık 20 yaş arasını kapsamaktadır.

3.1.1.Kimliğe Karşı Kimlik Kargaşası

Ergen bu dönemde artık çocukluktan çıkmış ve gençlik dönemi başlamıştır. Bu dönemin temel çatışması kimlik duygusu kazanılmasına karşın, kimlik kargaşası yaşanmasıdır. Kimliğin oluşumu ergenlik döneminde başlamamıştır ve son bulmayacaktır ancak kimlik gelişiminin zirve yaptığı dönem ergenlik dönemidir. Aslında kimlik oluşumu bebeklikten

itibaren var olan ergenlikte yüksek düzeyde var olan ve yetişkinlik döneminde de devam eden bir süreçtir. Kimlik oluşumu sırasında bundan önceki tüm gelişim evrelerindeki çatışmalar tekrar yaşanır ve ergen tarafından yeniden yapılandırılarak benliğe alınır. Bu dönemde kişinin vücudunda özellikle üreme fonksiyonlarında ciddi değişiklikler meydana gelmektedir ancak Erikson bireyde bu değişikliklerden meydana gelen bir genital karmaşadan ziyade daha çok sosyal ve psikolojik bir karmaşa yaşandığını söylemektedir. Ergen oyun oynarken yaşadığı sorunlardan birdenbire gerçek yaşam sorunlarına geçmiştir. Birey burada ben kimim sorusuna cevap ararken aynı zamanda ben kim değilim sorusu ile de meşgul olmaktadır (Erikson, 1963).

Ergenlikte kimlik gelişimi ergenin cinsel olarak kendilik tanımını içeren cinsel kimlik, toplum içindeki yerini gösteren toplumsal roller ve mesleki olarak gelişimini içeren mesleki kimlik olmak üzere üç temel parçadan oluşur. Cinsel kimlik kazanılırken ergen ilk başta kendi cinselliği ile ilgili kafa karışıklıkları yaşayabilir. Bu karmaşayı kendisini akranlarıyla karşılaştırarak, zaman zaman sinayarak, zaman zaman kendince rekabete girerek ve sonuçta kendi yeterliliği ve gücü ile ilgili bir kabullenişle ergenin cinsel kimliği oturur (Erikson, 1963; Öztürk, 1995).

Toplumsal rollerle ilgili kimlik duygusu ergenin ait olduğu gruba ilgili grubun içindeki yeri, değeri, toplum içinde kazandığı ya da olmak istediği rollerle ilgilidir. Ergenler genellikle yetişkinlerden ziyade akranlarıyla bir arada durmayı tercih etmektedir. Bu dönemde ergenler, ait oldukları gruplara çok radikal bir şekilde bağlılık geliştirebilirler, esnemeyen katı kurallara sahip olabilirler ve kendileriyle özdeşleştiremedikleri diğerlerine karşı çok acımasız olabilirler. Bu aşamada ergenin yaşadığı aşk da salt cinsellikten ibaret değildir. Ergen aşkı, kendi benliğiyle ilgili resmi bir başkasına yansıtarak, karşı taraftan nasıl görüldüğü, nasıl değerlendirildiğini anlamaya çalışarak, aslında kendi kimliğini tanımlama çabasıdır (Öztürk, 1995).

Mesleki kimlik gelişimi ile ilgili olan kısımda ise bir meslek kazanmak için ergenin eğitime devam etmesi ve bir mesleğe hazırlık yapması özellikle önemlidir. Bu aşamada ergenin kimlik karmaşasındaki en önemli kollarından biri meslek belirleme ile ilgili sorunlardan oluşabilmektedir (Erikson, 1993). Bu noktada ergenin kendisine belirlediği bir ideal meslek grubu vardır ve genelde ergenlerin mesleki hayalleri gerçekçi olmaktan uzak olmaktadır (Morsünbül, 2005; Muuss, 1998).

Bunlara ek olarak ergenin hayata bakış açısını yansıtan bir ideoloji geliştirmesi de bir diğer kimlik gelişim aşaması olarak beklenmektedir. Burada ergen toplumda zaten var olan bir ideolojiyi de seçebilir ancak onun kişisel gelişimi için daha uygun olanı ve ergeni geliştirecek olan kendi fikirlerinin üzerine inşa ettiği kendisine ait bir ideoloji oluşturmaktır (Morsünbül, 2005; Muuss, 1998).

Erikson'a göre ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçişi içeren bir moratoryum (askıya alma), başka bir deyişle bireyin çocuklukta deneyimleri, öğrendiği değerler ve yaşam becerileri ile yetişkinlikteki becerileri karşılaştırdığı bir demlenme dönemidir. Birey burada cinsel kimliği, mesleki kimliği ve toplumdaki rolleri ile toplumun içinde kendisine uyabilecek bir yer bulmaya çalışmaktadır. Bu dönem kimlik bunalımı olarak adlandırılır. Kimlik bunalımı her gencin kendi kimliğini edinmek için verdiği bir mücadeledir. Bu mücadele her ergenin içinden geçtiği doğal bir süreçtir ve farklı şekillerde sonuçlanabilir. Eğer bu bunalım artarsa ve ergenin uyumu ağır bir şekilde bozulursa kimlik kargaşası oluşur (Erikson, 1993; Öztürk, 1995). Kimlik kargaşası uzun sürerse bireyde uyumun bozulmasına, bireyin temel kimlik alanlarında netleşmeden, oradan oraya sürüklenmesine neden olabilir. Eğer yaşanan karmaşa sağlıklı bir şekilde çözülebilirse birey, bir sonraki evreye geçebilecek ve deneyimlere açık bir kimlik duygusu edinebilecektir. Ya da birey isyankâr bir role geçerek toplumun değerlerine ve kurallarına baş kaldırdıkları bir ters kimlik geliştirebilirler (Erikson, 1993; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008; Öztürk, 1995; Morsünbül, 2005). Erikson'un kimlik gelişim özellikleri James Marcia (1989, 1994) tarafından geliştirilerek Kimlik Statüleri Modeli Geliştirilmiştir.

3.2. Marcia Kimlik Statüleri Modeli

James Marcia (1989), Erikson'un kuramını temel alarak kuramın pratikte kullanılabilirliğini sağlamak için kimlik statülerini ölçülebilir bir şekle getirmeyi amaçlamış ve bunun için kimlik statüleri modelini geliştirmiştir. Bu model iki temel kavram üzerinden şekillenir: Bağlanma ve seçeneklerin araştırılması.

Seçeneklerin araştırılması bireyin iş, eğitim, ideoloji, meslek gibi yaşamının temel bileşenleri ile ilgili seçenekleri araştırmasını; bağlanma ise, bu seçenekler arasından kendisine uygun bulduğu seçimi yapmayı ve bu seçimi hayatında var etmeyi içerir.

Marcia (1994) kimlik statülerini belirlerken bireylerin kişilerarası ilişkilerini ve ideolojik seçimlerini içeren yaşam alanlarını temel almıştır ve bu iki kavramın var olup olmamasına

dayanarak dört tane kimlik statüsü belirlemiştir. Burada ideolojik alanla kastedilen şey bireyin felsefi, dini, siyasi ve mesleki olarak yaptığı seçimler iken; kişilerarası alan ile, cinsiyet rolü, flört, arkadaşlık gibi kavramları barındıran yaşam alanları kastedilmektedir.

Başarılı Kimlik: Bireyin geçmiş olduğu gelişim evrelerindeki krizleri aştıktan sonra yaşamlarında kendi seçtikleri inançlara, değer yargılarına ve yaşam kurallarına bağlanması ve bu doğrultuda yaşamını devam ettirmesi olarak tanımlanabilir. Başarılı kimlik geliştiren bireyler kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan ve bununla uyum içerisinde olan bireylerdir (Marcia, 1994; Morsünbül, 2005).

Moratoryum Kimlik: Bu statüdeki birey adeta seçenekleri araştırma basamağında takılı kalmıştır, seçenekleri araştırmaktadır ancak kendisine uygun olan seçimi belirlememektedir. Sürekli farklı denemeler içerisindeyler. Moratoryum kimlik başarılı kimlik geliştirmenin bir alt basamağıdır (Marcia, 1994; Morsünbül, 2005).

İpotekli Kimlik: Bu bireyler bir kimliğe bağlanmışlardır ancak bu kimliğe bağlanırken seçenekleri değerlendirmemişlerdir. Bu bireyler bir başka bireyin, anne baba, akraba vb. gibi kişilerin beklenti ve değer yargılarına göre kimliklerini şekillendirirler ve sorgulamadan kabul ederler (Marcia, 1994; Morsünbül, 2005).

Dağınık Kimlik: Bu kimlik statüsünde bireylerde seçeneklerin değerlendirilmesi kısa süreklidir ve herhangi bir bağlanma gerçekleşmez. Bu kişiler dışarıdan gelen etkilere çok açıktırlar ve dünya görüşleri hızla değişebilir (Marcia, 1994; Morsünbül, 2005).

3.3.Üç Boyutlu Kimlik Yapılanması Modeli

Erikson ve Marcia'nın kategorilendirilmiş kimlik yaklaşımları kimlik gelişimindeki süreci göz ardı ettiği gerekçesiyle eleştirilmiştir. Bu nedenle zamanla kimlik gelişiminde süreç yaklaşımları kategorik yaklaşımların yerini almıştır (Kunnen ve Metz, 2015). Bu yaklaşımlardan bir tanesi Marcia'nın kimlik statülerinin genişletilmesi ve sürece dayalı olarak açıklanması amacıyla Crocetti, Rubini, Luyckx ve Meeus (2008, 2010) tarafından geliştirilmiş kimlik modelidir. Model ergenin kimliğini nasıl oluşturduğunu açıklamaktadır. Bu model kimlik yapılanmasını üç basamakta inceler. Modele göre kimlik yapılanmasında bu basamaklar birbirinden ayrı ama aynı zamanda birbiri ile etkileşim halindedir. Bunlar:

1)Bağlanma: Bireylerin kendileriyle ilgili yaptıkları seçimlerin yaşamlarındaki kalıcılığı olarak tanımlanabilir (Crocetti vd., 2008, 2010; Morsünbül, 2011).

2)Alternatiflerin Derinlemesine Araştırılması: Bireylerin bağlandıkları seçimlerle ilgili düşünmesini, bu seçimlerine ilişkin ek bilgiye ulaşma çabasını ve bu seçimlerle ilgili düşüncelerini diğer insanlarla paylaşımlarını gösteren süreçtir (Crocetti vd. 2008, 2010; Morsünbül, 2011).

3) Bağlanmanın Yeniden Değerlendirilmesi: Bireyin bağlandığı seçimleri daha farklı olabilecek seçeneklerle kıyaslamasını, farklı alternatiflerle ilgili araştırmalar yapmasını içeren süreçtir. Bu aşamada birey yaptığı seçimle ilgili bir tatminsizlik yaşamakta bu nedenle yeni bir alternatif aramaktadır (Crocetti vd. 2008, 2010; Morsünbül, 2011).

Sözü edilen modelde bireyler öncelikle bir bağlanma yaparlar. Sonrasında bu bağlanma üzerinde düşünürler ve bu bağlanmayı gözden geçirirler. Bu gözden geçirmeyle birlikte birey gerçekleştirdiği bağlanma ile ilgili doyuma ulaşabilir ve bu doğrultuda bunu hayatında kalıcı olarak var edebilir. Ya da aksi durumda doyuma ulaşmazsa bu sefer yeni seçenek arayışına girer (Crocetti vd. 2008, 2010; Morsünbül, 2011).

3.4.Yeme Davranışları ve Kimlik İlişkisi

Yeme bozukluğu patolojisinin oldukça karmaşık bir yapıda olduğundan bahsetmiştik. Bu bozuklukları anlamada bireysel özelliklerden olan kimlik kavramı önleme ve tedavi için önem kazanmaktadır. Yeme bozuklukları ve kimlik ile ilgili ilişkilere bakıldığında yeme bozukluğuna sahip kişilerde kimlik gelişiminde sapmalar olduğu ve bu bireylerin sağlıklı bir kimlik geliştiremediği görülmektedir (Stein ve Corte, 2003).

Auslander ve Dunham (1996), yaptıkları literatür inceleme çalışmasında bulimia nevrozasi olan bireylerle, dağınık kimlik statüsünde olan bireyler arasında benzerlikler yakalamışlardır. Çalışmada hem bulimia nevrozasi hem de dağınık kimliğe sahip ergenlerde ortak bulunan özellikler olumsuz kişilerarası ilişkiler, dış kontrol odağı, düşük benlik saygısı ve duyguları yönetme becerilerindeki beceri eksikliğini telafi etmek için gösterilen kaçınma davranışlarıdır. Her iki grup için aile özelliklerinde de benzerlikler bulunmuş, otoriter anne ve mesafeli baba ikilisi görülmüştür.

Yapılan bir başka araştırmada anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza tanıılı hastaların kendilik değerlendirmelerini bilişsel temelde ele almış ve araştırmanın sonucunda hasta

olan kadınların sağlıklı olan kontrol grubuna göre kendilerini daha negatif algıladıkları ve hasta olan kadınların kendilerini şişman olarak gördüklerine ilişkin bir algıya sahip oldukları bulunmuştur. Benlik kavramına ilişkin bu özelliklerin yeme bozukluklarına ilişkin tutum ve davranışları öngördüğü bulunmuştur (Stein ve Corte, 2007). Yine başka bir çalışmada anoreksiya nervroza hastalarının, kendi ihtiyaçlarını önemsemeyerek başkalarının ihtiyaçlarına daha çok cevap verme eğilimini, kendisizlik (selflessness) özelliklerini incelemişler ve anoreksiya nervroza hastalarının daha çok kendisizlik özellikleri gösterdiğini, başka bir deyişle kendinden önce diğer bireylerin ihtiyaçlarını gözettiği bulunmuştur (Curiel-Levy vd., 2012). Geleceğe yönelik benlik kavramını inceleyen bir araştırmada anoreksiya nervroza hastaları ile klinik olmayan bir kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Hasta olan bireyler daha yüksek sayıda olası negatif benlik ifade etmişler, genellikle geleceğe yönelik beklentilerinin de olumsuz olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise bu değerlendirmeler olumlu olarak ifade edilmiştir (Erikson, Hansson ve Lundblad, 2012).

Başka bir çalışmada bulimia nervroza hastalarının normal bireylere ve tıknırcasına yeme tanısı alan hastalara göre daha fazla kimlik karmaşası, kimlikleriyle ilgili iç içe geçme ve kişilerarası ilişkilerde istikrarsızlık yaşadıkları belirtilmiştir. Tıkınma davranışı bulimia nervroza hastaları için bir öz-farkındalıktan kaçış yolu olarak kullanılırken sonrasında gelen çıkarma davranışı olumsuz duygularla baş etme becerisi olarak işlev görmektedir. Buna ek olarak bulimia nervroza hastaları hem tıknırcasına yeme bozukluğundan hem de normal bireylere göre anneleriyle olan ilişkilerinde ve kişilerarası ilişkiler açısından değer verdikleri karşı daha fazla duyarlılık göstermişlerdir (Schupak-Neuberg ve Nemeroff, 1993).

Demidenko Tasca, Kennedy ve Bissada (2010) tarafından yapılan bir çalışmada yeme bozukluğuna sahip kadınların kimlik farklılaşmasına neden olabilecek bazı değişkenler incelenmiştir. Sonuç olarak yüksek düzeyde bağlanmadan kaçınma, daha zayıf bir benlikle ve dolaylı olarak da daha düşük kimlik ayrımlaşması ile ilişkili bulunmuştur. Öte taraftan yüksek bağlanma kaygısı ile düşük benlik ayrımlaşması arasında doğrudan ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar bağlanmanın kendilik algısı ile ilişkili olduğu ve kimlik yapılanmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Bu konuda ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında Gürmeriç (2003), ebeveyn tutumları, kimlik statüleri ve bozuk yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği

çalışmasında anne sevgi/ilgi ile dağınık kimlik arasında pozitif yönlü bir ilişki; anne-baba sevgi/ilgi ile ipotekli kimlik arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Diğer kimlik statüleri ile yeme tutum testi puanları arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Yeme tutumlarını nesne ilişkileri kuramı temelinde incelemeyi amaçlayan Erbaş (2015) çalışmasında bozulmuş yeme tutum puanları yüksek olan bireylerin nesne ilişkileri, ayrılmalı bireyleşme ve gerçeklik testinin tüm alt boyutlarından daha fazla puanı olduğunu ve bunun bu alanlar için daha çok işlevsellikten uzaklaşmaya gittiğini ifade etmiştir.

Sağlıklı bir kimlik oluşturma süreci kadar, ergen bireylerin kişilik özellikleri de ruh ve beden sağlığı ile ilişkilidir. Dünya sağlık örgütü (2006) kişilik özelliklerini ruh sağlığını belirleyici etmenlerin ilk üçünün arasında olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle bu araştırmada kişilik özellikleri ile yeme davranışları ilişkileri de ele alınacaktır.

4.Kişilik Kavramı

Kişilik kavramı birçok farklı kuramcı tarafından ele alınmış psikoloji literatüründe fazla sayıda çalışmaya konu olmuş bir kavramdır. Kişilik bir kişiyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü olan düşünce duygu ve davranışlar olarak tanımlanabilir (Erikson, 1984). Kişiliğin gelişimini açıklamak için çeşitli kuramlar öne sürülmüştür. Psikoanalitik kuram kişilik gelişimini açıklarken kişiliğin üç temel yapıdan oluştuğunu belirtmiştir:

İd: Kişiliğin en temel parçası olup diğer parçalar buradan ortaya çıkmıştır. Haz ilkesine göre hareket eden id, acıdan kaçarak zevki elde etmeye odaklanmış yapıdır.

Ego: Bireyin gerçeklerle baş etmesinde yardımcı olan kişilik yapısıdır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eden ego, hazzı erteleyebilmeyi sağlayan, uygun yer ve zamana göre davranışların gerçekleştirilmesini sağlayan, kişiliğin yönetici konumundaki kısmıdır.

Süperego: Toplum kuralları ve anne babanın değerlerini yansıtan kişilik bölümüdür. İd'e benzer şekilde süperego da gerçeklikten uzaktır. Her zaman mükemmeli arzular. Amacı id'in arzularını baskılamak ego'nun ahlaki değerlere uymasını sağlamaktır (Çok, 2021).

Psikoanalitik kurama göre kişilik gelişiminde çocukluğun ilk yılları önemlidir ve çocukluktaki yaşantılar ve ilişkiler kişiliğin önemli belirleyicilerindendir. Kişilik gelişiminin süresiz olduğunu ve bireyin çocukluk yılları boyunca sırasıyla psikoseksüel gelişim evrelerinden geçtiğini belirtir. Bu evreler 0-1 yaş arasını kapsayan ve temel zevk kaynağının ağız olduğu oral evre; 1-2 yaş arasını kapsayan, dışkıyı yapmak ya da

yapmamanın bebek için haz kaynağı olduğu dönem olan anal dönem; 2-5 yaş arasını kapsayan genital bölgelerin odakta olduğu fallik dönem; 5-12 yaş arasını kapsayan çocuğun sosyalleştiğı ve çevreyle ilgilendiğı latent dönem ve 12 yaşından sonraki yetişkinliğe geçiş evresi olan ve cinsel ilgilerin tekrar ortaya çıktığı ergenlik dönemidir (Hall, Lindzey, Loehlin, Manosevitz ve Locke, 1985).

Bandura (1999) sosyal bilişsel kuramda bireylerin kendi hayatlarını ve çevrelerini etkileme gücüne sahip olduklarını, çevreden etkilendiklerini ve çevrelerini etkilediklerini ve bu karşılıklı etkileşimin kişiliğin gelişiminde rol oynadığını belirtir.

Psikoanalitik kurama ve davranışçı kuramlara tepki olarak ortaya çıkan hümanist yaklaşım ise bireyin öznel yaşantılarına odaklanarak fenomenolojik bir yaklaşım sunar. Hümanist kuramın öncülerinden olan Abraham Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisini geliştirmiştir. Maslow'a (1999) göre insanların ihtiyaçlarının giderilmesi kişilik gelişimi için önem arz etmektedir ve temel ihtiyaçların karşılanması gerçekleşmezse daha üst boyut ihtiyaçlar da ortaya çıkmayacaktır. İhtiyaçlar hiyerarşisi sırasıyla şöyledir:

1. Fizyolojik İhtiyaçlar: Yemek, su, cinsellik gibi yaşamı devam ettirmede gerekli olan en temel ihtiyaçlardır.
2. Güvenlik İhtiyacı: Bireyin bedensel güvenliğinin korunması, barınma, sağlığının korunması gibi güvenlik ihtiyaçlarını kapsar.
3. Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı: Bireyin aile, arkadaşlık ve cinsel yakınlık kurma gibi ihtiyaçlarını ifade eder.
4. Saygınlık İhtiyacı: Bireyin özsaygı, özgüven, başarı, statü gibi kendisine saygı duyma ve kendisi dışındakiler tarafından saygı görme ihtiyacını ifade eder.
5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Erdem, otantiklik, yaratıcılık, problem çözme becerilerine sahip olma, önyargıdan sıyrılmış olma, gerçekleri olduğu gibi kabul etmeyi kapsar.

Özellik kuramlarına göre ise bireylerin kişiliğin yapısı ölçülebilir ve birbirlerinden bağımsız kavramlardan oluşur (Fajkowska ve Kreitler, 2018).

Bu çalışmada kişilik modellerini açıklayan ve sıklıkla kullanılan modellerden biri olan (Doğan, 2013) beş faktörlü kişilik modeli ile ilgili bilgi aktarılmaya çalışılacaktır. Beş faktör kavramını ilk kullanan kişi William McDougall (1932)'dur. Modelde toplumda çoğunlukla görülen kişilik özelliklerini yansıtan sıfatların kullanımı ile kişilik özellikleri

ampirik olarak ölçülmesi ve teorik olarak açıklanması amaçlanmaktadır (McCrae ve Costa,1997).

Bu model beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar:

Dışadönüklük (Extraversion): Dışadönüklük daha çok sosyal ilişkilerde becerikli olmayı, girişimcilik ve konuşkanlık gibi özellikleri içerisinde barındıran bir alt boyuttur. Dışadönük bireyler hareketli, canlı, dominant özelliklere sahip olan, sempatik ve etkileyici olabilen bireylerdir (Morsünbül, 2014).

Uyumluluk (Agreeableness): Uyumluluk yumuşak başlılık olarak da adlandırılır. Bu boyut bireylerde anlayışlı, saygılı, samimi ve sempatik olma gibi özellikleri içerisinde barındırır. Uyumlu olan bireyler genellikle kibar, arkadaşlık etmeyi seven kişilerdir ve başkalarıyla olan ilişkileri olumlu özelliklere sahip ve uzun süreli olma eğilimindedir (Morsünbül, 2014).

Duygusal Denge (Emotional Stability): Duygusal denge alt boyutu bireylerin daha çok duyguları yönetme ve baş-etme becerilerine sahip oldukları kişilik özelliklerini içinde barındırır. Bu bireyler sakin, olumlu duygulanımı yüksek, duygusal açıdan dengeli ve rahat, eleştiriye açık bir yapıda olması muhtemeldir (Morsünbül, 2014).

Sorumluluk (Conscientiousness): Sorumluluk alt boyutu daha çok sabırlı, kararlı, dikkatli, çabuk vazgeçmeyen, hedefine kilitli, motivasyonu yüksek, planlı olma gibi özellikleri içerisinde barındırır. Bu özelliğin yüksek olduğu bireyler genellikle başarılı bireylerdir. Bu bireyler hedeflerine kitlenmişlerdir ve önlerine çıkan engelleri aşma motivasyonuna sahiptirler (Morsünbül, 2014).

Deneyime Açıklık (Openness to Experience): Deneyime açıklık alt boyutu yaratıcı, meraklı, sanatsal açıdan düşünebilen, yeni fikirlere açık olma gibi özellikleri içerisinde barındıran boyuttur. Bu özelliğe sahip olan bireyler gelişime açık, hayal gücü geniş, estetik zevkleri yüksek bireylerdir (Morsünbül, 2014).

4.1.Yeme Davranışları ve Kişilik Kavramı İlişkisi

Kişiliğin tanımına bakıldığında bireyi diğerlerinden ayıran düşünce, duygu ve davranış bütünü olarak tanımlanmaktadır. Buradan hareketle bireylerin yaşamlarında yer alan yeme davranışlarında kişiliğin etkili olup olmaması önem kazanmaktadır. Bu bölümde bununla

ilgili yapılan araştırmalara yer verilerek yeme davranışı ile kişilik arasındaki etkileşim aktarılmaya çalışılacaktır.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında Altıntaş ve Özgen (2017) yaptıkları çalışmada duygusal dengesizlik, içedönüklük ve yeniliklere karşı kapalı olmanın duygusal yemeyi yordadığı; sorumluluk alt boyutunun, kısıtlayıcı yemeyi yordadığı ve dışadönüklük, gelişime açık olma, duygusal olarak dengesizlik ve yeniliklere karşı kapalı olmanın dışsal yemeyi yordadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bir araştırmada “Eyesenck Apos Kişilik Envanteri” alt boyutlarından olan nörotisizm ve psikotisizm ile yeme bağımlılığı arasında pozitif ilişki saptanırken yalan alt boyutu ile negatif ilişki görölmüştür (Kıcalı, 2015). Buna ek olarak yeme bozuklukları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiler üzerindeki bir gözden geçirme makalesinde kişilik bozukluklarından bazılarının bazı yeme bozukluklarıyla eş tanı olarak göröldüğüne yönelik tutarlı sonuçlar vardır. Sonuç olarak anoreksiya nervozanın kısıtlayıcı alt tipi ile obsesif kompulsif bozukluk ve buna benzeyen C kümesi (kaygı ve korku içeren bozukluklar) kişilik bozuklukları birlikte seyrederken, anoreksiya nervozanın tıknırcasına yeme atakları ve sonra çıkarma davranışında bulunan alt tipi ile ve bulimia nevroza tanısı alan hastalarda sınır kişilik bozukluğu tanısının eşliğinin daha çok seyrettiği görölmüştür. Bu konudaki etiyolojik modellerin olduğu araştırmalar ise kişilik bozukluklarının yeme bozukluklarına öncüllük ettiği görüşüne yer veren yatkınlık modelini ile tutarlı bulunmuştur. Öte yandan yeme bozukluklarının kişilik bozukluklarına neden olduğunu söyleyen karmaşık modeli inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmış bu çalışmalarda, kişilik bozuklukları belirtilerinin, yeme bozukluğunun tedavi edilirken yeme bozukluğu belirtileri ile birlikte azaldığı saptanmıştır. Ancak bu konuda soru işaretleri bulunmakta ve açıklamalar yeterli bulunmamaktadır (Batum, 2008).

Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik özellikleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada Kör (2019) olumlu beden algısı yeme bozukluklarının azalmasını sağlarken, narsistik özelliklerden olan teşhirciliğin yeme bozukluklarında artırıcı bir etken olduğu saptanmıştır. Anne ve babanın eğitim seviyesinin düşük olması da yeme bozukluğunu ve bedenden memnun olmamayı artıran diğer bir değişkendir. Baba eğitim durumunun yükselmesi ile birlikte narsisizm alt boyutlarından olan üstünlük ve özyeterlilik puanları da artış göstermektedir. Kardeşi olan bireylerde yeme bozukluğu düzeyi tek çocuklara göre düşerken; tek çocukların da narsistik kişilik özelliği puanı kardeşi olanlara

göre yüksek bulunmuştur. Bu bulguları destekler nitelikte Cassin ve Ranson (2005) yılında yapılan bir meta-analiz çalışmasında geçmiş on yıldaki çalışmalarda kişilik ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri gözden geçirmiştir ve bulimia nevroza anoreksiya nevroza ve tıknırcasına yeme bozukluğunda kişilik bozukluğunun yaygınlığını incelemişlerdir. Anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza hastaları tutarlı bir şekilde mükemmeliyetçi, obsesif kompulsif, nevrotik ve olumsuz duygulanıma yatkın, kendini yönetme becerilerinde eksiklik, daha az iş birliği yapma ve kaçınmacı kişilik özelliklerini göstermişlerdir. Yeme bozuklukları arasında ortaya çıkan farklılıklar ise anoreksiya nevroza hastalarında yüksek düzeyde kısıtlama, yeniliklere kapalı olma ve daha yüksek kalıcılık ve daha yüksek dürtüsel davranma görülürken; Bulimia hastalarında heyecan arayışı, yeniliklere açık olma ve sınırda kişilik bozukluğu ile ilişkili özellikler görülmüştür. Yeme davranışları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada duygusal yeme ile dürtüsellik ve nevrotisizm arasında pozitif yönde güçlü ilişki bulunurken; daha düşük sorumluluk daha düşük öz disiplinle ve bu da dışadönüklük kişilik özelliği ile ilişkili bulunmuştur. Dışsal yeme de benzer şekilde dürtüsellik ve düşük öz disiplinle ilişkili bulunmuştur. Kısıtlayıcı yeme davranışı ise daha yüksek düzeyde sorumluluk, dışadönüklük, deneyime açıklık ve daha düşük düzeyde nevrotisizm ile ilişkili bulunmuştur (Elfhag ve Morey, 2008).

Duygusal yeme, kişilik ve duygudurum bozukluğu arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmada uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik, dışadönüklük ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna ek uyumluluğun anksiyete ile ilişkili duygu-durumdaki iştahı; dışadönüklüğün ise olumlu duygu-durumdaki iştahı yordadığı bulunmuştur (Tinmazoğlu, 2017).

Büyük beşli kişilik özelliklerinin yemek seçimleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada deneyime açıklığın puanı yükseldikçe daha fazla meyve, sebze tüketimi daha az et ve meşrubat tüketimi ile ilişkili bulunmuştur. Yüksek uyumluluk düzeyi daha az et tüketimi ile ilişkili bulunmuştur. Ek olarak sorumluluk boyutunun kısıtlı yemeyi teşvik ettiği bulunurken; duygusal yemeyi azalttığı, duygusal dengesizlik boyutunun ise duygusal ve dışsal yemeyi teşvik ettiği bulunmuştur. Dışadönüklük boyutunun ise dışsal yemeyi arttırdığı görülmüştür. Sonuçlar duygusal denge puanları düşük olan bireylerin dışsal ve duygusal yemeyi benimsediği ve bu doğrultuda yüksek kalori içeren tatlı, tuzlu, et ve meşrubat ürünlerini seçmeye meyilli oldukları görülmüştür. Buna ek sorumluluk puanı yüksek bireyler kısıtlayıcı yemeyi daha çok benimserler ve tavsiye edilmeyen sağlıksız

yiyecekleri daha az tüketirler. Ek olarak dışadönüklük de dışsal ve duygusal yemeyeyle ilişkili bulunmuştur (Keller ve Siegrist, 2015).

Yeme bozuklukları ve benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma yeme bozuklukları ile düşük benlik saygısı ve yüksek nevrotiklik düzeyi arasında güçlü ilişki tespit edilmiştir (Gual, Pérez-Gaspar, Martínez-González, Lahortiga, Irala-Estévez ve Cervera-Enguix, 2002).

Ergenlerde yapılan bir çalışmada yeme bozukluğuna sahip olan yetişkinlerde bulunan üç tip kişilik özelliğinin, mükemmeliyetçi, duygusal dengesi bozuk ve kaçınan/depresif, ergenlerde de görüldüğü saptanmıştır (Thompson-Brenner, Eddy, Satir, Boisseau ve Westen, 2008).

Yine ergenlerde yeme bozuklukları ve kişilik özelliklerini inceleyen 26 çalışmadan oluşan bir meta-analizde yeme bozukluğu olan ergenlerde olumsuz duygulanım, sorumluluk ve kopukluk yeme bozukluğu olmayan gruba göre anlamlı farklılık göstermiştir. Anoreksiya nervroza tanısı ile sorumluluk boyutu arasında güçlü bir ilişki dikkat çekmiştir. Bu sonuçlar kişiliğin yeme bozuklukları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Dufresne vd., 2020).

5.Bilişsel Tamamlanma İhtiyacı

Son zamanlarda araştırmalarda daha çok konu edilmeye başlanan bilişsel tamamlanma ihtiyacı kavramı, bireyin herhangi bir konuda oluşabilecek belirsiz durumlar ya da karışıklıktan ziyade kesin ve net bir bilgiye ulaşmaya yönelik ihtiyacı ve yeni bir kavram ya da durumla karşılaşıldığında oluşan rahatsızlığı sonlandırma, bir karara varma isteği olarak tanımlanabilir (Atak, 2016).

Bu kavram ilk olarak Kruglanski (1990) tarafından ortaya atılmıştır. Burada ihtiyaç derken kastedilen şey eksikliği hissedilen bir şeyden ziyade bireyin içsel olarak bilgiye ulaşma motivasyonudur. Bireylerin belirsiz durumlardansa önceden tahmin edebilecekleri durumları yeğlediklerini, net olmayan durumların içinde bulunmaktansa netlik kazanma ihtiyacının oluştuğunu, belirsizliğe yönelik bir tahammülsüzlük olduğunu ve bunun giderilmesi için zihinsel olarak belirsizliğin tamamlanmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Birey bir seçim yapmak durumunda kaldığında tahmin edilebilir, net durumları tercih etme eğilimindedir. Böyle seçimler bilişsel tamamlanma ihtiyacını artıran seçimlerdir (Kruglanski ve Webster, 1996).

Kişilerin belirsiz gördükleri bir durumla karşı karşıya kaldıklarında yapacakları iki şey vardır: ya bu durumdan kaçınma ya da bu durumda bilişsel olarak tamamlama. Açıklayacak olursak bilişsel tamamlanma ihtiyacı kavramının iki temel ucu olduğunu söyleyebiliriz: bilişsel kaçınma ve bilişsel tamamlama. Bireylerin bilişsel kaçınma ya da tamamlanma arasında yapacakları seçimi kar-zarar dengesi yani kaçınmanın ya da tamamlanmanın bireye getirebileceği yararlar ya da zararların etkisi belirlemektedir. Bir bireyin herhangi bir durumla ilgili olarak hızlı bir şekilde hareket etmesi ve bunun sonucunda oluşan kazançları elde etmesi tamamlanmanın yararlarından iken; karar sonucunda oluşabilecek alternatiflerin azalması, yapılabilecek bir yargı hatası olasılığı ve bilişsel enerjinin tüketilmesi bilişsel tamamlanmanın zararlarından olabilir. Sonuç olarak bireylerin bilişsel tamamlanma ihtiyacı değişkendir (Kruglanski,1990; Webster ve Kruglanski, 1994).

Tamamlanma ihtiyacını belirleyen iki tür eğilim vardır: aciliyet ve süreklilik. Aciliyet eğilimi bireyin en kısa zamanda tamamlanmayı yakalamasını içerir ve kişinin hızlı bir şekilde en çok ulaştığı sonuçlara ulaşması anlamına gelir. Süreklilik, buna dondurma da denir, ise bireyin yaşadığı bir durum karşısında yaşamının önceki yıllarında edindiği bir bilgiyi koruması anlamına gelmektedir. Böylelikle aciliyet eğilimi ile birlikte bilişsel tamamlanma ihtiyacı oldukça hızlı bir şekilde giderilir, süreklilik(dondurma) eğilimi ile birlikte ise bireyin edinmiş olduğu bilgilerin kullanılarak tamamlanma ihtiyacının giderilmesi sağlanır. Böylelikle tamamlanmamış olanın verdiği rahatsızlıktan iki eğilim sayesinde de kurtulma sağlanır (Roets, Van-Hiel, 2007). Tamamlanma ihtiyacı durumlara ve bireysel özelliklere göre farklılık gösterir. Özellikle ruhsal olarak tamamlanma ihtiyacı oldukça farklılık gösteren bir kavramdır. Bu ihtiyacı yüksek olan bireyler hayatlarında düzen olmasını arzularken, karmaşa ve düzensizlikten kaçınmayı tercih ederler. Bu bireyler kararsızlıkla karşılaştıkları durumlarda hızla karar vererek belirsizlikten kurtulma eğilimindedirler. Belirsizliğe karşı tolerans düzeyleri düşüktür ve kendilerini öngörülemez durumların içinde bulmaktan hoşlanmazlar (Roets, Van-Hiel, 2007; 2011).

5.1.Bilişsel Tamamlanma İhtiyacı ve Yeme Davranışları

Bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yeme davranışları ya da yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye bakıldığında bu konu ile ilgili literatürde oldukça az çalışma olduğu görülmüştür.

Ülkemizdeki literatür incelendiğinde rastlanan tek çalışma Dobur (2019) tarafından yapılan duygusal yeme ve çocukluktaki ruhsal travmalar arasındaki ilişkide bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisini inceleyen çalışmadır. Çalışmanın sonucunda çocukluktaki ruhsal travma ve duygusal yemenin tıknırcasına yemeyi pozitif yönlü düşük düzeyde yordadığı; çocukluktaki travmaların bilişsel tamamlanma ihtiyacını negatif yönde düşük düzeyde yordadığı; duygusal yeme davranışının da tıknırcasına yeme davranışını pozitif yönlü ve düşük düzeyde yordadığı bulunmuştur. Çocukluktaki ruhsal travmalar, bilişsel tamamlanma ihtiyacı aracılığıyla duygusal yeme davranışına dolaylı etkisi pozitif yönlü ve düşük; bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve duygusal yeme aracılığıyla tıknırcasına yeme davranışına dolaylı etkisi de negatif yönlü ve düşük olarak saptanmıştır. Çocukluktaki ruhsal travmaların ise tıknırcasına yeme davranışındaki etkisi pozitif yönlü ve düşük bulunmuştur.

Sağlıklı yeme davranışları sağlıklı bir yaşamda önemlidir. Birçok farklı faktörden etkilenen yeme davranışları bozulduğunda bireyin yaşamında ortaya çıkabilecek problemlere zemin oluşturabilmektedir (Topkara, 2014). Bu nedenle yeme davranışlarının yaşam doyumu ile ilişkisi de bu çalışma kapsamında ele alınacaktır.

6.Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır. Summer'e (1966) göre yaşam doyumu bireyin kendi yaşamıyla ilgili koşulları olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanırken Diener'e (1984) göre yaşam doyumu kişinin olumsuzdan olumluya doğru değişen duygu ve tutumlarıyla ilgili genel değerlendirmesini içerir. Ruut Veenhoven (1993) yaşam doyumunu bir bireyin genel olarak yaşamının tamamını ne kadar olumlu gördüğü ile ilgili derecelendirmesi olarak tanımlamıştır.

Yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji kavramlarından olan öznel iyi oluş ile doğrudan ilişkilidir. Öznel iyi oluşun bileşenlerine bakıldığında bunu olumsuz duygular, olumlu duygular ve yaşam doyumu oluşturur. Bu bileşenlerden olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal kısmını kapsarken yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel kısmını kapsamaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Duygusal bileşen duygular ve hisler tarafından yönlendirilirken bilişsel kısmı oluşturan yaşam doyumu, insanların hayatlarının içinde bulundukları ana kadar beklentilerini ne ölçüde karşıladığını, zihinlerinde oluşturdukları yaşam hayali ile ne kadar benzediğini karşılaştırdığı ve buna

ilişkin yargılara vardığı, kişinin yaşamının bu bilgiyi temel alan değerlendirmesidir (Van-Hoorn, 2007). Kişi bu değerlendirmeyi yaparken kendisi için belirlemiş olduğu standart ile gerçekte olan arasındaki farktan bir yargıya ulaşır ve bu kişinin yaşam doyumu düzeyini belirler (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumu kavramı bireyin yaşamının bütününe kapsayan bir kavramdır. Appleton ve Song (2008) tarafından Çin’de yapılan bir araştırmada yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin gelir, refah düzeyi, ülkedeki hükümetin politikası, meslek, sosyal ilişkiler, sosyal statü, aile gelenekleri, olanaklar, işsizlik, cinsiyet, sağlık ve yaş olduğunu saptamışlardır.

6.1. Yaşam Doyumu ve Yeme Davranışları

Yaşam doyumu ile yeme bozuklukları ya da yeme davranışları arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalara bakıldığında, Anoreksiya Nevroza hastalarında kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve zaman perspektifi arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada hastalar kişilik boyutlarından sorumluluk, uyumluluk ve dışa dönüklükten yüksek puan alırken yaşam doyumundan düşük puan almışlardır. Regresyon analizi sonucunda ise kontrol grubunda yaşam doyumunu duygusal denge ve deneyime açıklık alt boyutları yordarken, hastalarda yaşam doyumunu duygusal denge alt boyutunun yordadığı bulunmuştur (Garcia, Granjard, Lundblad ve Archer, 2017).

Başka bir araştırmada yeme bozukluğu tanısı olan, risk altında olan ve sağlıklı olan üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yeme bozukluğu olan öğrenciler diğer iki gruba göre daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahipken; daha fazla öz düzenleme stratejisi kullanmakta ancak daha çok olumsuz etki görmektedirler. Yeme bozukluğu açısından risk altında olarak değerlendirilen bireylerde ise normal bireylere göre daha yüksek düzeyde öz düzenleme ile daha yüksek düzeyde olumsuz etkilenme görülmüştür (Kitsantas vd., 2003).

Yaşam doyumunun farklı alanları ile ilgili yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin kilo, benlikten ve fiziksel görünümünden memnuniyetle yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur ve bu araştırmaya göre bu ilişki kadınlar arasında erkeklerden yüksektir. Kilo, bireylerin kendi algıladıkları kilo ve tıknırcasına yeme davranışı ile ilgili endişelenmek, yaşam doyumunun tüm bileşenleri ile ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak bu araştırma genel yaşam

doyumunun düzensiz yeme ile negatif yönde ilişkili olduğunu doğrulamaktadır (Matthews, Zullig, Ward, Horn ve Huebner, 2012).

Ergenlikte başlayan ve farklı sonuçları olan eski anoreksiya nevroza hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada bu bireylerin kişilik, benlik saygısı ve yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yeme bozukluğu olmayan hasta grubu normal olan grupla benzer benlik saygısı ve kişilik özelliklerine sahipken; daha kötü bir puana sahip olan katılımcılar anlamlı şekilde daha düşük yaşam doyumu, daha düşük kendini yönetme becerileri ve daha düşük benlik saygısı görülmüştür. Bu durum eski anoreksiya nevroza hastalarının yeme davranışları açısından iyi durumda olanlar genç yetişkinlik döneminde normal bireylerle benzer benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahip olabileceklerini göstermektedir (Halvorsen ve Heyerdahl, 2006).

Ergen bireylerin katılımcı olduğu bir çalışmada kendini düşük kilolu algılamanın, yüksek kilolu algılamanın, kilo vermek için diyet yapmış olmanın ya da kilo vermek için kusma ya da müshil kullanımı olmasının, diyet hapları kullanmanın yaşam doyumunu azaltma ile yüksek düzeyde ilişkisi olduğu görülmüştür (Valois, Zullig, Huebner ve Drane, 2003). Ülkemizde ergenlerdeki yeme tutum bozukluğunu araştıran bir çalışma sonucunda bozuk yeme tutumu ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiş ve ergen bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği görülmüştür (Demir ve Kumcağız, 2020; Bushi, 2016).

Çocukluk çağında yaşanan travmaların yeme bozukluklarını ve yaşam doyumu ile ilişkisi incelenen bir çalışmada travmalardan duygusal ihmal ve istismar, fiziksel ve cinsel istismar yeme bozukluğu derecesini yükseltirken; fiziksel ve duygusal ihmal ile duygusal istismar yaşam doyumu puanlarını düşürmektedir (Gürçan ve Kolburan, 2019). Obezlerde bağlanma şeklinin yaşam doyumu ve yeme tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada güvenli bağlanmanın bozulmuş yemeyi düşürdüğü, korkulu bağlanmanın bozulmuş yemeyi artırdığı, güvenli bağlanmanın ise yaşam doyumu puanlarını yükselttiği bulunmuştur (Baştürk, 2016).

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, verilerin analiz edilmesi ve işlem konusunda açıklamalar detaylandırılmıştır.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kapsamında kullanılacak olan ilişkisel tarama modeli en az iki değişken arasındaki bir arada değişimin var olması ya da derecesini ortaya çıkarmayı hedef edinen araştırma modelidir (Karasar,2014). Bu araştırma hali hazırda mevcut bulunan bir durum üzerinden gerçekleştirileceği için tarama modelinden desenlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri sezgisel yeme, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışlarıdır. Bağımsız değişkenler ise kimlik, kişilik, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumdur.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 022-2023 Eğitim Öğretim yılında çoğunluğu Nevşehir ilindeki farklı lise türlerinde öğrenimine devam eden lise öğrencileri (%90) olmakla birlikte; Türkiye'nin farklı illerinde çeşitli okullarda eğitimine devam eden lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

3.3.Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce 21.09.2022 tarihli, 41 numaralı toplantıda, 758756 sayılı yazıya istinaden Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli

izin alınmıştır. Takip eden süreçte veri toplanacak okulların okul müdürlerinden izin alınarak veri toplama süreci başlatılmıştır. Araştırma verilerinden 600 bireye ait olan veri birey Nevşehir ilinde 2022-2023 ayında farklı lise türlerinde öğrenimine devam etmekte olan lise öğrencilerinden anket yöntemi aracılığıyla toplanmıştır. Buna ek olarak katılımcıların 150 bireye ait olan veri ise Google Formlar aracılığıyla Türkiye'nin farklı illerinde eğitimine devam etmekte olan lise öğrencilerinden online olarak toplanmıştır. Veriler toplanırken gönüllülük esasına uygun hareket edilmiş ders saatleri esnasında ders yürütücüsünden izin alınmış, öğrencilere uygulamanın amacı, formların cevaplandırılması, cevapların yalnızca araştırma için kullanılacağı ve gizlilik hususlarında açıklama yapıldıktan sonra gönüllü olanlara ilgili anket formları dağıtılmıştır. Uygulama araştırmacının kendisi tarafından yapılarak uygulama esnasında katılımcılardan gelen sorular cevaplandırılmıştır. Katılımcıların ilgili anket formlarını doldurmaları ortalama 20-25 dakika sürmüş ve katılımcılara eğer isterlerse anket formlarını doldurmaktan vazgeçebilecekleri belirtilmiştir. Online veri toplama sürecinde de katılımcılarla söz konusu olan açıklamaların bulunduğu onam formu paylaşılmış, katılımcıların bu araştırmaya katılmak istediklerini onayladıklarını belirten bir madde de forma eklenmiştir. Toplamda 750 katılımcıya anket formları uygulanmış ancak 158 bireyin ölçek maddelerinde eksiklikler ve yanlışlıklar tespit edilerek bu anket formları değerlendirmeye alınmamıştır. Bundan sonraki adımda veri setindeki uç değerler tespit edilerek, toplamda 592 katılımcının yanıtları ile analizler gerçekleştirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada araştırma grubuna Kişisel Bilgi Formu, Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Sezgisel Yeme 2 Ölçeği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi, Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği, Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği Kısa Form ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Söz konusu araçların literatürdeki farklı araştırmalarda kullanılarak geçerli ve güvenilir oldukları raporlanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının faktör yapıları Doğrulamalı Faktör Analizi ile test edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının detaylı açıklamaları şu şekildedir:

3.4.1.Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile katılımcıların cinsiyet, sınıf, gelir durumu, kilo ve boy bilgileri alınmıştır. Öğrencilerin boy ve kilo bilgisi alınırken araştırmacı tarafından ölçüm yapılmamış olup; öğrencilerin kendi beyan ettikleri kilo ve boy bilgileri göz önüne alınarak persantil aralıklarına göre BKİ değerleri elde edilmiştir.

Beden Kitle Endeksi: Klinik olarak fazla kilolu ya da obez olan bireyleri saptamakta kullanılan ölçüm yöntemidir. BKİ, “beden ağırlığının kilogram cinsinden değerinin boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi” ile hesaplanır. BKİ değeri 18,5 ve 24,9 kg/m² arasında ise birey normal ağırlıkta; 25,0 ve 29,9 kg/m² değerler arasında ise birey kilolu; 30,0 ve 34,9 kg/m² arasında ise birey 1. derece obezite; 35,0 ve 39,9 kg/m² arasında ise 2. derece obezite olarak kabul edilir (<https://hsgm.saglik.gov.tr>).

3.4.2.Hollanda Yeme Davranışı Anketi

Van Strain ve diğerleri tarafından 1986’da geliştirilen ve Türkçe ’ye uyarlanma çalışması Bozan (2009) tarafından yapılan ölçek 33 maddeden oluşmakta; kısıtlayıcı yeme (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10), duygusal yeme (11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23) ve dışsal yeme (24,25,26,27,28,29,30,31,32,33) olmak üzere üç alt boyutu kapsamaktadır. Kısıtlayıcı yeme için: “Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?”; Duygusal yeme için: “Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?”; “Dışsal yeme için: “Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?”. 5’li likert tipi olarak değerlendirilen ölçeğin 31. maddesi ters madde olarak kodlanmaktadır. Ölçeğin uyarlanma çalışmasında iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) değerleri dışsal yeme için .90, duygusal yeme için .97, kısıtlayıcı yeme için ise .91’dir. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayıları kısıtlayıcı yeme alt boyutunun .89, duygusal yeme alt boyutunun .95, dışsal yeme alt boyutunun .88 ve Hollanda yeme davranış ölçeğinin toplamın .90 olduğu saptanmıştır.

3.4.3. Sezgisel Yeme Ölçeği-2

Tylka ve Kroon Van Diest (2013) tarafından geliştirilen Sezgisel Yeme Ölçeği-2 Bakiner (2017) ve Baş vd. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 21 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler şartsız yemeye izin verme (1, 2, 3, 4, 5), duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme (6,7,8,9,10,11,12,13), açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme (14, 15, 16, 17, 18, 19) ve beden-yiyecek seçim uyumudur (20, 21). Alt ölçeklerin örnek maddeleri şu şekildedir: Şartsız yemeye izin verme: “*Canım belirli bir yiyeceği çektiyse onu yemek için kendime izin veririm.*”; Duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme: “*Sıkıldığımda sadece bir meşgale olsun diye yemek yemem.*”; Açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme: “*Bedenimin bana ne kadar yiyeceğimi hissettireceğine güvenirim.*” Beden-yiyecek seçim uyumu: “*Çoğunlukla bedenime enerji ve dayanıklılık sağlayacak yiyecekler yerim.*” Ölçek 5’li likert tipinde değerlendirilmekte olup ölçekten alınan toplam puan arttıkça sezgisel yeme davranışının yüksek olduğu anlamına gelir. Ölçeğin 1, 2, 3, 6, 7, 8 ve 9. maddeleri ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin uyarlanma çalışmasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) toplam sezgisel yeme puanı için 0,89; duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt ölçeği için .93; şartsız yemeye izin verme alt ölçeği için .70; açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme alt ölçeği için .92; beden-yiyecek seçim uyumu alt ölçeği için .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının şartsız yemeye izin verme alt ölçeğinin .74; duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt ölçeğinin .80; açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme alt ölçeğinin .89; beden yiyecek seçim uyum alt boyutunun .81 sezgisel yeme ölçeğinin .81 olduğu saptanmıştır.

3.4.4. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği

Hızlı Büyük Beşli Kişilik ölçeği kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Goldberg’ın (1992) tarafından ortaya koyulmuş olup kişilik özelliklerini içeren 100 sıfattan oluşan, sonrasında Verlmuts ve Geris (2005) tarafından bu sıfatların 30’u seçilerek geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Morsünbül (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarını Uyumluluk, Dışadönüklük, Sorumluluk, Duygusal denge ve Deneyime açıklık boyutları oluşturmaktadır. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeğinde her bir alt boyut 6 madde ile ölçülmektedir. Ölçek “Tamamen doğru” dan (7 puan), “tamamen yanlış” a (1 puan) doğru sıralanan 7’li likert tipinde olup değerlendirmesinde 2,3,4,7,9,11,13,16,21,24,26, 29’uncu maddeler olmak üzere toplam 12 madde tersten puanlanmaktadır. Her bir alt

boyut için alınabilecek puan 6-42 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin örnek maddeleri uyumluluk için “*Cana yakın*”, dışadönüklük için “*Konuşkan*”, sorumluluk için “*Dikkatli*”, duygusal denge için “*Alıngan*”, deneyime açıklık için “*Yaratıcı*” şeklindedir. Ölçeğin uyarlanma çalışmasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) uyumluluk .73, dışadönüklük .81, sorumluluk .81, duygusal denge .72 ve deneyime açıklık .71 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısının uyumluluk alt boyutunun .87; dışa dönüklük alt boyutunun .91; sorumluluk alt boyutunun .81; ile duygusal denge alt boyutunun .86; deneyime açıklık alt boyutunun .84 olduğu saptanmıştır.

3.4.5.Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği

Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği Coretti ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş olup katılımcıların kimlik gelişim boyutlarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Türkçeye uyarlanması ise Morsünbül ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde 26 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan “Bağlanma Yapma” ve “Derinlemesine Keşif alt boyutu 10’ar madde ile “Bağlanmanın Yeniden Değerlendirilmesi” alt boyutu ise 6 madde ile ölçülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik örnek maddeler şu şekildedir: Bağlanma yapma: “*Eğitimim kendimden emin olmamı sağlar.*”; Derinlemesine keşif: “*Eğitimim üzerine sık sık derinlemesine düşünürüm.*” Bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi: “*Yeni bir en yakın arkadaşın hayatımı daha ilginç kılabileceğini sık sık düşünürüm.*” Ölçeğin uyarlanma çalışmasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) bağlanma yapma alt boyutu için .87, derinlemesine keşif alt boyutu için .80, ve bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada bağlanma yapma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının .88, derinlemesine keşif alt boyutunun .80, bağlanmanın yeniden düşünülmesi alt boyutunun .80 olduğu saptanmıştır.

3.4.6.Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği: Kısa Form

Tamamlanma ihtiyacı ölçeği ilk olarak Webster ve Kruglanski (1994) tarafından beş boyutlu ve 42 maddelik olarak geliştirilmiştir. Sonrasında Roets ve Van Hiel (2011) tarafından bu ölçeğin 15 maddeli kısa formunu oluşturulmuş ve Atak, Syed ve Çok (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır. 15 maddeden ve tek faktörden oluşan ölçek 6’lı likert tipi şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğe ait örnek bir madde şu

şekildedir: “Başıma gelen bir olayın nedenini anlamadığımda rahatsız olurum.” Ölçeğin uyarlanma çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada bilişsel tamamlama ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak saptanmıştır.

3.4.7.Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlanma çalışması ergenlerde Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Tek faktörlü bir yapısı olan ölçek beş maddeden oluşmakta ve 7’li likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğe ait örnek bir madde şu şekildedir: “Hayatım birçok yönden idealleriminkine yakın.” Yetim’in çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak hesaplanmıştır (Yetim, 2003). Bu araştırmada yaşam doyum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının .90 olduğu saptanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler lisanlı SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken çarpıklık basıklık katsayılarından yararlanılmış olup, Tabachnik ve Fidell (2013)’ e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri-1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir.

Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılımdan gelmeleri nedeniyle t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde farklılık olması durumunda varyansların homojenliği varsayımı dikkate alınarak Tukey testi ile farklılıklar hesaplanmıştır. Sürekli değişkenler arası ilişki bakılırken korelasyon ve hiyerarşik regresyon testlerinden yararlanılmıştır.

Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık boyutu olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0.05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0.05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde ölçümlere ilişkin ölçme araçlarının güvenilirlik düzeyleri, betimsel istatistikler, korelasyon değerleri ve regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

4.1.Betimsel İstatistikler

Tablo 1.Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Dağılım Tablosu

		n	%
Cinsiyet	Kadın	375	63.34
	Erkek	217	36.66
Sınıf	9.Sınıf	167	28.21
	10. Sınıf	159	26.86
	11. Sınıf	168	28.38
	12. Sınıf	98	16.55
BKİ Kategorik	Zayıf	140	23.65
	Normal	371	62.67
	Kilolu	67	11.32
	1.Derece Obez	14	2.36
Gelir	Alt	83	14.02
	Orta	424	71.62
	Üst	85	14.36
		Min.-Max	Ort.±ss
Kilo		35-112	59.59±11.97
Boy		110-192	167.08±8.69
BKİ		13.89±35.19	21.28±3.48

Çalışmaya katılım gösterenlerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; %63.34' ünün kadın, %36.66' sının erkek olduğu, %28.21' inin 9.sınıf, %26.86' sının 10.sınıf, %28.38' inin 11.sınıf ve %16.55' inin 12.sınıfta olduğu, BKİ kategorik düzeyleri

incelendiğinde, %23.65’ inin zayıf, %62.67’ sinin normal, %11.32’ sinin kilolu ve %2.36’ sinin 1.dereceden obez olduğu, gelir düzeyleri incelendiğinde %14.02’ sinin alt, %71.62’ sinin orta ve %14.36’ sinin gelirinin üst olduğu, kilo değerlerinin “35-112” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 59.59; SS= 11.97) ortalama, boy değerlerinin “110-192” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 167.08; SS= 8.69) ortalama ve BKİ düzeyleri “13.89-35.19” değerleri arasında ($\bar{X}$ =21.28; SS= 3.48) ortalama ile dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 2. Ölçek Boyutlarına İlişkin Frekans, Normallik ve Güvenilirlik Tablosu

	Ort.	Min.	Max.	ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha	Range	Variance
Bağlanma Yapma	37.46	10.00	50.00	7.93	-0.67	0.21	0.88	40.00	62.91
Derinlemesine Keşif	31.01	12.00	50.00	6.75	0.19	0.24	0.80	38.00	45.55
Bağlanmanın Değerlendirilmesi	15.81	6.00	30.00	5.38	0.67	0.13	0.80	24.00	28.92
Kısıtlayıcı Yeme	23.84	10.00	59.00	9.87	0.49	-0.44	0.89	49.00	97.40
Duygusal Yeme	31.70	13.00	65.00	15.54	0.63	-0.66	0.95	52.00	241.37
Dışsal Yeme	35.21	10.00	50.00	8.96	-0.25	-0.55	0.88	40.00	80.20
Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği	90.75	39.00	161.00	22.39	0.431	-0.138	0.901	122.00	501.18
Şartsız Yemeye İzin Verme	3.56	1.00	5.00	0.83	-0.080	-0.562	0.745	4.00	0.70
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	2.04	0.62	3.08	0.56	-0.182	-0.317	0.809	4.00	0.32
Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	3.33	1.00	5.00	1.04	-0.241	-0.486	0.899	2.46	1.10
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	3.32	1.00	5.00	1.09	-0.281	-0.459	0.818	4.00	1.19
Sezgisel Yeme Ölçeği-2	3.38	1.62	4.90	0.61	-0.120	-0.195	0.812	3.29	0.37
Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği: Kısa Form	65.47	15.00	90.00	13.93	-0.558	0.114	0.880	75.00	193.94
Uyumluluk	32.94	6.00	42.00	6.39	-0.900	0.963	0.878	36.00	40.88
Dışa Dönüklük	24.48	6.00	42.00	7.91	0.010	-0.484	0.917	36.00	62.60
Sorumluluk	27.24	6.00	42.00	7.91	-0.332	-0.270	0.817	36.00	62.64
Duygusal Denge	22.84	6.00	42.00	7.44	0.197	-0.422	0.866	36.00	55.38
Deneyime Açıklık	30.40	6.00	42.00	6.07	-0.399	0.174	0.847	36.00	36.79
Yaşam Doyumu Ölçeği	19.17	5.00	35.00	7.38	-0.016	-0.826	0.901	30.00	54.53

Ölçek boyutlarının frekans dağılımları incelendiğinde; Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği bağlanma yapma alt boyutunun “10-50” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 37.46; SS= 7.93) ortalama, derinlemesine keşif alt boyutunun “12-50” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 31.01; SS= 6.75) ortalama, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi alt boyutunun “6-30” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 15.81; SS= 5.38) ortalama, Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği kısıtlayıcı yeme alt boyutunun “10-59” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 23.84; SS= 9.87) ortalama, duygusal yeme alt boyutunun “3-65” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 31.70; SS= 15.54) ortalama, dışsal yeme alt boyutunun “10-50” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 35.21; SS= 8.96) ortalama ve Hollanda yeme davranışı ölçeği toplam puanının “39-161” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 90.75; SS= 22.39) ortalama ile dağılım gösterdiği, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 şartsız yemeye izin verme alt boyutunun “1-5” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 3.56; SS= 0.83) ortalama, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutunun “0.62-3.08” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 2.04; SS= 0.56) ortalama, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme alt boyutunun “1-5” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 3.33; SS= 1.04) ortalama, beden yiyecek seçim uyumu boyutunun “1-5” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 3.32; SS= 1.09) ortalama ve sezgisel yeme ölçeği-2 toplam puanının “1.62-4.90” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 3.38; SS= 0.61) ortalama ile dağılım gösterdiği. Tamamlanma İhtiyacı: kısa form ölçeği puanının “15-90” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 65.47; SS= 13.93) ortalama ile dağılım gösterdiği, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği alt boyutlarından dışa dönüklük alt boyutunun “6-42” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 24.487.91 ortalama, sorumluluk alt boyutunun “6-42” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 27.24; SS=7.91) ortalama, duygusal denge alt boyutunun “6-42” değerleri arasında ($\bar{X}$ =22.84; SS= 7.44) ortalama, deneyime açıklık alt boyutunun “6-42” değerleri arasında ($\bar{X}$ =30.40; SS= 6.07) ortalama ve yaşam doyumu ölçeği puanının “5-35” değerleri arasında ($\bar{X}$ = 19.17; SS= 7.38) ortalama ile dağılım gösterdiği görülmektedir.

Ölçek boyutlarının normalliği için çarpıklık-basıklık katsayılarından yararlanılmıştır. Tabachnik ve Fidell (2013)’ e göre skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri-1.50 ile +1.50 arasında ise normal dağılım olduğu kabul edilir. Buna göre; Utrecht kimlik bağlanma ölçeği ve alt boyutları, Hollanda yeme davranışları ölçeği ve alt boyutları, Sezgisel yeme 2 ölçeği ve alt boyutları, Tamamlama ihtiyacı ölçeği, Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği ve alt boyutları ile Yaşam doyumu ölçeğinin normal dağılımdan geldiği, karşılaştırma, ilişki ve fark testlerinde parametrik istatistiksel tekniklerin uygulanacağı görülmektedir.

4.2. Demografik Değişkenlere Göre Ölçeklerin Karşılaştırmaları

4.2.1. Cinsiyete Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

Tablo 3. Hollanda Yeme Davranış Ölçeği Cinsiyet ile Karşılaştırma

		Cinsiyet		t testi	
		Ort.	Ss	t	p
Kısıtlayıcı Yeme	Kadın	24.34	9.99	1.617	0.106
	Erkek	22.98	9.62		
Duygusal Yeme	Kadın	33.46	15.84	3.678	0.001*
	Erkek	28.64	14.54		
Dışsal Yeme	Kadın	35.55	9.00	1.193	0.233
	Erkek	34.64	8.88		
Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği	Kadın	93.35	22.33	3.756	0.001*
	Erkek	86.25	21.82		

* $p < 0.05$

Hollanda yeme davranışları ölçeği kısıtlayıcı yeme boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Duygusal yeme boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Kadınların duygusal yeme boyutu anlamlı derecede yüksektir. Dışsal yeme boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Hollanda yeme davranış ölçeği boyutları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Kadınların toplam Hollanda yeme davranışları ölçek boyutları anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4. Sezgisel Yeme Davranış Ölçeği Cinsiyet ile Karşılaştırma

		Cinsiyet		t testi	
		Ort.	ss	t	p
Şartsız Yemeye İzin Verme	Kadın	3.55	0.83	-0.406	0.685
	Erkek	3.58	0.84		
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Kadın	2.00	0.58	-2.199	0.028*
	Erkek	2.11	0.53		
Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme	Kadın	3.25	1.06	-2.546	0.011*
	Erkek	3.47	1.01		
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	Kadın	3.19	1.07	-3.983	0.001*
	Erkek	3.55	1.08		
Sezgisel Yeme-2 Ölçeği	Kadın	3.32	0.61	-3.345	0.001*
	Erkek	3.49	0.58		

* $p < 0.05$

Sezgisel yeme-2 ölçeği şartsız yemeye izin verme boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Erkeklerin duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu anlamlı derecede kadınlardan yüksektir. Açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Erkeklerin açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme boyutu kadınlardan anlamlı derecede yüksektir. Beden-yiyecek seçim uyum boyutu açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Erkeklerin beden-yiyecek seçim uyum boyutu kadınlardan anlamlı derecede yüksektir. Sezgisel yeme toplam boyutları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Erkeklerin sezgisel yeme toplam düzeyi kadınlardan anlamlı derecede yüksektir.

4.2.2. Sınıf Düzeyine Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

Tablo 5. Hollanda Yeme Davranış Ölçeği Sınıf Düzeyleri ile Karşılaştırma

		Sınıf	ANOVA			
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Kısıtlayıcıyı Yeme	9.sınıf	24.26	8.90	0.171	0.916	-
	10.sınıf	23.77	10.35			
	11.sınıf	23.49	9.94			
	12.sınıf	23.83	10.62			
Duygusal Yeme	9.sınıf	29.69	14.97	2.4	0.067	-
	10.sınıf	34.06	16.68			
	11.sınıf	32.13	15.88			
	12.sınıf	30.54	13.50			
Dışsal Yeme	9.sınıf	32.95	8.87	5.467	0.001*	1<2 1<3
	10.sınıf	36.52	9.49			
	11.sınıf	36.20	8.47			
	12.sınıf	35.27	8.38			
Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği	9.sınıf	86.90	20.34	3.26	0.021*	1<2
	10.sınıf	94.35	24.32			
	11.sınıf	91.82	23.77			
	12.sınıf	89.63	18.97			

* $p<0.05$; **Tukey Testi

Hollanda yeme davranışları ölçeği kısıtlayıcı yeme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Duygusal yeme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Dışsal yeme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 9.Sınıfta olan ergenlerin dışsal yeme boyutu 10 ve 11.sınıftakilere göre anlamlı derecede düşüktür. Hollanda yeme davranışları toplam boyutları açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). 9.Sınıfta olan çocukların Hollanda yeme davranışları toplam boyutları 10. sınıftakilere göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 6. Sezgisel Yeme Davranış Ölçeği Sınıf Düzeyleri ile Karşılaştırma

		Sınıf	ANOVA			
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Şartsız Yemeye İzin Verme	9.sınıf	3.42	0.83	2.344	0.072	-
	10.sınıf	3.57	0.87			
	11.sınıf	3.64	0.80			
	12.sınıf	3.64	0.81			
Duygusal Fiziksel Yeme	9.sınıf	2.13	0.56	1.956	0.119	-
	10.sınıf	1.99	0.61			
	11.sınıf	2.02	0.55			
	12.sınıf	2.01	0.51			
Açlık Doygunluk İpuçlarına Güvenme	9.sınıf	3.41	0.99	0.601	0.615	-
	10.sınıf	3.28	1.09			
	11.sınıf	3.28	1.00			
	12.sınıf	3.35	1.13			
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	9.sınıf	3.28	1.05	1.277	0.282	-
	10.sınıf	3.21	1.16			
	11.sınıf	3.38	1.03			
	12.sınıf	3.45	1.13			
Sezgisel Yeme 2 Ölçeği	9.sınıf	3.42	0.63	0.687	0.56	-
	10.sınıf	3.33	0.63			
	11.sınıf	3.37	0.55			
	12.sınıf	3.40	0.64			

* $p<0.05$; **Tukey Testi

Sezgisel Yeme 2 Ölçeği şartsız yemeye izin verme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamaktadır ($p>0.05$). Sezgisel yeme 2 ölçeği toplam boyutları açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.2.3.BKİ Durumlarına Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

Tablo 7. Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği BKİ Durumları ile Karşılaştırma

		BKİ Kategorik		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Kısıtlayıcı Yeme	Zayıf	18.79	8.77	20.73	0.001*	1<2
	Normal	24.77	9.69			1<3
	Kilolu	28.30	9.33			1<4
	1.Derece Obez	28.29	8.26			
Duygusal Yeme	Zayıf	31.09	14.53	0.975	0.404	-
	Normal	31.38	15.39			
	Kilolu	34.73	18.00			
	1.Derece Obez	31.57	16.51			
Dışsal Yeme	Zayıf	36.42	8.94	1.775	0.151	-
	Normal	34.98	9.05			
	Kilolu	33.66	8.74			
	1.Derece Obez	36.86	6.22			
Hollanda Yeme Davranış Ölçek	Zayıf	86.29	21.12	3.842	0.010*	1<2
	Normal	91.13	21.96			1<3
	Kilolu	96.69	25.76			1<4
	1.Derece Obez	96.71	21.98			

* $p<0.05$; **Tukey Testi

Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği kısıtlayıcı yeme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Zayıf olanların kısıtlayıcı yeme boyutu normal, kilolu ve 1.derece obez olanlara göre anlamlı derecede düşüktür. Duygusal yeme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Dışsal yeme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Hollanda yeme davranış boyutları açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Zayıf olanların toplam puanı normal, kilolu ve 1.derece obez olanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 8. Sezgisel Yeme-2 Ölçeği BKİ Durumları ile Karşılaştırma

			BKİ Kategorik		ANOVA		Fark**
			Ort.	ss	F	p	
Şartsız Yemeye İzin Verme	Zayıf		3.81	0.80	7.479	0.001*	1>3
	Normal		3.52	0.82			
	Kilolu		3.27	0.86			
	1.Derece Obez		3.56	0.77			
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Zayıf		2.07	0.54	1.96	0.119	-
	Normal		2.06	0.56			
	Kilolu		1.90	0.61			
	1.Derece Obez		1.92	0.64			
Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme	Zayıf		3.41	1.01	2.858	0.036*	1>3
	Normal		3.34	1.03			
	Kilolu		3.03	1.12			
	1.Derece Obez		3.74	1.16			
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	Zayıf		3.26	1.11	0.955	0.414	-
	Normal		3.36	1.07			
	Kilolu		3.28	1.11			
	1.Derece Obez		2.93	1.25			
Sezgisel Ölçek	Zayıf		3.47	0.58	4.952	0.002*	2<1
	Normal		3.39	0.60			
	Kilolu		3.13	0.66			
	1.Derece Obez		3.38	0.67			

* $p<0.05$; ***Tukey Testi*

Sezgisel Yeme-2 Ölçeği şartsız yeme izin verme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Zayıf olanların şartsız yeme izin verme boyutu kilolu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Açlık ve doğunluk ipuçlarına güvenme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Zayıf olanların açlık ve doğunluk ipuçlarına güvenme boyutu kilolu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Beden yiyecek seçim uyumu boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Sezgisel yeme boyutu açısından BKİ durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Normal olanların sezgisel yeme boyutu zayıf ve kilolu olanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

4.2.4. Gelir Düzeyine Göre Ölçeklerin Karşılaştırılması

Tablo 9. Hollanda Yeme Davranışları Ölçeği Gelir Düzeyleri ile Karşılaştırma

		Gelir		ANOVA		
		Ort.	ss	F	p	Fark**
Kısıtlayıcı Yeme	Alt	24.52	9.60	0.23	0.795	-
	Orta	23.74	9.99			
	Üst	23.68	9.61			
Duygusal Yeme	Alt	30.40	14.79	3.343	0.036*	2>3
	Orta	32.66	15.85			
	Üst	28.15	14.15			
Dışsal Yeme	Alt	33.98	10.48	1.369	0.255	-
	Orta	35.58	8.62			
	Üst	34.58	8.94			
Hollanda Yeme Davranış Ölçeği	Alt	88.89	22.04	2.534	0.08	-
	Orta	91.98	22.93			
	Üst	86.41	19.31			

* $p < 0.05$; ***Tukey Testi*

Hollanda yeme davranışları ölçeği kısıtlayıcı yeme boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Duygusal yeme boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Orta gelirli olanların duygusal yeme boyutu üst gelire sahip olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Dışsal yeme boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Hollanda yeme davranışları boyutları açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 10. Sezgisel Yeme 2 Ölçeği Gelir Düzeyleri ile Karşılaştırma

			Gelir		ANOVA		
			Ort.	ss	F	p	Fark**
Şartsız Yemeye Verme	İzin	Alt	3.39	0.88	2.064	0.128	-
		Orta	3.59	0.82			
		Üst	3.60	0.85			
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Fiziksel	Alt	2.02	0.54	1.296	0.274	-
		Orta	2.03	0.58			
		Üst	2.13	0.53			
Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	Doygunluk	Alt	3.34	0.84	0.021	0.979	-
		Orta	3.33	1.08			
		Üst	3.31	1.03			
Beden-Yiyecek Uyumu	Seçim	Alt	3.54	0.94	3.382	0.035*	1>2
		Orta	3.25	1.12			
		Üst	3.46	1.05			
Sezgisel Yeme 2 Ölçeği		Alt	3.35	0.55	0.756	0.47	-
		Orta	3.37	0.62			
		Üst	3.45	0.56			

* $p < 0.05$; ***Tukey Testi*

Sezgisel Yeme 2 Ölçeği şartsız yemeye izin verme boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Beden-Yiyecek seçim uyum boyutu açısından gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Geliri alt seviyede olanların orta gelire sahip olanlara göre beden-yiyecek seçim uyum boyutu anlamlı derecede yüksektir. Sezgisel yeme toplam puan ile gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Tablo 11. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	r 1																	
p																		
2	r .28**	1																
p	0.00																	
3	r -.21**	.32**	1															
p	0.00	0.00																
4	r .09*	.19**	.12**	1														
p	0.04	0.00	0.00															
5	r -0.03	0.21**	0.21**	0.04	1													
p	0.45	0.00	0.00	0.38														
6	r 0.01	0.05	0.06	-0.28**	0.44**	1												
p	0.67	0.19	0.12	0.00	0.00													
7	r -0.0	-0.10*	-0.07	-0.57**	0.06	0.33**	1											
p	0.26	0.01	0.07	0.00	0.12	0.00												
8	r 0.04	-0.12**	-0.15**	-0.00	-0.66**	-0.35**	-0.04	1										
p	0.29	0.00	0.00	0.96	0.00	0.00	0.25											
9	r 0.16**	0.11**	0.013	-0.07	-0.23**	-0.07	0.05	0.33**	1									
p	0.00	0.01	0.75	0.11	0.00	0.09	0.17	0.00										
10	r 0.21**	0.11*	0.02	0.09*	-0.17**	-0.17**	-0.15**	0.21**	0.46**	1								
p	0.00	0.01	0.49	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
11	r 0.12**	-0.03	-0.09*	-0.21**	-0.50**	-0.15**	0.30**	0.76**	0.78**	0.47**	1							
p	0.00	0.46	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								

	r	.12**	.14**	0.05	0.07	.097*	.11**	-0.03	-0.00	.19**	.15**	.11**	1						
12	p	0.00	0.00	0.21	0.08	0.02	0.01	0.46	0.96	0.00	0.00	0.01							
	r	.27**	.18**	-0.05	0.08	-0.04	-0.00	-0.01	0.06	.26**	.20**	.19**	.23**	1					
13	p	0.00	0.00	0.24	0.06	0.37	0.93	0.72	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00						
	r	0.06	-0.03	-.12**	-.13**	-0.01	0.12**	0.14**	0.01	-0.01	-0.02	0.04	-.11**	0.02	1				
14	p	0.11	0.41	0.01	0.00	0.84	0.00	0.00	0.70	0.72	0.47	0.29	0.00	0.64					
	r	0.25**	0.10**	-0.03	.087*	-.161**	-0.17**	-0.11**	.145**	.26**	.23**	.21**	.27**	.37**	-.13**	1			
15	p	0.00	0.00	0.38	0.034	0.000	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	r	.11**	-0.13**	-.10*	-0.15**	-0.28**	-0.15**	0.06	0.23**	0.10*	0.09*	0.22**	-0.26**	0.05	0.39**	0.06	1		
16	p	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	0.22	0.00	0.16			
	r	0.17**	0.18**	.11**	-0.01	0.03	0.05	0.03	0.08	0.30**	0.20**	0.24**	0.25**	0.42**	0.08*	0.33**	-0.04	1	
17	p	0.00	0.00	0.01	0.86	0.51	0.17	0.45	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.33		
	r	.30**	.086*	-.10*	.087*	-.20**	-.13**	-.09*	.13**	0.20**	0.19**	.18**	0.04	.19**	0.11**	0.28**	0.17**	0.15**	1
18	p	0.00	0.03	0.02	0.03	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

* $p < 0,05$; **Korelasyon Katsayısı

(1=Bağlanma Yapma; 2=Derinlemesine Keşif; 3=Bağlanmanın Yeniden Düşünülməsi; 4=Kısıtlayıcı Yeme; 5=Duygusal Yeme; 6=Dışsal Yeme, 7=Şartsız Yemeye İzin Verme; 8=Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme; 9=Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme; 10=Beden Yiyecek Seçim Uyumu; 11=Sezgisel Yeme Ölçeği; 12=Tamamlama İhtiyacı Ölçeği; 13=Uyumluluk; 14=Dışa Dönüklük; 15=Sorumluluk; 16=Duygusal Denge; 17=Deneyime Açıklık; 18=Yaşam Doyumu Ölçeği

Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan derinlemesine keşif boyutu ile bağlama yapma boyutu arasında düşük düzeyde pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Bağlanmanın yeniden düşünülmesi boyutu ile bağlanma yapma boyutu ile negatif zayıf ilişki, derinlemesine keşif boyutu ile pozitif orta derecede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme boyutu ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından bağlanma yapma, derinlemesine keşif, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi, ölçek boyutları arasında çok düşük derecede pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından duygusal yeme boyutları ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından derinlemesine keşif, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi boyutları arasında düşük derecede pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından dışsal yeme boyutu ile kısıtlayıcı yeme boyutu arasında ters gücü zayıf, duygusal yeme boyutuyla orta dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan şartsız yemeye izin verme boyutu ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından derinlemesine keşif ile çok düşük derecede negatif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme ile orta derecede negatif; dışsal yeme boyutu ile zayıf dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutları ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan derinlemesine keşif, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi ile çok zayıf derecede negatif; Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan duygusal yeme boyutu ile yüksek derecede negatif ve dışsal yeme boyutu ile arasında zayıf dereceli negatif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme boyutları ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma, derinlemesine keşif ile çok zayıf pozitif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan duygusal yeme ile zayıf derecede negatif ve Sezgisel yeme-2 ölçeğinin

alt boyutlarından olan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutları arasında zayıf dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan beden yiyecek seçimi uyumu boyutları ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma, derinlemesine keşif ile çok zayıf derecede pozitif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan duygusal yeme ve dışsal yeme ile çok zayıf derecede negatif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan şartsız yemeye izin verme ile çok zayıf derecede negatif, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ile zayıf derecede pozitif ve açlık doygunluk ipuçlarına güvenme boyutları ile orta derecede pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Toplam Sezgisel yeme ölçeği ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma ile çok zayıf derecede pozitif, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi alt boyutu ile çok zayıf derecede negatif; Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan şartsız yemeye izin verme ve beden yiyecek seçim uyum boyutları ile orta derecede pozitif, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık doygunluk ipuçlarına güvenme boyutları ile yüksek derecede pozitif; Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme boyutları ile zayıf derecede negatif ve duygusal yeme alt boyutu ile orta derecede negatif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Tamamlama ihtiyacı boyutları ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma, derinlemesine keşif ile çok zayıf derecede pozitif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan duygusal yeme ve dışsal yeme ile çok zayıf derecede pozitif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu ve toplam sezgisel yeme puanı boyutları arasında çok zayıf derecede pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan uyumluluk boyutları ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma, derinlemesine keşif boyutları ile zayıf dereceli pozitif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu, toplam sezgisel yeme puanı boyutları ve tamamlama ihtiyacı arasında zayıf dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan dışadönüklük boyutu ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanmanın yeniden düşünülmesi çok zayıf derecede negatif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme ile çok zayıf derecede negatif ve dışsal yeme alt boyutu ile çok zayıf derecede pozitif ve tamamlama ihtiyacı arasında çok zayıf derecede pozitif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan şartsız yemeye izin verme boyutu ile çok zayıf dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan sorumluluk boyutu ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma ile zayıf derecede pozitif, derinlemesine keşif ile çok zayıf derecede pozitif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme ile çok zayıf derecede pozitif, duygusal yeme ve dışsal yeme ile çok zayıf dereceli negatif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu, toplam sezgisel yeme puanı ile zayıf dereceli pozitif, şartsız yemeye izin verme alt boyutu ile çok zayıf derecede negatif, tamamlama ihtiyacı ve hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan uyumluluk boyutu arasında orta dereceli pozitif, hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan dışa dönüklük boyutu arasında çok zayıf dereceli negatif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan duygusal denge boyutu ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma ile çok zayıf derecede pozitif, derinlemesine keşif, bağlanmanın yeniden düşünülmesi ile çok zayıf derecede negatif; Hollanda yeme davranışları ölçeğinin alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme ile zayıf dereceli negatif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu, toplam sezgisel yeme puanı ile zayıf derecede pozitif; hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan dışa dönüklük boyutu ile arasında orta dereceli pozitif, ve tamamlama ihtiyacı ile arasında zayıf dereceli negatif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan deneyime açıklık boyutu ile Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma, derinlemesine keşif, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi ile çok zayıf pozitif ilişki, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden yiyecek

uyumu, toplam sezgisel yeme ile pozitif zayıf ilişki, tamamlama ihtiyacı ile zayıf derecede pozitif, Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan uyumluluk ve sorumluluk ile orta derecede pozitif, dışa dönüklük ile çok zayıf dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

Yaşam doyumu ölçeği, Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından olan bağlanma yapma, derinlemesine keşif ile orta dereceli pozitif, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi alt boyutu ile çok zayıf dereceli negatif, Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme ile çok zayıf derecede negatif, Sezgisel yeme-2 ölçeğinin alt boyutlarından olan duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden yiyecek uyumu, toplam sezgisel yeme puanı ile zayıf derecede pozitif; Hızlı büyük beşli kişilik ölçeği alt boyutlarından olan uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık arasında zayıf dereceli pozitif istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$).

4.4. Duygusal Yeme, Kısıtlayıcı Yeme, Dışsal Yeme, Sezgisel Yeme'ye İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

4.4.1. Duygusal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Tablo 12. Duygusal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Sh.	β	t	p	R ²	F
1.Aşama							
Uyumluluk	-0.02	0.08	-0.01	-0.26	0.798	0.11	14.74
Dışa Dönüklük	0.09	0.07	0.05	1.39	0.165		
Sorumluluk	-0.15	0.07	-0.08	-2.23	0.026*		
Duygusal Denge	-0.22	0.07	-0.11	-3.03	0.003*		
Deneyime Açıklık	0.18	0.09	0.07	2.03	0.043*		
2.Aşama							
Bağlanma Yapma	0.06	0.07	0.03	0.81	0.416	0.16	13.94
Derinlemesine Keşif	0.23	0.08	0.1	2.92	0.004*		
Bağlanmanın Yeniden Düşünülmesi	0.19	0.10	0.07	2.00	0.046*		
3.Aşama							
Şartsız Yemeye izin Verme	0.63	0.58	0.03	1.10	0.274	0.49	47.06
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	-16.14	0.90	-0.59	-17.95	0.001*		
Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	-0.35	0.54	-0.02	-0.64	0.520		
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	-0.35	0.49	-0.03	-0.72	0.473		
4.Aşama							
Yaşam Doyum	-0.19	0.07	-0.09	-2.81	0.005*	0.50	44.09
5.Aşama							
Bilişsel Tamamlanma	0.08	0.04	0.07	2.19	0.029*	0.51	41.99

Bağımlı Değişken: Duygusal Yeme

Tabloda yer alan hiyerarşik analiz sonucuna göre; regresyon denklemine ilk sırada giren kişilik özellikleri varyansa %11'lik katkı sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinden sorumluluk ($\beta = -0,08$, $p < 0,05$), duygusal denge ($\beta = -0,11$, $p < 0,05$), deneyime açıklık ($\beta = 0,07$, $p < 0,05$) kişilik özelliği duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denklemine ikinci sırada giren kimlik bağlama alt boyutları varyansa %5'lik katkı sağlamaktadır. Kimlik bağlanma alt boyutlarından derinlemesine keşif ($\beta = 0,10$, $p < 0,05$) ve bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi ($\beta = 0,07$, $p < 0,05$) duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denklemine üçüncü sırada giren sezgisel yeme alt boyutları varyansa %33'lük katkı sağlamaktadır. Sezgisel yeme alt boyutlarından duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt boyutu ($\beta = -0,59$, $p < 0,05$) duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denklemine dördüncü sıradan giren yaşam doyumu varyansa %1'lik katkı sağlamaktadır. Yaşam doyumu ($\beta = -0,09$, $p < 0,05$) duygusal yemeyi anlamlı

şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde beşinci sıradan giren bilişsel tamamlanma varyansa %1’lik katkı sağladığı görülmektedir. Tamamlanma ihtiyacı ($\beta = 0,07$, $p < 0,05$) duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Tüm değişkenler birlikte varyansa %51’lik katkı sağlamaktadır.

4.4.2.Dışsal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Tablo 13. Dışsal Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Sh.	β	t	p	R ²	F
1.Aşama							
Uyumluluk	0.01	0.06	0.010	0.25	0.806		
Dışa Dönüklük	0.14	0.05	0.120	2.99	0.003*	0.08	11.01
Sorumluluk	-0.15	0.05	-0.132	-3.15	0.002*		
Duygusal Denge	-0.12	0.05	0.101	-2.39	0.017*		
Deneyime Açıklık	0.09	0.06	0.058	1.38	0.169		
2.Aşama							
Bağlanma Yapma	0.10	0.05	0.091	2.18	0.030*	0.09	7.44
Derinlemesine Keşif	-0.01	0.06	-0.009	-0.24	0.831		
Bağlanmanın Yeniden Düşünülmesi	0.08	0.07	0.047	1.17	0.241		
3.Aşama							
Şartsız Yemeye izin Verme	3.08	0.40	0.286	7.74	0.001*		
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	-4.56	0.62	-0.287	-7.33	0.001*	0.27	18.11
Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	0.42	0.37	0.048	1.11	0.268		
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	-0.69	0.34	-0.084	-2.03	0.043*		
4.Aşama							
Yaşam Doyum	-0.07	0.05	-0.054	-1.38	0.167	0.28	17.70
5.Aşama							
Bilişsel Tamamlama	0.08	0.03	0.120	3.06	0.002*	0.29	16.60

Bağımlı Değişken: Dışsal Yeme

Tabloda yer alan hiyerarşik analiz sonucuna göre; regresyon denkleminde ilk sırada giren kişilik özellikleri varyansa %8’lik katkı sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ($\beta = 0,12$, $p < 0,05$), sorumluluk ($\beta = -0,13$ $p < 0,05$), duygusal denge ($\beta = 0,10$, $p < 0,05$) kişilik özelliği dışsal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde ikinci sırada giren kimlik bağlama boyutları varyansa %1’lik katkı sağlamaktadır. Kimlik bağlanma boyutlarından bağlanma yapma ($\beta = 0,09$, $p < 0,05$) dışsal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde üçüncü sırada giren sezgisel yeme alt boyutları varyansa %18’lik katkı sağlamaktadır. Sezgisel yemenin alt

boyutlarından şartsız yemeye izin verme ($\beta = 0,28$, $p < 0,05$), duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ($\beta = -0,28$, $p < 0,05$), beden ve yiyecek uyumu ($\beta = -0,08$, $p < 0,05$) alt boyutları dışsal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde dördüncü sıradan giren yaşam doyumu varyansa %1’lik katkı sağlamaktadır. Regresyon denkleminde beşinci sıradan giren bilişsel tamamlanma ihtiyacı varyansa %1’lik katkı sağlamaktadır. Bilişsel tamamlanma ihtiyacı ($\beta = 0,12$, $p < 0,05$) dışsal yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Tüm değişkenlerin tamamı varyansa toplam %28 katkı sağlamaktadır.

4.4.3. Kısıtlayıcı Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Tablo 14. Kısıtlayıcı Yeme Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Sh.	β	t	p	R ²	F
1. Aşama							
Uyumluluk	0.12	0.06	0.074	1.9	0.058		
Dışadönüklük	-0.01	0.05	-0.009	-0.24	0.812		
Sorumluluk	0.003	0.05	0.002	0.053	0.958		
Duygusal Denge	-0.14	0.05	-0.106	-2.66	0.008*	0.04	5.14
Deneyime Açıklık	-0.08	0.06	-0.049	-1.25	0.212		
2. Aşama							
Bağlanma Yapma	0.06	0.05	0.044	1.13	0.26		
Derinlemesine Keşif	0.13	0.06	0.086	2.22	0.027*	0.07	6.08
Bağlanmanın Yeniden Düşünülmesi	0.13	0.07	0.068	1.79	0.073		
3. Aşama							
Şartsız Yemeye izin Verme	-6.35	0.41	-0.534	-15.32	0.001*		
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	0.53	0.65	0.030	0.82	0.410	0.36	27.59
Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme	-0.65	0.39	-0.069	-1.68	0.093		
Beden-Yiyecek Seçim Uyumu	0.003	0.35	0.001	0.01	0.992		
4. Aşama							
Yaşam Doyum	0.06	0.05	0.047	1.29	0.198	0.36	25.62
5. Aşama							
Bilişsel Tamamlama	0.009	0.03	0.012	0.33	0.740	0.37	23.76

Bağımlı Değişken : Kısıtlayıcı Yeme

Tabloda yer alan hiyerarşik analiz sonucuna göre; regresyon denkleminde ilk sırada giren kişilik özellikleri varyansa %4’lük katkı sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinden duygusal denge ($\beta = -0,11$, $p < 0,05$) kişilik özelliği kısıtlayıcı yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde ikinci sırada giren kimlik bağlama alt boyutları varyansa %3’lük katkı sağlamaktadır. Kimlik bağlanma alt boyutlarından olan derinlemesine keşif ($\beta = 0,09$,

p<0,05) alt boyutu kısıtlayıcı yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde üçüncü sırada giren sezgisel yeme alt boyutları varyansa %29'luk katkı sağlamaktadır. Sezgisel yeme alt boyutlarından şartsız yemeye izin verme ($\beta = -0,53$, p<0,05) kısıtlayıcı yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde dördüncü sıradan giren yaşam doyumu varyansa katkı sağlamamaktadır. Regresyon denkleminde beşinci sıradan giren bilişsel tamamlama %1'lik katkı sağladığı görülmektedir. Tüm değişkenlerin tamamı varyansa toplam %37'lik katkı sağlamaktadır.

4.4.4. Sezgisel Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Tablo 15. Sezgisel Yemeye İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Sh.	Beta	t	p	R ²	F
1. Aşama							
Uyumluluk	0.004	0.004	0.40	0.893	0.372	0.13	17.50
Dışa Dönüklük	-0.005	0.003	-0.69	-1.604	0.109		
Sorumluluk	0.005	0.003	0.63	1.388	0.166		
Duygusal Denge	0.020	0	0.242	5.447	0.000**		
Deneyime Açıklık	0.020	0.004	0.198	4.429	0.000**		
2. Aşama							
Bağlanma Yapma	4.651	0.003	0.001	0.014	0.989	0.14	11.93
Derinlemesine Keşif	-0.004	0.004	-0.049	-1.097	0.273		
Bağlanmanın Yeniden Düşünülmesi	-0.009	0.005	-0.079	-1.817	0.070		
3. Aşama							
Yaşam Doyumu	0.007	0.003	0.087	2.074	0.039*	0.15	11.20
5. Aşama							
Bilişsel Tamamlama	0.004	0.002	0.095	2.241	0.025*	0.15	10.57

Bağımlı Değişken: Sezgisel Yeme

Tabloda yer alan hiyerarşik analiz sonucuna göre; regresyon denkleminde ilk sırada giren kişilik özellikleri varyansa %13'lük katkı sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinden duygusal denge ($\beta = 0,24$, p<0,05), deneyime açıklık ($\beta = 0,19$, p<0,05) kişilik özelliği sezgisel yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Regresyon denkleminde ikinci sırada giren kimlik bağlanma alt boyutları varyansa %1'lik katkı sağlamaktadır. Regresyon denkleminde üçüncü sıradan giren yaşam doyumu %1'lik katkı sağlamaktadır. Yaşam doyumu ($\beta = 0,39$, p<0,05) sezgisel yemeyi yordamamaktadır. Regresyon denkleminde dördüncü sıradan giren bilişsel tamamlama ihtiyacı varyansa katkı sağlamamaktadır. Bilişsel tamamlanma ihtiyacı ($\beta = 0,10$, p<0,05) sezgisel yemeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Tüm değişkenlerin tamamı varyansa toplam %15'lik katkı sağlamaktadır.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada temel amaç ergen bireylerde duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme ve sezgisel yeme ile kimlik boyutları, büyük beşli kişilik özellikleri, bilişsel tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir ve BKİ gibi demografik değişkenlere göre, kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme, sezgisel yeme davranışlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu bölümde bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularının test edilmesi sonucunda elde edilen bulgular, alan yazın kapsamında tartışılmıştır. Bulgular tartışılırken öncelikle demografik değişkenlerin kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme dışsal yeme, sezgisel yeme davranışları açısından farklılıkların karşılaştırılmasına ilişkin sonuçların tartışılmasına yer verilmiştir. Daha sonra ise kimlik bağlanma düzeyleri, büyük beşli kişilik özellikleri, tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumunun kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme ve sezgisel yeme davranışlarının yordama gücüne ilişkin regresyon analizi sonuçlarının tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaların Değerlendirilmesi

Hollanda yeme davranışları ölçeği düzeyleri açısından cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırma sonucunda kısıtlayıcı ve dışsal yeme düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamakta; duygusal yeme düzeyleri ve toplam Hollanda Yeme Davranışları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların duygusal yeme düzeyleri ve toplam Hollanda Yeme Davranışları anlamlı derecede yüksektir. Buna göre “Ergenlerde yeme kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak ergenlerde duygusal yeme ve toplam Hollanda Yeme Davranışları

Ölçeği puanının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu; kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme düzeylerinin ise farklılaşmadığını söyleyebiliriz. Alan yazın incelendiğinde bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte, kadınların duygusal yeme düzeyinin erkeklere oranla anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. De Lauzon ve diğerleri (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Finlandiyalı 2674 kadın ve 2312 erkek üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınlarda depresif semptomlar ile duygusal yeme puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, Haukkala, 2010). Swedish Obese Subjects (SOS) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise, duygusal yeme davranışı kadınlarda daha yaygın bulunmuştur (Karlsson, Persson, Sjöström ve Sullivan, 2000). Tüm bu çalışmaların çoğu, benim bulduğlarımı destekler niteliktedir. Yine ülkemizde yapılan çalışmalarda (Akdevelioğlu ve Yörüşün, 2019; Avcı Kılıç, Saltukoğlu ve Astar, 2022; Tanrıverdi, 2020; Aslan, 2017; Ateşsönmez, 2018; Demir, 2019; Seven, 2013) da benim araştırmamdaki gibi kadınlarda duygusal yeme düzeyi erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kadınlarda duygusal yeme davranışının daha yüksek görülmesi farklı faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla duygu odaklı baş etme stratejilerinden faydalanması bu faktörlerden bir tanesi olarak görülebilir. (Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002). Stresle baş etme yöntemlerinin incelendiği bir araştırmada stresle karşı karşıya kaldığında, erkeklerin daha çok sigara ve alkol kullanma davranışına yönelme eğiliminde oldukları görülürken, kadınların daha fazla yeme eğiliminde olduğu görülmüştür (Laitinen, 2002). Bir diğer faktör zayıflık idealinin kadınlarda daha yüksek görülmesi ile ilişkili olabilir. Medya, aile ve sosyal çevre aracılığıyla yapılan zayıf bedene yönelik bir idealleştirme, kadınlarda kaygıya neden olabilmektedir. Bu da kadınların yeme patolojilerine yakalanmalarına sebebiyet vermektedir (Stice, 2002).

Araştırma sorularından biri olan “Ergenlerde sezgisel yeme cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak sezgisel yeme düzeylerine göre cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu ve sezgisel yeme toplam düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Erkeklerin duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, beden-yiyecek seçim uyumu ve sezgisel yeme toplam düzeyleri

anlamalı derecede kızlardan yüksektir. Şartsız yemeye izin verme düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamalı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Kroon Van Diest (2008) tarafından yapılan cinsiyet farklılıkları açısından Sezgisel yeme düzeylerindeki farklılıkları inceleyen bir araştırmada erkeklerin kadınlardan duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yeme düzeyinin daha yüksek olduğu ve daha yüksek sezgisel yeme toplam puanına sahip oldukları görülmüştür. Yine Sezgisel yeme ölçeğinin Almanca'ya uyarlandığı çalışmada erkeklerin sezgisel yeme toplam puanının kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır (Ruzanska ve Warschburger, 2017). Karakaş (2020) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde sezgisel yeme toplam puanı ve alt ölçeklerden olan koşulsuz yemeğe izin verme, duygusal nedenlerden çok fiziksel nedenlere bağlı yemek yeme düzeylerinde erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular değerlendirildiğinde duygusal yeme düzeylerinin erkeklerde düşük olduğunu da göz önünde bulundurarak erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde sezgisel yemeye sahip olduklarını ve daha düşük düzeyde duygusal yemeye sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bunun nedenlerine bakıldığında duygusal yemenin kadınlarda daha fazla görüldüğü göz önüne alınarak, olumsuz duygulanımla baş etmek için kadınlarda yemek yeme davranışının erkeklerde ise alkol sigara kullanımı gibi davranışların sık görülmesi olabilir (Stice, 2002).

5.2.Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmaların Değerlendirilmesi

“Ergenlerde yeme kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme sınıf düzeyine göre anlamalı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak Dışsal yeme boyutu açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamalı bir farklılık saptanmakla birlikte duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme boyutlarında anlamalı bir farklılaşma bulunmamaktadır. 9.Sınıfta olan ergenlerin dışsal yeme düzeyleri 10 ve 11.sınıftakilerin düzeylerine göre anlamalı derecede düşüktür. Hollanda yeme davranışları toplam puanı açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak 9.Sınıfta olan ergenlerin Hollanda yeme davranışları toplam düzeyleri 10. sınıftakilerin düzeylerine göre anlamalı derecede düşüktür. Literatürde yeme davranışları ile sınıf düzeyi değişkenini karşılaştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yeme tutum testine yönelik karşılaştırmalar saptanmıştır. Yeme tutum testi Garner, Olmstad, Bohr ve Garfinkel (1982) tarafından geliştirilen ve klinik

olmayan örnekleme yeme bozukluklarındaki riskli davranışları değerlendirmek için kullanılan Yeme Meşguliyeti, Kısıtlama ve Sosyal Baskı olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Aytın (2014) tarafından yapılan bir araştırmada 14-17 yaşındaki ergenlerden oluşan bir örnekleme yeme tutum puanının 14 yaşındaki bireylerde diğer yaş grubuna göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinde yaş değişkeni ile yeme tutum ölçeğine ilişkin yapılan bir araştırmada öğrencilerin yeme tutum puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Akdeniz,2020; Uskun ve Şahaplı, 2013). Ünsal ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada ise 17 yaş üstü ergenlerin diğer gruplara göre yeme tutum puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Ergenlerde sezgisel yeme sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak sezgisel Yeme 2 Ölçeği alt boyutları ve sezgisel yeme toplam puan açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde sezgisel yeme ile sınıf düzeylerini karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.3.BKİ’ye Karşılaştırılmaların Değerlendirilmesi

“Ergenlerde yeme kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme BKİ’ye göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak zayıf olanların kısıtlayıcı yeme puanları normal, kilolu ve 1.derece obez olanların puanlarına göre anlamlı derecede düşüktür. Duygusal yeme ve dışsal yeme boyutları ile BKİ düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Hollanda yeme davranış toplam puanı açısından Zayıf olanların toplam puanları normal, kilolu ve 1.derece obez olanların puanlarına göre anlamlı derecede düşüktür. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Işgın vd., 2014; Özkan, 2017; Kayıran, 2016; Demirdöğen, Algedik, Demirpençe, 2022). Buna ek olarak üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada fazla kilolu bireylerin duygusal yeme puanı diğerlerinden yüksek; kısıtlayıcı yeme puanı da zayıf bireylerde diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tazeoğlu, Ayten, Tazeoğlu; 2020). Buradaki farklılığın katılımcıların yaş özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Ergenlikle birlikte bedende doğal olarak gerçekleşen değişimler- yağ oranının artması, kilonun artması gibi- genç kadınlarda beden memnuniyetsizliğini arttırmakta ve besin alımında kısıtlamalara neden olmaktadır (Attie ve Brooks-Gunn, 1989) . Bu kısıtlama başta kilo verimine neden olsa da zaman içerisinde

aşermeler artmakta ve kısıtlamalar tıknmalarla sonuçlanmaya başlamaktadır (Herman, 1978). Bu nedenle kısıtlayıcı yeme benim araştırmamda zayıf bireylerde farklılık gösterse de yaş ilerledikçe fazla kilolu bireylerde farklılık gösteriyor olabilir.

“Ergenlerde sezgisel yeme BKİ’ye göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak ise normal olanların sezgisel yeme puanları zayıf ve kilolu olanların düzeylerine göre anlamlı derecede düşüktür. Zayıf olanların şartsız yeme izin verme, açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme puanı kilolu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Literatür incelendiğinde sezgisel yeme puanı ile BKİ arttıkça sezgisel yeme puanı azalmaktadır (Camilleri vd.,2015; Hawks, Madanat, Hawks, Harris, 2005; Gast, Nielson, Hunt, Leiker, 2015; Horwath, Hagmann, Hartmann, 2019). Ülkemizde yapılan çalışmalarda bu bulguları destekler niteliktedir. Kuseyri ve Kadıniltan (2019) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada sezgisel yeme alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise toplam sezgisel yeme puanı ve duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme, yemeye koşulsuz izin verme, açlık tokluk sinyallerine güvenme alt ölçeklerinin ortalama puanları ile BKİ arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur. BKİ gruplamasında zayıf olan öğrencilerin genel sezgisel yeme ortalaması diğer BKİ grubunda olan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Sezgisel yeme ile yeme farkındalığı arasında pozitif yönde yüksek ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak benim çalışmamda ergenlerde BKİ arttıkça sezgisel yeme azalmaktadır hipotezini destekler niteliktedir. Alan yazınla karşılaştırıldığında toplam sezgisel yeme puanının zayıf bireylerde düşük bulunması açısından farklılaşmıştır. Ancak alt ölçek puanları açısından bakıldığında alt ölçek puanları zayıf ve normal bireylerde yükselirken, kilolu ve fazla kilolu bireylerde düşmektedir. Ergenlerde sezgisel yeme ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Görüldüğü üzere yapılan araştırmada ve literatürdeki farklı çalışmalarda farklılıklar bulunmaktadır. Sonuçların netlik kazanması açısından sezgisel yemenin BKİ ile ilişkisinin daha çok araştırmaya konu edilmesi gerektiği düşünülmektedir (Ruzanska, Warschburger, 2019).

5.4.Gelir Düzeyleri ile Karşılaştırmaların Değerlendirilmesi

Ergenlerde yeme kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme algılanan gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? sorusunun cevabı olarak orta gelirli olanların duygusal yeme puanları yüksek gelirli olanlara göre anlamlı derecede yüksek

bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Özer ve Okat (2021) yaptıkları çalışmada duygusal yeme alt boyutunun gelire göre farklılaştığını ve gelir düştükçe duygusal yemenin arttığını bulmuşlardır. Buna ek olarak sosyoekonomik durumun psikolojik sıkıntı ve bunun sonucunda oluşan duygusal yeme yoluyla BKİ üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Buna göre ekonomik durum psikolojik sıkıntıda olmayla, sıkıntı duygusal yemeyle, duygusal yeme de yüksek BKİ ile ilişkilidir (Spinosa, Christiansen, Dickson, Lorenzetti ve Hardman, 2019; Rosenqvist, Kiviruusu ve Konttinen, 2022). Bu bulgular araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Buradan hareketle ekonomik faktörlerin neden olduğu olumsuz duygulanımla baş etmek için bireyler duygusal yemeye yöneliyor olabilir diyebiliriz.

Ergenlerde sezgisel yeme algılanan gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? sorusunun cevabı olarak ergenlerde sezgisel yemenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikteki çalışmalara (Carbonneau vd., 2017; Denny vd., 2013) rastlamakla birlikte gelir düzeyi yüksek olan bireylerin sezgisel yeme düzeylerinin de yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Carrard, Rothen, Rodgers, 2021; Tylka, Calogero, Danielsdóttir, 2020). Bu bulgulardan hareketle sezgisel yemenin birçok farklı değişkenle ilişkili olabileceğini bu nedenle literatürdeki bulguların değişiklik göstermiş olabileceğini söyleyebiliriz.

5.5.Duygusal Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi

Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından duygusal yeme boyutu ile dışsal yeme boyutu arasında aynı yönlü gücü orta istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna ek olarak kısıtlayıcı yeme ile duygusal yeme arasında ilişki bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekleyen araştırmalar olmakla birlikte (Ouwens, Strien ve Leeuwe ,2009) duygusal yemenin dışsal yeme ile tamamen ayrıştığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Strien, Shippers ve Cox, 1995). Duygusal yeme ile kısıtlayıcı yeme ikisinde de yeme davranışının fiziksel nedenler dışında gerçekleşmesi açısından benzer olmasıyla açıklanabilir. Duygusal yeme duygusal sıkıntı ve ilişkilerle ilişkili bulunurken, dışsal yeme ile olumsuz duygulanım arasında ilişki yoktur (Strien, vd.,1995). Aynı zamanda duygusal yeme ile kısıtlayıcı yeme arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Schmidt ve Treasure, 2006). Yine çocuklarda yapılan bir araştırmada annenin yiyecek kısıtlaması veya izlemesi çocuklarda daha fazla duygusal

yeme ile ilişkilendirilmiştir (Kr  ller vd., 2013). Buradan hareketle bozulmuş yeme davranışlarının ilişkileri açısından bir belirsizlik bulunmaktadır. Bu da farklı değişkenlerin bu ilişki içerisinde rol oynuyor olabileceğini göstermektedir.

Sezgisel yeme-2 alt   leği boyutları açısından bakıldığında yapılan regresyon analizi sonucunda duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt   leğinin duygusal yemeyi negatif yönde yordadığı görülmektedir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu bulgu beklendiktir.   nk   duygusal yeme alt   leği bireylerin duygularının yemek yemelerini harekete geçirici bir etmen olup olmadığına ilişkin sorulardan oluşurken,   rneğin “Biri sizi   zd  ğ  nde yemek ister misiniz?”; duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme alt   leği tam tersi yönde sorulardan oluşmaktadır. Örneğin, “. Olumsuz duygularımla (  rn., kaygı, üzüntü) yemeğin vereceği rahatlamaya başvurmadan da başa çıkabilirim.” Dolayısıyla bu boyutlar arasında ters yönlü bir ilişki beklenen bir sonucu göstermektedir. Literatüre bakıldığında Sezgisel yeme ile duygusal yeme arasındaki ters yönlü ilişki desteklenmektedir (Warren vd., 2017; Taş ve Kabaran,2020; Taş, 2018; Karakaş,2020).

“Ergenlerde kimlik gelişiminin boyutları duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda bağlanma yapma, derinlemesine keşif ve bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi boyutlarının duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde kimlik gelişim boyutları ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak görülmektedir ki bozulmuş yeme davranışlarının temel rol oynadığı yeme bozuklukları ile kimlik gelişimindeki sapmalar ilişkilidir. Bireyin kendisini nasıl tanımladığı, örneğin şişman tanımlaması, bozulmuş yeme davranışlarıyla ilişkili görülmektedir. Sonuç olarak benlik kavramını oluşturan kimlik gelişim süreçlerinin her bir aşamasında oluşabilecek herhangi bir aksaklığın bozulmuş beden algısına katkıda bulunduğunu ve bunun da yeme ve vücut ağırlığı tutumlarını ve davranışlarını yönlendirdiğini söyleyebiliriz (Stein ve Corte, 2003). Bu açıdan bakıldığında bulgumuz literatür tarafından desteklenmektedir.

“Ergenlerde tamamlanma ihtiyaçı duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda tamamlanma ihtiyaının duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde bu bulgunun desteklendiği görülmektedir (Dobur, 2019). Buradaki bulguyu yorumlayacak olursak bireyde bulunan tamamlanma ihtiyaının karşılanmadığında bir

huzursuzluğa sebep olduğu bilinmektedir (Atak vd., 2016). Buradan ortaya çıkan huzursuzlukla birlikte bireyin bu duyguyla baş etmek için başvurduğu yöntem bizi duygusal yeme davranışına götürebilir. Tamamlanma ihtiyacı ve yeme davranışları ile ilgili literatür oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle bu alanla ilgili daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ergenlerde kişilik özellikleri duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda kişilik özelliklerinden deneyime açıklık alt boyutunun pozitif yönde, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının negatif yönde duygusal yemeyi yordadığı görülmektedir. Sorumluluk; bireyin kendini kontrol edebilmesini, dış uyaranlara karşı ayarlamasını, tepkilerini denetleyebilmesini, öz disiplinli ve başarı odaklı olmayı içerir. Sorumlu kişilerin problemlerini çözerken, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha az kullandıkları bunun yerine problem çözme, duyguları düzenleme, bilişsel yapılandırma gibi yöntemleri kullanarak problemlerini çözdükleri görülmektedir (Vollrath, 2001). Bu bağlamda sorumluluk kişilik özellikleri arttıkça bireylerin duygusal yemeye daha az başvurması anlamlı görünmektedir. Duygusal dengesizlik, olumsuz duygulanım karşısında kendine zarar verici şekilde davranmayı, bu duyguların fizyolojik tepkilerle sonuçlanmasını ve davranışsal anlamda çözüme yönelmenin ketlenmesini içermektedir. Duygusal denge puanı düşük olan bireyler daha çok kaçınarak, kendini kontrol etmeye çalışarak duygu odaklı baş etme yöntemlerini kullanırlar ve oluşan bu dengesizliği gidermeye çalışırlar. (McCrea ve Jhon, 1992; Rothbart ve Bates, 1998; Miles ve Hempel, 2003). Bu bağlamda duygusal denge puanları arttıkça akılcı baş etme stratejileri kullanımı artmakta dolayısıyla da duygusal yeme puanları düşmektedir şeklinde bu bulguyu yorumlayabiliriz. Deneyime açıklık kişilik özelliği ise gelişime açık, hayal gücü geniş, estetik zevkleri yüksek olmayı barındırmaktadır (Morsünbül, 2014). Araştırmanın bulgusuna göre deneyime açıklık arttıkça duygusal yeme de artmaktadır. Yapılan bir araştırmada olumlu duygulanımın, fazla yemeyi olumsuz duygulanıma göre daha fazla tetiklediği bulunmuştur (Dinçer, 2019) Deneyime açıklık ile bulunan pozitif ilişki bireylerin yeni deneyimlerle birlikte açığa çıkan olumlu duygulanımlarıyla ilgili olabilir. Literatür incelendiğinde Altıntaş ve Özgen (2017) yaptıkları çalışmada duygusal denge, dışadönüklük ve deneyime açıklık alt boyutlarının duygusal yemeyi yordadığını; Tinmazoğlu (2017) ise araştırmasında uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve dışadönüklük ile duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandığını; yine bulgumuzla uyumlu şekilde Keller ve Siegrist (2015)

tarafından yapılan çalışmada sorumluluk ve duygusal denge ile duygusal yeme arasında ters yönlü ilişki saptandığını görmekteyiz. Bu açıdan bakıldığında bulgumuzun literatürü desteklediği görülmektedir. Burada tartışılması gereken durumlardan biri ise kişilik ve kimlik gelişim boyutları ile ilgili değişkenlerin açıkladığı varyansların düşük olmasıdır. Bu durum burada farklı değişkenlerin varyans üzerinde etkili olduğunun göstergesi olabilir.

“Ergenlerde yaşam doyumu duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda yaşam doyumunun duygusal yemeyi negatif yönde yordadığı görülmektedir. Literatürde yaşam doyumu ve duygusal yeme davranışına ilişkin çalışmalar bulgumuzu destekler niteliktedir. (Fyodorova, Arina ve Nikolaeva, 2021; Gürkan, Aydoğdu, Dokuzcan ve Yalçinkaya, 2021; Okumuşoğlu, 2022; Kandemir, 2022). Bu bulgu duygusal yeme davranışı arttıkça yaşam doyumunun düştüğü şeklinde yorumlanabilir. Ergenlik döneminde ergen bireylerin yaşadıkları psiko-sosyal problemlere ek, ergenliğin doğal seyrinden gelen duygusal ve fiziksel değişimler ergenin yaşamını zorlaştırabilmektedir. Bu zorluklar karşısında ergende görülen olumsuz duygulanım dışsallaştırma yoluyla kendini yeme bozukluğu, depresyon, kaygı bozukluğu gibi patolojilerle göstermektedir. Değişimlerle birlikte ergen birey oluşan yeni duruma ayak uydurmakta zorlanmaktadır. Bu dönemde gençlerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları sonrasında oluşan gerginlik kaygı ve stresi tetikleyebilmektedir (Parker, Summerfeldt, Hogan ve Majeski, 2004; Byrd ve McKinney, 2012; Cleary, Walter ve Jackson, 2011). Yaşam doyumunda ise olumlu duygulanım önemlidir. Genç bireylerin yaşamında olumlu duygulanımın olması yaşadıkları stres, depresyon, kaygı gibi duygularla baş etmelerini kolaylaştırmakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Anila, Iqbal ve Mohsin, 2014). Sonuç olarak araştırmanın bulgusu olumsuz duygulanım arttıkça duygusal yeme artmakta, duygusal yeme arttıkça ise yaşam doyumu azalmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

5.6.Kısıtlayıcı Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi

Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından kısıtlayıcı yeme boyutu ile dışsal yeme arasında ters yönlü gücü zayıf istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde dışsal yeme davranışı dışarıdan gelen bir uyarıcı ile birlikte (tat, koku, görüntü vb.) ve cazip gelen besinle aynı ortamda bulunulduğunda başlamaktadır, dışsal yemede yemekle aynı ortamda değilse yemekle ilgili bir algı da yoktur (Van Strien,

Schippers ve Cox, 1995). Oysa kısıtlayıcı yeme davranışında bunun aksine birey yemekle ilgili düşüncelerle fazlasıyla meşguldür. Kısıtlayıcı yeme davranışı içerisinde olan bireylerde aşırı yeme isteği ve bu isteğe karşı gösterilen bir bilişsel kısıtlama mevcuttur (Löve vd.,2001). Bu nedenle kısıtlayıcı yemedeki sürekli bilişsel uğraş, dışsal yeme ile ters yönlü bir ilişki göstermesini açıklayabilir. Destekler şeklinde Bekiroğlu (2018) “Ağırlık kontrolü yapan bireylerde yeme tutum davranışı ve duygusal iştahın değerlendirilmesi.” isimli araştırmasında depresif duygu durumuna sahip kadınların dışsal yeme ve duygusal yeme puanları yüksekken kısıtlayıcı yeme puanları düşük bulunmuştur.

Ergenlerde sezgisel yeme ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkilere bakıldığında yapılan regresyon analizi sonucunda sezgisel yeme-2 ölçeğinin şartsız yemeye izin verme boyutunun kısıtlayıcı yemeyi negatif yönde yordadığı görülmektedir. Duygusal yeme ile ilgili yapılan açıklamalarda belirtildiği üzere sezgisel yeme davranışı bozulmuş yeme davranışlarına müdahale olarak ortaya çıkan bir diyet dışı yaklaşımıdır (Fidan vd., 2019). Sezgisel yeme davranışında bireyler yeme davranışlarında bedenden gelen açlık ve tokluk ipuçlarına göre yedikleri miktarı belirlerler. Herhangi bir bilişsel kısıtlama söz konusu değildir (Tylka, 2006). Dolayısıyla burada elde edilen bulgu kısıtlayıcı yeme ile sezgisel yeme arasındaki ilişkinin ters yönlü olması beklenen bir durumdur. İki yıl takip edilen 6 aylık bir klinik çalışmada katılımcılara sezgisel yeme yaklaşımını temel alan bir grup programı (her bedende sağlık yaklaşımı) uygulanmış diğer bir gruba ise diyet programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda diyet yapan grup %41 fazla yıpranmış ve uzun vadede elde ettiği pozitif değişimleri koruyamamıştır. Sezgisel beslenen obez kadınların ise davranış değişikliklerini korudukları ve sağlık göstergelerinde iyileşmeler olduğu görülmüştür (Bacon vd., 2005).

“Ergenlerde kimlik gelişiminin boyutları kısıtlayıcı yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda Utrecht kimlik bağlanma ölçeği alt boyutlarından derinlemesine keşif alt boyutunun kısıtlayıcı yemeyi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Kimlik gelişim boyutları ile kısıtlayıcı yemeyi inceleyen bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Ancak yeme bozuklukları ile ilişkisine bakıldığında kısıtlayıcı yeme ile anoreksiya nervroza ve bulimia nervroza ilişkili bulunmuş, kısıtlama düzeyleri arttıkça tıknırcasına yeme ataklarının da arttığı görülmüştür (Elran-Barak vd., 2015). Özellikle Anoreksiya Nevrozada birçok hasta, anoreksiya nevrozanın kimliklerinin bir parçası olduğu yanılgısına sahiptir. Yeme bozukluğu ile birleşmeyi içeren bu durum, hastalığın bireyden ayrımlaştırılmasının önemini

göstermektedir. Buradan hareketle kısıtlayıcı yeme davranışının da yeme bozukluklarının temel yapı taşlarından olan beden algısına ilişkin bozulmaların kimlik gelişim boyutları ile ilişkili olabileceği sonucuna varılabilir. Bu bağlamda anoreksiya nervroza ve bulimia nervroza tanılı hastaların kendilik değerlendirmelerini bilişsel temelde ele alan bir çalışmada hasta olan kadınların sağlıklı olan kontrol grubuna göre kendilerini daha negatif algıladıkları ve hasta olan kadınların kendilerini şişman olarak gördüklerine ilişkin bir algıya sahip oldukları bulunmuştur. Bu benlik kavramına ilişkin özelliklerin yeme bozukluklarına ilişkin tutum ve davranışları öngördüğü bulunmuştur (Stein ve Corte, 2007). Sonuç olarak yeme bozukluklarında bireyin kendini algılayışı, söz konusu yeme davranışı ya da bozukluğu ile ilgili bir kendilik tanımlaması ile ilgili arayışın yeme bozukluğu patolojisinde önemli olduğu görülmektedir. Bu nedenle kimlik gelişimi ile yeme davranışları arasındaki ilişkilerin daha çok araştırmaya konu olması önem kazanmaktadır.

“Ergenlerde kişilik özellikleri kısıtlayıcı yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda duygusal denge boyutunun kısıtlayıcı yemeyi negatif yönde yordadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde kısıtlayıcı yeme davranışı sorumluluk dışadönüklük, deneyime açıklık ile duygusal denge ile ters yönlü istatistiksel anlamda ilişkili bulunmuştur (Elfhag ve Morey, 2008). Yine başka bir çalışmada kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun kısıtlı yemeyi teşvik ettiği bulunmuştur (Keller ve Siegrist, 2015). Ülkemizde benzer şekilde sorumluluk alt boyutunun kısıtlayıcı yemeyi %5.5 düzeyinde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda bulgumuzun literatür tarafından kısmen desteklediği görülmektedir. Sezgisel yeme yaklaşımı bütüncül sağlığı öne çıkaran bir yaklaşımdır (Dalen vd., 2010). Kısıtlayıcı yeme davranışında ise bireyin ağırlık kontrolü için aldığı besini kısıtlaması, bunun sonucunda oluşan aşermeler ve kontrolsüzce fazla yemeyi içeren yeme atakları ve beraberinde gelen suçluluk pişmanlık duyguları bireyi olumsuz etkileyen yıkıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Herman, 1978). Başka bir çalışmaya göre kısıtlayıcı yiyen bireylerin kontrol etme ihtiyaçlarını beslenmelerini kontrol ederek karşıladıkları ve bu şekilde olumsuz duygudurumdan kaçmak için kısıtlama yaptıkları saptanmıştır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Duygusal denge puanı düşük olan bireyler daha çok kaçınarak, kendini kontrol etmeye çalışarak duygu odaklı baş etme yöntemlerini kullanırlar ve oluşan bu dengesizliği gidermeye çalışırlar. (McCrea ve Jhon, 1992; Rothbart ve Bates, 1998; Miles ve Hempel, 2003). Bu bağlamda duygusal denge puanları düşen bireylerde başa

çıkma yöntemi olarak duygu odaklı yöntemler daha yüksek görülmektedir. Bu durumda duygusal denge puanları arttıkça sezgisel yeme puanları yükselmekte, kısıtlayıcı yeme puanları düşmektedir diyebiliriz.

“Ergenlerde bilişsel tamamlanma ihtiyacı kısıtlayıcı yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda tamamlanma ihtiyacı kısıtlayıcı yemeyi yordamamaktadır. Literatür incelendiğinde dışsal yeme ile tamamlanma ihtiyacının ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

“Ergenlerde yaşam doyumu kısıtlayıcı yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yaşam doyumunun kısıtlayıcı yemeyi anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Ancak yapılan korelasyon analizi sonucunda kısıtlayıcı yeme boyutu ile yaşam doyumu arasında ters yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde doğrudan kısıtlayıcı yeme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bozulmuş yeme davranışları ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (Kitsantas vd.,2003; Garcia vd., 2017) Yeme bozukluklarının başlangıcının kısıtlayıcı bir diyetle başladığını önceki bölümlerde belirtmiştik. Bu açıdan bakıldığında kısıtlayıcı yeme ile yaşam doyumu arasındaki ters yönlü ilişkinin yeme bozuklukları ile yaşam doyumu arasındaki ters yönlü ilişki ile benzer olması açıklanabilir bir durum gibi görülmektedir.

5.7.Dışsal Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi

Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından ile dışsal yeme ile kısıtlayıcı yeme arasında ters yönlü gücü zayıf; duygusal yeme ile aynı yönde gücü orta dereceli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yeme davranışları arasındaki ilişkiler özellikle yeme davranışlarını etkileyen duygulardan etkilenmektedir. Duygusal yemede bireyler negatif duygulanımdan daha fazla etkilenirler. Oysa kısıtlayıcı yiyeceklerin negatif duygulanımdan duygusal yemede olduğu kadar etkilenmediği görülmüştür (Macht,1999; Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yeme ve dışsal yeme arasındaki ilişki duygusal yeme davranışının incelenmesi bölümünde açıklandığı için tekrar edilmeyecektir.

Ergenlerde Sezgisel yeme ile dışsal yeme arasındaki ilişkilere bakıldığında yapılan regresyon analizi sonucunda şartsız yemeye izin verme boyutunu pozitif yönde, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme, beden ve yiyecek uyumu boyutlarının ise negatif yönde dışsal yemeyi yordadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde dışsal yeme ile sezgisel

yeme arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak dışsal yeme davranışında bireylerin yemeğin şekli, kokusu, dokusu, sunuluş şekli, bulundukları ortamdaki diğer kişiler gibi birçok dışsal faktörden etkilenecek aşırı yeme eğilimi gösterdikleri (Evers vd., 2011) göz önüne alındığında şartsız yemeye izin verme boyutunun dışsal yemeyi yordaması anlaşılabilmektedir. Çünkü şartsız yemeye izin verme alt boyutunda yiyecekleri iyi kötü diye ayırmaksızın bireyin beden sinyallerini dinleyerek, canının istediğini yeme konusunda izin vermeyi içerir (Tribole ve Resch, 2020). Sonuç olarak şartsız yemeye izin verme ile dışsal yeme arasındaki ilişki iki durumda da canının istediğini şartsız bir şekilde yemeyi içermesi ile ilgili olabilir. Yine buradaki beden yiyecek uyumu ve duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu ile bulunan ters yöndeki ilişki sezgisel yemede beden sinyallerini dinlemekle ilgili kısmın dışsal yemede bir kabul olmaması ile açıklanabilir.

“Ergenlerde kimlik gelişiminin boyutları dışsal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda bağlanma yapma boyutunun dışsal yeme davranışını pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Literatürde dışsal yeme ile kimlik gelişim boyutlarını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

“Ergenlerde bilişsel tamamlanma ihtiyacı dışsal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda tamamlanma ihtiyacı dışsal yemeyi yordamaktadır. Literatür incelendiğinde dışsal yeme ile tamamlanma ihtiyacının ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda dışsal yeme ile bilişsel tamamlanma ihtiyacı arasındaki bu ilişkinin açıklanabilmesi için farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

“Ergenlerde kişilik özellikleri dışsal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda dışa dönüklük boyutunun pozitif yönde, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının dışsal yemeyi negatif yönde yordadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde dışsal yemenin de dürtüsellik ve düşük sorumlulukla ilişkili bulunduğu (Elfhag ve Morey, 2008); duygusal denge boyutu ile dışsal yeme arasında negatif yönde, dışadönüklük boyutu ile pozitif yönde ilişkinin bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Keller ve Siegrist, 2015). Bu açıdan bakıldığında bulgumuzun literatür tarafından desteklendiği görülmektedir. Dışsal yeme boyutunda yeme davranışının dış ortamdaki uyarıcılara bağlı olarak gerçekleştiği göz

önüne alındığında dışadönüklük ile ilişki beklenir görülmektedir. Çünkü dışadönüklük kişilik özelliğinde sosyal ilişkilerde becerikli olmayı, girişimcilik ve konuşkanlık gibi özellikler baskın olarak bulunmaktadır. Yemek biyolojik bir ihtiyaç olmakla birlikte yemek yeme davranışı sosyalleşme sürecinde de etkilidir. Sosyalleşme sırasında yemek masasının önemli bir yeri vardır (Beşirli, 2010). Bu bağlamda dışadönük bireylerin sık sık özenle hazırlanmış sofralarda bulunmaları, diğer insanlarla bir araya gelmek için eş aktivite olarak yemeği seçmeleri olasıdır. Bu durum dışadönüklük ile dışsal yeme arasındaki ilişkiyi açıklayabilir. Sorumluluk ve duygusal denge boyutları ile dışsal yemenin negatif ilişkisine yönelik olarak ise, bireylerin bu kişilik özelliklerinin yeme kontrolünü güçlendirmede yardımcı olduğunu, böylelikle sorumluluk kişilik özelliğinin dışsal uyaranlardan çok içsel uyaranlara göre ve hedef doğrultusunda hareket etmenin dışsal yemeyi de önlediği düşünülebilir. Duygusal denge arttıkça birey sakin, olumlu duygulanımı yüksek, duygusal açıdan dengeli ve rahat, eleştiriye açık bir yapıda olmaktadır (Morsünbül, 2014). Bu özellikler bireyin yine dışsal uyaranlardan çok içsel uyaranlara göre davranmasını kolaylaştırıyor olabilir.

Ergenlerde yaşam doyumu dışsal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yaşam doyumu dışsal yeme davranışını yordamamaktadır. Ancak yapılan korelasyon analizi sonucunda dışsal yeme boyutu ile yaşam doyumu arasında ters yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde doğrudan dışsal yeme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Buradaki ilişkinin de kısıtlayıcı yeme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilere benzer şekilde bozulmuş yeme davranışları ile yaşam doyumu arasındaki negatif ilişkiyle ilgili olabilir.

5.8.Sezgisel Yeme Davranışının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi

Sezgisel Yeme-2 ölçeği toplam puan ile Hollanda yeme davranışları ölçeği alt boyutlarından ile dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme arasında ters yönlü gücü zayıf, duygusal yeme ile ters yönde gücü orta dereceli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırmamızın bulgusu literatür ile uyumludur. Sezgisel yeme yaklaşımı literatürde bozulmuş yeme davranışlarına ilişkin bir müdahale yaklaşımı olarak ele alınmaktadır. 68 yayının tarandığı bir çalışmada sezgisel yeme yaklaşımı bozulmuş yeme davranışlarına müdahalede etkili bulunmuştur (Warren vd., 2017; Sevinçer ve Konuk, 2013).

Ergenlerde kimlik gelişiminin boyutları sezgisel yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda kimlik bağlanma boyutlarının sezgisel yemeyi yordamadığı görülmektedir. Öte yandan yapılan korelasyon analizinde ise sezgisel yemenin bağlanma yapma ile aynı yönlü gücü çok zayıf derecede, bağlanmanın yeniden değerlendirilmesi alt boyutu ile ters yönlü gücü çok zayıf derecede ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde sezgisel yeme davranışı ile kimlik gelişim boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak siyahi kadınların ırksal kimliği ile sezgisel yeme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada kendinden nefret boyutu ile sezgisel yeme arasında negatif ilişki, etnosantrik özelliklerle yüksek pozitif ilişki göstermiştir (Nelson, 2021). Bu bağlamda ırksal kimliğe bağlanma açısından sezgisel yeme puanı arttıkça etnosantrik puanı da artmıştır. İlişkisel bir çalışma olduğu için neden sonuç ilişkisi ile ilgili yorum yapmak mümkün değildir. Ancak yeme bozuklukları ile kimlik gelişimindeki sapmalarla ilişkili olduğunu biliyoruz (Stein ve Corte, 2003). Bu bağlamda kimlik gelişim sürecinin her bir aşamasında bireylerin sağlıklı bir kimlik geliştirmeleri, sapmalar yaşamamaları sağlıklı yeme davranışları açısından önemli görülmektedir.

“Ergenlerde bilişsel tamamlanma ihtiyacı sezgisel yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonrasında tamamlanma ihtiyacı sezgisel yemeyi istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Literatür incelendiğinde sezgisel yeme davranışı ile tamamlanma ihtiyacının ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sezgisel yeme ile bilişsel tamamlanma ihtiyacı arasındaki bu ilişkinin anlaşılabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Ergenlerde kişilik özellikleri sezgisel yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda duygusal denge ve sorumluluk kişilik özelliklerinin sezgisel yemeyi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Sorumluluk kişilik özelliğinin dışsal uyaranlardan çok içsel uyaranlara göre hareket etmeyi barındırdığı göz önüne alındığında sezgisel yeme davranışındaki açlık ve doyumluk durumlarına göre beslenme ve bedenin ihtiyaçlarını gözetme, bütüncül sağlık için sorumluluk alma ve farkındalıkla yeme gibi kavramlarla örtüştüğünü görebiliriz. Başka bir deyişle sorumluluk kişilik özelliği yüksek olan bireyler beden ve ruh sağlığı için yeme davranışlarının sorumluluğunu almakta ve bu bağlamda bedenin ihtiyaçlarını gözeterek besleniyor olabilirler. Öte yandan duygusal denge arttıkça birey sakin, olumlu duygulanımı

yüksek, duygusal açıdan dengeli ve rahat, eleştiriye açık bir yapıda olmaktadır (Morsünbül, 2014). Bu bağlamda sezgisel yemede de duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme boyutu özellikle duygularla yemek yiyerek değil, sağlıklı başa çıkma yöntemleri ile baş etmeyi gerektirir (Tribole ve Resch, 2022). Bu bağlamda duygusal denge kişilik özellikleri ile sezgisel yeme davranışının duygusal yeme ile ilgili özellikleri örtüşüyor görünmektedir. Sezgisel yeme ile duygusal denge arasındaki ilişki bu şekilde açıklanabilir. Literatür incelendiğinde sezgisel yeme ile kişilik özelliklerini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Ergenlerde yaşam doyumu sezgisel yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? sorusunun cevabı olarak yapılan regresyon analizi sonucunda yaşam doyumunun sezgisel yeme toplam puanı yordadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde bulgumuzun literatür tarafından desteklendiği görülmektedir (Tykle ve Wilcox, 2006; Dyke ve Drinkwater, 2012). Literatürde sezgisel yeme davranışı ile psikolojik ve biyolojik anlamda sağlık göstergeleri arasında ve pozitif ilişki ve BKİ ile negatif ilişki bulunmaktadır (Hawks vd., 2005; Tamhane, 2017). Bu bağlamda değerlendirecek olursak bireylerin sağlık göstergeleri iyileştikçe yaşam doyumları da yükselmektedir (Gündoğar, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007). Buradan hareketle yaşam doyumu ile sezgisel yeme ilişkisi sezgisel yemenin yaşam doyumunu etkileyen bütüncül sağlık göstergeleri ile ilgili olabilir.

5.9.Öneriler

Bu bölümde söz konusu araştırmanın sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulacaktır.

5.9.1.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Demografik değişkenlere göre karşılaştırmalar değerlendirildiğinde cinsiyetler açısından kadınlarda daha yüksek duygusal yeme görüldüğü bulunmuştur. Bu açıdan bozulmuş yeme davranışları görülen ergenlerde özellikle kadınlarda duygularla sağlıklı baş etme becerilerinin edindirilmesi önemli görülmektedir. Benzer şekilde Hollanda Yeme Davranışları toplam puana bakıldığında da kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Destekler şeklinde sezgisel yeme cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında erkeklerde kadınlara göre sezgisel yeme puanları yüksek bulunmuştur. Bu anlamda kadınlarda bozulmuş

yeme davranışları açısından daha yüksek risk olduğu açıktır. Bu bağlamda uygulayıcıların özellikle kadınlarda yeme davranışlarındaki bozulmaya yol açabilecek faktörlere (beden algısı, medya, aile özellikleri, genetik özellikler, kişilik özellikleri vb.) karşı dikkatli olmaları gerekmektedir.

2. Yaş değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda 9. Sınıfların dışsal yeme ve toplam Hollanda Yeme Davranışları puanı 10. ve 11. sınıftakilere göre düşük bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle, uygulayıcılar bozulmuş yeme davranışları açısından özellikle 10. ve 11. sınıftaki öğrencilerle çalışırken diğer sınıflara göre koruyucu ve önleyici çalışmalara daha çok ağırlık vermelidir.
3. BKİ değerleri açısından yapılan karşılaştırmalarda zayıf olanların toplam Hollanda Yeme Davranışları puanları normal, kilolu ve 1.derece obez olanların puanlarına göre anlamlı derecede düşüktür. Destekler şekilde zayıf olanların şartsız yeme izin verme, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme puanı kilolu olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgudan hareketle sezgisel yeme puanlarının BKİ değerleri düştükçe arttığını görebiliriz. Buradan hareketle ergenlere yönelik yapılan sağlıklı yaşama yönelik önleyici çalışmalarda sezgisel yemenin ilkeleri ele alınabilir.
4. Gelir grubuna göre karşılaştırmalarda ise orta düzey gelir grubuna ait olan bireylerde duygusal yeme puanının yüksek gelir düzeyine göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle algılanan gelirin orta olması bireylerde sağlıksız bir başa çıkma şekli olan duygusal yemeyi artırmaktadır ve bu bulgu yapılacak olan çalışmalarda göz önünde bulundurulmalıdır. Duygusal yemeyi önlemek için duyguları ele alan önleyici çalışmalara öncelik verilmelidir.
5. Kimlik gelişim boyutları açısından bakıldığında bağlanma yapma, derinlemesine keşif ve seçeneklerin derinlemesine araştırılmasının duygusal yemeyi yordadığı; derinlemesine keşif alt boyutunun kısıtlayıcı yemeyi, bağlanma yapma boyutunun dışsal yeme davranışını; bağlanma yapma ve seçeneklerin derinlemesine değerlendirilmesi boyutunun sezgisel yemeyi yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda kimlik gelişiminin en yoğun olduğu ergenlik döneminde her bir kimlik gelişim evresine yönelik olarak önleyici çalışmaların düzenlenmesi ergenlerin sağlıklı bir kimlik geliştirmesi açısından bozulmuş yeme davranışlarının önlenmesine yönelik

de katkı sağlayacaktır. Buna bağlı olarak ergenlerin kendilik algılarının iyileştirilmesine yönelik çalışmalar düzenlenebilir.

6. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında duygusal yemeyi deneyime açıklık alt boyutunun pozitif yönde, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının negatif yönde yordadığı; kısıtlayıcı yemeyi duygusal denge boyutunun negatif yönde yordadığı; dışsal yemeyi dışa dönüklük boyutunun pozitif yönde, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının negatif yönde yordadığı; sezgisel yemeyi uyumluluk, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarının pozitif yönde ve deneyime açıklık alt boyutunun negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bağlamda bakıldığında duygusal denge, sorumluluk ve puanı düşük olan bireyler bozulmuş yeme davranışları açısından risk altında görülmektedir. Bu bağlamda bireylerde bu özellikleri güçlendirmeye yönelik çalışmalar da bozulmuş yeme davranışlarını önleme açısından işler olabilir.
7. Tamamlanma ihtiyacı açısından bakıldığında tamamlanma ihtiyacının duygusal yemeyi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu bağlamda özellikle bilişsel yaklaşımla yapılacak olan çalışmalarda bilişlerin önemi göz önüne alındığında bu bulgu göz önünde bulundurularak çalışmalar planlanmalıdır.
8. Yaşam doyumu açısından bakıldığında yaşam doyumunun duygusal yemeyi negatif yönde sezgisel yemeyi ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna ek kısıtlayıcı yemeyi yordamamakla beraber yapılan korelasyon analizi sonucunda yaşam doyumu ile kısıtlayıcı yeme negatif yönde ilişki göstermiştir. Yaşam doyumu kavramı bireyin bütünsel sağlığını etkileyebilen önemli kavramlardandır. Bu bağlamda yaşam doyumunun yükseliyor olması özellikle duygusal yeme davranışına yönelik koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Yaşam doyumu ile sezgisel yeme arasındaki ilişki de bu bulguyu desteklemektedir. Bu bağlamla yapılacak olan önleyici çalışmalarda yaşam doyumunu güçlendirmeye yönelik müdahaleler duygusal yemenin azaltılmasında rol oynayabilir.

5.9.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut çalışmada kesitsel desen kullanılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda daha ayrıntılı sonuçlar elde edilmesi için mevcut araştırmanın değişkenleri ile boylamsal çalışmalar yapılabilir.

2. Mevcut araştırma nicel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Ancak nicel yöntemde ulaşılamayan, ölçme araçları ile sınırlı kalmamak adına, daha derinlemesine veri elde edilebilmesi için nitel yöntemlerde de araştırmanın desteklenmesi önerilmektedir.
3. Mevcut araştırma yeme davranışları ile kimlik gelişim boyutları, kişilik, tamamlanma ihtiyacı ve yaşam doyumu arasındaki doğrudan ilişkileri incelemiştir. Bu bağlamda bundan sonraki araştırmalarda farklı psikososyal değişkenlere odaklanılması önerilmektedir.
4. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda kaygı ve stres faktörü göz önünde bulundurulmalıdır.
5. Mevcut araştırmadaki değişkenlerin hiyerarşik regresyon analizindeki varyansa katkısının düşük olduğu görülmektedir. Bu nedenle bundan sonraki araştırmalarda bilişsel davranışçı kuram ve sosyal psikoloji kavramları ile çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T., Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology And Health*, 26(1), 23-39.
- Akdeniz, C. (2020). *Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akdevelioğlu, Y., Yörüşün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akırmak, Ü., Bakiner, E., Bolak Boratav, H. Güneri, G. (2018). Cross-cultural adaptation of the intuitive eating scale-2: psychometric evaluation in a sample in Turkey. *Current Psychology*, 40, 1083–1093.
- Altınok, M. (2020). *Yeme tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, M., Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- Alvarenga, M. D. S., Scagliusi, F. B., Philippi, S. T. (2012). Comparison of eating attitudes among university students from the five brazilian regions. *Ciencia & Saude Coletiva*, 17(2), 435-444.
- Amerikan Psikiyatri Birliği [APA] (2013). Dsm-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı (E.Köroğlu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., Anderson, D. A. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to bmi, disordered eating,

and meal consumption in college students. *Eating And Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*, 21(1), 83-90.

Anila, A., Iqbal, M. N., & Mohsin, A. (2014). The moderating role of positive and negative emotions in relationship between positive psychological capital and subjective wellbeing among adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 29-42.

Appleton, S., Song, L. (2008). Life satisfaction in urban china: components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: understanding the new way of coming of age. Washington DC, US: American Psychological Association.

Atak H., Syed M., Çok F., Tonga Z. (2016). Yeni bir nöropsikolojik kavram olarak tamamlanma ihtiyacı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 8(3): 290-299.

Atak, H., Syed, M. ve Çok, F. (2017). Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği-Kısa Formu'nun Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Nöro-Psikiyatri Arşivi*, 54(2), 175.

Atalay, S. (2017). *sezgisel yeme, yeme tutumu, diyet kalitesi ve beden kütle indeksi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ateşşönmez, S. (2018). Algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin bireylerde duygusal yeme bozukluğuna etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Attie, I., Brooks-Gunn, J. (1989). Development Of Eating Problems İn Adolescent Girls: A Longitudinal Study. *Developmental psychology*, 25(1), 70.

Augustus-Horvath, C. L., Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal Of Counseling Psychology*, 58(1), 110.

Auslander, B. A., Dunham, R. M. (1996). Bulimia and the diffusion status of ego identity formation: similarities of the empirical descriptors of self and parent. *Journal Of Adolescence*, 19(4), 333-338.

Avalos, L. C., Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(4), 486.

- Avcı, F. F., Kılıç, N., Saltukoğlu, G., Astar, M. (2022). Ergenlerde ayrılma-bireyleşme düzeyi ve cinsiyete göre beden algısı, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme tutumu. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (19), 287-314.
- Ayaşan, T., Okan, F., (2000). Kolesterol, atherosclerosis ve yumurta üçgeni. Uluslararası Hayvan Besleme Kongresi. Kongre Kitabı s. 618-625. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Aydın, D., Rashid, S. & Aydın, R. (2015). Tavuk yumurtası ve kolesterol gerçeği. *KSÜ Doğa Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 26-29.
- Aytın, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936.
- Bailly N, Maitre I, Amanda M, Herve C, Alaphilipe D. (2012). The dutch eating behaviour questionnaire (debq). assessment of eating behaviour in aging french population. *Appetite*; (59):853-8.
- Bakıner Yücebilgiç, E. (2022). *Yiyerek Özgürleş*. İstanbul: Nemesis Kitap.
- Bakıner, E. (2017). *Turkish adaptation of the intuitive eating scale-2*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. (2006). *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*. Sinem Matbaacılık, Ankara
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In D. Cervone, Y. Shoda (Eds.), *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization* (pp. 185–241). Washington, DC, Guilford Press.
- Baş, M., Karaca, K. E., Sağlam, D., Arıtcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., Hasbay-Büyükkaragöz, A. (2017). Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: validity and reliability among university students. *Appetite*, 114, 391-397.
- Baştürk, E. (2016). *Obez bireylerde bağlanma stillerinin, yaşam doyumu ve yeme tutumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Batum, P. (2008). Kişilik bozuklukları ve yeme bozuklukları: etiyolojik ilişkiler ve cevaplanmamış sorular. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(21), 65-76.
- Bayraktar F. (2011) *Yemek Ya Da Yememek*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Herzog, D. B., Hamburg, P., Gilman, S. E. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic fujian adolescent girls. *The British Journal Of Psychiatry*, 180(6), 509-514.
- Bekiroğlu, K. (2018). *Ağırlık kontrolü yapan bireylerde yeme tutum davranışı ve duygusal iştahın değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Benelam, B. (2009). Satiation, satiety and their effects on eating behaviour. *Nutrition Bulletin*, 34(2), 126-173.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozoklu, G. (2014). *Edirne Kent Nüfusunda Yeme Davranışı Ve Etkileyen Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.
- Brunch, H. (1973). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa and the person within*. New York: Basic Books
- Bushi, B. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Butchler, J. N., Mineka, S., Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Byrd, D. R., & McKinney, K. J. (2012). Individual, Interpersonal, And Institutional Level Factors Associated With The Mental Health Of College Students. *Journal of American College Health*, 60(3), 185-193.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V. A., Sautron, V., Hercberg, S., Péneau, S. (2015). Cross-cultural validity of the Intuitive Eating Scale-2. Psychometric evaluation in a sample of the general French population. *Appetite*, 84, 34-42.

- Carbonneau, E, Bégin, C., Lemieux S, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, Labonté ME, Provencher V. A. (2017). Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women. *Clin Nutr* 36(3): 747-54.
- Carrard I, Rothen S, Rodgers RF. (2021). Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite* 164: 1-5.
- Cassin, S. E., Von Ranson, K. M. (2005). Personality and eating disorders: a decade in review. *Clinical Psychology Review*, 25(7), 895-916.
- Cebolla, A., Barrada, J. R., Van Strien, T., Oliver, E., Baños, R. (2014). Validation of the dutch eating behavior questionnaire (debq) in a sample of spanish women. *Appetite*, 73, 58-64.
- Claydon, E. & DeFazio, C. & Lilly, C. (2020). Life satisfaction among a clinical eating disorder population. *Journal of Eating Disorders*. 8:53, 2-6.
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). “Not always smooth sailing”: Mental health issues associated with the transition from high school to college. *Issues in mental health nursing*, 32(4), 250-254.
- Connors, M. E., Morse, W. (1993). Sexual abuse and eating disorders: A review. *International Journal Of Eating Disorders*, 13(1), 1-11.
- Crocetti, E., Rubini, M., Luyckx, K., Meeus, W. (2008). Identity formation in early and middle adolescents from various ethnic groups: from three dimensions to five statuses. *Journal Of Youth And Adolescence*, 37(8), 983-996.
- Crocetti, E., Rubini, M., Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: development and validation of a three-dimensional model. *Journal Of Adolescence*, 31(2), 207-222.
- Croll, J., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ireland, M. (2002). Prevalence and risk and protective factors related to disordered eating behaviors among adolescents: relationship to gender and ethnicity. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 166-175.
- Crowther, J. H., Kichler, J. C., Sherwood, N. E., Kuhnert, M. E. (2002). The role of familial factors in bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 10(2), 141-151.

- Curiel-Levy, G., Canetti, L., Galili-Weisstub, E., Milun, M., Gur, E., Bachar, E. (2012). Selflessness in anorexia nervosa as reflected in the rorschach comprehensive system. *Rorschachiana*. 33(1), 78-93
- Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Clerici, M., Madeddu, F., Riva, G., Caccialanza, R. (2013). Italian version of the dutch eating behavior questionnaire. psychometric proprieties and measurement invariance across sex, bmi-status and age. *Appetite*, 71, 187-195.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot Study: Mindful eating and living (meal): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies In Medicine*, 18(6), 260-264.
- De Lauzon, B., Romon, M., Deschamps, V., Lafay, L., Borys, J. M., Karlsson, J., ... Charles, M. A. (2004). The fleurbaix laventie ville sante (flvs) study group: the three-factor eating questionnaire-r18 is able to distinguish among different eating patterns in a general population. *J. Nutr*, 2380(134), 2372-2004.
- Delahanty, L. M., Meigs, J. B., Hayden, D., Williamson, D. A., Nathan, D. M., & Dpp Research Group. (2002). Psychological and behavioral correlates of baseline bmi in the diabetes prevention program (Dpp). *Diabetes Care*, 25(11), 1992-1998.
- Demidenko, N., Tasca, G. A., Kennedy, N., & Bissada, H. (2010). The mediating role of self-concept in the relationship between attachment insecurity and identity differentiation among women with an eating disorder. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 29(10), 1131-1152.
- Demir, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Demir, Y., Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde yeme tutum bozukluğunun öznel iyi oluş, depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 6(1), 24-36.
- Demirdöğen, E. Ş., Algedik, P., Demirpençe, D. (2021). Hollanda yeme davranışı anketinin Türkçe formunun 12-18 yaş arasındaki ergenlerde psikometrik özelliklerinin ve yeme davranışlarının yaş ve cinsiyete göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 547-557.

- Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults. who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?. *Appetite*, 60, 13-19.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dinçer, R. S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı Ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dobur, H. A. (2019). *Yetişkinliğe geçişte çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygusal yeme ve tıknırcasına yeme ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dufresne, L., Bussi eres, E. L., B edard, A., Gingras, N., Blanchette-Sarrasin, A., & B egin Phd, C. (2020). Personality traits in adolescents with eating disorder: a meta-analytic review. *International Journal Of Eating Disorders*, 53(2), 157-173.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285-293.
- Elma,  . (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin bir takım de i kenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Geli im Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Elran-Barak, R., Sztainer, M., Goldschmidt, A. B., Crow, S. J., Peterson, C. B., Hill, L. L., ... Le Grange, D. (2015). Dietary restriction behaviors and binge eating in anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder: trans-diagnostic examination of the restraint model. *Eating Behaviors*, 18, 192-196.
- Emilien, C., Hollis, J. H. (2017). A brief review of salient factors influencing adult eating behaviour. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 233-246.
- Erbaş, S. (2015). *Yeme Tutumlarının Nesne İli ikleri Kuramı  er evesinde İncelenmesi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Erbay, L. G., Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Erdoğan, H. B., İşiten, H. (2021). Bozulmuş yeme örüntülerinde bağlanmanın yordayıcı etkisi: ergenler üzerine bir çalışma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 57-80.
- Ergin, K.C., *Kadınlarda sezgisel yeme ile yeme tutumu ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood And Society*, New York Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.
- Erikson, M. G., Hansson, B., Lundblad, S. (2012). the possible selves of adult women with anorexia nervosa. *Eating Disorders*, 20(4), 288-299.
- Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., De Ridder, D. T., Adriaanse, M. A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Fajkowska, M., Kreitler, S. (2018). Status of the trait concept in contemporary personality psychology: Are the old questions still the burning questions?. *Journal of personality*, 86(1), 5-11.
- Ferrer-García, M., Gutiérrez-Maldonado, J., Pla-Sanjuanelo, J., Vilalta-Abella, F., Andreu-Gracia, A., Dakanalis, A., ... Sánchez, I. (2015). external eating as a predictor of cue-reactivity to food-related virtual environments. *Annual Review Of Cybertherapy And Telemedicine* 2015, 117-122.
- Fichter, M. M., & Quadflieg, N. (2007). Long-term stability of eating disorder diagnoses. *International Journal of Eating Disorders*, 40(S3), S61-S66.
- Fidan, Ö. P. T., Göküstün, K. K., & Özdoğan, Y. (2019). Beslenme Alternatif Müdahale: Sezgisel Yeme. *Proceeding Book*, 290.
- Franko, D. L., Keel, P. K., Dorner, D. J., Blais, M. A., Delinsky, S. S., Eddy, K. T., ..., Herzog, D. B. (2004). What predicts suicide attempts in women with eating disorders?. *Psychological medicine*, 34(5), 843-853.
- Fyodorova, E., Arina, G., & Nikolaeva, V. (2021). Emotional eating as a risk factor for body image and life satisfaction. *European Psychiatry*, 64(1), S457-S457.

- Garcia, D., Granjard, A., Lundblad, S., Archer, T. (2017). A dark past, a restrained present, and an apocalyptic future: time perspective, personality, and life satisfaction among anorexia nervosa patients. *Peerj*, 5, E3801.
- 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., Wooley, S. C. (1991). Confronting the failure of behavioral and dietary treatments for obesity. *Clinical Psychology Review*, 11(6), 729-780.
- Gast, J., Hawks, S. R. (1998). Weight loss education: the challenge of a new paradigm. *Health Education & Behavior*, 25(4), 464-473.
- Gast, J., Nielson, A. C., Hunt, A., Leiker, J. J. (2015). Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. *American Journal of Health Promotion*, 29(3), e91-e99.
- Gençtan, E. (2006). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gold, P. W., Chrousos, G. P. (2002). Organization of the stress system and its dysregulation in melancholic and atypical depression: high vs low crh/ne states. *Molecular Psychiatry*, 7(3), 254-275.
- Goldberg, D. E., Deb, K., Horn, J. (1992, April). Massive multimodality, deception, and genetic algorithms. In *PPSN* (Vol. 2).
- Greeno, C. G., Jackson, C., Williams, E. L., Fortmann, S. P. (1998). The effect of perceived control over eating on the life satisfaction of women and men: results from a community sample. *International Journal Of Eating Disorders*, 24(4), 415-419.
- Gual, P., Pérez-Gaspar, M., Martínez-González, M. A., Lahortiga, F., Irala-Estévez, J. D., Cervera-Enguix, S. (2002). Self-esteem, personality, and eating disorders: baseline assessment of a prospective population-based cohort. *International Journal Of Eating Disorders*, 31(3), 261-273.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gürçan, N., Kolburan, Ş. G. (2019). Üniversitedeki kadın öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumunu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 9-28.

- Gürel, A. (2017). *Ergenlerin duygusal şemalarının ve ebeveyn kontrollerinin yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürkan, K. P., Aydoğdu, N. G., Dokuzcan, D. A., Yalçınkaya, A. (2021). The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspectives in psychiatric care*. 8(3):1048-1054.
- Gürmeriç, A. S. (2003). The relationship between parenting styles identity status and disordered eating patterns (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bosphorus Üniversitesi, İstanbul.
- Habhab, S., Sheldon, J. P., Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*, 52(2), 437-444.
- Hall, C., Lindzey, G., Loehlin, J. C., Manosevitz, M., Locke, V. O. (1985). *Introduction to theories of personality*. New York: John Wiley.
- Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M., ..., Kaye, W. H. (2000). Perfectionism in anorexia nervosa: variation by clinical subtype, obsessionality, and pathological eating behavior. *American Journal of Psychiatry*, 157(11), 1799-1805.
- Halvorsen, I., Heyerdahl, S. (2006). Girls with anorexia nervosa as young adults: personality, self-esteem, and life satisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 39(4), 285-293.
- Hawks, S., Madanat, H., Hawks, J., Harris, A. (2005). The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. *Journal of Health Education*, 36(6), 331-336.
- Hays, N. P., Bathalon, G. P., Mccrory, M. A., Roubenoff, R., Lipman, R., Roberts, S. B. (2002). eating behavior correlates of adult weight gain and obesity in healthy women aged 55–65 *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 75(3), 476-483.
- Heatherton, T. F., Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86.
- Herman, C. P. (1978). Restrained eating. *Psychiatric Clinics*, 1(3), 593-607.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). Anxiety, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(6), 666.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. *Research Publications-Association For Research In Nervous And Mental Disease*, 62, 141-156.

- Herman, C. P., Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43 (4), 647–660.
- Horwath, C., Hagmann, D., Hartmann, C. (2019). Intuitive eating and food intake in men and women: Results from the swiss food panel study. *Appetite*, 135, 61-71.
- Işgın, K., Pekmez, C. T., Kabasakal, A., Demirel, Z. B., Besler, H. T., & Çetin, C. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 125-131.
- İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*, Ankara: Pegem Akademi.
- Jeffery, R. W., Adlis, S. A., Forster, J. L. (1991). Prevalence of dieting among working men and women: the healthy worker project. *Health Psychology*, 10(4), 274.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S., & Brook, J. S. (2002). Eating disorders during adolescence and the risk for physical and mental disorders during early adulthood. *Archives Of General Psychiatry*, 59(6), 545-552.
- Judd, S. J. (2011). *Eating Disorders Sourcebook* (Cilt 3). United States: Omnigraphics, Incorporated.
- Kandemir, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, yaşam doyumu ve duygusal yeme ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Karacaören, A. (2020). *Adölesanlarda duygu değişiklikleri ile yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakaş, H. M. (2020). *Obez olan ve olmayan yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışının hedonik açlık ve aşırı besin isteği ile ilişkisinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women.

Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International journal of obesity*, 24(12), 1715-1725.

Kayıran Z. (2016). *The relationship between eating behaviours and daily energy intakes of students at the department of architecture at a university* (Doktora Tezi). Yeditepe Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Keel, P. K., Mitchell, J. E., Miller, K. B., Davis, T. L., Crow, S. J. (1999). Long-term outcome of bulimia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 56(1), 63-69.

Keller, C., Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128-138.

Kıcalı, G. D. (2015). *Üniversite öğrencilerinde beslenme ve yeme harcamalarının farklı kişilik özellikleri ve psikiyatrik örgülerle ilişkisinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Konya.

Kitsantas, A., Gilligan, T. D., Kamata, A. (2003). college women with eating disorders: self-regulation, life satisfaction, and positive/negative affect. *The Journal Of Psychology*, 137(4), 381-395.

Klump, K. L., McGue, M., Iacono, W. G. (2000). age differences in genetic and environmental influences on eating attitudes and behaviors in preadolescent and adolescent female twins. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(2), 239.

Konttinen H (2012) Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors. (Academic Dissertation, Helsinki University of Social Research Department), Finland, 2012.

Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kör, C. S. (2019) *Üniversite eğitimi gören kadın öğrencilerde yeme tutumlarının, beden algısı ve narsistik kişilik özelliği ile ilişkisi* (Yüksek Lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kroon Van Diest, A. (2008). *Gender differences in intuitive eating and factors that negatively influence intuitive eating* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Kr  ller, K., Jahnke, D., & Warschburger, P. (2013). Are maternal weight, eating and feeding practices associated with emotional eating in childhood?. *Appetite*, 65, 25-30.
- Kruglanski, A. W. (1990). Motivations for judging and knowing: Implications for causal attribution. E. T. Higgins ve R. M. Sorrentino (Ed.), *The handbook of motivation and cognition: Foundation of social behavior* (s. 333-368). New York: Guilford Press.
- Kruglanski, A. W. ve Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "Freezing". *Psychological Review*, 103, 263-283.
- Kunnen, E. S., & Metz, M. (2015). Commitment and exploration: The need for a developmental approach. *The Oxford handbook of identity development*, 115-131.
- Kurt, D. G., Yıldız, E.  . (2017). Kişilik kuramları ger ek yaşamdan kişilik analizi  rnekleriyle. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-608.
- Kuseyri, G., Kadınıltan, G. (2019). Üniversite  ğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-B sbid*, 4(3).
- K ey, G. A. (2008). *Yeme Bozuklukları, Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*. İ. . Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayını, İstanbul.
- Laitinen, J., Ek, E., & Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive medicine*, 34(1), 29-39.
- Lilenfeld, L. R., Wonderlich, S., Riso, L. P., Crosby, R., Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical psychology review*, 26(3), 299-320.
- Linardon, J. (2021). Positive body image, intuitive eating, and self-compassion protect against the onset of the core symptoms of eating disorders: a prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 54(11), 1967-1977.
- Linardon, J., Tylka, T. L., Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: a meta-analysis. *International Journal Of Eating Disorders*, 54(7), 1073-1098.

- Löwe, B., Zipfel, S., Buchholz, C., Dupont, Y., Reas, D. L., Herzog, W. (2001). Long-term outcome of anorexia nervosa in a prospective 21-year follow-up study. *Psychological medicine*, 31(5), 881-890.
- Lyons, M. J., Tyrer, P., Gunderson, J., Tohen, M. (1997). Special feature: Heuristic models of comorbidity of Axis I and Axis II disorders. *Journal of Personality Disorders*, 11(3), 260-269.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Macht, M., Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71.
- Macht, M., Simons, G. (2011). Emotional eating. In *Emotion Regulation And Well-Being* (Pp. 281-295). Springer, New York, Ny.
- Marcia, J. E. (1989). Identity and intervention. *Journal Of Adolescence*, 12(4), 401-410.
- Marcia, J. E. (1994). The empirical study of ego identity. In H. A. Bosma, T. L. G. Graafsma, H. D. Grotevant, D. J. de Levita (Eds.), *Identity and development: An interdisciplinary approach* (pp. 67–80). Sage Publications, Inc.
- Maslow, A. H. (1999). *Toward a psychology of being*. (3rd ed). New York, NY: Wiley
- Matthews, M., Zullig, K. J., Ward, R. M., Horn, T., Huebner, E. S. (2012). An analysis of specific life satisfaction domains and disordered eating among college students. *Social Indicators Research*, 107(1), 55-69.
- Maxwell, A. L., Loxton, N. J., & Hennegan, J. M. (2017). exposure to food cues moderates the indirect effect of reward sensitivity and external eating via implicit eating expectancies. *Appetite*, 111, 135-141.
- McCrae, R. R., Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509.
- McCrae, R. R., Costa Jr, P. T. (2008). The five-factor theory of personality.
- McCrea, R. R., & John, O.P. (1992). Introduction to The Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- McDougall, W. (1932). Of the words character and personality. *Journal of Personality*, 1(1), 3-16.

- Meule, A., Vögele, C. (2013). The psychology of eating. *Frontiers In Psychology*, 4, 215.
- Miles J. N. V., & Hempel, S. (2003) The Eysenck Personality Scales. In M. Persen, M. Hilsenroth, & D. Segal (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment: Personality Assessment* (pp.147-168). Hoboken, NJ: Wiley
- Miller, W. C., Jacob, A. V. (2001). The health at any size paradigm for obesity treatment: the scientific evidence. *Obesity Reviews*, 2(1), 37-45.
- Morsünbül, U., Crocetti, E., Çok, F., & Meeus, W. (2014). Brief report: The Utrecht-Management of Identity Commitments Scale (U-MICS): Gender and age measurement invariance and convergent validity of the Turkish version. *Journal of Adolescence*, 37(6), 799-805.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim boyutu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Düşünen Adam-Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 316-322.
- Muuss, RE ve Porton, HD (1998). *Ergen davranışı ve toplumu: Bir okuma kitabı*. *Ergenlik*, 33 (132), 965-966.
- Nelson, J. L. (2021). *The Relationship between Ethnic-Racial Identity and Intuitive Eating in Black Women* (Doctoral dissertation, Capella University).
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. (2007). Dietary correlates of emotional eating in adolescence. *Appetite*, 49(2), 494-499.
- Ogden, J. (2011). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. John Wiley Sons.
- Oh, K. H., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C., Hayden, E. W. (2012). testing the acceptance model of intuitive eating with college women athletes. *Psychology Of Women Quarterly*, 36(1), 88-98.
- Okumuşoğlu, S. (2022). Yeme bozukluklarının çocukluk travmaları ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 43-53.

- Ouwens, M. A., Van Strien, T., Van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. a structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Özdin, S., Gerdan, G., Usta, M. B., Karabekiroğlu, A. (2021). Tedavi arayışındaki morbid obez bireylerde depresif belirtiler ve kısıtlayıcı yeme arasında yeme, beden imajı ve kilo endişelerinin aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 53-60.
- Özkan, Y. (2017). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., Erbay, P. D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2), 98-105.
- Öztürk, O. (1995). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Birliği.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional Intelligence And Academic Success: Examining The Transition From High School To University. *Personality And Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195-201.
- Polivy, J., Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: a causal analysis. *American Psychologist*, 40(2), 193.
- Richards, P. S., Crowton, S., Berrett, M. E., Smith, M. H., & Passmore, K. (2017). Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? a 2-year pilot study. *Eating Disorders*, 25(2), 99-113.
- Roets, A., Van Hiel, A. (2007). Separating ability from need: clarifying the dimensional structure of the need for closure scale. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 33(2), 266-280.
- Roets, A., Van Hiel, A. (2011). Item selection and validation of a brief, 15-item version of the need for closure scale. *Personality And Individual Differences*, 50(1), 90-94.

- Rohde, P., Stice, E., Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: implications for prevention efforts. *International Journal Of Eating Disorders*, 48(2), 187-198.
- Romano, K. A., Swanbrow Becker, M. A., Colgary, C. D., Magnuson, A. (2018). Helpful or harmful? the comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomology of college students. *Eating And Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*, 23(6), 841-848.
- Rosenqvist, E., Kiviruusu, O., Kontinen, H. (2022). The associations of socioeconomic status and financial strain with restrained and emotional eating among 42-year-old women and men. *Appetite*, 169, 105795.
- Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (1998). Temperament. In W. Damon (Series at.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (5th ed. pp. 105-176). New York, Wiley.
- Ruzanska, U. A., Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite*, 117, 126-134.
- Ruzanska, U. A., Warschburger, P. (2019). Intuitive eating mediates the relationship between self-regulation and BMI-Results from a cross-sectional study in a community sample. *Eating behaviors*, 33, 23-29.
- Sağlık Bakanlığı, Sağlıklı Beslen 25.04.2022 Tarihinde <https://www.saglik.gov.tr/tr,22537/saglikli-beslen.html> sayfasından erişilmiştir.
- 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(3), 343-366.
- Schultes, B., Ernst, B., Wilms, B., Thurnheer, M., Hallschmid, M. (2010). hedonic hunger is increased in severely obese patients and is reduced after gastric bypass surgery. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 92(2), 277-283.
- Schupak-Neuberg, E., & Nemeroff, C. J. (1993). Disturbances in identity and self-regulation in bulimia nervosa: implications for a metaphorical perspective of “body as self”. *International Journal Of Eating Disorders*, 13(4), 335-347.

- Seven, H. (2013). *Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinçer, G. M., Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal Of Mood Disorders*, 3(4), 171-8.
- Snoek, H. M., Engels, R. C. M. E., Janssens, J. M. A. M., & Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223–230.
- Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V., Hardman, C. A. (2019). From socioeconomic disadvantage to obesity: the mediating role of psychological distress and emotional eating. *Obesity*, 27(4), 559-564.
- 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.
- Stein, K. F., Corte, C. (2003). Reconceptualizing causative factors and intervention strategies in the eating disorders: A shift from body image to self-concept impairments. *Archives of Psychiatric Nursing*, 17(2), 57-66.
- Stein, K. F., Corte, C. (2007). Identity impairment and the eating disorders: Content and organization of the self-concept in women with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 15(1), 58-69.
- Stice, E. (2002). Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-Analytic Review. *Psychological bulletin*, 128(5), 825.
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J., Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: evidence of shared liability and transmission of partial syndromes. *American Journal Of Psychiatry*, 157(3), 393-401.
- Stroebe, W. (2008). *Dieting, overweight, and obesity: self-regulation in a food-rich environment*. American Psychological Association.
- Suisman, J. L., Thompson, J. K., Keel, P. K., Burt, S. A., Neale, M., Boker, S., ... Klump, K. L. (2014). Genetic and environmental influences on thin-ideal internalization across puberty and preadolescent, adolescent, and young adult development. *International Journal of Eating Disorders*, 47(7), 773-783.
- Susman, E. J., Houts, R. M., Steinberg, L., Belsky, J., Cauffman, E., DeHart, G., ... Halpern-Felsher, B. L. (2010). Longitudinal development of secondary sexual characteristics in

girls and boys between ages 9½ and 15½ years. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(2), 166-173.

Şirin, S. (2021). *Yetişin çocuklar: Bebeklikten ergenliğe çocuk yetiştirme kılavuzu*. Ankara: Doğan kitap.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Usa: Pearson Education Limited.

Tamhane, N. M. (2017). *The Role of Body Image, Dieting, Self-Esteem and Binge Eating in Health Behaviors*. (Master Thesis). Eastern Illinois University, Charlestone.

Tamres, L. K., Janicki, D., Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.

Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Taş, E., Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı?. *Sağlık ve Toplum*, 20, 127-139.

Taş, L. E. (2018). *Doğu akdeniz üniversitesinde okuyan öğrencilerin iştah, duygusal yeme ve depresyonun beslenme durumu üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisan s Tezi). Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).

Tazeoğlu, A., Ayten, Ş. Tazeoğlu, D. T. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının hollanda yeme davranışı anketi (debq) ile değerlendirilmesi: osmaniye korkut ata üniversitesi örneği. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory* , 11 (5) , 429-435 .

Thompson-Brenner, H., Eddy, K. T., Satir, D. A., Boisseau, C. L., Westen, D. (2008). Personality subtypes in adolescents with eating disorders: validation of a classification approach. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 49(2), 170-180.

Tinmazoğlu, E. *Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde duygusallıkla tetiklenen yeme davranışıyla kişilik ve duygudurum bozukluğu belirtileri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi).Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Topkara, G. (2014). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Tribole, E., Resch E., (2021) *Sezgisel yeme uygulama kitabı yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki kurmak için 10 ilke* (Bakıner Yücebilgiç E., Demirci Balsak Ö. Çev). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Tribole, E., Resch E., (2022) *Sezgisel yeme sağlıklı beslenme alanında çığır açan yaklaşım* (N. Gökçe, Çev). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Turton, R., Chami, R., Treasure, J. (2017). Emotional eating, binge eating and animal models of binge-type eating disorders. *Current Obesity Reports*, 6(2), 217-228.
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tylka TL, Calogero RM, Daniëlsdóttir S. (2020) Intuitive eating is connected to selfreported weight stability in community women and men. *Eat Disord* , 28(3): 256-64.
- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(2), 226.
- Tylka, T. L., Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal Of Counseling Psychology*, 60(1), 137.
- Tylka, T. L., & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct?. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(4), 474.
- Uskun, E., Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Ünal Aslan, K. S., Cantekin, I. & Tar, E. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yeme davranışları üzerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12 (1) , 69-75 .
- Ünsal, A., Ayrancı, Ü., Arslan, G., Tozun, M., Çalık, E. (2010). Türkiye'deki erkek ve kız öğrenciler arasındaki depresyon ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 112.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., Drane, J. W. (2003). Dieting behaviors, weight perceptions, and life satisfaction among public high school adolescents. *Eating Disorders*, 11(4), 271-288.

- Van Dyke, N., Drinkwater, E. J. (2014). Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1757-1766.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox, W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive behaviors*, 20(5), 585-594.
- 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.
- Veenhoven, R. (2011). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. In *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Voderholzer, U., Cuntz, U., Schlegl, S. (2012). Eating disorders: state of the art research and future challenges. *Der Nervenarzt*, 83(11), 1458-1467.
- Vollrath, M. (2001). Personality and Stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 335-347.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal Of Eating Disorders*, 23(4), 419-424.
- Wardle, J. (2007). Eating Behaviour And Obesity. *Obesity Reviews*, 8, 73-75.
- Wardle, J., Marsland, L., Sheikh, Y., Quinn, M., Fedoroff, I., Ogden, J. (1992). Eating style and eating behaviour in adolescents. *Appetite*, 18(3), 167-183.
- Warren, J. M., Smith, N., Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-283.
- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1049.
- Westenhoefer, J., Stunkard, A. J., Pudel, V. (1999). Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. *International Journal Of Eating Disorders*, 26(1), 53-64.
- Wilson, G. T. (1993). Relation of dieting and voluntary weight loss to psychological functioning and binge eating. *Annals Of Internal Medicine*, 119(7_Part_2), 727-730.
- World Health Organization. (2006). *The world health report 2006: Working together for health*. World Health Organization.

- World Health Organization. (2010). *Basic Documents*. World Health Organization.
- Yanovski, S. Z., Billington, C. J., Epstein, L. H., Goodwin, N. J., Hill, J. O., Pi-Sunyer, F. X., ... Harrison, B. (2000). Dieting and the development of eating disorders in overweight and obese adults. *Archives Of Internal Medicine*, 160(17), 2581-2589.
- Yao, S., Kuja-Halkola, R., Thornton, L. M., Runfola, C. D., D'onofrio, B. M., Almqvist, C., ... & Bulik, C. M. (2016). Familial liability for eating disorders and suicide attempts: evidence from a population registry in sweden. *Jama Psychiatry*, 73(3), 284-291.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: yeme bozuklukları. *İlk Söz*, 22(4), 39-45.

EKLER

Ek -1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı, bu tez çalışması Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında Prof. Dr. Ümit MORSÜMBÜL danışmanlığında Makbule DURAN MUCUK tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı yeme davranışlarının bazı psikososyal faktörlerle olan ilişkisini açıklamaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden kimliğinizi belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur, önemli olan sizin görüşlerinizdir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Bireysel hiçbir değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırma bilgileri tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Cinsiyetiniz		Sınıfınız				Kilonuz	Boyunuz	Ailenizin Gelir Seviyesi		
Kadın	Erkek	9	10	11	12			Alt	Orta	Üst

Ek 2- Utrecht Kimlik Bağlanma Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 26 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Bazen doğru/Bazen değil	Doğru	Tamamen Doğru
1. Eğitimim yaşamda bana güven verir	①	②	③	④	⑤
2. Eğitimim kendime güvenimi sağlar.	①	②	③	④	⑤
3. Eğitimim kendimden emin olmamı sağlar	①	②	③	④	⑤
4. Eğitimim bana gelecek için güven verir	①	②	③	④	⑤
5. Eğitimim geleceğe iyimserlikle bakmamı sağlar	①	②	③	④	⑤
6. Eğitimim hakkında pek çok şey öğrenmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
7. Eğitimim üzerine sık sık derinlemesine düşünürüm	①	②	③	④	⑤
8. Eğitimim hakkında sürekli yeni şeyler öğrenmek için çok fazla çaba sarfederim	①	②	③	④	⑤
9. Diğer insanların eğitimim hakkında ne düşündüklerini sık sık öğrenmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
10. Eğitimim hakkında diğer insanlarla sık sık konuşurum	①	②	③	④	⑤
11. Farklı bir eğitim alanı bulmak için çaba sarf etmenin daha iyi olacağını sık sık düşünürüm.	①	②	③	④	⑤
12. Farklı bir eğitimin yaşamımı daha ilginç kılacağını sık sık düşünürüm	①	②	③	④	⑤
13. Aslında. farklı bir eğitim arayışındayım	①	②	③	④	⑤
14. En yakın arkadaşım yaşamda bana güven verir	①	②	③	④	⑤
15. En yakın arkadaşım kendime güvenimi sağlar.	①	②	③	④	⑤
16. En yakın arkadaşım kendimden emin olmamı sağlar	①	②	③	④	⑤
17. En yakın arkadaşım bana gelecek hakkında güven verir	①	②	③	④	⑤
18. En yakın arkadaşım geleceğe iyimserlikle bakmamı sağlar	①	②	③	④	⑤
19. En yakın arkadaşım hakkında pek çok şey öğrenmeye çalışırım	①	②	③	④	⑤
20. En yakın arkadaşım hakkında sık sık derinlemesine düşünürüm	①	②	③	④	⑤
21. En yakın arkadaşım hakkında sürekli yeni şeyler öğrenmek için çok fazla çaba sarfederim	①	②	③	④	⑤

22. Diğer insanların en yakın arkadaşım hakkında ne düşündüklerini sık sık öğrenmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
23. En yakın arkadaşım hakkında diğer insanlarla sık sık konuşurum	①	②	③	④	⑤
24. Farklı bir en yakın arkadaş bulmak için çaba sarf etmenin daha iyi olacağını sık sık düşünürüm	①	②	③	④	⑤
25. Yeni bir en yakın arkadaşım hayatımı daha ilginç kılabileceğini sık sık düşünürüm	①	②	③	④	⑤
26. Aslında yeni bir en yakın arkadaş arayışımdayım	①	②	③	④	⑤



Ek 3- Hollanda Yeme Davranışları Anketi

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 33 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
1. Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?	①	②	③	④	⑤
2. Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?	①	②	③	④	⑤
3. Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek yada içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?	①	②	③	④	⑤
4. Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?	①	②	③	④	⑤
5. Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz ?	①	②	③	④	⑤
6. Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?	①	②	③	④	⑤
7. Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?	①	②	③	④	⑤
8. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?	①	②	③	④	⑤
9. Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?	①	②	③	④	⑤
10. Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?	①	②	③	④	⑤
11. Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
12. Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
13. Depresyonda olduğunuzda yada hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
14. Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
15. Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
16. Sınırlarınız bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
17. İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
19. Bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤

21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkkin olduğunda yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
24. Yediğiniz şey lezzetliyse. genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	①	②	③	④	⑤
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa. genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	①	②	③	④	⑤
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	①	②	③	④	⑤
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	①	②	③	④	⑤
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz. lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz. lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
30. Başkalarını yerken görürseniz. sizde yemek yemek ister misiniz?	①	②	③	④	⑤
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	①	②	③	④	⑤
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde. genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	①	②	③	④	⑤
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	①	②	③	④	⑤

Ek-4: Sezgisel Yeme- 2 Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 21 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yağ, karbonhidrat ya da kalori bakımından zengin belirli yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
2. Kendime yemeye izin vermediğim yasaklı yiyeceklerim vardır.	①	②	③	④	⑤
3. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime kızarım.	①	②	③	④	⑤
4. Canım belirli bir yiyeceği çektiyse onu yemek için kendime izin veririm.	①	②	③	④	⑤
5. O an neyi yemeyi istiyorsam onu yemek için kendime izin veririm.	①	②	③	④	⑤
6. Bazı duygulara kapıldığımda (örn. kaygılı, depresif, üzgün) fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	①	②	③	④	⑤
7. Fiziksel olarak aç olmasam da yalnız hissettiğimde kendimi yemek yerken bulurum.	①	②	③	④	⑤
8. Olumsuz duygularımı yatıştırmak için yemeği kullanırım.	①	②	③	④	⑤
9. Stresli olduğumda fiziksel olarak aç olmasam da kendimi yemek yerken bulurum	①	②	③	④	⑤
10. Olumsuz duygularımla (örn.. kaygı, üzüntü) yemeğin vereceği rahatlamaya başvurmada da başa	①	②	③	④	⑤

çıkabilirim.					
11. Sıkıldığımda sadece bir meşgale olsun diye yemek yemem.	①	②	③	④	⑤
12. Yalnız hissettiğimde rahatlamak için yemek yemem.	①	②	③	④	⑤
13. Stres ve kaygıyla başa çıkmak için yemekten başka yollar bulurum.	①	②	③	④	⑤
14. Bedenimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.	①	②	③	④	⑤
15. Bedenimin beni ne yemem gerektiği konusunda yönlendireceğine güvenirim.	①	②	③	④	⑤
16. Bedenimin bana ne kadar yiyeceğimi hissettireceğine güvenirim.	①	②	③	④	⑤
17. Açlık sinyallerimin bana ne zaman yemek yemem gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.	①	②	③	④	⑤
18. Tokluk sinyallerimin beni yemek yemeyi ne zaman durdurmam gerektiği konusunda uyaracağına güvenirim.	①	②	③	④	⑤
19. Bedenimin bana yemek yemeyi ne zaman durdurmam gerektiğini hatırlatacağına güvenirim.	①	②	③	④	⑤
20. Çoğunlukla bedenimin daha iyi bir performans göstermesini sağlayacak yiyecekler yerim.	①	②	③	④	⑤
21. Çoğunlukla bedenime enerji ve dayanıklılık sağlayacak yiyecekler yerim.	①	②	③	④	⑤

Ek-5: Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 30 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Oldukça Yanlış	Biraz Yanlış	Ne Doğru Ne Yanlış	Biraz Doğru	Oldukça Doğru	Tamamen Doğru
1. Hayal gücü geniş	1	2	3	4	5	6	7
2. Hırçın	1	2	3	4	5	6	7
3. Dağınık	1	2	3	4	5	6	7
4. Mesafeli	1	2	3	4	5	6	7
5. Cana yakın	1	2	3	4	5	6	7
6. Meraklı	1	2	3	4	5	6	7
7. Gergin	1	2	3	4	5	6	7
8. Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
9. Sessiz	1	2	3	4	5	6	7
10. Yardımsever	1	2	3	4	5	6	7
11. Alıngan	1	2	3	4	5	6	7
12. Tertipli	1	2	3	4	5	6	7
13. İçe dönük	1	2	3	4	5	6	7
14. Bilgili	1	2	3	4	5	6	7
15. Nazik	1	2	3	4	5	6	7
16. Kaygılı	1	2	3	4	5	6	7
17. Dakik	1	2	3	4	5	6	7
18. Konuşkan	1	2	3	4	5	6	7
19. Yenilikçi	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte çalışmayı seven	1	2	3	4	5	6	7
21. Utangaç	1	2	3	4	5	6	7
22. Uyumlu	1	2	3	4	5	6	7

23. Sanatçı ruhlu	1	2	3	4	5	6	7
24. Ürkek	1	2	3	4	5	6	7
25. Düzenli	1	2	3	4	5	6	7
26. Çekingen	1	2	3	4	5	6	7
27. Sistemli	1	2	3	4	5	6	7
28. Anlayışlı	1	2	3	4	5	6	7
29. Endişeli	1	2	3	4	5	6	7
30. Yaratıcı	1	2	3	4	5	6	7



Ek-6: Tamamlanma İhtiyacı Ölçeği: Kısa Form

Değerli katılımcılar, Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz ifadeleri düşünerek, ifadelerin yanındaki seçeneklerden hangisi sizin için uygunsa yalnızca birini işaretleyiniz. Sizden beklenen görüş ve deneyimlerinizi içtenlikle belirtmenizdir.

	Hiç Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Belirsiz durumlardan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
2. Farklı biçimlerde cevap verilebilecek sorulardan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
3. Saatleri belirli ve iyi biçimde düzenlenmiş bir hayat, kendi mizacıma uygundur.	1	2	3	4	5	6
4. Basıma gelen bir olayın nedenini anlamadığımda rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6
5. Bir grupta herkesin inandığı bir şeye biri karşı çıkarsa sinir olurum.	1	2	3	4	5	6
6. Beni neyin beklediğini bilmediğim bir ortama ya da duruma girmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
7. Bir konuda bir karar verdiğimde rahatlamış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorunla karşılaştığımda, onu çabucak çözeyim diye akla karayı seçerim.	1	2	3	4	5	6
9. Bir soruna hemen bir çözüm bulamazsam, kolayca sabırsızlanırım ve sinir olurum.	1	2	3	4	5	6
10. Beklenmedik davranışlarda bulunabilecek insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
11. Söylediğinde farklı biçimlerde anlaşılabilir ifadelerden hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımda tutarlı bir rutin oluşturduğumda, hayattan daha fazla keyif alırım.	1	2	3	4	5	6
13. Net ve yapılandırılmış bir yaşam tarzından hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
14. Kendi fikrimi oluşturmak için, genellikle çok sayıda insanın fikrine başvurma ihtiyacı hissetmem.	1	2	3	4	5	6
15. Ne olacağını tahmin etmenin güç olduğu ortamlar ve durumlar hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5	6

Ek-7: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 5 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz.

	Tamamen karşıyım	Karşıyım	Biraz Karşıyım	Ne Doğru Ne Yanlış	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealleriminkine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayatta yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek-8: Etik Kurul Kararları

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	66/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
22.09.2022	41		14.30	

Karar No: 2022/41-43

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 21.09.2022 tarih ve 758736 sayılı yazısına istinaden, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Tezli Yüksek Lisans Programı 212234402 numaralı öğrencisi **Makbule DURAN MUCUK'un**, tez öneri formu ve tez konusu görüşüldü.

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 21.09.2022 tarih ve 758736 sayılı yazısına istinaden, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Tezli Yüksek Lisans Programı 212234402 numaralı öğrencisi **Makbule DURAN MUCUK'un**, tez danışmanı Prof.Dr.Ümit MORSÜNBÜL'in önerisi, Anabilim Dalı Başkanının uygun görüşü ile **"Sezgisel Yeme ve Problemlili yeme Davranışlarının Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi:Ergenlere Yönelik Bir Çalışma"** konulu tez önerisinin kabulünün uygun olduğuna ve öğrencinin tez önerisini Ulusal Tez Merkezi tez veri giriş bölümüne yüklemesine katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ek-9:Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Makbule DURAN MUCUK		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	EVET
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	EVET
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	EVET
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	EVET
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	EVET
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	EVET
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	EVET
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	EVET
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	EVET
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	EVET
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	EVET
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	EVET
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	EVET
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	EVET
Kaynakça		
15	Kaynakları: tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	EVET
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	EVET
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	EVET
Atıf Yöntemi APA 6 ☒ CMS ☐ ISNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	EVET
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	EVET
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	EVET
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	EVET
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	EVET
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	EVET
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	EVET
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	EVET

Bu tezin tarafından "Tez yazım kuralları" okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Makbule DURAN MUCUK