



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YEME BAĞIMLİLİĞİNİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ,  
ŞEMALAR VE DÜRTÜSELLİK İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Duygu KARAOĞLANOĞLU**

**LEFKOŞA**

**2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YEME BAĞIMLILIĞININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ,  
ŞEMALAR VE DÜRTÜSELLİK İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Duygu KARAOĞLANOĞLU**

**TEZ DANIŞMANI  
YRD. DOÇ. DR. EZGİ ULU**

**LEFKOŞA**

**2022**

**ONAY**

Duygu KARAOĞLANOĞLU tarafından hazırlanan “**YEME BAĞIMLILIĞININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ŞEMALAR VE DÜRTÜSELLİK İLE İLİŞKİSİ**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak ..... tarihinde kabul edilmiştir. Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd.Doç.Dr Gizem Öneri Uzun	.....
Jüri Üyesi:	Doç. Dr Meryem Karaaziz	.....
Danışman:	Yrd.Doç.Dr Ezgi Ulu	.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

Doç. Dr Meryem Karaaziz

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Duygu KARAOĞLANOĞLU**

...../ ...../.....

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında desteğini esirgemeyen tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi Ulu'ya, çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde benim yanımda olan arkadaőlarım Sahra Musluoğlu ve Aslı akar'a, tüm hayatım boyunca benim yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, ellerinin her zaman omzumda olduğunu hissettiğim, bana sonsuz güvenen, beni hayata karşı hep cesaretlendiren, bu hayattaki en büyük őansım olan kocaman aileme sonsuz teşekkür ederim.

**Duygu KARAOğLANOğLU**

## Özet

### **Yeme Bağımliliğinin Duygu Düzenleme Güçlüğü, Şemalar Ve Dürtüsellik İle İlişkisi**

**Karaoğlanoğlu Duygu**

**Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman YRD. DOÇ. DR. EZGİ ULU**

**OCAK 2022, 82 sayfa**

Bu çalışmanın amacı yeme bağımlılığının, duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik ile ilişkisinin belirlenmesidir. Çalışma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, İstanbul Kadıköy Duka Psikoloji Merkezi'ne başvuran 18 yaş üstü ve okuryazar 223 bireydir. Bu araştırmada, katılımcılara araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu ile Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16), Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) ve Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form (BIS-11) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 21 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde yeme bağımlısı olan katılımcıların BKİ, DDGÖ ve alt boyutlar, şemalar, plan yapmama ve motor dürtüsellik düzeylerinin yeme bağımlısı olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre yeme bağımlılığı olan ve olmayanların sosyodemografik özellikleri açısından fark olmadığı saptanmıştır. Yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü, şema alanları ve plan yapmama dürtüsellik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik yeme bağımlılığındaki değişimi düşük düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda yeme bağımlılığında duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik arasında ilişki olduğu bulgusundan hareketle değişkenlerle ilgili daha çok araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde klinikte birey özelinde multidisipliner bir yaklaşım uygulamanın yeme bağımlılığı tedavisinin olumlu sonuçlanmasına katkı sağlayabileceği önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** yeme bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü, şemalar, dürtüsellik

## **Abstract**

### **The Relationship Between Food Addiction And Emotional Dysregulation, Schemas And Impulsiveness**

**Karaoğlanoğlu Duygu**

**MA, Department of Clinical Psychology**

**Danışman YRD. DOÇ. DR. EZGİ ULU**

**OCAK 2022, 82 sayfa**

The purpose of this study is to determine the relationship between food addiction and emotional dysregulation, schemas and impulsiveness. The study was designed and realized in correlational scanning model. The sample of the study consists of 223 counselee from Istanbul Kadıköy Psychology Center who are older than 18 years old and literate. Demographic Information Form, Yale Food Addiction Scale (YFAS), Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16), Young Schema Questionnaire-Short Form 3 (YSQ-SF3) and Barratt Impulsivity 11-Short Form (BIS-11) were used and the data collected was analyzed by SPSS 21. According to the results people who have food addiction have significantly higher BMI, DERS and subscales, schemas, non planning and motor impulsivity scores than people who don't have food addiction. However no significant difference is found according to sociodemographic characteristics between people having food addiction and don't have food addiction. It was determined that there are statistically significant relationships between food addiction scale scores and emotional dysregulation, schema domains, non-planning and motor impulsivity. Since significant correlations found between difficulties in emotion regulation, schemas and impulsivity in food addiction, more researches are needed in this field. According to simple linear regression analysis it was found that emotional dysregulation and impulsivity predict low level of change in food addiction. According to the findings of the study it is recommended to use multidisciplinary approach in clinic for the benefit of the people having food addiction.

**Keywords:** food addiction, emotional dysregulation, schemas, impulsiveness

## İÇİNDEKİLER

ONAY .....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR .....	iii
Özet .....	iv
Abstract .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
Tablolar Listesi.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Amaç .....	4
1.3. Alt Amaçlar .....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Sınırlılıklar .....	5
1.6. Tanımlar .....	5
BÖLÜM II.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. Yeme Bağımlılığı .....	7
2.1.1 Yeme Bağımlılığı Tanısı .....	7
2.2. Duygu Düzenleme.....	9
2.2.1 Duygu Düzenleme Yöntemleri.....	9
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	10
2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....	11
2.3.1 Şema Kavramı .....	11
2.3.2. Şema Alanları ve Şema Boyutları .....	11
2.4. Dürtüsellik.....	15
2.4.1. Dürtüsellik Tanımı .....	15
2.4.2. Dürtüsellik ve Psikiyatrik Bozukluklar.....	16
2.5 İlgili Araştırmalar.....	17
2.5.1. Yeme Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Çalışmalar....	17
2.5.2.Yeme Bağımlılığı ve Şemalar ile İlgili Çalışmalar .....	18
2.5.3. Yeme Bağımlılığı ve Dürtüsellik ile İlgili Çalışmalar .....	19
BÖLÜM III .....	21
Yöntem.....	21



3.1.Araştırma Modeli .....	21
3.2. Evren ve Örneklem .....	21
3.3. Veri Toplama Araçları .....	22
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	22
3.3.2. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ) .....	23
3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16).....	23
3.3.4. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) .....	24
3.3.5. Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form .....	24
3.4.Verilerin Analizi ve Yorumlanması .....	25
3.5. Çalışma Planı .....	27
<b>BÖLÜM IV</b> .....	<b>28</b>
<b>Bulgular ve Yorumlar</b> .....	<b>28</b>
5.1 Birinci Alt Amaca Yönelik Bulgular .....	28
5.2 İkinci Alt Amaca Yönelik Bulgular .....	30
5.3 Üçüncü Alt Amaca Yönelik Bulgular .....	32
5.4 Dördüncü Alt Amaca Yönelik Bulgular.....	33
5.5 BeşinciAlt Amaca Yönelik Bulgular .....	34
5.6 Altıncı Alt Amaca Yönelik Bulgular .....	34
<b>BÖLÜM V</b> .....	<b>36</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>36</b>
<b>BÖLÜM VI</b> .....	<b>40</b>
<b>Sonuç ve Öneriler</b> .....	<b>40</b>
6.1. Sonuç.....	40
6.2. Öneriler .....	41
6.2.1. Akademik Öneriler .....	41
6.2.2. Klinisyenlere Öneriler.....	41
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>43</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>59</b>
EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu .....	59
EK-2. Aydınlatılmış Onam Formu.....	60
EK-3. Demografik Bilgi Formu .....	61
EK-4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Form (BIS-11).....	62
EK-5. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ) .....	63
EK-6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16).....	64
EK-7. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) .....	65
EK-8. ÖLÇEK İZİN BELGELERİ .....	66
EK-9. İNTİHAL RAPORU.....	68

ÖZGEÇMİŞ .....	69
ETİK KURUL İZİNİ.....	70

**Tablolar Listesi**

	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	27
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Yeme Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Şemalar ve Dürtüsellik Ölçeği Puanları.....	33
<b>Tablo 3.</b> Yeme Bağımlılığının Demografik Özellikler ile Karşılaştırılması.....	35
<b>Tablo 4.</b> Yeme Bağımlılığı ile Yaş ve BKİ Ortalamaları Karşılaştırılması.....	36
<b>Tablo 5.</b> Yeme Bağımlılığı Olan ve Olmayanların Duygu Düzenleme Güçlüğü, Şemalar ve Dürtüsellik Puanları Karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 6.</b> Yeme Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Korelasyonlar.....	39
<b>Tablo 7.</b> Yeme Bağımlılığı ile Şemalar Arasındaki Korelasyonlar.....	40
<b>Tablo 8.</b> Yeme Bağımlılığı ile Dürtüsellik Arasındaki Korelasyonlar.....	41
<b>Tablo 9.</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü, Şemalar ve Dürtüsellik Ölçek Puanlarının Yeme Bağımlılığı Puanlarını Yordaması.....	41

**KISALTMALAR LİSTESİ**

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BIS-11	: Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form
BKİ	: Beden Kütle İndeksi
DDGÖ-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel Sınıflandırılması El Kitabı
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TYB	: Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
YB	: Yeme Bağımlılığı
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3
YBÖ	: Yeme Bağımlılığı Ölçeği

## BÖLÜM I

### Giriş

Obezitenin artması ile yeme bağımlılığı hakkındaki yapılan araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir. Aşırı miktarda yemek yiyen kişilerin bu durumunun ileride bağımlılık davranışına dönüşeceği ile ilgili bulgular vardır. Yeme davranışı kişinin duygu durumundaki değişimlerden etkilenir. Negatif duygudan kaçınmak için kişiler alkol, sigara, madde kullanabildiği gibi bir yiyeceğin aşırı tüketimine de yönelebilir. Bağımlılık ise kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığı ile yaşam standardını etkiler. Yapılan çalışmalar yeme bağımlılığın, duygu düzenleme gücü, şemalar ve dürtüsellik ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

#### 1.1. Problem Durumu

Yeme bağımlılığı kavramı ilk kez 1956'da Theron Randolph tarafından bilim literatürüne girmiştir. Randolph yeme bağımlılığını: "Bir veya bir kaç düzenli tüketilen gıdaya karşı bireyin bağımlılığa benzer semptomlar üretmesi" olarak tanımlamıştır. Randolph (1956) bu gıdaların çoğunlukla; "mısır, buğday, kahve, süt, yumurta, patates vb." içerdiğini vurgulamıştır. Günümüze gelindiğinde bağımlılık yapan gıdaların değiştiği, artık yüksek yağ/şeker içeren işlenmiş gıdaların bağımlılık yapıcı özelliğinden bahsedildiği görülmektedir (Schulte vd., 2015). Gelişen sanayi ve pazarlama ile gıdanın endüstrileşmesi, lezzetli besinlerin bol üretimi, katkı maddelerinin artması, gıdaların uzun süre depolanabilmesi ve ulaşılabilirliğinin artması, insanların besin tüketim alışkanlıklarını etkilemiştir. Bu sebeple son yıllarda yeme bağımlılığı ve obezite kavramı tekrar gündeme oturmuştur.

Obezite, adipoz dokuda aşırı miktarda yağ birikmesi sonucu oluşan ve bireyin sağlığını tehdit eden bir durumdur (Meule, 2012). Obezitenin hesaplanmasında beden-kütle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), BKİ > 29,99 kg/ m<sup>2</sup> olan kişileri "obez", BKİ > 34,99 kg/ m<sup>2</sup> olan kişileri "şiddetli obez" ve BKİ > 39,99 kg/ m<sup>2</sup> olan kişiler "morbid obez" olarak tanımlamaktadır (World Health Organization [WHO], 2000). Besinlerin içeriğinin değişmesi, şeker ve yağ oranı artırılırken, su oranının düşürülmesi ve fast-food gıdaların artışı toplumda görülen obezite prevalansında yükselişe neden olmaktadır. Araştırmalar, obezite ve tıknircasına yeme bozukluğu (TYB) ile yeme bağımlılığı (YB) arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Moreno ve Tandon, 2011). Bununla birlikte obezitenin, yeme bağımlılığından daha geniş bir kavram olduğu, çevresel, biyolojik ve

davranışsal faktörlerden eklektik olarak etkilendiği düşünülmektedir (Öyeçkin, 2012).

Yeme bağımlılığı, belirli gıdaların aşırı tüketimini içerdiğinden yeme bozukluğu olarak görülmekle birlikte aynı zamanda madde bağımlılığı ile benzer semptomlara sahip olduğu için davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmektedir (Meule, 2012). Yoğun tartışmalara rağmen yeme bağımlılığı kavramı DSM-5'te "Beslenme ve Yeme Bozuklukları" ve "Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" bölümünde yer almamaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Türkiye'de yeme bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarında genellikle bariatrik cerrahi (mide küçültme ameliyatı) obezite hastaları (Çoğalan, 2019; Akdemir, 2021; Avcı, 2021), obezite hastaları (Çelebi, 2015; Özkan, 2017; Bilgi, 2019), duygu düzenleme güçlüğü (Avcı, 2021; Bayram Topal, 2019), pozitif ve negatif duygudurum (Er, 2019; Özkula, 2019; Kızılay, 2019), aleksitimi (Avcı, 2021; Sargın, 2019; İyidir, 2019; Yılmaz, 2019), dürtüsellik (Akten, 2019; Genel, 2018; Gürsoy, 2018), psikolojik semptomlar ve psikopatoloji (Bilgin, 2019; Ülkü, 2019; Çelebi, 2015; Kıcalı, 2015; Barut, 2017), depresyon (Özkan, 2017; Barut, 2017), bağlanma stilleri (Akten, 2019; Ayhan, 2019; Gürsoy, 2018) ve erken dönem uyumsuz şemalar (Özlen, 2020) ile ilişkili çalışıldığı görülmüştür. Bu çalışmada şemalar, dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılacaktır.

Duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme ile yükümlü içsel ve dışsal süreç olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme güçlüğü ise kişinin duygu ayarlama ve düzenleme kapasitesinde eksiklik olarak ifade edilmektedir (Shedler ve Westen, 2004). Leahy vd. (2011) göre duygu düzenleme güçlüğü, duyguyu yaşama ya da işlemede yaşanan yetersizlik ya da güçlük olarak tanımlanmaktadır. Skodol vd. (2002) göre duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik bireyin çocuklukta yaşadığı travmalardan ve genetik faktörlerden etkilenmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik yetişkinlikte çeşitli psikopatolojilere yol açtığı ve bu patolojilerin varlığının da duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik artırdığı bilinmektedir (Skodol vd., 2002). Çalışmalar, madde kullanım ve yeme bozukluğu olan yetişkinlerin, yaşadıkları olumsuz duygunun etkisini azaltmak veya bu duygudan kaçınmak adına bir başa çıkma stratejisi olarak yemek veya maddeyi kullandığını

öne sürmektedir (Davis vd., 2004). Literatürde yeme bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde ilişki olduğuna dair bulgular vardır (Avcı, 2019; Bayram Topal, 2019)

Şemalar, genellikle çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde gelişir ve çocuğun içinde yaşadığı aile ortamına ve yakın çevresine uyum sağlaması açısından işlevselliği bulunmaktadır. Öte yandan, tüm bireylerde bulunan bu şemalar katı ve değişime dirençli olmaları nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde uyum bozucu hale gelebilmekte, kişilik ve duygudurum bozukluklarının temelinde yer alabilmektedir (Bricker ve Young, 2012). Şemalar yeme bağımlılığına da etki etmektedir (Özlen, 2020). Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada katılımcıların yeme bağımlılığı düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemalardan; duygusal yoksunluk, terk edilme, bağımlılık, karamsarlık, güvensizlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bireydeki olumsuz şemalar arttıkça, yeme bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır (Özlen, 2020). Imperatori vd. (2017) obez bireylerle yaptıkları çalışma sonucunda şema alanları ve yeme bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuş ve kopukluk/reddedilmişlik şema alanının yeme bağımlılığında belirleyici olduğunu öne sürmüştür.

Dürtüsellik bireyin plan yapmaksızın, ani ve hızlı bir şekilde içsel ve dışsal uyaranların sonuçlarını düşünmeden tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır (Evenden, 1999). Patton vd. (1995) dürtüsellığı 3 boyutta değerlendirmektedir; plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatte dürtüsellik. Plan yapmama, sonuçlarını düşünmeden harekete geçme olarak ifade edilmektedir. Motor dürtüsellik, düşünmeden eyleme geçme gibi davranışları içerir. Dikkatte dürtüsellik, üzerinde odaklanmadan karar vermeyi veya bilişsel düzensizliği kapsar. Yapılan çalışmalar dürtüsellığın; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), trikotilomani, kişilik bozuklukları, depresyon, bipolar bozukluk, yeme bozukluğu, şizofreni, madde kullanım bozukluğu gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklar ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Miller vd., 2004). Yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştıran çoğu çalışmada yeme bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Akten, 2019; Temtek, 2017; Genel, 2018; Gürsoy, 2018; Yıldırım, 2017).

Erişilebilen Türkçe literatürde yeme bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik ile ilişkisini birarada ele alan çalışmaya

rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın problem cümlesi "Yeme bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik ile ilişkisi" olarak belirlenmiştir.

## 1.2. Amaç

Bu çalışmanın ana amacı, yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü, erken dönem uyumsuz şemalar ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## 1.3. Alt Amaçlar

Çalışmanın alt amaçları aşağıda sunulmaktadır:

1. Katılımcılardan yeme bağımlılığı olan ve olmayanlar arasında sosyodemografik (cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, yaş, BKİ) özellikler açısından fark var mıdır?
2. Katılımcılardan yeme bağımlılığı olan ve olmayanlar arasında duygu düzenleme güçlüğü, şemalar, dürtüsellik düzeyleri açısından fark var mıdır?
3. Katılımcıların yeme bağımlılığı düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların yeme bağımlılığı düzeyi ile şemalar arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların yeme bağımlılığı düzeyi ile dürtüsellik ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Katılımcıların yeme bağımlılığı düzeyini, duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik düzeyleri yordamakta mıdır?

## 1.4. Araştırmanın Önemi

Literatürde yeme bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunlukla obez (Özkan, 2017; Bilgi, 2019) ya da bariatrik cerrahi aday hastalar üzerinde gerçekleştirildiği (Çoğalan, 2019; Akdemir, 2021; Avcı, 2021) görülmektedir. Bazı araştırmaların belirli bir popülasyondaki yeme bağımlılığı oranını tespit etmek (Balaman, 2017), ilişkisel etmenleri bulmak (Bilgi, 2019) ve psikopatoloji ile ilişkisini belirlemek (Çelebi, 2015) amacıyla yürütüldüğü açıklanmaktadır. Literatürde, yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü (Avcı, 2019; Bayram Topal, 2019), erken dönem uyumsuz şemalar (Özlen, 2020; Imperatori vd., 2017) ve dürtüsellik (Akten, 2019; Temtek, 2017) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar



mevcuttur. Bununla birlikte yeme bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi bir arada ele alan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmanın alanyazındaki boşluğu doldurması ve yeme bağımlısı bireylerde müdahaleye ve terapiye yönelik yürütülecek çalışmalara ilham vermesi beklenmektedir.

### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki maddelerde belirtilmiştir:

1. Bu çalışma 02.11.2021-22.11.2021 tarihleri arasında İstanbul Kadıköy Duka Psikoloji Merkezi'ne başvuran 18 yaş üstü ve okuryazar 223 kişi ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları, araştırmada kullanılan Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16), Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3), Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form (BIS-11) ve araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu ile toplanan verilerle sınırlıdır.

3. Araştırma sonuçları kullanılan istatistiksel analizlerin özellikleriyle sınırlıdır.

### **1.6. Tanımlar**

#### ***Yeme Bağımlılığı***

Genelde yüksek kalorili, lezzetli ve işlenmiş gıdalara aşırı istek duyan kişinin kendini kontrol edemeyerek bu besinlerden çokça tüketmesi yeme bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Kafes vd., 2018).

#### ***Duygu Düzenleme Güçlüğü***

Duygu düzenleme güçlüğü; bireyin duygularına yönelik anlayış, kavrayış ve farkındalığının olmaması, birey negatif duygular içindeyken dürtülerin kontrolünde olması ve amaç odaklı davranışlara yönelmede zorluk yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

#### ***Erken Dönem Uyumsuz Şemalar***

Erken dönem uyumsuz şemalar; çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan, biliş, anı, duygu ve bedensel duyumlardan meydana gelen, hayat boyu tekrarlayıcı nitelikte

olan, kişinin diğeriyle ilişkisini ve kendilik algısını negatif yönde etkileyen bilişsel patternler olarak tanımlanmaktadır (Young vd., 2003).

### ***Dürtüsellik***

Dürtüsellik, içsel ve dışsal uyarıların sonuçlarını düşünmeyen bireyin plan yapmadan, ani bir şekilde tepki vermesi olarak tanımlanmaktadır (Evenden, 1999).

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Yeme Bağımlılığı

Yeme bağımlılığından kavramsal olarak ilk kez 1950’lerde ortaya çıkmıştır (Kafes vd., 2018). Özellikle şeker, çikolata ve karbonhidrat gibi besinlerin beyni etkileyerek, beyindeki ödül yollarını uyarması, madde bağımlılığında olduğu gibi yoksunluk belirtilerinin oluşmasına ve kişinin yeme davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesine sebep olmaktadır. Bu sebeple yeme bağımlılığının ilaç bağımlılığı ile benzer nörobiyolojik ve davranışsal süreçlere sahip olduğu düşünülmektedir (Davis vd., 2009).

Kişinin yeme davranışı üzerinde kontrolünü giderek kaybetmesi ile bağımlılık oluşturduğu besini daha fazla tüketmeye başlar. Yapılan araştırmalar obezite ve tıknırcasına yeme bozukluğu ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki olduğunu göstermektedir (Moreno ve Tandon, 2011).

##### 2.1.1 Yeme Bağımlılığı Tanısı

Araştırmacılar yeme bağımlılığı kavramının bir bağımlılık türü olarak mı ele alınacağı yoksa yeme bozukluğu olarak mı değerlendirileceği konusunda henüz bir uzlaşmaya varamamışlardır (Kafes vd., 2018). Yeme bağımlılığının obeziteye etkisi kabul edilmekle birlikte yeme bağımlılığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel Sınıflandırılması El Kitabı 5. revizyonunda (DSM-5) yeme bozuklukları grubunda bulunmamaktadır. DSM-5’te Beslenme ve Yeme Bozuklukları kısmında “yeme bağımlılığı” tanımı şu şekildedir: “Bu kısımda anlatılan yeme ile alakalı belirtileri olan kişilerin bazıları iştah ve zorlayıcı kullanım halleri gibi tipik madde kullanımı hastalıklarına benzerlik sergilemektedirler. Bu benzerlik organize edici, kişisel kontrol ve ödüllendirme türü her iki grupta da aynı sinir sistemi ilişkisine rastlanabilir. Bununla beraber, yemek ve madde kullanım hastalıklarının aynı ve birbirinden ayrılan etkenlerinin göreceli artışı hala yeterli bir biçimde anlaşılır değildir” (APA, 2013). Yeme bağımlılığında şekerli ve yağlı yiyeceklere olan düşkünlüğün aşırı yemek yemeye (overeating) neden olduğu, bu durumun da bağımlılıkta gözlemlenen kompulsif davranışlar ve aşermeye olan benzerliklerine vurgu yapılmıştır (Tok, 2018).

Araştırmalar yeme bozukluklarının alt tiplerinden olan tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) ve bağımlılığın dürtüsel boyutunun benzer belirtiler taşıdığını ifade etmektedir. TYB’de aşırı yeme dönemi (binge eating) ortaya çıktığında kişi yeme davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmiş hisseder. Yeme bağımlılığında ise kişi yeme davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşadığı duygusunu hissetmez.

Dolayısıyla yeme atakları ele alındığında tıknırcasına yeme bozukluğu ile yeme bağımlılığı arasında fark olduğu belirtilmektedir (Tok, 2018). Bazı araştırmacılar yeme bağımlılığının (YB), DSM-5’teki bazı yemek bozuklukları ve/veya obeziteye eşlik edebilen bir alt tür olabileceğini ileri sürmektedir (Öyeçkin, 2016).

Literatürde çoğunlukla bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmalar alkol, uyuşturucu, kannabis gibi maddeleri incelemektedir. Ayrıca cep telefonu bağımlılığı, alışveriş, seks, kumar gibi davranışsal bağımlılıklar bulunmaktadır. Bununla birlikte DSM-5’te Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları bölümünde davranışsal bağımlılık olarak sadece kumar bağımlılığına yer verilmiştir. Bağımlılık yapan davranışlar haz verici özellikte olup madde bağımlılığında olduğu gibi beyin yapısındaki ödöl yollarını değiştirebilmektedir (Olsen, 2012). Araştırmacılar Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) ile sağlıklı, obez, TYB ve YB olan kişilerde lezzetli ve normal lezzetteki yiyeceklere verilen biyolojik yanıtı incelemişlerdir. Lezzetli besinlere aşırı istek duyma ile maddeye aşırı istek duyma esnasında beynin ortak bölgelerinin aktive olduğu gözlenmiştir. Ayrıca YB şiddeti fazla olan sağlıklı bireylerle yapılan bir çalışmada, bireylere lezzetli gıdaların resimlerinin gösterilmesi ile lateral orbitofrontal korteks aktivasyonunda azalma, dorsalateral prefrontal korteks, anterior singulat korteks, amigdala, kaudat ve medial prefrontal korteks aktivasyonunda ise artış olduğu saptanmıştır (Tok, 2018). Araştırmacılar bu bulguyu, YB olan bireylerde, bağımlılıktaki nörobiyolojik yapı ile aynı mekanizmanın kullanıldığı biçiminde yorumlamışlardır. Sonuç olarak bazı araştırmacılar YB’nin davranışsal bağımlılıklar arasında yer alabileceğini öne sürmüştür (Öyeçkin 2016). Yeme bağımlılığı tanısında, Gearhardt vd. (2009) DSM-IV-TR madde bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak hazırladığı Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ) kullanılmaktadır. Gearhardt vd. 2016 yılında DSM-V’teki (2013) madde kullanım bozukluğu tanısını yansıtacak şekilde Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği’ni güncelleyerek YYBÖ 2.0’yi geliştirdiler.

## 2.2. Duygu Düzenleme

Duygular insanlar için büyük önem taşımaktadır. İnsanların davranışlarını düşünme ve akıl yürütme yönlendirdiği kadar, duygular da etkilemektedir (Lazarus, 1984; Izard,1992). Duygu kişinin öznel yaşantılarını, planlarını, bağlamı değerlendirdiği bir süreç olarak tanımlanabilir (Çeçen, 2002). Duygular sayesinde kişi, önceliklerini belirler, planlar yapar ve harekete geçer. Duygulara fiziksel ve fizyolojik değişimler ile sözel ve sözel olmayan ifade biçimleri eşlik eder. Duyguların kontrolü tüm kültürler için ortak bir temadır (Gross, 1998). Duygular üzerinde kontrolün nasıl sağlanacağı düşünüldüğünde duygu düzenleme kavramı karşımıza çıkmaktadır. (Gross ve Munoz, 1995). Thompson (1994) duygu düzenlemeyi; kişinin duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme ile yükümlü içsel ve dışsal süreç olarak tanımlamaktadır. İçsel süreçler yetişkin bireyin duygularını tek başına düzenlemesidir (Gross ve Thompson, 2007). Dışsal süreçler ise yetişkin bireyin çevreden yardım alarak duygularını düzenlemesi olarak ifade edilmektedir.

### 2.2.1 Duygu Düzenleme Yöntemleri

İnsanlar duygularını düzenlemek için çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Parkinson vd. (1996) çalışması, duyguların düzenlenmesinde iki yüzü aşkın yöntemin uygulandığını göstermektedir. Gross (2001) duygu üretim sürecini iki temel grupta (öncül odaklı ve tepki odaklı) sınıflandırarak beş farklı duygu düzenleme yöntemi (durum belirleme, durumu düzenleme, dikkatin değiştirilmesi, bilişsel değişiklik ve tepki düzenleme) olduğunu ileri sürmüştür. Öncül odaklı duygu düzenleme yöntemleri, gelen uyarana fizyolojik, duygusal ya da davranışsal tepki oluşturmada önce yapılanlar olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Dört öncül odaklı duygu düzenleme yöntemi şu şekilde sıralanmaktadır: (1) Durum belirleme; duygunun ortaya çıkmasına yol açacak kişi ve durumlardan kaçınma olarak ifade edilmektedir. Kişinin bu durum hakkında tecrübelerinin olması ve yaşayacağı olası duyguyu tahmin ediyor olması gerekmektedir. (2) Durumu düzenleme; yaşanma ihtimali olan duyguyu değiştirmek için durumun kendisini düzenlemek olarak belirtilmektedir. (3) Dikkatin değiştirilmesi; kişinin durumla ilgili dikkatini başka uyarana yönlendirmesidir. (4) Bilişsel değişiklik; kişinin dikkatini başka uyarana odaklaması sonrası o duruma atfedeceği anlamı seçmesidir. Gross (2001) tepki odaklı yöntemleri ise duygu oluştuktan sonra meydana gelen stratejiler olarak ifade

etmektedir. Gelen uyarının özelliği ve kişinin bilişsel değerlendirmeleri neticesinde kişide işlevsel olan ya da işlevsel olmayan bir duygusal tepki oluşmaktadır.

### **2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Duygu düzenleme güçlüğü bireyin duygularına yönelik anlayış, kavrayış ve farkındalığının olmaması, birey negatif duygular içindeyken dürtülerin kontrolünde olması ve amaç odaklı davranışlara yönelmede zorluk yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Kısaca duygu ayarlama ve düzenleme kapasitesinde eksiklik olarak da ifade edilmektedir (Shedler ve Westen, 2004). Leahy vd. (2011) göre duygu düzenleme güçlüğü, duyguyu yaşama ya da işlemede yaşanan yetersizlik ya da zorluk olarak belirtilmektedir. Bu yetersizlik ve zorluk sonucu duygunun kontrol edilememesi, değişerek, yoğun bir şekilde ve hızla ifade edilmesi olasıdır (Shedler ve Westen, 2004). Leahy vd. (2011) göre düzenlenememiş olan duygu, ya kişide yoğun bir şekilde yaşanır ya da kişide hiç etki oluşturmaz. Kişinin duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik yaşanmasında çocukluk çağı travmalarının ve genetik faktörlerin etkisi vardır (Skodol vd., 2002). Ayrıca ebeveynlerin çocuklarına doğru rol model olması, çocuğun duygu kontrol ve düzenleme becerilerine katkı sağlaması beklenmektedir (Wenar ve Kerig, 2005). Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik yetişkinlikte çeşitli psikopatolojilere etki ettiği ve bu patolojilerin varlığının da duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik artırdığı bilinmektedir (Skodol vd., 2002). Kısaca, duygu düzenleme güçlüğü sebebiyle kişi işlevsiz davranışlar gösterebilir ve psikolojik hastalıklara maruz kalabilir. Ayrıca psikolojik hastalıklarının ve işlevsiz davranışlarının sonucu olarak da duygu düzenleme güçlüğü yaşayabilir. Duygu düzenleme güçlüğü ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bunlar; duygu düzenleme güçlüğü ile majör depresif bozukluk (Beauregard vd., 2006; Gross ve Muñoz, 1995), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin vd., 2005; Roemer vd., 2009), travma sonrası stres bozukluğu (Tull vd., 2007) ve kendine zarar verme davranışı (Gratz ve Roemer, 2004) arasında ilişki olduğunu belirtmektedir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bunlar; duygu düzenleme güçlüğü ile kumar bağımlılığı (Elmas vd., 2017), sigara bağımlılığı (Gonzalez vd., 2008), alkol bağımlılığı (Stasiewicz vd., 2012) ve madde bağımlılığı (Bonn-Miller vd., 2008; Simons ve Carey, 2002) arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışmalarda, madde kullanım ve yeme bozukluğu

olan yetişkinlerin, yaşadıkları olumsuz duygunun etkisini azaltmak veya bu duygudan kaçınmak adına bir başa çıkma stratejisi olarak yemek veya maddeyi kullandığı öne sürülmektedir (Davis vd., 2004).

## **2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

### **2.3.1 Şema Kavramı**

Bilişsel gelişim alanında yaygın olarak kullanılan şema kavramı, kişilerin dünyayı algılamasına ve açıklamasına yardım eden deneyimler ve gerçekle kurduğu paternler olarak tanımlanır. Bartlett'e (1932) göre şema, bireyin geçmiş davranışlarının temsillerini örgütleyen ve bireyin yaşantılarını yorumlamasına rehberlik eden yapıdır. Piaget'e (1952) göre şema, bireyin çevresindeki problemleri anlamak ve onları çözmek için geliştirmiş olduğu yapıdır. Piaget, şema kavramını uzun süreli bellek sisteminin temel yapısı olarak tanımlamıştır. Şemalar bireyin gelişim sürecinde devamlı olarak bütünleşmekte, koordine olmakta ve yetişkin zihnini oluşturmaktadırlar. Buna göre insanlar, olayları zihinlerinde var olan şemalara göre yorumlamakta, sıkıntılı durumlarla mücadele ederken bu şemalar devreye girmektedir. Beck vd. (1979) ise şema kavramının önemini depresyonun bilişsel kuramında açıklamaktadır. Bu kavram kişinin depresif ruh halindeyken, kendisini üzen ve yetersiz olduğunu düşündüren tutumları nasıl sürdürdüğünü açıklamakta kullanılır. Bir durum birçok uyarıcıdan oluşmaktadır. Birey özellikle bazı uyarıcıları seçip birleştirerek o durumu kendine özgü bir biçimde kavramsallaştırır. Her birey aynı durumu farklı biçimde kavramsallaştırabilirken birey benzer durumlarda aynı şekilde davranabilir. Böylece belli durumlara ilişkin yorumlar süreklilik kazanır. Şema kavramı bu sürekliliği sağlayan bilişsel yapı olarak tanımlanır.

Kişinin nasıl bir şemaya sahip olduğu yaşamında belirleyicidir. Şemalar bazen örtük bir biçimde kalabilir ancak kritik bir yaşantıyla tetiklenebilir. Young vd. (2003), kişilik bozukluklarının, ilişkisel problemlerin ve çoğu kronik duygudurum bozukluklarının kökeninde şemaların olabileceği görüşünü ortaya atmış ve "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar" kavramını tanımlamışlardır.

### **2.3.2. Şema Alanları ve Şema Boyutları**

Young vd. (2003) erken dönem uyumsuz şemaları 5 alanda ve 18 boyutta gruplamıştır. Şema alanları; Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş

Özerklik/Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık olarak adlandırılmaktadır.

**Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı :** Bu şema alanı aktif kişiler erken dönemde yaşadığı duygusal yoksunluk nedeniyle terk edileceğini düşünür ve sağlıklı ilişki yaşamaktan uzak dururlar. Aileleri soğuk, ilgisiz ve sorgulayıcıdır. Aile yapıları destekleyici bir ortam oluşturmaz. Aşağıdaki şemalar bu alanda yer almaktadır:

**1. Terk Edilme:** Bu şeması aktif kişiler, insanlar tarafından terk edileceklerini ve sonrasında dışlanmış olacaklarını düşünürler (Young ve Kolosko, 1993). Kişi ya yakın ilişki kurmaktan kaçınır ya da sürekli terk edilme korkusuyla yaşar ve diğer kişileri tutarsız olarak algırlar.

**2. Kuşkuçuluk:** Bu şeması aktif kişiler, başkalarının kendilerini inciteceğine, sömüreceğine, alay edeceğine inanır, diğerlerinden kuşku duyarlar

**3. Duygusal Yoksunluk:** Bu şeması aktif kişiler, sevilme ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmayacağı inancına sahiptirler.

**4. Kusurluluk:** Bu şeması aktif kişiler, içten içe eksik, değersiz ve kusurlu olduğunu düşünmektedir. İnsanların gerçek kendilerini tanıdığı takdirde sevilmez bulunacaklarına inanırlar (Young ve Kolosko, 1993). Erken dönemde aileleri tarafından acımasızca eleştirilen, cezalandırılan ve sevgi görmeyen bireylerdir.

**5. Sosyal İzolasyon:** Sosyal izolasyon kişinin arkadaşlar ve gruplarla olan bağlantısı ile ilişkilidir. Bu şeması aktif kişiler, kendileri farklı, aidiyetsiz ve topluma uyumsuz bulurlar. Bu şema kusurluluk ve başarısızlık şemaları ile de ilintilidir (Young ve Kolosko, 1993).

**Zedelenmiş Özerklik (Otonomi) ve Performans Şema Alanı:** Özerklik, kişinin ebeveynlerinden bağımsız olması ve ayrı kalabilmesi becerisine atıfta bulunur. Ailelerin çocuklarına karşı aşırı korumacı, baskıcı ve kontrolcü davranmaları bu şema alanının oluşmasına sebep olmaktadır. Aşağıdaki şemalar bu alanda yer almaktadır:

**6. Bağımlılık/Yetersizlik:** Bu şeması aktif kişiler, günlük hayatları ile diğerlerinden yardım almadan baş edemezler. Sürekli bir destek ihtiyaçları vardır. Yetişkinde de arkalarını yaslayabilecekleri güçlü figürler ararlar ve onların hayatlarını kontrol etmesine izin verirler. Kendi başına hareket edemezler.

**7. Hastalıklar ve Tehditler (Zarar Görme) Karşısında Dayanıksızlık:** Bu şeması aktif kişiler, felaket yaşanacağına dair korku yaşarlar. Bu felaket doğal, hukuksal, tıbbi veya finansal olabilir (Young ve Kolosko, 1993). Aşırı ve gerçek dışı



korkuların hayatlarını kontrol etmesine izin verirler. Bu şema; duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon şemaları ile de ilintilidir.

**8. İç İçelik:** Bu şeması aktif kişiler, diğerleri ile bağımlı yapıda bir ilişki kurarlar ve tek başlarına işlerini yürütemeyeceklerine inanırlar.

**9. Başarısızlık:** Aşağıdaki şemalar bu alanda yer almaktadır: hayatın herhangi bir alanında başarılı olabileceklerine inanmamaktadırlar. Kendilerinin diğerlerinden daha yetersiz, beceriksiz ve başarısız olduğuna dair inançlara sahiptirler. Erken dönemde aileleri ya da çevreleri tarafından aşırı eleştiri ve alaya maruz kalmışlardır. Bu şema; boyun eğicilik ve yüksek standartlar şemaları ile de bağlantılıdır (Young ve Kolosko, 1993).

**Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı:** Bu şeması aktif kişileri sınır tayini konusunda problem yaşarlar. Aileleri tarafından yeterince sorumluluk verilmeyen, her isteği karşılanan ve aşırı şımartılmış kişilerde bu şemalar daha sık görülür. Aşağıdaki şemalar bu alanda yer almaktadır:

**10. Haklılık:** Bu şemaya sahip kişiler, hayattaki gerçekçi limitleri kabul etmekte güçlük çekmekte ve diğer insanlara göre üstün olduklarını düşünmektedirler. Özel hak ve ayrıcalıklara sahip oldukları inancına sahiptirler. Başkalarını uğratabilecekleri zarara önem vermezler. Kendilerini disipline etme ile ilgili sorun yaşarlar. Ebeveynleri tarafından çocukken şımartılan ve davranışları ile ilgili kural, sınır konulmayan çocuklarda bu şema oluşmaktadır.

**11. Yetersiz Öz denetim:** Bu şeması aktif kişiler, kontrol sorunu yaşarlar. Engellenme toleransları düşüktür. Dürtüseldirler. Aşırı kontrolcü ve aileleri tarafından sınır koyulmayan çocuklarda bu şema gelişmektedir (Duran, 2016).

**Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı:** Bu şeması aktif kişiler, kendi ihtiyaç ve arzularını başkalarının ihtiyaçlarından aşağıda ve önemsiz görmektedirler. Bu şemaya sahip kişiler çocukken sevgi görmek için kendi isteklerini ve arzularını bastıran kişilerdir. Bu çocukların aileleri de kendinden çok başkalarının ihtiyaçlarını önemser. (Young vd., 2003). Aşağıdaki şemalar bu alanda yer almaktadır:

**12. Boyun Eğicilik:** Bu şeması aktif kişiler, başkaların tatmin etmek için kendi gereksinimlerini yok sayarlar. Böylece öfkeden, başkalarını incitip suçluluk duymaktan, tepki almaktan, terk edilmekten ya da cezalandırılmaktan kaçınarak kontrolü başkalarına bırakırlar. Bu kişilerin ebeveynlerinden biri aşırı kontrolcü yapıda olur.

**13. Kendini Fedâ:** Bu şeması aktif kişiler, kendi ihtiyaçlarından ziyade başkalarının isteklerine odaklanırlar. Bu davranışın nedeni, diğerlerini acıdan korumak, saygı edinmek, ilişkileri devam ettirmek olarak izah edilmektedir.

**14. Onay Arayıcılık:** Bu şeması aktif kişiler, insanların takdir etmesine, onaylanmaya ve onlar tarafından tanınmaya önem vermektedir. Kendilerine olan saygıları başkalarının gösterdiği davranışlara bağlıdır. Bu nedenle, para, statü, başarı, güzellik gibi kavramlarla ileri derecede meşgul olurlar.

**Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı:** Bu şeması aktif kişiler, katı kurallara sahiptirler. Bu sebeple kendilerini baskılamakta ve yakın ilişki kurmaktan ve isteklerinin karşılanmasından uzak durmaktadırlar. Çocukluk dönemlerinde kuralcı anne ve babaya sahiptirler. Bu şema ile başkalarının olumsuz eleştirilerine maruz kalmayarak güvende yaşarlar. Aşağıdaki şemalar bu alanda yer almaktadır:

**15. Karamsarlık:** Bu şeması aktif kişiler, hayatın olumsuz taraflarına odaklanmaktadırlar. Kendisinde ve çevresinde acı, ölüm, terk edilme ve hayal kırıklığı gibi olumsuzlukları görürler.

**16. Duyguları Bastırma:** Bu şeması aktif kişiler, öfke, kızgınlık gibi başkaları tarafından kabul görmeyecek olumsuz duygularını baskılamaktadırlar. Duygulardan ziyade mantığa vurgu yapmaktadırlar. Çevresindekiler tarafından duygularını belli etmeyen, soğuk ve içe kapanık insanlar olarak tanımlanırlar (Gürkan, 2012).

**17. Yüksek Standartlar:** Bu şeması aktif kişiler, kendileri ile ilgili aşırı yüksek beklentileri vardır. Bu beklentileri karşılamak için sürekli bir uğraş içerisinde acımasızca çabalarlar. Genelde kendileri ile ilgili olan katı standartları başkalarından da beklerler. Bu şemaya sahip kişilerin çocukken hep en iyi olmasının beklendiği ve bunun dışındakilerin başarısızlık olarak değerlendirildiği, yaptığı hiç bir şeyin yeterince iyi olmadığını öğrendiği bir çevrede büyüdüğü gözlemlenmiştir.

**18. Cezalandırıcılık:** Bu şeması aktif kişiler, kendisi ya da bir başkası hata yaptığında cezalandırılmaları gerektiğine inanmaktadır (Young vd., 2003). Öfkeli ve toleransı düşük kişilerdir.

## 2.4. Dürtüsellik

### 2.4.1. Dürtüsellik Tanımı

Türk Dil Kurumu (TDK) "dürtü" kelimesini; "fizyolojik ya da ruhsal dengenin değişmesi sonucu ortaya çıkan ve canlıyı türlü tepkilere sürükleyebilen, kaynağı duygulanım olan içsel gerilim" olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Dürtüsellik ise bireyin içte oluşan gerilimi kontrol edememesi olarak ifade edilir. Herpertz vd. (1997) göre dürtüsellik biyolojik alt yapısı olan ve bireyin düşünmeden ani bir şekilde harekete geçmesi ile karakterize bir olgudur. Eveden'e (1999) göre dürtüsellik, davranışsal ve bilişsel değişkenler ile kişilik boyutunun bir arada olduğu kompleks bir kavramdır. Moeller vd. (2001) göre dürtüsellik sadece anlık bir eylem değildir, kişinin anlık eyleme geçme yatkınlığıdır. Patton vd. (1995) göre dürtüsellik; odaklanmada güçlük çekme, dikkatin kolay dağılması ve anlık ve kışkırtıcı olana tepki verme ile karakterize bir kavramdır. Patton vd. (1995) dürtüselligi 3 boyutta değerlendirmektedir; plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkatte dürtüsellik. Plan yapmama; sonuçları düşünmeden harekete geçme olarak ifade edilmektedir. Motor dürtüsellik, düşünmeden eyleme geçme, huzursuz olma, risk almayı sevmeye gibi davranışları içerir. Dikkatte dürtüsellik, üzerinde odaklanmadan karar vermeyi veya bilişsel düzensizliği kapsar. Moeller vd. (2001) göre dürtüsel kişiler, içsel ve dışsal uyaranlarla ilgili muhakeme ve bilgi işleme sürecini bitirmeden ani ve plansız tepki verirler, davranışlarının olumsuz sonuçlarını ya da uzun vadede elde edebilecekleri olumlu sonuçları önemsemezler. Daruna ve Barnes'a (1993) göre dürtüsel kişilerin dürtü kontrol becerileri gelişmemiştir. Dürtü kontrol becerileri; fikir yürütme, hazzı erteleme, tepkiyi baskılama ve motor tepkiyi daha uygun bir zaman veya ortamda gerçekleştirmek üzere durdurma. Dolayısıyla dürtü kontrol becerileri gelişmemiş olan kişiler, amaca yönelik davranışlarda bulunamamakta ve değişen çevre koşullarını kavrayıp yeni ortama adapte olmakta güçlük çekmektedirler. Whiteside ve Lynam (2001), dürtüsellikte en önemli iki boyutun düşük oto kontrol ve yüksek heyecan arayışı olduğunu belirtmektedir. Ellingson vd. (2014) göre dürtüsellikte öne çıkan iki boyut planlama eksikliği ve heyecan arayışıdır.

Dürtüsellik, DSM-IV'te yaygın olarak, kişilik bozuklukları (borderline, antisosyal kişilik bozukluğu), madde kullanımı veya mani gibi psikopatolojiler içerisinde bulunur (Özdemir vd., 2012). Rachlin'e (2000) göre dürtüsellikte olduğu gibi bu patolojilerde de davranışın baskılanması engellenmektedir. Yazıcı ve Yazıcı (2010) dürtüsellikğin nörobiyolojik boyutunu ele almış ve özellikle frontal lob hasarı

olan ya da beyin serotonin seviyeleri azalmış kişilerde davranışların baskılanamadığını ve dürtüsellik sık gözlemlendiğini belirtmiştir.

#### **2.4.2. Dürtüsellik ve Psikiyatrik Bozukluklar**

Tek başına bir bozukluk veya tanı kriteri olmayan dürtüsellik birçok psikiyatrik bozukluk ile ilişki halindedir. Bunlar; kişilik bozuklukları, DEHB, depresyon, yeme bozukluğu, şizofreni, trikotilomani, madde kullanım bozukluğu, bipolar bozukluk gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklardır (Miller vd., 2004). Hosking ve Wistanley'a (2011) göre dürtüsellik bağımlılığa yatkınlığı artırmaktadır. Literatürde madde kullanım bozukluğu ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen çoğu çalışmada madde kullananların kontrol grubuna göre daha dürtüsel olduğu bulunmuştur (Özdemir vd., 2012). Ayrıca çoklu madde kullananların tek madde kullananlardan daha fazla dürtüsel olduğu saptanmıştır.

Bozkurt vd. (2013) madde bağımlılığı üzerinde yürüttüğü araştırma sonucunda, dürtüsellik ile madde bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Dawe ve Loxton, (2004) dürtüsellik ile madde ile ilgili bağımlılıklar kadar davranışsal bağımlılıklarla da ilişkili olduğunu belirtmiştir. Davranışsal bağımlılıklar ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştıran Lee vd. (2012) internet bağımlıları ve kumar bağımlılarının dürtüsellik düzeylerinin sağlıklı gruptan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Choi vd. (2012) araştırma sonucunda ise en yüksek dürtüsellik sahibi grubun alkol bağımlıları, ikinci grubun internette oyun oynama bozukluğu gösterenler, üçüncü grubun kumar bağımlıları ve son grubun sağlıklı bireyler olduğu tespit edilmiştir.

Yeme bozukluğu epidemiyolojisinde dürtü kontrol sorunu belirgin olduğu için araştırmalarda yeme bozukluğu ve dürtüsellik arasındaki ilişki incelenmiştir (Kısa vd., 2005). Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozanın tıknırcasına yeme alt tipinde, ailede intihar ve madde kullanımı gibi dürtüsellikle ilişkili durumların yaygın olduğu görülmüştür (Özdemir vd., 2012). Yeme davranışı üzerinde kontrol sorunu olarak tanımlanan yeme bozukluklarının seyrini dürtüsellik olumsuz olarak etkiler. Anoreksiya hastaları yemek yerken aşırı kontrollü iken, bulimiya hastaları kontrolsüzdür. Bazı araştırma bulguları bulimiya hastalarında, kendine zarar verme, intihar girişimi, alkol ve ilaç kötüye kullanımı görüldüğünü belirtmektedir (Kısa vd., 2005).

## 2.5 İlgili Araştırmalar

### 2.5.1. Yeme Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Çalışmalar

Yeme bağımlılığının, duygu düzenleme güçlüğü açısından bağımlılık ile benzer özellikler gösterdiği gözlenmektedir. Wetter vd. (2004) araştırmasında TYB olan kişilerde negatif duygu yaşantılarının fazla olması sebebiyle anksiyete ve depresyon yaşama sıklıklarının da arttığı belirlenmiştir. Bu durum TYB'nin negatif duygu yaşantılarından etkilendiği şeklinde yorumlanmıştır. Benzer şekilde sigara ve alkol bağımlılarının da kendilerini daha iyi hissetmek amacıyla bağımlılık davranışlarını artırdıkları ortaya çıkmıştır (Wetter vd., 2004; Sher, 1996).

Yemek yemenin insanın duygulanımlarına bağlı olarak değiştiğine dair araştırmalar yapılmıştır. Yemek yemenin insanı mutlu ettiğine dair düşünceden yola çıkan Smith vd. (2007) ergenlerle yaptıkları 3 yıllık çalışma sonucunda yemek yemenin olumsuz duygulanımlarını azalttığını ve olumlu duygulanımlarını artırdığını belirten ergenlerin diğerlerine göre TYB'na daha yatkın olduğunu tespit etmiştir. Yemek yemenin olumlu duygulanımlarını artırdığını ifade eden bulimia nervosa hastalarının TYB göstermeye devam ettiği ifade edilmektedir (Bohon vd., 2009). Goossens vd. (2009) çalışmasında da anksiyete ve depresyon yaşayan kilolu bireylerin olumsuz duygular içindeyken yemek yeme üzerindeki kontrollerini kaybettikleri bulunmuştur. Duygu düzenleme aracı olarak yemek yiyen bu kişilerde depresyonun daha yüksek düzeyde seyrettiği görülmüştür.

Benzer bir çalışmada Womble vd. (2001), normal kilolu veya düşük kilolu kişilerin olumsuz duygu yaşarken daha az yediklerini ama kilolu kişilerin olumsuz duygu durumundayken daha çok yediğini belirlemişlerdir. Chua vd. (2004) TYB olan obez hastalarla yaptığı çalışma sonucunda da olumsuz duygu yaşarken hastaların daha çok yemek (çikolata vb.) yedikleri ortaya konmuştur. Benton vd. (1993) yaptığı araştırmada yüksek oranda karbonhidrat içeren gıdaları tüketen kişilerin yeme davranışından bir kaç saat sonra stres ve öfke duygularının azaldığı belirlenmiştir (Akt. Balaman, 2017).

Avcı (2019) çalışmasında, yeme bağımlılığının aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini bariatrik cerrahi aday 60 morbid obezite hastası ile yürütmüştür. Çalışma sonucunda; yeme bağımlılığı oranı %53,3 (n=32) olarak bulunmuştur. Yeme bağımlılığı olan grup ile yeme bağımlılığı olmayan grup arasında; yaş, psikiyatrik hastalık öyküsü, ailede psikiyatrik hastalık öyküsü ve üzüntülüken daha fazla yemek yeme davranışı açısından istatistiksel olarak anlamlı

fark bulunmuştur. Aleksitimi ve alt ölçekleri ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt ölçeklerinin, yeme bağımlılığı olan grupta daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, yeme bağımlılığı ile aleksitimi ve yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Tüm örnekleme, yeme bağımlılığı için yordayıcı değişkenlerin; üzüntülüken çok yeme, psikiyatrik hastalığın olması, kilo probleminin başladığı yaş ve gece yeme davranışı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak bariatrik cerrahi aday obezite hastalarında yeme bağımlılığının sık görüldüğü ve yeme bağımlılığı olan hastalarda aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğüne yeme bağımlılığı olmayan hastalardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bayram Topal (2019), 214 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucuna göre; katılımcıların %18,7'sinde yeme bağımlılığı olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü faktörlerinden kabul etmeme, stratejiler ve dürtü ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının yeme bağımlısı olan katılımcılarda yeme bağımlısı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, açıklığın ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınlara göre erkeklerde, anne eğitim düzeyi düşük ve aylık harcama tutarı yüksek olan bireylerde yeme bağımlılığının daha yaygın olduğu belirlenmiştir.

### **2.5.2.Yeme Bağımlılığı ve Şemalar ile İlgili Çalışmalar**

Literatürde yeme bağımlılığı ve şemalar arasındaki ilişkiyi çalışan az sayıda araştırma olduğu gözlemlenmektedir.

Imperatori vd. (2017) 70 obez kadın hasta üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda yeme bağımlılığı düzeyi ile 5 şema alanı arasında güçlü pozitif yönde ilişki olduğu, tıknırcasına yeme bozukluğu düzeyi ile kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şemaları arasında olumlu yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tıknırcasına yeme bozukluğu ve psikopatoloji değişkenleri kontrol edilerek yapılan analizde, kopukluk/reddedilmişlik şema alanının yeme bağımlılığını bağımsız olarak etki ettiği bulunmuştur.

Özlen (2020) çalışmasında, 384 üniversitesi öğrencisi üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre; yeme bağımlılığı ile şemalardan; duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon, terk edilme ve iç içe geçme arasında anlamlı bir ilişki

olduğu tespit edilmiştir. Özetle, bireydeki olumsuz şemalar arttıkça, yeme bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır.

### 2.5.3. Yeme Bağımlılığı ve Dürtüsellik ile İlgili Çalışmalar

Literatürde yeme bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Temtek (2017) dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanılı 8-16 yaş aralığındaki çocuklarda obezite sıklığı, psikiyatrik eş tanı yaşam kalitesi ve yeme bağımlılığını araştırdığı çalışmasında DEHB tanılı çocuklar için ailede obez bireyin varlığı, anne sütünü alma süresinin kısalığı ve öğün atlama oranının yüksek olmasının obezite gelişimine etki eden faktörler olduğu belirlenmiştir. Aşırı kilolu ve obez grubunda fast food ve gazlı içecek tüketiminin normal kilolu gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çocuklar için Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (ÇİYYBÖ) verileri sonuçlarına göre katılımcıların %17,3'ünde yeme bağımlılığı tespit edilmiştir. Yıldırım (2017), 18 ile 65 yaş aralığında olan 100 obez bireyle yürüttüğü tezinde Duygusal Yeme Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Cope-Başa Çıkma Tutumları Ölçeği ve Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeğini kullanmıştır. Duygu odaklı başa çıkma tutumu ile duygusal yeme arasında olumlu yönde ilişki bulunmuş, duygusal yeme ile dürtüsellik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yeme bağımlısı olan grupta; dürtüsellik ölçeği alt ölçekleri olan; motor dürtüsellik, dikkat eksikliği ve plan yapamama puanları ile toplam dürtüsellik puanlarının yeme bağımlılığı olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Genel (2018), örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmasında Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, UPPS Dürtüsellik Ölçeği ve Beden İmajı Ölçeği'ni kullanarak 150 kişinin verilerini değerlendirmiştir. Öğrencilerde yeme bağımlılığı %32,7 oranında bulunmuştur. Yeme bağımlılığı ile dürtüsellik alt boyutlarından sıkışıklık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, beden imajı ve yeme bağımlılığı arasında anlamlı ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Dürtüsellik, bireyin olumsuz duygu durum içerisindeyken dürtüsel davranma eğilimi şeklinde açıklanan "sıkışıklık" alt boyutu ile yeme bağımlılığı arasındaki pozitif yöndeki ilişkiden yola çıkarak yeme bağımlılığının duygusal faktörlerden etkilendiği sonucuna varılmıştır. Gürsoy'un (2018) 300 üniversite öğrencisi ile İlişki Ölçekleri Anketi, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği uygulanarak yürütülen çalışma sonucuna göre; katılımcılarda %21,7 oranında yeme bağımlılığına rastlanmıştır.

Yeme bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yeme bağımlılığı olan bireylerde, saplantılı bağlanma biçiminin daha yaygın olduğu, motor dürtüsellik ve toplam dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yeme bağımlılığında saplantılı bağlanma biçimi ve toplam dürtüsellik skorunun yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Tekin vd. (2018) üniversite öğrencilerinde dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışma sonucunda dürtüsellik toplam puanı ve motor dürtüsellik alt ölçek puanının yeme bağımlısı olanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.  $p=0,029$ ). Regresyon analizi sonucunda dürtüsellik toplam puanının yeme bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.

Akten (2019), 18-25 yaş arası, 150 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmasında dürtüsellik, bağlanma stilleri ve yeme bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada Sosyodemografik Form, İlişki Ölçekleri Anketi, Barrat Dürtüsellik Ölçeği ve Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %28'inde yeme bağımlılığı olduğu saptanmıştır. Bağlanma stilleri ve yeme bağımlılığı arasında ilişki olmadığı ama yeme bağımlılığı düzeyleri yüksek öğrencilerde kayıtsız bağlanma stili görüldüğü belirlenmiştir. Dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin dürtüsellik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fernandes vd. (2020) yeme bağımlılığı ile obezite, depresyon ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştırdıkları meta-analiz çalışması 2009-2019 yılları arasında hakemli dergilerde yayınlanmış 12 çalışmanın analizinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda yeme bağımlılığının obezite ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresyon ve dürtüsellik belirtileri ile yeme bağımlılığı arasında daha fazla ilişki olduğu öne sürülmüştür.



## BÖLÜM III

### Yöntem

#### 3.1.Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama yöntemine dayanmaktadır. Bu modelde iki veya daha fazla değişken arasında beraber farklılaşmanın varlığı ve/veya bunun derecesini saptamak amaçlanmaktadır (Köklü ve Büyüköztürk, 2000). Araştırmada yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik arasında birlikte değişimin varlığı ve bu değişimin derecesini belirlemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular SPSS 21.00 programı ile analiz edilmiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 18 yaş ve üzeri en az okuryazar olan ve psikolojik danışmanlık merkezinden destek alan bireyler oluşturmaktadır. 02.11.2021-22.11.2021 tarihleri arasında İstanbul Kadıköy Duka Psikoloji Merkezi'ne başvuran araştırmaya katılmaya gönüllü ve bilgilendirilmiş onam formunu dolduran 223 yetişkin birey araştırmaya dahil edilmiştir. Kolayda örneklem methodologyyla örneklem oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi ile veri toplayan kişi uygun zaman ve uygun yerdeki bireylerin seçimi ile örnekleme oluşturmaktadır (Büyüköztürk, 2004).

#### Tablo 1.

##### *Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Demografik Değişkenler	Toplam (N=223)	Yüzde %
Cinsiyet		
Kadın	169	75,8
Erkek	54	24,2
Eğitim Düzeyi		
İlkokul Mezunu	7	3,1
Ortaokul Mezunu	13	5,5
Lise Mezunu	63	28,3
Üniversite Mezunu	115	51,6
Yüksek Lisans/Doktora	25	11,2
Medeni Durum		
Bekar	123	55,2
Evli	93	41,7

**Tablo 1 (Devamı).**

Boşanmış	7	3,1
Yaş Grupları		
18-28	102	45,7
29-39	42	18,8
40-50	26	25,1
51-60	23	10,3
YB var	35	15,7
YB yok	188	84,3

Ankete 169 kadın (%75,8) ve 54 erkek (%24,2) olmak üzere toplam 223 kişi katılmıştır (Tablo 1). Eğitim düzeyine göre katılımcılar incelendiğinde yarıdan çoğunun üniversite ve üstü mezunu olduğu (%62,8) görülmektedir. Katılımcıların yarıdan çoğu bekar (%55,2), %41,7'si evli ve %3,1'i boşanmıştır. Katılımcıların %15,7'sinde yeme bağımlılığı (YB) olduğu, %84,3'ünde YB olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların yaşlarının 18 ile 60 arasında değiştiği ( $33,59 \pm 11,92$ ) belirlenmiştir. Katılımcıların boyları 1,50 m ile 1,89 m arasında ( $1,67 \pm 0,09$ ) ve kiloları 46 ile 120 kg arasında ( $69,83 \pm 14,67$ ) değişmektedir. Beden kitle endeksinin (BKİ) 15,67 ile 41,52 arasında değiştiği ( $24,96 \pm 4,57$ ) bulunmuştur.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma, Demografik Bilgi Formu, Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16), Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) ve Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form (BIS-11) kullanılarak yapılmıştır

#### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada yer alan değişkenlerle ilgili bilgi toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan bu form katılımcıların cinsiyeti, yaşı, kilosu, boyu, medeni durumu ve eğitim düzeyi gibi kişisel bilgilerin toplanması amacıyla hazırlanmıştır. Demografik Bilgi Formu toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

### 3.3.2. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ)

Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Gearhardt vd. (2009) tarafından DSM-IV-TR madde bağımlılığı tanı kriterleri göz önüne alınarak geliştirilmiştir. YYBÖ, 25 maddeden oluşan, kişinin kendi bildirimine dayalı bir ölçektir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. YYBÖ, Bayraktar vd. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, Sevinçer vd. (2015) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır ve iç tutarlılık katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)

Duygu düzenleme güçlüğü ölçmek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından 30 madde olarak oluşturulan orijinal ölçeğin kısa formu Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin kısa formu 16 maddeden ve beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; duygu açıklığının eksikliği, olumsuz duygulanımda amaca yönelik hareket edememe, dürtüsel davranışları kontrol edememe, uygun stratejiye erişememe ve duyguyu kabullenememe olarak ortaya konmuştur. Gratz ve Roemer (2004)'un tüm ölçek için hesapladıkları iç tutarlık katsayısı 0,93'dür. Bjureberg vd. (2016) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,92 olarak bulunmuş, alt boyutların Cronbach alfa katsayılarının ise 0,79 ile 0,88 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Alt boyutların isimleri; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olarak ifade edilmektedir. 5'li likert tipi ölçekte, maddeler (1=hemen hemen hiç; 5=hemen hemen her zaman) şeklinde değerlendirilir. Ölçekte bir kesme noktası belirlenmemiş olup puanlar yükseldikçe duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin yükseldiği belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Yiğit ve Güzey Yiğit'in (2017) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,92 olarak bulunmuş, alt boyutların Cronbach alfa katsayılarının ise 0,78 ile 0,87 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bizim yaptığımız çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları; açıklık için 0,78, amaçlar için 0,74, dürtü için 0,83, stratejiler için 0,82 ve kabul etmeme için 0,73 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. *Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)*

Çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. sürümü (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Bu ölçek, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form (Young vd., 2003) ve 15 şema ve 75 maddeden oluşan kısa formun (Cecero vd., 2004) ardından, farklı olarak Onay Arayıcılık, Cezalandırıcılık ve Karamsarlık şemalarının eklenmesiyle oluşturulmuş 18 şemayı içeren 90 maddelik bir kendini bildirim ölçeğidir (Young vd., 2003). Bu ölçeğin yönergesinde katılımcılardan, maddeleri okuyarak kendilerini ne derecede tanımladıklarını, 1 "Beni hiç tanımlamıyor" ile 6 "Beni mükemmel şekilde tanımlıyor" arasında derecelendirmeleri istenmektedir. YŞÖ-KF3'te Kopukluk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Diğeri Yönelimlilik, Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık şema alanlarını kapsayan 18 boyut önerilmiştir. Bu alt ölçekler sırasıyla Terk Edilme/İstikrarsızlık, Kuşkuculuk/Suistimal Edilme, Duyguları Bastırma, Kusurluluk/Utanma, Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma, Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Tehditler Karşısında Dayanaksızlık, İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık/Büyüklük, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda Etme, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duygusal Yoksunluk, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik ve Cezalandırıcılık olarak isimlendirilmiştir (Ulu, 2016). Ölçeğin kısa formunun ülkemizdeki geçerlik güvenirlik çalışması üniversite örnekleminde Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüş ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema boyutları için  $\alpha = ,63 - ,80$ , şema alanları için ise  $\alpha = ,53 - ,81$  arasında değiştiği ortaya konmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema boyutları için  $\alpha = ,58 - ,80$ , şema alanları için ise  $\alpha = ,74 - ,91$  arasında değiştiği bulunmuştur. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,98 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.5. *Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form*

İlk kez Barrat tarafından dürtüsellik ölçmek amacıyla 1959 yılında geliştirilen Dürtüsellik Ölçeği çoğu araştırmacı tarafından yenilenerek kullanılmıştır (Tamam v e ark., 2013). Patton vd. 1995 yılında 30 maddeden oluşan dürtüsellik ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Güleç vd. tarafından 2008 yılında gerçekleştirilmiştir. 30 soruluk ölçeğin iç tutarlılık katsayısı üniversite öğrencilerinde 0,78, psikolojik rahatsızlığı olan grupta ise 0,81 olarak bulunmuştur. Barratt Dürtüsellik (İmpulsivite) Ölçeği 11-Kısa Form, 30 maddelik uzun formdan

uyarlanarak Tamam vd. tarafından 2013 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış 15 maddeden oluşan dürtüsellik ölçeği bir kendini değerlendirme ölçeğidir. 4'li likert tipi ölçekte, maddeler 1=nadiren/hiçbir zaman; 4=hemen her zaman/her zaman şeklinde değerlendirilir. Ölçeğin 3 alt boyutu vardır. Bunlar; Plan Yapmama (PY), Motor Dürtüsellik (MD), Dikkatte Dürtüsellik (DD) şeklinde belirtilmektedir (Tamam vd., 2013; Güleç vd., 2008). 15 maddeden oluşan yeni ölçeğin iç tutarlık katsayıları toplam ölçek için 0,82, Plan Yapmama alt boyutu için 0,80, Motor Dürtüsellik alt boyutu için 0,70 ve Dikkatte Dürtüsellik için ise 0,64 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,78, alt boyutlardan Plan Yapmama için 0,85, Motor Dürtüsellik için 0,57 ve Dikkatte Dürtüsellik için ise 0,65 olarak saptanmıştır.

### **3.4.Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Verilerin analizi SPSS 21 istatistik programı ile yapılmıştır. Normal dağılıma uygunluk çarpıklık ve basıklık değerleri ile belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Çalışma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında dağıldığı ve %5 anlamlılık düzeyinde normal dağılıma uygunluk gösterdiği belirlenmiştir. Bu sebeple çalışmada iki gruptan oluşan verilerin analizinde parametrik olan analiz yöntemlerinden T Testi kullanılmıştır. İki'den fazla grup ölçümlerinin karşılaştırılmasında ise One Way Anova Testi kullanılmıştır. Nitel değişkenlerden oluşan gruplar arasındaki ilişkinin analizi için Ki-Kare Testi ve Fisher's Kesin Testinden, yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin analizi için Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik yeme bağımlılığını yordayıp yordamadığını saptamak için regresyon analizinden faydalanılmıştır.

**Tablo 2.**

*Katılımcıların Yeme Bağımlılığı, Duygu Düzenleme, Şemalar ve Dürtüsellik Ölçeği Puanları*

	n	$\bar{x}$	ss.	Min.	Max.	K-S			
						sd	p	Çarp.	Bas
<b>YBÖ Toplam</b>	223	3,35	1,51	0	8	223	0,00	0,71	0,27
Açıklık	223	4,32	1,94	2	10	223	0,00	1,07	0,78
Amaçlar	223	7,68	3,27	3	15	223	0,00	0,63	-0,46
Dürtü	223	5,91	2,82	3	15	223	0,00	1,11	0,87
Stratejiler	223	10,35	5,00	5	25	223	0,00	1,10	0,54
Kabul etmeme	223	5,91	3,09	3	15	223	0,00	1,25	0,95
<b>DDGÖ Toplam</b>	223	34,25	14,03	16	80	223	0,00	1,06	0,66
Kopukluk	223	57,3	24,95	25	150	223	0,01	0,82	0,27
Yüksek Standartlar	223	51,44	19,8	20	120	223	0,06	0,60	0,09
Zedelenmiş Otonomi	223	43,12	20,08	20	119	223	0,00	1,06	0,71
Zedelenmiş Sınırlar	223	29,14	10,38	10	60	223	0,16	0,01	-0,33
Diğerleri Yönelimlilik	223	40,2	14,88	15	90	223	0,51	0,45	0,20
<b>Şema Toplam</b>	223	221,27	82,49	90	539	223	0,18	0,68	0,52
Plan Yapmama	223	10,35	3,2	5	20	223	0,00	0,38	-0,62
Motor Dürtüsellik	223	9,15	2,3	5	20	223	0,00	0,89	1,24
Dikkatte Dürtüsellik	223	8,9	2,25	5	17	223	0,00	0,67	0,87
<b>Dürtüsellik Toplam</b>	223	28,45	5,75	15	52	223	0,08	0,40	0,66

Tablo 2’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların Yeme Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Şema Alanları ve Dürtüsellik Ölçeği puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Tablo 2’de Yeme Bağımlılığı Ölçeği puanının  $\bar{x}=3,35\pm 1,51$  olduğu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinden  $\bar{x}=34,25\pm 14,03$  puan, Young Şema Ölçeğinden  $\bar{x}=221,27\pm 82,49$  puan ve Barratt Dürtüsellik Ölçeğinden  $\bar{x}=28,45\pm 5,75$  puan aldıkları görülmüştür. DDGÖ alt boyutları değerlendirildiğinde açıklık alt boyutundan  $\bar{x}=4,32\pm 1,94$ , amaçlar alt boyutundan  $\bar{x}=7,68\pm 3,27$ , dürtü alt boyutundan  $\bar{x}=5,91\pm 2,82$ , stratejiler alt boyutundan  $\bar{x}=10,35\pm 5$ , kabul etmeme alt boyutundan  $\bar{x}=5,91\pm 3,09$  puan aldıkları belirlenmiştir. Young Şema Ölçeği incelendiğinde kopukluk şema alanından  $\bar{x}=57,03\pm 24,95$ , yüksek standartlar şema alanından  $\bar{x}=51,44\pm 19,8$  zedelenmiş otonomi şema alanından  $\bar{x}=43,12\pm 20,08$ , zedelenmiş sınırlar şema alanından

$\bar{x}=29,14\pm 10,38$  ve diğeri yönelimlilik şema alanından  $\bar{x}=40,2\pm 14,88$  puan aldıkları görülmüştür. Dürtüsellik Ölçeği değerlendirildiğinde plan yapmama alt boyutundan  $\bar{x}=10,35\pm 3,2$ , motor dürtüsellik alt boyutundan  $\bar{x}=9,15\pm 2,3$  ve dikkatte dürtüsellik alt boyutundan  $\bar{x}=8,9\pm 2,25$  puan aldıkları görülmüştür.

### 3.5. Çalışma Planı

Etik kurul izninin alınmasından sonra, anket 02 Kasım 2021 ile 22 Kasım 2021 tarihleri arasında İstanbul Duka Psikoloji Merkezi'ne başvuran 18 yaş üstü ve okuryazar olan bireylere uygulanmıştır. Çevrimiçi yapılan anketle ilgili öncelikle araştırma hakkında bilgi verilip katılımcılardan çevrimiçi onam formunun doldurulması istenmiştir. Onam formu katılımcının araştırmaya gönüllü olduğunu belirtir. Onam formunu doldurmuş olan katılımcı anketi doldurmaya başlamış ve araştırmada kullanılacak her bir ölçeğin doldurulması hakkında ölçek öncesi çevrimiçi bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması 22 gün sürmüştür.

## BÖLÜM IV

### Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde yeme bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik ölçek puan farklılıklarını belirlemek üzere kullanılan analiz sonuçları yer almıştır.

#### 5.1 Birinci Alt Amaca Yönelik Bulgular

**Tablo 3.**

*Yeme Bağımlılığının Demografik Özellikler ile Karşılaştırılması*

Demografik Değişkenler	YB var (N=35)	YB yok (N=188)	$\chi^2$	p
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	27 (%77,1)	142 (%75,5)	0,42	0,84
Erkek	8 (%22,9)	46 (%24,5)		
<b>Eğitim Düzeyi</b>				
İlkokul Mezunu	1 (%2,9)	6 (%3,2)	1,81	0,77
Ortaokul Mezunu	3 (%8,6)	10 (%5,3)		
Lise Mezunu	11 (%31,4)	52 (%27,7)		
Üniversite Mezunu	18 (%51,4)	97 (%51,6)		
Yüksek Lisans/Doktora	2 (%5,7)	23 (%12,2)		
<b>Medeni Durum</b>				
Bekar	19 (%54,3)	104 (%55,3)	0,29	0,98
Evli	15 (%42,9)	78 (%41,5)		
Boşanmış	1 (%2,9)	6(%3,2)		
<b>Yaş Grupları</b>				
18-28	19 (%54,3)	83 (%44,1)	4,981	0,17
29-39	7 (%20)	35 (%18,6)		
40-50	9 (%25,7)	47 (%25)		
51-60	0 (%0)	23 (%100)		

Yeme bağımlılığının demografik özellikler ile karşılaştırılması için Ki- Kare testi ve Fisher's Kesin testinden faydalanılmıştır. Yeme bağımlılığı olanların %77,1'i kadın ve %22,9'u erkektir. Yeme bağımlılığı olmayanların ise %75,5'i kadın %24,5'i erkektir. Yeme bağımlılığı olan ve olmayan gruplar arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 3,  $p \geq 0,05$ ). Yeme bağımlılığı olanların



%2,9'unun ilkokul, %8,6'sinin ortaokul %31,4'ünün lise, %51,4'ünün üniversite ve %5,7'sinin yüksek lisans/doktora mezunu olduğu saptanmıştır. Yeme bağımlılığı olan ve olmayan grup arasında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 3,  $p \geq 0,05$ ). Yeme bağımlılığı medeni duruma göre incelendiğinde yeme bağımlıların %54,3'ünün bekar, %42,9'unun evli ve %2,9'unun boşanmış olduğu belirlenmiştir. Yeme bağımlılığı olan ve olmayan gruplar arasında medeni duruma göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur (Tablo 3,  $p \geq 0,05$ ). Yaş gruplarına göre yeme bağımlıların %54,3'ünün 18-28 yaş aralığında, %20'sinin 29-39 yaş aralığında, %25,7'sinin 40-50 yaş aralığında olduğu ve 50-60 yaş aralığındaki katılımcılarda yeme bağımlılığı görülmediği anlaşılmıştır. Yeme bağımlılığı olan ve olmayan grup arasında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 3,  $p \geq 0,05$ ).

**Tablo 4.**

*Yeme Bağımlılığı ile Yaş ve BKİ Ortalamaları Karşılaştırılması*

Değişkenler	YB var (N=35)		YB yok (N=188)		t	p
	$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss		
Yaş	31,06	10,45	34,06	12,14	-1,373	0,17
Boy	1,66	0,09	1,67	0,09	-0,396	0,49
Kilo	74	16,15	69	14,28	1,867	0,06
BKİ	26,72	5,24	24,64	3,64	2,450	<b>0,015</b>
YB	5,6	1,06	2,93	1,17	12,511	<b>0,000</b>

Yeme bağımlısı olup olmamaya göre yaş, boy, kilo, BKİ düzeyleri ile yeme bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için ikili grup analiz yöntemlerinden T Testi kullanılmıştır. Yeme bağımlılığı olan ve olmayanların yaş, boy, kilo, BKİ ortalamaları karşılaştırıldığında yaş, boy ve kilo ortalamalarına göre yeme bağımlısı olan ve olmayan grup arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. BKİ ortalamaları ve YB düzeyine göre yeme bağımlıların BKİ ortalamaları ve YB düzeyi yeme bağımlısı olmayanlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4,  $p \leq 0,05$ ). BKİ düzeylerine göre yeme bağımlısı olan

grubun ortalamasının aşırı kilolu (BKİ=25- 29,9), yeme bağımlısı olmayan grupta BKİ ortalamasının normal ağırlık düzeyine (BKİ=18,5- 24,9) denk geldiği görülmüştür (WHO, 2000). Yeme Bağımlılığı Ölçeğinde toplam kriter sayısı 8 olarak belirtilmektedir (Sevinçer vd., 2015). Analiz sonucunda yeme bağımlısı olan grubun ( $5,6\pm 1,06$ ) yeme bağımlılığını karşılayan kriter sayısının yeme bağımlısı olmayanlardan ( $2,93\pm 1,17$ ) anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4,  $p \leq 0,05$ ).

## 5.2 İkinci Alt Amaca Yönelik Bulgular

**Tablo 5.**

*Yeme Bağımlılığı Olan ve Olmayanların Duygu Düzenleme Güçlüğü, Şemalar ve Dürtüsellik Puanları Karşılaştırılması*

DDGÖ	YB var (N=35)		YB yok (N=188)		t	p
	$\bar{x}$	ss	$\bar{x}$	ss		
Açıklık	2,47	1,13	2,10	0,94	2,173	<b>0,03</b>
Amaçlar	3,27	1,19	2,44	1,03	4,250	<b>0,000</b>
Dürtü	2,66	1,22	1,85	0,82	4,900	<b>0,000</b>
Stratejiler	2,76	1,30	1,95	0,89	4,634	<b>0,000</b>
Kabul etmeme	2,77	1,46	1,83	0,86	5,247	<b>0,000</b>
DDGÖ Toplam	13,94	5,69	10,16	3,69	5,062	<b>0,000</b>
<b>Şema Alanları</b>						
Kopukluk	14,81	4,47	10,84	4,85	4,502	<b>0,000</b>
Yüksek Standartlar	16,30	4,58	12,22	4,76	4,669	<b>0,000</b>
Zedelenmiş Otonomi	13,35	5,57	10,31	4,78	3,361	<b>0,001</b>
Zedelenmiş Sınırlar	17,74	3,74	13,98	5,22	4,067	<b>0,000</b>
Diğerleri Yönelimlilik	17,21	4,77	12,69	4,68	5,221	<b>0,000</b>

**Tablo 5 (Devamı).**

Şema Toplam	279,74	71,68	210,39	79,91	4,787	<b>0,000</b>
<b>Dürtüsellik</b>						
Plan Yapmama	2,12	0,54	1,82	0,57	2,551	<b>0,011</b>
Motor Dürtüsellik	2,05	0,56	1,79	0,43	3,007	<b>0,003</b>
Dikkatte Dürtüsellik	1,85	0,56	1,77	0,44	0,913	0,36
Dürtüsellik Toplam	5,72	1,37	5,69	1,11	0,149	0,88

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının yeme bağımlılığına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için T-Testi uygulanmıştır. Yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme ölçeği ortalamaları karşılaştırıldığında duygu düzenleme ölçeği toplam ve alt boyutlar (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) puan ortalamalarının yeme bağımlısı olup olmamaya göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. DDGÖ alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme ve DDGÖ toplam puan ortalamalarının yeme bağımlısı olan grupta yeme bağımlısı olmayan gruptan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 5,  $p \leq 0,05$ ).

Katılımcıların şema alanları düzeylerinin yeme bağımlılığına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için T-Testi uygulanmıştır. Şema alanları ele alındığında kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik puan ortalamalarının yeme bağımlılığın mevcudiyetine göre %5 anlamlılık düzeyinde farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5,  $p \geq 0,05$ ). Şema toplam puanı ve şema alanlarının hepsinin (kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik) puan ortalamalarının yeme bağımlılarında, yeme bağımlısı olmayanlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 5,  $p \leq 0,05$ ).

Katılımcıların ile dürtüsellik toplam ve alt boyutları düzeylerinin yeme bağımlılığına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için T-Testi uygulanmıştır. Tablo 5'de yeme bağımlılığı ile dürtüsellik ölçeği ve alt boyutlarının ortalamaları karşılaştırılmış olup dürtüsellik ölçeği alt boyutları dikkatte dürtüsellik

ve dürtüsellik toplam düzeyinin yeme bağımlısı olup olmamaya göre farklılık göstermediği görülmüştür (Tablo 5,  $p \geq 0,05$ ). Dürtüsellik alt boyutları plan yapmama ve motor dürtüsellik düzeylerinin yeme bağımlısı olup olmamaya göre değiştiği; plan yapmama ve dürtüsellik düzeylerinin yeme bağımlısı olanlarda YB olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### 5.3 Üçüncü Alt Amaca Yönelik Bulgular

**Tablo 6.**

*Yeme Bağımlılığı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki Korelasyonlar*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
1.YB	r 1						
	p						
2.Açıklık	r 0,17*	1					
	p 0,011						
3.Amaçlar	r 0,24**	0,61**	1				
	p 0,000	0,000					
4.Dürtü	r 0,28**	0,50**	0,66**	1			
	p 0,000	0,000	0,000				
5.Stratejiler	r 0,28**	0,58**	0,77**	0,78**	1		
	p 0,000	0,000	0,000	0,000			
6.Kabul etmeme	r 0,30**	0,50**	0,60**	0,70**	0,77**	1	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.DDGÖ Toplam	r 0,30**	0,70**	0,86**	0,86	0,95**	0,85**	1
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

**\*\* $p \leq 0,01$ , \* $p \leq 0,05$**

Tablo 6'da YB ile DDGÖ toplam ve alt boyutlar arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. YB ile DDGÖ alt boyutlarından açıklık arasında  $r=0,17$ , YB ile DDGÖ alt boyutlarından amaçlar arasında  $r=0,24$ , YB ile DDGÖ alt boyutlarından dürtü arasında  $r=0,28$ , YB ile DDGÖ alt boyutlarından stratejiler arasında  $r=0,28$ , YB ile DDGÖ alt boyutlarından kabul etmeme arasında  $r=0,30$  ve YB ile DDGÖ alt boyutlarından DDGÖ toplam düzeyi arasında  $r=0,30$  pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunduğu görülmüştür (Tablo 6,  $p \leq 0,01$ ). Bu bulguya göre duygu

düzenleme güçlüğü alt boyutları ve toplam puanındaki artış, yeme bağımlılığını artırmaktadır.

#### 5.4 Dördüncü Alt Amaca Yönelik Bulgular

**Tablo 7.**

*Yeme Bağımlılığı ile Şemalar Arasındaki Korelasyonlar*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7
1.YB	r 1						
	p						
2.Kopukluk	r 0,21**	1					
	p 0,001						
3.Yüksek Standartlar	r 0,20**	0,85**	1				
	p 0,003	0,000					
4.Zedelenmiş Otonomi	r 0,14*	0,83	0,78**	1			
	p 0,034	0,000	0,000				
5.Zedelenmiş Sınırlar	r 0,17*	0,73**	0,76**	0,65**	1		
	p 0,013	0,000	0,000	0,000			
6.Diğerleri Yönelimlilik	r 0,24**	0,81**	0,82**	0,79**	0,78**	1	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7.Şema Toplam	r 0,21**	0,95**	0,93**	0,91**	0,83**	0,91**	1
	p 0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

**\*\*p≤0,01, \*p≤0,05**

Tablo 7'de YB ile şema alanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda şema alanlarından kopukluk (r=0,21), yüksek standartlar (r=0,20), zedelenmiş otonomi (r=0,14), zedelenmiş sınırlar (r=0,17), diğerleri yönelimlilik (r=0,24) ve şema toplam puanı (r=0,21) ile YB arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunduğu görülmüştür (Tablo 7, p≤0,05). Bu bulguya göre bireylerin şema düzeyi arttıkça yeme bağımlılığı düzeyi de artmaktadır.

### 5.5 Beşinci Alt Amaca Yönelik Bulgular

**Tablo 8.**

*Yeme Bağımlılığı ile Dürtüsellik Arasındaki Korelasyonlar*

Ölçekler ve Alt Boyutlar		1	2	3	4	5
1.YB	r	1				
	p					
2. Plan Yapmama	r	0,17*	1			
	p	0,013				
3. Motor Dürtüsellik	r	0,11	0,14*	1		
	p	0,11	0,04			
4. Dikkatte Dürtüsellik	r	0,016	0,26**	0,60**	1	
	p	0,81	0,000	0,000		
5. Dürtüsellik Toplam	r	0,44	0,72**	0,72**	0,78**	1
	p	0,52	0,000	0,000	0,000	

\*\*p≤0,01, \*p≤0,05

Tablo 8'de YB ile dürtüsellik ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Dürtüsellik ile YB arasındaki ilişki incelendiğinde plan yapmama ile YB arasında (r=0,17) pozitif yönde zayıf ilişki bulunduğu görülmüştür (Tablo 8, p≤0,05). Bu bulguya göre bireylerde plan yapmama dürtüselligi arttıkça yeme bağımlılığı da artmaktadır. Motor dürtüsellik, dikkatte dürtüsellik ve dürtüsellik toplam düzeyi ile YB arasında %5 anlamlılık düzeyinde bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir

### 5.6 Altıncı Alt Amaca Yönelik Bulgular

**Tablo 9.**

*Duygu Düzenleme Güçlüğü, Şemalar ve Dürtüsellik Ölçek Puanlarının Yeme Bağımlılığı Puanlarını Yordaması*

Değişkenler	Standart olmayan katsayılar		Standardize katsayılar		p	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>
	B	Hata	β	t		
Sabit	2,989	0,502	-	5,959	0,000**	0,11

**Tablo 9 (Devamı).**

<b>DDGÖ</b>	0,032	0,008	0,30	4,105	0,000**
<b>Şemalar</b>	0,002	0,001	0,12	1,716	0,088
<b>Dürtüsellik</b>	0,215	0,088	0,16	2,442	0,015*

\*\*p≤0,01, \*p≤0,05

Tablo 9'da bağımlı değişkenin yeme bağımlılığı olduğu ve bağımsız değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik olarak ele alındığı basit regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının ( $\beta= 0,30$ ,  $p\leq 0,01$ ) ve dürtüsellik ( $\beta= 0,16$ ,  $p\leq 0,05$ ) yeme bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığı, şema toplam puanının ise %5 anlamlılık düzeyinde yeme bağımlılığını yordamadığı bulunmuştur. Bağımsız değişkenlerden duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik modelini açıklama yüzdesi olan açıklayıcılık katsayısı ( $R^2$ ) 0,11 bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik yeme bağımlılığındaki değişimi %11 oranında yordadığı belirlenmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı bulunan regresyon denklemi aşağıdaki gibidir.

$$\text{Yeme Bağımlılığı} = 2,989 + 0,30(\text{Duygu Düzenleme Güçlüğü}) + 0,16(\text{Dürtüsellik})$$

Bu denkleme göre duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellikteki artma, yeme bağımlılığında artışa yol açmaktayken, şema puanlarındaki artış ya da azalış yeme bağımlılığına etki etmemektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Yeme bağımlılığı ve sosyodemografik değişkenler değerlendirildiğinde çalışmada yeme bağımlılığı olan ve olmayan grup arasında cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi ve medeni duruma göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Avcı'nın (2021) bariatrik cerrahi hastası obezite hastaları ile yaptığı araştırma sonucunda yeme bağımlılığı olan ve olmayan grup arasında cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve çalışma durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tekin vd. (2018) çalışmasında cinsiyetin yeme bağımlılığına etkisi olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Dinçer (2019) çalışmasında cinsiyetin yeme bağımlılığı ile ilişkili olmadığını saptamıştır. Öte yandan Bayram Topal'ın (2019) çalışmasında kadınlara göre erkeklerde yeme bağımlılığının daha yaygın olduğu belirlenmiştir.

Yeme bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ele alındığında Yıldırım'ın (2017) çalışma sonucunda ise lise ve altı mezunları ile lisans ve üstü mezunları arasında yeme bağımlılığı açısından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Alanyazında sosyodemografik özellikler ile yeme bağımlılığı arasında farklı sonuçlar elde edilmesi, kesitsel özellikte ve farklı örneklem gruplarıyla çalışma yapılmış olması ile açıklanabilir.

Literatürdeki yeme bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde yeme bağımlılığı ile medeni durum arasında ilişki olmadığına dair bulgular olduğu görülmüştür (Özlen, 2020; Erten, 2019; Bedir, 2019; Yılmaz, 2019). Balaman (2017) araştırmasında yeme bağımlısı olma durumunun; cinsiyet, yaş ve medeni durumdan etkilenmediğini bulmuştur. Benzer şekilde Yıldırım'ın (2017) araştırma sonucunda göre de yeme bağımlılığı olan ve olmayan grup arasında cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Yeme bağımlılığı ile yaş ilişkisi ele alındığında, Bilgin'in (2019) araştırma sonucuna göre yeme bağımlılığı ile yaş arasında olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. İyidir (2019) cinsiyet ve yaşa göre yeme bağımlılığı düzeyinin farklılaştığını, 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların yeme bağımlılığı düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Özkan (2017) 19-65 yaş aralığındaki hafif şişman ve obez kadınlar üzerinde yürüttükleri araştırma sonucunda



yeme bağımlısı olan ve olmayan grup arasında eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır.

Çalışma sonucuna göre yeme bağımlılarının BKİ ortalamalarının yeme bağımlısı olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. BKİ düzeylerine göre yeme bağımlısı olan grubun ortalamasının aşırı kilolu düzeye denk geldiği yeme bağımlısı olmayan grupta BKİ ortalamasının normal ağırlık düzeyine denk geldiği görülmüştür (WHO, 2000). Alanyazındaki bazı çalışmalarda yeme bağımlılığı ile BKİ arasında pozitif ilişki tespit edilirken (Pedram vd., 2013; Flint vd., 2014), bazı çalışmalarda ilişki bulunmadığı belirlenmiştir (Meule, 2012). Çalışma bulgularının literatür tarafından desteklendiği görülmektedir.

Araştırmada katılımcıların yeme bağımlılığı düzeyleri ile duygu düzenleme ölçeği ortalamaları karşılaştırıldığında duygu düzenleme ölçeği alt boyutları (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) ve DDGÖ toplam puan ortalamalarının yeme bağımlısı olup olmamaya göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. DDGÖ alt boyutları olan açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme ve DDGÖ toplam puan ortalamalarının yeme bağımlısı olan grupta yeme bağımlısı olmayan gruptan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Bayram Topal'ın (2019) 214 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında duygu düzenleme güçlüğü faktörlerinden kabul etmeme, stratejiler ve dürtü ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının yeme bağımlısı olan katılımcılarda yeme bağımlısı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Avcı'nın (2021) çalışmasında ise duygu düzenleme ölçeği tüm alt boyutları (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) ve DDGÖ toplam puan ortalamalarının yeme bağımlılarında YB olmayanlardan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışma bulguları literatürle tutarlıdır.

Yeme bağımlılığı ile şema alanları değerlendirildiğinde çalışmada yeme bağımlılarının şema alanları ve toplam düzeyinin yeme bağımlısı olmayanlardan anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Young vd. (2013) göre şemalar aktifleştğinde rahatsız edici duygu ve düşüncelerle başa çıkma yöntemi olarak şema kaçınması, sıklıkla aşırı yeme olarak kendini gösterir. Ball'a (2017) göre şema kaçınması bağımlılık davranışlarına sebep olabilmektedir. Literatürdeki araştırmaların bulguları incelendiğinde çalışmamız sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Bu bulgular, erken dönem şemalar ile yeme bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu, olumsuz şemalara sahip olma düzeyi arttıkça yeme bağımlılığı düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada yeme bağımlılığı ile dürtüsellik ölçeği ve alt boyutlarının ortalamaları karşılaştırılmış ve dürtüsellik alt boyutları plan yapmama ve motor dürtüsellik düzeylerinin yeme bağımlısı olup olmamaya göre değiştiği; plan yapmama ve motor dürtüsellik düzeylerinin yeme bağımlısı olanlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım'ın (2017) 18 ile 65 yaş aralığında olan 100 obez bireyle yürüttüğü araştırma sonucunda yeme bağımlısı olan grupta; dürtüsellik ölçeği alt ölçekleri olan; motor dürtüsellik, dikkat eksikliği ve plan yapamama puanları ile toplam dürtüsellik puanlarının yeme bağımlılığı olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışma bulguları literatürle paralellik göstermektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda yeme bağımlılığı ile duygu düzenleme gücü arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, DDGÖ alt boyutlarından açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme ve DDGÖ toplam düzeyi ile YB düzeyi arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Literatürde çoğu araştırmada yeme bağımlılarının daha sık oranda aşırı yemek yediği, kendilerini yemek yiyerek rahatlattıkları (Clark ve Saules, 2013; Chao vd., 2017) ve YB olmayanlara göre duygu düzenlemede daha çok sorun yaşadıkları belirtilmektedir (Innamorati vd., 2017). Alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Bu bulgular, duygu düzenleme gücü ile yeme bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu, bireylerin duygu düzenleme gücü düzeyi arttıkça yeme bağımlılığı düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Korelasyon analizi ile araştırmada şemalar ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde şema alanlarından kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik ve şema toplam puanları ile YB düzeyi arasında pozitif yönde zayıf ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Literatürde şemalar ve yeme bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan Özlen'in (2020) çalışmasında, yeme bağımlılığı düzeyi ile erken dönem uyumsuz şemalardan; duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Imperatori vd. (2017) 70 obez kadın hasta üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonucunda yeme bağımlılığı düzeyi ile 5 şema alanı arasında güçlü pozitif yönde ilişki olduğu, tıknırcasına yeme bozukluğu düzeyi ile kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş sınırlar ve diğerleri yönelimlilik şema alanları arasında orta kuvvette pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki araştırma bulguları

incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Bu bulgular, şemalar ile yeme bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu, olumsuz şemalara sahip olma düzeyi arttıkça yeme bağımlılığı düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde plan yapmama ve motor dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunduğu görülmüştür. Akten (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Çınar vd. (2013) çalışmasına göre obez kişilerde yüksek dürtüsellik, mükemmeliyetçi ve obsesif özelliklerle düşük öz denetime rastlanmaktadır. Alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Bu bulgular, plan yapmama ve motor dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu, bireylerin plan yapmama ve motor dürtüsellik düzeyi arttıkça yeme bağımlılığı düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde literatürdeki duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik bir arada araştırılan çalışmalara bakıldığında 878 kişi üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda yeme bağımlılığının duygu düzenleme becerileri ve dürtüsellik alt boyutlarından olumsuz aciliyet (olumsuz durumlardan kaçınmak için dürtüsel davranma eğilimi) tarafından anlamlı olarak yordandığı tespit edilmiştir (Pivarunas ve Conner, 2015). Yapılan bir çalışmada madde kullanım bozukluğu olan kişilerde olduğu gibi YB olanlarda da dürtüsellik, duygu düzenleme güçlüğü ve aşermenin daha fazla olduğu bulunmuştur (Schulte ve Gearhardt, 2020). Ouellette vd. (2017) araştırma sonucunda ise YB olanlarda olmayanlara göre daha fazla zarardan kaçınma, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü ve daha az kendini yönetme becerileri görüldüğü belirlenmiştir. Alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik düzeyinin yeme bağımlılığını yordadığını, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik düzeyleri arttıkça yeme bağımlılığı düzeyinin de arttığı şeklinde yorumlanabilir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### 6.1. Sonuç

•Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde yeme bağımlısı olan ve olmayanlar arasında cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi özellikleri açısından anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte yeme bağımlısı olanların BKİ ortalamalarının yeme bağımlısı olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

•Yeme bağımlılığı olan ve olmayanlar arasında duygu düzenleme güçlüğü, şemalar, dürtüsellik düzeyleri açısından fark olup olmadığı incelendiğinde, araştırma verilerine göre yeme bağımlılarının duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları puan ortalamaları ile şemalar, plan yapmama ve motor dürtüsellik düzeylerinin yeme bağımlısı olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

•Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde yeme bağımlılığı düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, şemalar, plan yapmama ve motor dürtüsellik arasında zayıf düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

•Araştırmada bağımlı değişkenin yeme bağımlılığı olduğu ve bağımsız değişkenlerin duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik olarak ele alındığı basit regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının ve dürtüsellik yeme bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığı, şema toplam puanının ise %5 anlamlılık düzeyinde yeme bağımlılığını yordamadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik yeme bağımlılığındaki değişimi %11 oranında yordadığı belirlenmiştir. Bu modele göre duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellikteki artma, yeme bağımlılığında artışa yol açmaktayken, şema puanlarındaki artış ya da azalış yeme bağımlılığına etki etmemektedir

## 6.2. Öneriler

### 6.2.1. Akademik Öneriler

- Araştırma, İstanbul Kadıköy’de bir psikoloji merkezine başvuran 223 kişi ile yürütülmüştür. Bu araştırmanın örnekleminin artırılarak daha geniş bir örneklem ile çalışması önerilmektedir.

- Araştırma sonucuna göre yeme bağımlılığı oranı %15,7 olarak bulunmuştur. Bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını, sosyal, iş ve toplumsal yaşantısını negatif yönde etki eden yeme davranışlarının azaltılması ve önlenbilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda her yaştan, her bölgeden, meslekten vb. insanların yeme bağımlılığı düzeylerini, etkilerini ve sonuçlarını değerlendiren araştırmaların yapılması gerekmektedir.

- Araştırma sonucuna göre yeme bağımlılığı ile şemalar arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürde yeme bağımlılığı ile şemalar ilişkisi ile ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yeme bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili daha çok çalışma yapılmasının yeme bağımlılığını anlama ve tedavi etme yönünde yararı olacağı beklenmektedir.

- Araştırma sonucuna göre yeme bağımlılığı olan ve olmayanların sosyodemografik özellikleri açısından fark olmadığı saptanmıştır. Bu sebeple yeme bağımlılığında kişilik özellikleri, ruhsal belirtiler ve baş etme stratejileri üzerine araştırmalar yapmanın literatüre ve tedavi yöntemlerine katkı sunacağı beklenmektedir.

### 6.2.2. Klinisyenlere Öneriler

- Araştırma verileri değerlendirildiğinde yeme bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle gelecekte şema terapi ile yürütülecek çalışmalar yapmanın yeme bağımlılığını etkileyen olumsuz başa çıkma yöntemlerinde değişim yaratması ve iyileşmeye katkısı incelenebilir. Böylece yeme bağımlılığı olan bireylerin baş etme becerilerini artırabilecek eklettik terapi ve tedavi yöntemlerinin önü açılabilir.

- Araştırma verilerine göre duygu düzenleme güçlüğüne yeme bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Klinikte duygu düzenleme becerilerini geliştirici psikolojik yöntemler uygulanması ile duygu düzenlemede güçlüklerin azaltılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğüne yapılacak terapötik

müdahaleler ile yeme bağımlılığı, duygusal yeme ve obezitenin azaltılması ve önlenmesi sağlanabilir.

- Araştırma verilerine göre yeme bağımlılığında dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğüne beraber etki ettiği görülmektedir. Klinikte yeme bağımlılığı tedavisi için gelen bireylerin takip ve tedavisinde, dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğüne tespitinin gerektiği görülmektedir. Böylece birey özelinde multidisipliner bir yaklaşım uygulamanın tedavinin olumlu sonuçlanmasına katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

- Yeme bağımlılığı ile ilgili farkındalığın artırılması ve bireylerin doğru bilgilendirilmeleri ve bilinçlendirilmeleri için kamu spotu hazırlanmasının uygun olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Ainslie, G. (1975). Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 82,463.
- Akçor, A. (2019). *Yetişkinlerde Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, İ. (2021). *Bariatric Cerrahi Planlanan Hastaların Yeme Bağımlılığı, Depresyon ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akten, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Dürtüsellik Düzeyleri ile Yeme Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Dsm-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. E. Köroğlu (Çev.Ed). Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Annagür, B.B., Orhan, F.Ö., Özer, A.T.L., Erhan, C. (2012). Obezitede Dürtüsellik ve Emosyonel Faktörler: Bir Ön Çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49,14-9.
- APA (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association,
- Aponte, Y., Atasoy, D., Sternson, S.M. (2011). AGRP Neurons are Sufficient to Orchestrate Feeding Behaviour Rapidly and Without Training. *Nature Neurosci*, 14,351-355.
- Ayhan, İ.B. (2019). *İç Anadolu Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı ile Bağlanma İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı, Ö. (2021). *Bariatric Cerrahi Obezite Hastalarında Yeme Bağımlılığının Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

- Avena, N.M., Long, K.A., Hoebel, B.G. (2005). Sugar-Dependent Rats Show Enhanced Responding for Sugar After Abstinence: Evidence of a Sugar Deprivation Effect. *Physiology & Behavior*, 84(3),359-62.
- Balaman, B.İ. (2017). *Bakırköy İlçesindeki Yetişkin Populasyonda Yeme Bağımlılığı ve İlişkili Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ball, S. (1998). Manualized treatment for substance abusers with personality disorders: Dual focus schema therapy. *Addict. Behaviors*, 883–891.
- Barratt, E. S. (1985). Impulsiveness Subtraits: Arousal and Information Processing. *Motivation, Emotion, and Personality*, 5,137-146.
- Bartlett, F.C. (1932). *Remembering*. Oxford University Press.
- Barut, M. (2017). *Major Depresyon Hastalarında Yeme Bağımlılığı, Metabolik Parametrelerle İlişkisi, Psikiyatrik Bozukluklarla Birlikteliği*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
- Bayraktar, F., Erkman, F., Kurtuluş, E. (2012). Adaptation Study of Yale Food Addiction Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(1).
- Bayram Topal, Ç. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yeme Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beauregard, M., Paquette, V., Levesque, J. (2006). Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotional Self-Regulation in Major Depressive Disorder. *Neuroreport*, 17(8), 843-846.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. The Guilton Press.
- Bedir, Ö. (2019). *İstanbul Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Belli, D. (2019). *Frequency of Food Addiction and Its Association with Depression Risk in Women*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgi, B. (2019). *Bir İl Merkezinde Sağlık Kuruluşuna Başvuran Bireyler Arasında Yeme Bağımlılığı Sıklığının Belirlenmesi Ve Sosyodemografik Faktörlerin Yeme Bağımlılığına Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



- Bilgin, T. (2019). *Doğu Marmara Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M.T., Hedman, E. vd. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Bohon, C., Stice, E., Burton, E. (2009). Maintenance Factors for Persistence of Bulimic Pathology: A Community-Based Natural History Study. *Int J Eat Disord*, 42,173-178.
- Bojed, B., Zahra, N. (2013). Role of early maladaptive schemas on addiction potential in youth, *Internatioal Journal of High Risk Behavior and Addiction*, 2, 72–76.
- Bonn-Miller, M.O., Vujanovic, A.A., Zvolensky, M.J. (2008). Emotional Dysregulation: Association with Copingoriented Marijuana Use Motives Among Current Marijuana Users. *Subst Use Misuse*, 43(11),1653– 65.
- Bozkurt, M., Evren, C., Yılmaz, A., Can, Y. Çetingök, S. (2013). Aggression and Impulsivity in Different Groups of Alcohol and Heroin Dependent Inpatient Men. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23(4), 335-344.
- Brewer, J.A., Potenza, M.N. (2008). The Neurobiology and Genetics of Impulse Control Disorders: Relationships to Drug Addictions. *Biochemical Pharmacology*, 75(1), 63–75.
- Bricker, D. C., Young, J. E. (2012). *A Client's Guide To Schema Therapy*. <http://www.davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi.
- Cecero, J.J., Nelson, J. D., Gillie, J. M. (2004). Tools and Tenets of Schema Therapy: Toward The Construct Validity of The Early Maladaptive Schema Questionnaire – Research Version (EMSQ-R). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 344-357.
- Choi, S.W., Kim, H., Kim, G.Y., Jeon, Y., Park, S., Lee, J. Y., vd. (2014). Similarities and Differences Among Internet Gaming Disorder, Gambling Disorder and Alcohol Use Disorder: A Focus on Impulsivity and Compulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 246-253.

- Chua, J.L., Touyz, S., Hill, A.J.(2004). Negative Mood-Induced Overeating in Obese Binge Eaters: An Experimental Study. *Int J Obes Relat Metab Disord*; 28,606- 610.
- Çeçen, A.R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Çelebi, C. (2015). *Obezite Hastalarında Yeme Bağımlılığı, Psikopatoloji ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Chao, A.M., Shaw, J.A., Pearl, R.L. vd. (2017). Prevalence and Psychosocial Correlates of Food Addiction in Persons with Obesity Seeking Weight Reduction. *Compr Psychiatry*. 73,97-104.
- Çınar, R.K. (2013). Obezite Etiyoloji, Psikososyal Etkenler. İçinde Yücel B., Akdemir A., Küey AG., Maner F., Vardar E. (editörler). *Yeme Bozuklukları ve Obezite*.1. Baskı.
- Clark, S.M., Saules, K.K. (2013). Validation of the Yale Food Addiction Scale Among A Weight-Loss Surgery Population. *Eating Behaviors*. 14(2),216–219.
- Çoğalan, S. (2019). *Obezite Cerrahisi Geçirmiş Olan Hastalarda Yeme Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Dailey, S.F., Gill, C.S., Karl, S., Minton, C.A.B. (2014). *DSM-5 Learning Companion for Counselors*. Alexandria: American Counseling Association.
- Daruna, J.H., Barnes, P.A. (1993). A Neurodevelopmental View of Impulsivity. In W. G. McCown, J. L. Johnson, and M. B. Shure, (editors), *The impulsive client: Theory, Research, and Treatment*, 23–37. American Psychological Association.
- Davis, C., Levitan, R.D., Kaplan, A.S., Carter, J. vd. (2008). Reward Sensitivity and the D2 Dopamine Receptor Gene: A Case-Control Study of Binge Eating Disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 32(3),620-8.
- Davis, C.A., Levitan, R.D., Reid ,C., Carter, J.C. vd. (2009). Dopamine for “Wanting” and OPIÖIDs for “Liking”: a Comparison of Obese Adults with and without Binge Eating. *Obesity (Silver Spring)*, 17,1220–1225.

- Davis, C., Strachan, S., Berkson, M. (2004). Sensitivity to Reward: Implications for Overeating and Overweight. *Appetite*, 42(2),131–8.
- Dawe, S., Loxton, N. J. (2004). The Role of Impulsivity in the Development of Substance Use and Eating Disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 343-351.
- Delparigi, A., Chen, K., Salbe, A.D., Reiman, E.M., Tataranni, P.A. (2005). Sensory Experience of Food and Obesity: A Positron Emission Tomography Study of the Brain Regions Affected by Tasting a Liquid Meal After a Prolonged Fast. *Neuroimage*, 24(2),436-43.
- Demirel, M. (2018). *Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Bir Grup Öğrencinin Anksiyete Depresyon Düzeylerinin Şemalarla İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dietrich, M.O., Zimmer, M.R., Bober, J., Horvath, T.L. (2015). Hypothalamic Agrp Neurons Drive Stereotypic Behaviours Beyond Feeding. *Cell*, 160,1222-32.
- Dinçer, R.S.(2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duyusal yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dingemans, A.E., Spinhoven, P., Van Furth, E.F. (2006). Maladaptive core beliefs and eating disorder symptoms. *Eating Behaviors*, 7(3), 258-265.
- Duran, S. (2016). *Depresyon ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişki Otomatik Düşünce Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eken, S.B. (2018). *Romantik Kıskançlığın Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Çocukluk Travmaları ile İlişkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elmqvist, J. (2016). A preliminary investigation of the relationship between early maladaptive schemas and compulsive sexual behaviors in a substance-dependent population. *J. Subst. Use*, 21, 349–354.
- Ellingson, J. M., Fleming, K.A., Vergés, A., Bartholow, B.D, Sher, K. J. (2014). Working Memory as a Moderator of Impulsivity and Alcohol Involvement: Testing the Cognitive-Motivational Theory of Alcohol Use with Prospective

- and Working Memory Updating Data. *Addictive behaviors*, 39(11), 1622-1631.
- Elmas, H.G., Cesur, G., Oral, E.T. (2017). Aleksitimi ve Patolojik Kumar: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1),17-24.
- Er, M. (2019). *Batı Karadeniz Bölgesine Yeme Bağımlılığı ile Pozitif ve Negatif Duygudurumun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erten, M. (2019). *Doğu Marmara Bölgesinde Yeme Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of Impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361.
- Fernandes, M.S.S., Santos, G.C.J., Santos, R.M, Ribeiro, I.C. vd. (2020) Relation of Food Addiction in Overweight/ Obesity, Depression and Impulsivity:A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Science Journal*, 14(5),737, <https://doi.org/10.36648/1791-809X.14.5.737>.
- Flint, A.J., Gearhardt, A.N, Corbin, W.R, Brownell, K.D, Field, A.E, Rimm, E.B. (2014). Food-Addiction Scale Measurement in 2 Cohorts of Middle-Aged and Older Women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99(3),578-86.
- Gearhardt, A.N., Corbin, W.R., Brownell, K.D. (2016). Development of the Yale Food Addiction Scale Version 2.0. *American Psychological Association*, 30(1),113-121.
- Gearhardt, A.N., Boswell, R., White, M. (2014). The Association of “Food Addiction” with Disordered Eating and Body Mass Index. *Eat Behavior*, 15(3),427-433.
- Gearhardt, A.N., Corbin, W.R., Brownell, K.D. (2009). Preliminary Validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*. 52(2),430-436.
- Gearhardt, A.N., White, M.A., Masheb, R.M. vd. (2012). An Examination of the Food Addiction Construct in Obese Patients with Binge Eating Disorder. *International Journal of Eating Disorders*. 45(5),657–63.
- Genel, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığının Dürtüsellik ve Beden Algısıyla İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Gonzalez, A., Zvolensky, M.J., Vujanovic, A.A., Leyro, T.M., Marshall, E.C. (2008). An Evaluation of Anxiety Sensitivity, Emotional Dysregulation, And Negative Affectivity Among Daily Cigarette Smokers: Relation to Smoking Motives and Barriers to Quitting. *J Psychiatr Res.* 43(2),138–47.
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., Mels, S. (2009). Loss of Control Over Eating in Overweight Youngsters: the Role of Anxiety, Depression and Emotional Eating. *Eur Eat Disord Rev*, 17,68-78.
- Gratz, K.L., Roemer, L. (2004) Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36,41-54.
- Gross, J.J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J., Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>.
- Grucza, R.A., Przybeck, T. R., Cloninger, C. R. (2007). Prevalence and Correlates of Binge Eating Disorder in a Community Sample. *Comprehensive psychiatry*, 48(2), 124-131.
- Gunnars, K. (2014). Food Addiction- A Serious Problem with a Simple Solution. *Vicious Eating*. 26-31.
- Güleç, H., Tamam, L., Güleç, M.Y. vd. (2008). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Barratt Impulsiveness Scale-11. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 182,51-8.
- Gürkan, B. (2012). *Şemalar ve Baş Etme Yollarının Obezitesi Olan Bireylerin Kaygı, Depresyon, Benlik Saygısı ve İntihar Oranları Üzerindeki Etkisinin Şema Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsoy, Ç. (2018). *Genç Erişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dürtüsellik Düzeyleri ile Yeme Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güzel, S., Keser, A.(2020). Kadın Bireylerde Besin Bağımlılığının Değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4): 481-488. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.722083>.
- Hajnal, A., Smith, G.P., Norgren, R. (2004). Oral Sucrose Stimulation Increases Accumbens Dopamine in The Rat. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 286(1),R31-R7.
- Hardy, R., Fani, N., Jovanovic, T., Michopoulos, V. (2018). Food Addiction and Substance Addiction in Women: Common Clinical Characteristics. *Appetite*. 120,367-373.
- Herpertz, S., Sass, H., Favazza, A. (1997). Impulsivity in Self-Mutilative Behavior: Psychometric and Biological Findings. *Psychiatr Res*, 31(4),451- 65.
- Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K., Cronkite, R.C., Randall, PK. (2012). Drinking to Cope, Emotional Distress and Alcohol Use and Abuse: A Ten-Year Model. *Journal of Studies on Alcohol*, 62(2),190-8.
- Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C. K., Cronkite, R.C., Randall, P.K. (2001). Drinking to Cope, Emotional distress and Alcohol Use and Abuse: A Ten-Year Model. *Journal of Studies on Alcohol*, 62(2), 190–198.
- Hosking, J., Winstanley, C.A. (2011). Impulsivity as a Mediating Mechanism Between Early-Life Adversity and Addiction: Theoretical Comment on Lovic et al. *Behavioral Neuroscience*, 125(4), 681-686.
- Imperatori, C., Innamorati, M., Lester, D., Continisio, M., Balsamo, M., Saggino, A., Fabbriatore, M. (2017). The Association between Food Addiction and Early Maladaptive Schemas in Overweight and Obese Women: A Preliminary Investigation. *Nutrients*, 9,1259.
- Innamorati, M., Imperatori, C., Harnic, D. vd. (2017). Emotion Regulation and Mentalization in People at Risk for Food Addiction. *Behav Med*. 43(1),21-30.
- Izard, C.E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions, and Emotion-Cognition Relations. *Psychological Rewiev*, 99,561-565.
- İyidir, B. (2019). *İstanbul'da Yeme Bağımlılığı ile Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Johnson, P.M., Kenny, P.J. (2010). Dopamine D2 Receptors in Addiction-Like Reward Dysfunction and Compulsive Eating in Obese Rats. *Nature Neuroscience*, 13(5), 635-41.
- Kahraman, Ö. (2015), *1989 Bulgaristan Zorunlu Göçünü Yaşamış Aileler İle Göç Yaşantısı Olmayan Ailelerin Şema Modeli Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kafes, A.Y., Ülker, S., Hızlı Sayar, G. (2018). Yeme Bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2(2),54-58.
- Kampov-Polevoy, A.B., Garbutt, J.C., Khalitov, E. (2013). Family History of Alcoholism and Response to Sweets. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(11),1743- 9.
- Kıcalı, G.D.(2015). *Üniversite Öğrencilerinde, Beslenme Alışkanlıkları ve Yeme Bağımlılığının, Farklı Kişilik ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Konya.
- Kısa, C., Yıldırım, S.G., Göka, E. (2005). Ataklık ve Ruhsal Bozukluklar. *Türk Psikiyatri Derg*, 16.46-54.
- Kızılay, N. (2019). *Doğu Marmara Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı ile Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. (2000). *Sosyal Bilimler İçin İstatistiğe Giriş*. Pegem Yayıncılık.
- Lazarus, R. (1984). On the Primacy of Cognition. *American Psychologist*, 39,124-129.
- Leahy, R.L., Tirch, D., Napolitano, L.A. (2011). Why is Emotion Regulation Important? *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide* İçinde (s. 1-16). Guilford Press.
- Lee, H.W., Choi, J.S., Shin, Y.C., Lee, J.Y., Jung, H.Y., Kwon, J. S. (2012). Impulsivity in Internet Addiction: A Comparison with Pathological Gambling. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(7), 373-377.
- Lemeshow, A.R., Rimm, E.B., Hasin, D.S. vd. (2018). Food and Beverage Consumption and Food Addiction Among Women in the Nurses' Health Studies, *Appetite*, 121,186-197.

- Lent, M. -R., Eichen, D.M., Goldbacher, E., Wadden, T.A., Foster, G.D. (2014). Relationship of Food Addiction to Weight Loss and Attrition During Obesity Treatment. *Obesity*, 22(1), 52-55.
- Levine, A.S., Kotz, C.M., Gosnell, B.A. (2003). Sugars and Fats: the Neurobiology of Preference. *The Journal of Nutrition*, 133(3),831S-4S.
- Mennin, D.S., Heimberg, R.G., Turk, C.L., Fresco, D.M. (2005). Preliminary Evidence for an Emotion Dysregulation Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10),1281-1310.
- Meule, A. (2012). Food Addiction and Body-Mass-Index: A Non-Linear Relationship. *Medical Hypotheses*, 79,508–511.
- Meule, A., Heckel, D., Jurowich, C.F., Vögele, C., Kübler, A. (2014). Correlates of Food Addiction in Obese Individuals Seeking Bariatric Surgery. *Clin Obes.* 4(4),228-236.
- Michener, W., Rozin, P. (1994). Pharmacological Versus Sensory Factors in the Satiation of Chocolate Craving. *Physiol Behav*, 56,419– 422.
- Miller, E., Joseph, S., Tudway, J. (2004). Assessing the Component Structure of four Selfreport Measures of Impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 349- 358.
- Moeller, F.G., Barrat, E.S., Dougherty, D.M., Schmitz, J.M., Swann, A.C. (2001). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *Am J Psychiatry*, 158,1783–1793.
- Moreno, C., Tandon, R. (2011). Should Overeating and Obesity be Classified as an Addictive Disorder in DSM-5? *Curr Pharm Des.*,17,1128–31.
- Nikolopoulou, A., Kadoglou, N. (2012). Obesity and Metabolic Syndrome as Related to Cardiovascular Disease. *Expert Rev Cardiovasc Ther*, 10(7), 933–939.
- Okumuşoğlu, S. (2015) The Personality (Temperament and Character) Factors Related with Weight Loss Success in Obesity. *International Journal of Management and Humanities*, 1(5).
- Olsen, CM. (2012) Natural Rewards, Neuroplasticity, and Nondrug Addictions. *Neuropharmacology*. 61,1109–22.
- Osei-Assibey, G., Dick, S., Macdiarmid, J., Semple, S. vd. (2012). The Influence Of The Food Environment On Overweight And Obesity in Young Children: A Systematic Review. 2(6), 1-14.



- Öyeçkin, D.G. (2016). Yeme Bağımlılığında Tanı ve Tedavi. *Psikiyatride Güncel Dergisi*, 6(3), 233-239.
- Öyeçkin, D.G., Deveci, A. (2012). Yeme Bağımlılığının Etiyolojisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2),138-53.
- Özdemir, P.G., Selvi, Y., Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3),293-314.
- Özkan, İ. (2017). *Hafif Şişman /Obez Kadınlarda Yeme Bağımlılığı, Depresyon ve Diyet Kalitesinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özkula, A. (2019). *İstanbul'daki Yeme Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özlen, E.N. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Palmer, S. (2011). Shedding Light on Food Addictions. *Environmental Nutrition*, 34(8).
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B. ve Reynolds, S. A. (1996). *Changing Moods: The Psychology of Mood and Mood Regulation*. Longman.
- Patton, J.H., Stanford, M.S., Barratt, E.S. (1995). Factor Structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *J Clin Psychol*, 51,768–774.
- Pedram, P., Wadden, D., Amini, P. vd. (2013). Food Addiction: Its Prevalence and Significant Association with Obesity in the General Population, *PLoS ONE*, 8(9).
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York:Norton & Co.
- Pivarunas, B., Conner, B.T (2015). Impulsivity and Emotion Dysregulation As Predictors of Food Addiction. *Eat Behav.* 19,9-14.
- Ouellette, A.S., Rodrigue, C., Lemieux, S., Tchernof, A., Biertho, L., Bégin, C. (2017). An Examination of the Mechanisms and Personality Traits Underlying Food Addiction Among Individuals with Severe Obesity Awaiting Bariatric Surgery. *Eating and Weight Disorders.* 22(4),633–640.
- Rachlin, H. (2000). *The Science of Self Control*. Cambridge: Harvard University Press.

- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. E. (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*, (Şaşıoğlu, M., Çev.). Psikonet Yayınları.
- Randolph, T.G. (1956). The Descriptive Features of Food Addiction: Addictive Eating and Drinking. *Q J Stud Alcohol*. 17,198-224. 27.
- Rolls, B. (2009). The Relationship Between Dietary Energy Density and Energy Intake. *Physiol Behav*. 97(5), 609-615.
- Roemer, L., Lee, J.K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S.M., Orsillo, S.M. ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Rothmund, Y., Preuschhof, C., Bohner, H. vd. (2007). Differential Activation of the Dorsal Striatum by High-Calorie Visual Food Stimuli in Obese Individuals. *NeuroImage*, 37(2),410–21.
- Sağlam, N. (2016). *Young Şema Modeli'ne Göre Aleksitimi Kavramının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saper, C.B., Chou, T.C., Elmquist, J.K. (2002). The Need to Feed: Homeostatic and Hedonic Control of Eating. *Neuron*, 36(2),199-211.
- Sargın, C. (2019). *Ege Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı ve Aleksitimi İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schrock Smring, K. (2013). How the Modern Foodscape Got us Addicted to Aating: Accidental Gluttons. *Sci Am Mind*, 24 (5),31-33.
- Schulte, E.M., Avena, N.M., Gearhardt, A.N. (2015). Which Foods May be Addictive? The Roles of Processing, Fat Content and Glycemic Load. *PLoS One*. 10(2):e0117959.
- Schulte, E.M., Gearhardt AN. (2020). Attributes of the Food Addiction Phenotype within Overweight and Obesity, *Eat Weight Disord*.
- Seçilmiş, H.H. (2019). *İşlevsel Olmayan İnançlar, Dürtüsellik ve Duygu Düzenlemenin İnternette Oyun Oynama Bozukluğundaki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sencer, M. (1989). *Toplumbilimlerinde yöntem*. Beta Basım.

- Sevinçer, G.M., Konuk, N., Bozkurt, S., Saraçlı, o. (2015). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Yale Food Addiction Scale Among Bariatric Surgery Patients. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 44-53.
- Shedler, J., Westen, D. (2004). Dimensions of Personality Pathology: An Alternative to the Five-Factor Model. *American Journal of Psychiatry*, 161(10),1743-1754.
- Sharma, S., Hryhorczuk, C., Fulton, S. (2012). Progressive-Ratio Responding for Palatable High-Fat and High-Sugar Food in Mice. *J Vis Exp*, 63,e3754.
- Simons, J.S., Carey, K.B. (2002). Risk and Vulnerability for Marijuana Use Problems: the Role of Affect Dysregulation. *Psychol Addict Behav*. 16(1),72–5.
- Skodol, A.E., Siever, L.J., Livesley, W.J., Gunderson, J.G., Pfohl, B., Widiger, T.A. (2002). The Borderline Diagnosis II: Biology, Genetics, and Clinical Course. *Biological Psychiatry*, 51(12), 951-963.
- Smith, G., Simmons, J., Flory, K., Annus, A., Hill, K.(2007). Thinness and Eating Expectancies Predict Subsequent Binge-Eating and Purging Behavior Among Adolescent Girls. *J Abnorm Psychol*, 116,188-197.
- Sorof, J., Daniels, S. (2002). Obesity Hypertension in Children A Problem Of Epidemic Proportions. *Hypertension*. 40(4),441–447.
- South, T., Huang, X-F. (2008). High-Fat Diet Exposure Increases Dopamine D2 Receptor and Decreases Dopamine Transporter Receptor Binding Density in the Nucleus Accumbens and Caudate Putamen of Mice. *Neurochemical Research*, 33(3),598-605.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A.,Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1),75-84.
- Sönmez Güngör, H.E. (2017). *Yeme Bağımlılığı ve İlişkili Özelliklerin Beden Kitle İndeksine Göre İncelenmesi*. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Stasiewicz, P.R., Bradizza, C.M., Gudleski, G.D., Coffey, S.F. vd. (2012). The Relationship of Alexithymia to Emotional Dysregulation Within an Alcohol Dependent Treatment Sample. *Addict Behav*. 37(4),469–76.

- Stice, E., Spoor, S., Bohon, C., Small, D.M. (2008). Relation Between Obesity and Blunted Striatum Response to Food is Moderated by TaqIA A1 Allele. *Science*, 322,449– 52.
- Stojek, M.K., Fischer, S., MacKillop, J. (2015). Stress, Cues, and Eating Behavior. Using Drug Addiction Paradigms to Understand Motivation for Food. *Appetite*. 92(2),252-260.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Allyn and Bacon.
- Tamam, L., Güleç, H. , Karataş, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50.
- Taşdemir, T. (2011), *Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Kişilerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi: Sağlıklı Bireylerle Bir Karşılaştırma Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TDK. *Dürtü* <https://sozluk.gov.tr/>.
- Tekin, A., Yetkin, A., Gürsoy, Ç. (2018). Genç Erişkinlerde Yeme Bağımlılığı ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4), 171-178.
- Temtek, S. (2017). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı 8-16 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Sıklığı, Psikiyatrik Eş Tanı Dağılımı, Yeme Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thorberg, F.A., Lyvers, M. (2006). Negative Mood Regulation (NMR) Expectancies, Mood, and Affect Intensity Among Clients in Substance Disorder Treatment Facilities. *Addictive Behaviors*, 31(5), 811–820.
- Tok, Ş. (2018). *Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği Sürüm 2.0'ın Türkçe Uyarlanmasının Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı.
- Tull, M.T., Barrett, H.M., McMillan, E.S., Roemer, L. (2007). A Preliminary Investigation of the Relationship Between Emotion Regulation Difficulties and Posttraumatic Stress Symptoms. *Behavior Therapy*, 38(3), 303-313.

- Ulu, A. (2016). *Menstruasyon Döngüsü ve Şema Özellikleri İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Unoka, Z. (2007). Early maladaptive schemas and body mass index in subgroups of eating disorders: a differential association, *Comprehensive Psychiatry*, 48(2),199-204
- Uzbay, İ.T. (2015). *Madde Bağımlılığı*. 1.Basım. İstanbul Tıp Kitapevi.
- Ülkü, İ.N. (2019). *İç Anadolu Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üzümcü, E. (2016). *Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsistik Kişilik Özellikleri İle İlişkili Faktörlerin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Van Strien, T., Snoek, H.M., Van der Zwaluw, C.S., Engels, R.C. (2010). Parental Control and the Dopamine D2 Receptor Gene (DRD2) Interaction on Emotional Eating in Adolescence. *Appetite*, 54(2),255-61.
- Volkow, N.D., Wang, G.J., Telang, F., Fowler, J.S. vd. (2008). Low Dopamine Striatal D2 Receptors are Associated with Prefrontal Metabolism in Obese Subjects: Possible Contributing Factors. *Neuroimage*, 42,1537-43.
- Volkow, N.D., Wise, R.A. (2005). How can Drug Addiction Help Us Understand Obesity? *Nature Neuroscience*. 5,555–60.
- Vucetic, Z., Kimmel, J., Totoki, K., Hollenbeck, E., Reyes, T.M. (2010). Maternal High-Fat Diet Alters Methylation And Gene Expression of Dopamine and Opioid-Related Genes. *Endocrinology*. 151(10),4756–64.
- Waller, G. (2000). Cognitive Content Among Bulimic Women:The Role of Core Beliefs. *Internal Journal of Eating Disorders*, 28(2), 235-241.
- Wenar, C., Kerig, P. (2005) *Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence*. 5th Revised edition. McGraw Hill Higher Education.
- Wetter, D.W., Kenford, S.L., Welsch, S.K., Smith, S.S. vd. (2004). Prevalence and Predictors of Transitions in Smoking Behavior Among College Students. *Health Psychol*, 23,168-177.
- Whiteside, S.P. ve Lynam, D.R. (2001). The Five Factor Model and Impulsivity: Using a Structural Model of Personality to Understand Impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.

- Womble, L.G., Williamson, D.A., Martin, C.K., Zucker, N.L. vd. (2001). Psychosocial Variables Associated with Binge Eating in Obese Males and Females. *Int J Eat Disord*; 30,217-221.
- World Health Organization (2000). *Obesity: Preventing And Managing the Global Epidemic*. Geneva: World Health Organization.
- Yaka, İ. A. (2011). *Bağlanma, Erken Döneme Yönelik Şemalar, Öz-Yönetim Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yakovenko, V., Speidel, E.R., Chapman, C.D., Dess, N.K. (2011). Food Dependence in Rats Selectively Bred for Low Versus High Saccharin Intake. Implications for —Food Addiction. *Appetite*, 57(2),397-400. 74.
- Yazıcı, K., Yazıcı, A.E. (2010). Dürtüsellüğün Nöroanatomik ve Nörokimyasal Temelleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2,254-280.
- Yıldırım, M. (2017). *Duygusal Yeme ve Yeme Bağımlılığı: Obezitenin klinik Özellikler Açısından Sınıflandırılması Mümkün mü?* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, A. (2019). *İç Anadolu Bölgesinde Yeme Bağımlılığı ve Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yiğit, İ., Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*. 1(9).
- Young, J. E. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema – Focused Approach*. Professional Resource Pres.
- Young, J. E., Klosko, J. S. (1993). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. (Kohen, S., Güler, D. Çev.), 2017, 15. Basım. Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.

## EKLER

### **EK-1. Katılımcı Bilgilendirme Formu**

#### YEME BAĞIMLILIĞININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ, ŞEMALAR VE DÜRTÜSELLİK İLE İLİŞKİSİ

Bu çalışmanın amacı yeme bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik ile ilişkisini incelemektir. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunulacaktır. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise yeme bağımlılığını, duygu düzenleme gücünüzü, şemalar ve dürtüsellik düzeyini ölçmektedir. Ölçeklerde vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmacı tarafından toplanan veriler 2 yıl süreyle google drive dosyası olarak saklanacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı Duygu KARAOĞLANOĞLU ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (duygukaraoglanoglu@hotmail.com, 0539 451 45 00).

Eğer araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız..... tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz. Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Duygu KARAOĞLANOĞLU  
Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa

**EK-2. Aydınlatılmış Onam Formu**

Değerli Katılımcı, Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Duygu KARAOĞLANOĞLU tarafından öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU denetiminde yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı yeme bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü, şemalar ve dürtüsellik ile ilişkisini araştırmaktır. Anket 5 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, demografik bilgilere; ikinci bölümde yeme bağımlılığına, üçüncü bölümde duygu düzenleme güçlüğüne, dördüncü bölümde şemalara ve beşinci bölümde ise dürtüsellik düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır. Bu anket ile toplanan veriler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve başkalarının kullanımına verilmeyecektir. Bu nedenle ankette dolduracağınız yanıtlar tamamen gizlilik ilkesinde çalışılacaktır ve araştırmacı tarafından isimsiz şekilde kullanılacaktır. Anketi cevaplayarak araştırmaya sağlayacağınız katkı için teşekkür ederiz.

Duygu KARAOĞLANOĞLU  
duygukaraoglanoglu@hotmail.com

( ) Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.



**EK-3. Demografik Bilgi Formu**

Lütfen aşağıdaki bilgileri doldurunuz.

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaşınız: .....
3. Boyunuz:.....
4. Kilonuz:.....
5. Medeni Durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış ( ) Eşi vefat etmiş
6. Eğitim Durumunuz: ( ) İlkokul  
( ) Ortaokul  
( ) Lise  
( ) Üniversite  
( ) Yüksek Lisans ve üstü

**EK-4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği-11 Kısa Form (BIS-11)**

Lütfen aşağıda yer alan her cümleyi okuyunuz ve size en uygun olan derecelendirmeyi cümlenin sol tarafındaki boşluğa yazınız. Cevaplamak için çok fazla zaman ayırmayınız. Hızlı ve dürüstçe cevap veriniz.

1'den 4'e kadar olan seçeneklerden size en çok uyan şikkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazınız.

Derecelendirme:

1 = Nadiren/Hiçbir zaman

3 = Sıklıkla

2 = Bazen

4 = Hemen her zaman/Her zaman

1. \_\_\_\_\_ İşlerimi dikkatle planlarım.
2. \_\_\_\_\_ Düşünmeden iş yaparım.
3. \_\_\_\_\_ Dikkat etmem.

### **EK-5. Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ)**

Bu ankette yer alan sorular, geçen bir yıla dair yeme alışkanlıklarınızı öğrenmeyi amaçlamaktadır. İnsanlar bazen belirli yiyeceklerin tüketimini kontrol etmekte zorlanırlar:

- Dondurma, çikolata, kurabiye, pasta, şeker gibi tatlılar
- Beyaz ekmek, makarna, pirinç gibi nişastalı gıdalar
- Cips, kraker gibi tuzlu atıştırmalar
- Biftek, hamburger, pizza, patates kızartması gibi yağlı yiyecekler
- Kola ve şekerli içecekler

Aşağıdaki sorularda “BELİRLİ YİYECEKLER” ifadesini gördüğünüzde listedeki yiyecekler ya da benzerlerini, ya da geçen bir yıl içinde sorun yaşadığınız bir yiyecek türünü düşünün.

0’dan 4’e kadar olan seçeneklerden size en çok uyan şikkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazınız.

1-16 aralığındaki sorular için derecelendirme:

0 = Hiç

3= Haftada 2 kez

1 = Ayda bir kez

4 = Haftada 4'ten fazla ya da her gün

2 = Ayda 2-4 kez

1. \_\_\_\_\_ Belirli yiyecekleri yemeye başladıktan sonra planladığımdan daha fazla yediğimi fark ettim.
2. \_\_\_\_\_ Açlığım geçmesine rağmen kendimi belirli yiyecekleri tüketmeye devam ederken buluyorum.
3. \_\_\_\_\_ Fiziksel olarak rahatsız hissedene kadar yiyorum.

**EK-6. Duygu Düzenleme G cl g   l eği- Kısa Form (DDGÖ-16)**

Lütfen aşağıda yer alan her cümleyi okuyunuz ve size en uygun olan derecelendirmeyi cümlenin sol tarafındaki boşluğa yazınız. Cevaplamak için çok fazla zaman ayırmayınız. Hızlı ve d r st ce cevap veriniz

1'den 5'e kadar olan seçeneklerden size en çok uyan Şikkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazınız.

Derecelendirme:

1 = Hemen hemen hiç (% 0-% 10)

4 = çoğu zaman (%66-%90)

2 = Bazen (% 11-%35)

5=Hemen hemen her zaman(%91- %100)

3 = Yaklaşık yarı yarıya (% 36-% 65)

1. \_\_\_\_\_Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.
2. \_\_\_\_\_ Ne hissettiğim konusunda karmaŐa yaŐarım.
3. \_\_\_\_\_ Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.

### EK-7. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)

Aşğıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğimize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden size en çok uyan şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.


Derecelendirme:

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 = Benim için tamamıyla yanlış       | 4 = Benim için orta derecede doğru   |
| 2 = Benim için büyük ölçüde yanlış    | 5 = Benim için çoğunlukla doğru      |
| 3 = Benim için biraz doğru tanımlıyor | 6 = Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. \_\_\_\_\_ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.

## EK-8. ÖLÇEK İZİN BELGELERİ

**MG** Melike Guzey <melikeguzey@gmail.com>  
18.06.2021 Cum 13:00  
Kime: Siz

 DDGÖ-16.pdf  
98 KB

Merhaba,

Ölçeği çalışmanızda elbette kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı gönderiyorum. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

On Fri, Jun 18, 2021 at 11:51 AM Duygu Karaoğlanoğlu <duygukaraoğlanoğlu@hotmail.com> wrote:  
Merhabalar;  
Ben Duygu Karaoğlanoğlu Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez Çalışmam da Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.  
İlginiz ve çalışmalarınız için teşekkürlerimi sunmaktayım.  
Saygılarımla,  
Duygu Karaoğlanoğlu

--  
Melike Guzey  
Ankara Üniversitesi | Psikoloji Bölümü

**HG** hüseyin güleç <huseyingulec@yahoo.com>  
18.06.2021 Cum 13:34  
Kime: Siz

Sayın Karaoğlanoğlu,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitiminde yürütülecek tez çalışmanızda, tarafımızdan Türkçe uyarlama çalışması yapılmış olan Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS-11)'ni kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dileklerle,

Huseyin Gulec  
Erenkoy  
On Friday, June 18, 2021, 11:45:36 AM GMT+3, Duygu Karaoğlanoğlu <duygukaraoğlanoğlu@hotmail.com> wrote:  
Merhabalar;  
Ben Duygu Karaoğlanoğlu Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez Çalışmam da Barratt Dürtüsellik Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.  
İlginiz ve çalışmalarınız için teşekkürlerimi sunmaktayım.  
Saygılarımla,  
Duygu Karaoğlanoğlu

**GS** Gonca Soygüt <goncasoygut@gmail.com>  
22.06.2021 Sal 16:55  
Kime: Siz


Tabii kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar

22 Haz 2021 Sal, saat 12:34 tarihinde Duygu Karaoğlanoğlu <duygukaraoğlanoğlu@hotmail.com> şunu yazdı:  
Merhabalar;  
Ben Duygu Karaoğlanoğlu Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez Çalışmam da Young Şema Ölçeği Kısa Form kullanmak için izninizi rica ediyorum.  
İlginiz ve çalışmalarınız için teşekkürlerimi sunmaktayım.  
Saygılarımla,  
Duygu Karaoğlanoğlu




--  
Prof. Dr. Gonca Soygüt, PhD

ISST Sertifikalı İleri Düzey  
Şema Terapisti Eğitmeni ve Süpervizörü  
EPPA Onaylı Psikoterapi Uzmanı

 SEMA  
51. Mevsim, Güneş Sokak 3/9  
Çankaya - Ankara  
www.semaorganizasyonu.com

 Güzin Mukaddes SEVİNÇER <gmsevincer@gelisim.edu.tr>  
21.06.2021 Pzt 17:19 ↩ ↪ → ...

Kime: Siz

 gms-psy res-.pdf 166 KB  YaleYemeSkalası.docx 21 KB  Instruction Sheet for the ... 116 KB

4 ekin (833 KB) tümünü göster [Tümünü indir](#) [Tümünü OneDrive'a kaydet](#)

Merhaba Duygu,

Çalışmada ölçeği kullanabilirsin. Gerekli dökümanları ekte paylaşıyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Güzin M. Sevinçer

Duygu Karaoğlanoğlu <[duygukaraoğlanoğlu@hotmail.com](mailto:duygukaraoğlanoğlu@hotmail.com)>, 18 Haz 2021 Cum, 11:41 tarihinde Şunu yazdı:

Merhabalar;  
Ben Duygu Karaoğlanoğlu Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimime devam etmekteyim. Tez Çalışmam da Yale Yeme Bağımlılığı ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.

İlginiz ve çalışmalarınız için teşekkürlerimi sunmaktayım.

Saygılarımla,  
Duygu Karaoğlanoğlu

## EK-9. İNTİHAL RAPORU

DUYGU | KARAOĞLANOĞLU

ORJİNALLİK RAPORU

% <b>14</b>	% <b>13</b>	% <b>4</b>	% <b>7</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<a href="http://acikerisim.gelisim.edu.tr">acikerisim.gelisim.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<a href="http://openaccess.maltepe.edu.tr">openaccess.maltepe.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>3</b>	Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>
<b>4</b>	<a href="http://acikerisim.pau.edu.tr:8080">acikerisim.pau.edu.tr:8080</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>5</b>	<a href="http://acikerisim.dicle.edu.tr">acikerisim.dicle.edu.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>6</b>	<a href="http://www.ibrahimyigit.com.tr">www.ibrahimyigit.com.tr</a> İnternet Kaynağı	% <b>1</b>
<b>7</b>	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>8</b>	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<% <b>1</b>
<b>9</b>	<a href="http://o-pdrkongre2020.pdr.org.tr">o-pdrkongre2020.pdr.org.tr</a> İnternet Kaynağı	<% <b>1</b>



## **ÖZGEÇMİŞ**

Duygu Karaoğlanoğlu

Eylül 1994 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. İlkokul ve ortaokul eğitimini Farabi İlköğretim Okulunda tamamlamıştır. Lise eğitimini Pendik Lisesinde okumuş ve 2012 yılında kazandığı Maltepe Üniversitesi Psikoloji (İngilizce) bölümünü 2018'de tamamlamış ve ardından başladığı Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına devam etmektedir. Karaoğlanoğlu, akademik eğitimlerin yanı sıra çeşitli kurum ve kişilerden mesleki eğitimler almıştır.

## EK-10. KURUL İZİNİ



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.11.2021

Sayın Duygu Karaoğlanoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SE/2021/1086 proje numaralı ve "Yeme Bağımlılığının Duygu Dúzenleme Güçlüğü, şemalar ve Dürtüsellik ile İlişkisi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formumuzda belirttiğimiz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

*Direnç Kanol*

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.