



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**YEME DAVRANIŞLARI, BEDEN MEMNUNİYETİ, PROBLEMLİ İNTERNET  
KULLANIMI VE DÜRTÜSELLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER:  
FARKLI YAPISAL MODELLERİN DENENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Gülden GÖKÇEN  
ORCID: 0000-0003-1783-9446

Danışman  
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ  
ORCID: 0000-0003-2670-0868

Bu tez çalışması YEŞİLAY Lisansüstü Tez Araştırma Bursu Destek Programı 2022 ile desteklenmiştir.

Konya – 2024

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim ve tez yazım sürecinde geri bildirimleri ve katkılarıyla çalışmama yön veren, çözümcül davranışları ve derin hoşgörüsü ile dış motivasyonumu destekleyen, ilkeli ve kararlı tutumu ile neyi ne kadar yaptığımı veya yapamadığımı fark ederek rehberlik eden, bilgeliğinden beslendiğim, bir psikolojik danışman olarak mesleğime ilgimi ve yetkinliğimi artıran ve daha birçok bilimsel çalışmamda desteğini hep göreceğime inandığım değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komitesinde ve tez jürimde bulunarak önerileri ve görüşleriyle katkı sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet AK, Prof. Dr. Şahin KESİCİ, Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL ve Doç. Dr. Fuad BAKİOĞLU'na teşekkür ederim.

Tezimi finansal olarak YEŞİLAY Lisansüstü Tez Araştırma Bursu Destek Programı 2022 ile destekleyen Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne teşekkür ederim.

Yaşamımda önce iyi bir insan olmamı hatırlatan sonsuz şefkatini üzerimde hep hissettiğim ANNEME, aldığım kararlarda bana hep inanan BABAMA, doğru zamanda doğru yönlendirmeleriyle önüme ışık tutan ABİME, ABLAMA ve yardımsever davranışlarıyla KARDEŞİME teşekkür ederim.

İnsanın en önemli ihtiyacı anlam arayışı ise en temel özlemi tutarlılık..ve hayat en önemli soruya yanıt arayarak devam ediyor “Ben Kimim?”

Araştırmamın bilim dünyasına katkı sağlaması dileğiyle...

Gülden GÖKÇEN

Ocak, 2024

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	x
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	8
1.4. Sayıtlar .....	11
1.5. Sınırlılıklar.....	11
1.6. Tanımlar .....	11
<b>2. ALAN YAZIN.....</b>	<b>13</b>
2.1. Yeme Davranışı.....	13
2.1.1. Yeme Davranışını Kontrol Eden Nörobiyolojik Yapılar .....	14
2.1.2. Sağlıklı Yeme Davranışı .....	16
2.1.3. Bozulmuş Yeme Davranışı.....	18
2.1.4. Yeme Davranışını Açıklamaya Yönelik Kuramlar .....	21
2.1.5. Kısıtlayıcı Yeme.....	28
2.1.6. Duygusal Yeme .....	37
2.1.7.KontROLSÜZ Yeme.....	52
2.2. Beden Memnuniyeti .....	63
2.2.1.Beden Memnuniyeti ve Yeme Davranışları İlişkisi .....	68
2.2.2. Beden Memnuniyeti İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	70
2.3. Problemlerle İnternet Kullanımı.....	74
2.3.1. Problemlerle İnternet Kullanımına Yönelik Kuramsal Modeller.....	75
2.3.2. Problemlerle İnternet Kullanımı ve Yeme Davranışları İlişkisi.....	79
2.3.3. Problemlerle İnternet Kullanımı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	84
2.4. Dürtüsellik .....	89
2.4.1.Dürtüsellik Tanımı .....	89
2.4.2. Dürtüsellik Nedenleri .....	91
2.4.3. Dürtüsellik ve Yeme Davranışları İlişkisi .....	94

2.4.4. Dürtüsellik İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	99
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>106</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	106
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	106
3.3. Veri Toplama Araçları.....	110
3.4. Verilerin Toplanması.....	112
3.5. Verilerin Analizi.....	112
3.5.1 Doğrulayıcı Faktör Analizleri (DFA).....	116
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>123</b>
4.1. Yeme Davranışları Betimsel İstatistikler, Fark İstatistikleri ve Değişkenler Arası İlişkiler.....	123
4.2. Yapısal Modellerin Testi .....	139
4.2.1. Genel Örneklemde Dürtüsellik Problemleri İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ....	140
4.2.2. Kadın Örneklemde Dürtüsellik Problemleri İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ....	142
4.2.3. Erkek Örneklemde Dürtüsellik Problemleri İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ....	145
4.2.4. BKI-Normal Olan Örneklemde Dürtüsellik Problemleri İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	148
4.2.5. BKI- Yüksek Olan Örneklemde Dürtüsellik Problemleri İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	150
4.2.6. Genel Örneklemde Problemleri İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinde Dürtüsellik Aracılık Rolünün İncelenmesi.....	153
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>157</b>
5.1. Tartışma.....	157
5.1.1 Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkilere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	157
5.1.2. Yapısal Modellere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	167
5.2. Sonuç .....	179
5.3. Öneriler.....	179
5.3.1 Araştırmaya Yönelik Öneriler .....	179
5.3.2 Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	181
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>184</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>241</b>

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Yeme Davranışları, Beden Memnuniyeti, Problemlı İnternet Kullanımı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkiler: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma* başlıklı tez çalışmamın toplam **182** sayfalık kısmına ilişkin, 8/01/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%18** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

10/01/2024

Gülden GÖKÇEN

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

10/01/2024

Gül den GÖKÇEN

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

$\eta^2$  : Eta kare

$d$ : Cohen's d

$\bar{X}$ : Ortalama

$\beta$ : Standart regresyon katsayısı

N: Örneklem Sayısı

$p$ : İstatistiksel Anlamlılık

$r$ : Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde .

## **Kısaltmalar**

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BKİ: Beden Kitle İndeksi

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

BN: Bulimiya Nevroza

AN: Anoreksiya Nervosa

TFEQ- R21: Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

G-BDT: Geliştirilmiş Bilişsel Davranışçı Terapi

IGD: İnternet Oyun Bozukluğu

YDÖ: Yeme Davranışları Ölçeği

BKY: Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme

DY: Duygusal Yeme

KY: Kontrolsüz Yeme

PİK: Problemlı İnternet Kullanımı

BM: Beden Memnuniyeti

D: Dürtüsellik

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Doktora Tezi

### **YEME DAVRANIŞLARI, BEDEN MEMNUNİYETİ, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE DÜRTÜSELLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER: FARKLI YAPISAL MODELLERİN DENENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Güliden GÖKÇEN

Bu araştırmanın amacı yeme davranışları, beden memnuniyeti, problemli internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Antalya ve Konya ilinde eğitim gören 583 kadın (%70.4) ve 245 erkek (%29.6) olmak üzere toplam 828 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar 18-35 yaş arasındadır ve yaş ortalamaları 21.08'dir (S.D.= 3.51). Araştırmada verileri toplamak amacıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Üç Faktörlü Yeme Davranışları Ölçeği, Beden Memnuniyeti Ölçeği, Young İnternet Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde yeme davranışı ölçeği alt boyutları olan bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışının Kişisel Bilgi Formunda yer alan sorulara göre farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Dürtüsellik, yeme davranışları, beden memnuniyeti ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson korelasyon analizi ile ele alınmıştır. Yapısal eşitlik modeli incelemesi ise hipotetik ve alternatif model olarak iki şekilde oluşturulmuştur. Hipotetik model için genel örneklem, kadın örnekleme, erkek örnekleme, Beden Kitle İndeksi (BKİ) yüksek ve BKİ normal olan örneklem grubu olmak üzere beş model oluşturulmuştur. Hipotetik modelde dürtüsellik ve yeme davranışları arasındaki ilişkide problemli internet kullanımı ile beden memnuniyetinin aracılık edip etmediği incelenmiş ve gruplar arası modeller karşılaştırılarak bu aracılığı en iyi temsil eden örneklem grubu belirlenmiştir. Alternatif modelde ise genel örneklem grubunda beden memnuniyeti ve problemli internet kullanımının yeme davranışları ile ilişkisinde dürtüsellik aracılık edip etmediği araştırılmıştır ve son olarak da hipotetik modeldeki genel örneklem grubu ile alternatif modeldeki genel örneklem grubu karşılaştırılarak genel örnekleme en iyi temsil eden model belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları Kişisel Bilgi Formundaki bazı sorularda anlamlı farklılık gösterirken; bazılarında anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak her üç yeme davranışına da anlamlı farklılık gösteren değişkenler cinsiyet, yaş ve düzenli egzersiz yapıp yapmama durumu olmuştur. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre problemli internet kullanımı ile bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde, beden memnuniyeti ile bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında negatif yönde, dürtüsellik ile duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında pozitif yönde, beden memnuniyeti ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde, dürtüsellik ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde ise hipotetik modeller karşılaştırıldığında erkek örneklem grubuna göre kadın örneklem grubu, BKİ yüksek olan örneklem grubuna göre BKİ normal olan örneklem grubu bu modeli daha iyi temsil etmektedir. Alternatif model genel örneklem grubu ile hipotetik model genel örneklem grubu karşılaştırıldığında ise alternatif modelin genel örnekleme daha iyi temsil ettiği gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları ilgili alan yazın ışığında tartışıldıktan sonra araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme davranışları, Beden memnuniyeti, Problemli internet kullanımı, Dürtüsellik, Yapısal eşitlik modeli.

## ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Doctoral Thesis

### **THE RELATIONS BETWEEN EATING BEHAVIORS, BODY APPRECIATION, PROBLEMATIC INTERNET USE AND IMPULSIVITY: A RESEARCH ON TESTING DIFFERENT STRUCTURAL MODELS**

Gülden GÖKÇEN

The aim of this study was to examine the relationships between eating behaviors, body appreciation, problematic internet use and impulsivity. For this purpose, a total of 828 university students, 583 female (70.4%) and 245 male (29.6%), studying in Antalya and Konya provinces were included in the study. The participants were between the ages of 18-35 and their mean age was 21.08 (S.D.= 3.51). Personal Information Form, Three-Factor Eating Behavior Scale, Body Appreciation Scale, Young Internet Addiction Scale Short Form and Barratt Impulsivity Scale Short Form were used to collect data. In the analysis of the data, whether cognitive restrictive eating, emotional eating and uncontrolled eating, which are the sub-dimensions of the eating behavior scale, differ according to the questions in the personal information form were examined by independent sample t-test and one-way analysis of variance. Whether there is a significant relationship between impulsivity, eating behaviors, body appreciation and problematic internet use was examined by Pearson correlation analysis. The structural equation model analysis was created in two ways as hypothetical and alternative model. Five models were created for the hypothetical model: general sample, female sample, male sample, sample group with high Body Mass Index (BMI) and sample group with normal BMI. In the hypothetical model, it was examined whether problematic internet use and body appreciation mediated the relationship between impulsivity and eating behaviors, and the sample group that best represented this mediation was determined by comparing the models between groups. In the alternative model, it was investigated whether impulsivity mediated the relationship between body appreciation and problematic internet use and eating behaviors in the general sample group, and finally, the general sample group in the hypothetical model and the general sample group in the alternative model were compared and the model that best represented the general sample was determined. According to the findings obtained in the study, cognitive restrictive eating, emotional eating and uncontrolled eating behaviors show significant differences in some questions in the personal information form, but not in others. However, the variables that showed significant differences in all three eating behaviors were gender, age and regular exercise status. According to the results of Pearson correlation analysis, there were significant positive relationships between problematic internet use and cognitive restrictive eating, emotional eating and uncontrolled eating, negative relationships between body appreciation and cognitive restrictive eating, emotional eating and uncontrolled eating, positive relationships between impulsivity and emotional eating and uncontrolled eating, negative relationships between body appreciation and problematic internet use, and positive relationships between impulsivity and problematic internet use. In the structural equation model, when the hypothetical models are compared, the female sample group compared to the male sample group, and the BMI normal sample group compared to the BMI high sample group represent this model better. When the alternative model general sample group was compared with the hypothetical model general sample group, it was observed that the alternative model represented the general sample better. After discussing the results of the study in the light of the relevant literature, suggestions for researchers and practitioners are presented.

**Keywords:** Eating behaviors, Body appreciation, Problematic internet use, Impulsivity, Structural equation modeling.

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve alt amaçlar, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Yiyeceğe ulaşabilmek için geliştirilen davranışlar, yaşamı devam ettirmesi yönünden değerlidir. Bu davranışlarda bireyin neyi, ne zaman ve ne kadar yiyeceği konusu temel unsurdur. Ancak, birincil görevi enerji ve besin sağlayacak herhangi bir yiyecek aramak olan geçmiş dönemlerdeki insanların aksine; her geçen gün insanoğlunun algısının değişmesi, yeme davranışını etkileyen yeni ortam ve durumların oluşumuna da zemin hazırladığı söylenebilir. Bu duruma özellikle yiyecek türlerinin ve yiyeceğe ulaşım kanallarındaki çeşitliliğin artması örnek gösterilebilir. Ayrıca, yeme davranışının ruh hali ve duygularla bağlantısı da son zamanlarda yapılan araştırmalarda dikkat çekmektedir (Brady, 2008; Gürcan ve Kolburan, 2019).

Yaşamsal bir ihtiyaç olduğu kadar psikolojik bir doyum kaynağı da olan yeme, hayat devam ettikçe farkındalığını da koruyacak bir davranıştır. Bu davranışın ilk etkileşimi, annenin bebeğini beslemesiyle başlar (Kutlu ve Selma, 2009). Bebek memeden aldığı süt ile fiziksel doyumu sağlamasının yanı sıra; bağlılık, yakınlık ve bağlanma yaşantısıyla psikolojik doyuma da yer açabilmektedir (Mc Williams ve Kalem, 2010). Büyüme ve gelişme ile birlikte fizyolojik ve psikolojik doyum ihtiyacını da içine alan beslenme (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012) farklı yeme davranışlarının oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Yeme davranışı bireylerde beslenme tipini ve süresini belirlemede de önemli rol oynamaktadır. Açlık ve tokluk döngüsü içinde açıklamanın yetersiz kalacağı yeme davranışı; çevresel, psikososyal, genetik ve fizyolojik birçok faktörden etkilendiği söylenebilir (Polivy ve Herman, 2002). Bu faktörler arasında yaşanan çevre, hissedilen duygusal durum, hormonlar, geçmiş yaşantılar, geleneksel ve dini ritüeller, internet ve beden imajı örnek verilebilir (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016). Bu gibi faktörlerde yaşanan problemler hastalıklara ve yeme davranışlarında bozulmalara neden olabilir. Hastalıklar arasında kalp, diyabet, hipertansiyon, obezite ve kanser sayılabileceği gibi (Yılmaz ve Özkan, 2007); sınırlı

gıda alımı, yediklerini kusma veya kendini kusturma eğilimi, laksatif kullanma ve aşırı egzersiz gibi yeme sonrasında gelişebilen problemlili davranışlar da sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Akkol, 2018).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Sınıflandırma El kitabının son baskısına (DSM-5) göre yeme bozuklukları; pika, geri çıkarma bozukluğu, kaçınan/kısıtlayıcı yiyecek alım bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıkınırcasına yeme bozukluğu ve tanımlanmış/tanımlanmamış diğer yeme bozuklukları alt tipleriyle sınıflandırılmaktadır (Udo ve Grilo, 2022). Başka bir kategoride, eşik altı yeme bozuklukları öne sürülmüştür, normal ve patolojik yeme arasındaki gri alanı kapsamak için kullanılmaktadır (APA, 2013). ICD-10 gruplanmasında ise atipik olarak adlandırılan bozukluklar grubunda yer almaktadır (Yücel ve diğerleri). Yakın zamanda yapılan araştırmalarda da yeme bozukluklarının kısıtlayıcı yeme (Preira ve diğerleri, 2022), duygusal yeme (Aytaş ve Alataş, 2023) ve kontrolsüz yeme (Mohajan, 2023) gibi yeme davranışları ile de ilişkili olduğu da bulgulanmıştır. Zayıf olmanın getirdiği sosyal baskı ve beden memnuniyetsizliği yeme tutum ve davranışlarını olumsuz etkilemekte ve kişilerin bilinçli olarak besin alımını kısıtlamasına neden olabilmektedir.

Yeme davranışlarında yaşanan problemler beden kitle indeksini (BKİ) de olumsuz etkileyerek obezite oluşumuna da sebep olabilmektedir. BKİ bilişsel kısıtlayıcı yeme ve yeme bozuklukları semptomları ile pozitif korelasyon göstermiştir (Mohorić, Pokrajac-Bulian, Anić, Kukić ve Mohović, 2022). Megalakaki ve diğerleri (2013), kilo kontrol yönetimi stratejisi olarak etkisiz olmasına rağmen, daha yüksek BKİ'ye sahip bireylerin, özellikle de obezite hastalarının, ortalama kilolu bireylere göre bilişsel kısıtlama kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Obezite gibi yeme bozukluklarının ülkemizdeki seyri incelendiğinde, batılı ülkelerdeki artışa yakın bir tablo gözlemlenmektedir (Berberoğlu ve Hocaoğlu, 2021). Ayrıca Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'in bildirdiği sayılara göre Türkiye, 2019 yılında obezite görülme sıklığı açısından Avrupa ülkeleri arasında birinci sırada yer almaktadır. En basit haliyle obezite oluşumu, bireyin aldığı kalorisinin harcadığı kaloriden daha fazla olması sonucu kilo alımı ile gelişmektedir. Son zamanlarda obezitenin dünya nüfusu içindeki hızlı artışı (Kopelman, 2000), ile birlikte salgınlar dışında en hızlı yayılan rahatsızlık olduğu da söylenebilir. Bununla birlikte yine son zamanlarda yiyeceklerden daha fazla kalori alındığı, buna karşılık daha az enerji harcadığına yönelik bulgular da mevcuttur Boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi incelendiğinde; 15 yaş ve üstü obez

bireylerin oranı 2016 yılında %19,6 iken, 2019 yılında %21,1; cinsiyet ayrımında bakıldığında; 2019 yılında kadınların %24,8'inin obez ve %30,4'ünün obez öncesi, erkeklerin ise %17,3'ünün obez ve %39,7'sinin obez öncesi olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019). Üniversite öğrencilerinde yapılan farklı çalışmalarda kız öğrenciler arasında yeme bozukluğu riski yaygınlığının %40.5, erkeklerde %21.7 olduğu (Tayhan, 2023), öğrencilerin %18,3'ünün riskli yeme tutumuna sahip olduğu belirlenmiştir (Hasan, 2017). Bozulmuş yeme tutumlarının özellikle genç bireylerde yaygınlık gösterdiği bilinmektedir. Bu nedenle, genç yetişkinlik dönemi yeme bozukluğu geliştirme açısından riskli dönem olarak kabul edilmektedir (Azzeh, Peachey ve Loney, 2022).

Çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getiren yeme davranışında bozulmalarda tamamen iyileşmenin zor olduğu ve yüksek oranlarda rahatsızlığın tekrarladığı bilinmektedir (Eltan, Merdan-Yıldız, Kumpasoğlu ve Erden, 2021). Bununla birlikte yeme bozuklukları görülme sıklığı yıllar içerisinde hem kadın hem erkeklerde giderek de artış göstermektedir (Alıcı, 2021). Yeme bozukluklarının olasılıkla hayat boyu yaygınlığının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Yaklaşık 7 erkekte 1'inin (%14,3) ve 5 kadından 1'inin (%19,7) 40 yaşına kadar yeme bozukluğu yaşantısı geçirdiği açıklanmıştır (Ward, Rodriguez, Wright, Austin ve Long, 2019). Yeme bozukluğuna yönelik önleyici ve iyileştirici müdahalelere gerekli önemin verilmemesi, kişinin yaşamı boyunca bedeni ile ilgili rahatsızlıklarla oldukça fazla uğraşmasına sebep olabilir. Yeme bozukluğu olan bireyler, genel popülasyona kıyasla yüksek intihar oranları yaşarlar. Yeme bozuklukları özellikle duygu düzenleme bozukluğu, travma, stresli yaşam olayları ve bedeni olduğu gibi kabullenememe gibi psikolojik durumlarla birlikte ortaya çıktığında intihar riski daha yüksektir (Smith, Ortiz, Forrest, Velkoff ve Dodd, 2018). Bu nedenle ruh sağlığı alanında yeme bozukluklarının önlenmesi ve bozulmuş yeme davranışlarının iyileştirilmesine etki eden faktörleri inceleyebilmek kritik bir öneme sahiptir (Solmi ve diğerleri, 2020).

Günlük yaşamımızda bireylerin genel olarak vücutlarından veya belirli vücut bölümlerinden memnun olmaları olarak tanımlanabilecek beden memnuniyeti aslında yemek yeme davranışları ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiyi de vurgular. Beden memnuniyeti bireyin bedeni ile ilgili kusurlarına rağmen, boyut, şekil, kilo yönünden bedenini olumlu bir bakış açısı ile onaylamasını, gerçeğe yakın olmayan beden algısını kabul etmeyerek daha işlevsel bir yaşam şekli ile bedenine gereken özeni göstermesini barındırır (Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow, 2005; Cash ve Green, 1986). Yeme bozukluğunun kalıcılığı ile ilgili

semptomların da beden memnuniyetsizliğinin şiddeti ile ilişkili olduğu görülmektedir. Beden memnuniyetini hedeflemenin, bozulmuş yeme davranışlarında iyileşmeyi destekleyebileceği düşünülebilir (Stice ve Shaw, 2002).

Geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde fazla kilolu olma bulimiya nevroza belirtileri riskini artırabilir. Bu risk altında bireyler beden şekli ve kilosu ile sürekli meşgul olmakta, kilo alma korkusundan çok fazla etkilenmektedirler. Ayrıca alınan kalorileri kısıtlama ve kendilerini belirli besin gruplarından tamamen uzaklaştırma da söz konusu olabilmektedir (Mohajan ve Mohajan, 2023). Bu bağlamda internet, zayıflık açısından güzellik standartlarını teşvik edebilir, akranlar arasında kilo ile ilgili endişeleri artıran karşılaştırmalara izin verebilir ve bulimiya gibi yemek bozukluklarına teşvik eden alanlar yaratabilir (Mohajan ve diğerleri 2023; Lozano-Muñoz, Borrallo-Riego ve Guerra-Martín, 2022).

Problemlili internet kullanımının yeme bozuklukları üzerindeki etkisi, uzun yıllar bilinmektedir (Martinez-Gonzalez ve diğerleri, 2003). İnternet üzerindeki web sitelerini kullanan kişi sayısı dünya nüfusunun %72'sini oluşturmaktadır ve bu sayı her yıl artmaktadır (Social Networking Fact Sheets, 2019). İnternet üzerinde yer alan web siteleri bireylere; yorum, beğeni ve yeniden paylaşım gibi sağlanan işlevler aracılığıyla kişisel yaşamlarını sergileme, paylaşma ve başkalarıyla etkileşime geçme platformları sağlayan uygulamalar sunmaktadır. Bununla beraber internet üzerindeki çeşitli sosyal ağların güzellik ve ideal beden formları konusundaki güçlendirmesi de giderek daha fazla bilgi kaynağı olarak kullanılmaktadır. Bu platformlarda, kullanıcılar kendi fiziksel özelliklerini gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz vücut idealleri ile karşılaştırma eğiliminde olabilirler (Tiggemann ve Slater, 2013; Wilksch, O'Shea, Ho, Byrne ve Wade, 2020). İnternet ortamında özellikle ideal ve çekici bir vücuda ulaşma hedefiyle, sıkı egzersiz ve diyet yoluyla fiziksel olarak formda kalması için ilham vermeyi amaçlayan fotoğraflar, videolar, reklamlar bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışları geliştirmelerine ve aşırı kilo kaybına neden olabilmektedir (Giorgetti ve diğerleri, 2020).

Dürtüsellik de son yıllarda yeme davranışları üzerinde önem kazanmıştır. Dürtüsel bireylerin aceleci karar verme mekanizması yeme davranışları üzerinde bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmekte ve yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir (Bénard ve diğerleri, 2019). Benzer bir çalışmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile dürtüsellik özellikleri arasında yer alan “sebatsızlık” ve “sıkışıklık” arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir

(Preston ve diğeri, 2023). Tanım olarak ele alındığında dürtüsellik; içsel uyarılara veya olumsuz sonuçlara bakılmaksızın dış uyarılara hızlı ve plansız tepki vermeye yatkınlık olarak ifade edilebilir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Dürtüsellik bu yatkınlığı birçok olumsuz durumla ilişkilendirilmektedir. Örneğin antisosyal ve borderline kişilik bozuklukları, şizofreni, bipolar bozukluk, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım bozuklukları ile eşlik ettiği görülmektedir (Özdemir, Selvi ve Aydın, 2012).

Beden memnuniyetinin de dürtüsellik oluşturabileceği olumsuz sonuçlardan etkilenebileceği düşünülmektedir. Literatürde dürtüsellik yüksek bireylerin beden memnuniyetsizliğinin fazla olduğu ve bu durumun yeme bozukluklarına neden olabileceği ifade edilmektedir (Scherr, Ferraro ve Weatherly, 2010). Sosyal medya sitelerinde idealize edilmiş beden görüntüleri izlemenin genç kadınlar ve erkekler arasında artan beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır (Fioravanti, Bocci Benucci, Ceragioli, ve Casale, 2022). Benzer şekilde problemlerli internet kullanımına sahip olan bireyler olmayanlara göre yüksek dürtüsellik göstermekte ve problemlerli internet kullanımının da eşlik ettiği çeşitli psikolojik rahatsızlıklar daha fazla gözlemlenmektedir (Cao, Su, Liu ve Gao, 2007).

Var olan araştırmalar söz konusu bu değişkenlerin tek tek birbiriyle ilişkili olduğunu gösterse de bu çalışma, bu değişkenlerle farklı modeller test etmeyi hedeflemektedir. Ayrıca bozulmuş yeme davranışlarının gelişiminde ergenliğin riskli bir dönem olarak kabul edilmesine karşın; özellikle genç yetişkinlik dönemi de, yeme bozuklukları semptomlarının oluşması ve şiddetlenmesinde kritik bir dönemdir (Field ve diğeri, 2012). Örneğin, yakın tarihli bir boylamsal çalışmada beden ağırlığı ile meşgul olmanın, beden memnuniyetsizliğinin ve bulimik davranışların 11'li yaşlardan 25'li yaşlara doğru artış olduğunu göstermiştir (Slane, Klump, McGue ve Iacono, 2014). Başka bir araştırmada ise kilo kaygılarının ve beden memnuniyetsizliğinin yaşla birlikte arttığını göstermiştir (Calzo ve diğeri, 2012). Buradan hareketle çalışma sonuçlarının da önleyici müdahalelere katkı sunacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerde problemlerli internet kullanımı, beden memnuniyeti, dürtüsellik ile yeme davranışları arasındaki ilişki daha önce ortaya konmuş olsa da, bunun altında yatan mekanizmalar tam olarak açıklığa kavuşturulmamıştır. Çalışma tüm bu değişkenlerin farklı örneklem gruplarında model oluşturarak incelemesi yönüyle daha önce yapılan çalışmalardan farklılaşmaktadır. Bu bilgiler ışığında mevcut araştırmanın modellerdeki değişkenlerin

birbirleriyle ilişkisi incelenerek yeme davranışlarındaki bozulmalara karşı yol gösterici olarak da literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yeme davranışları, beden memnuniyeti, problemleri internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiler hem hipotetik model hem de alternatif modelde ele alınarak incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca Kişisel Bilgi Formunda yer alan değişkenlerin yeme davranışlarına göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Bu araştırmada test edilmek üzere belirlenen hipotetik model, genel örnekleme, kadın ve erkek örnekleminde ve Beden Kitle İndeksi (BKI) normal aralıkta olan ve BKI yüksek aralıkta olan örnekleme test edilecektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda alt amaçlar farklı istatistikleri ve model kısmı olarak aşağıda belirtilmiştir.

**Araştırma Sorusu A.1:** Yeme davranışları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 2:** Katılımcıların yeme davranışları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

**Araştırma Sorusu A 3:** Yeme davranışları ikamet edilen yere göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 4:** Yeme davranışları medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 5:** Yeme davranışları günlük ortalama uyku süresi aralığına göre farklılaşmakta mıdır?

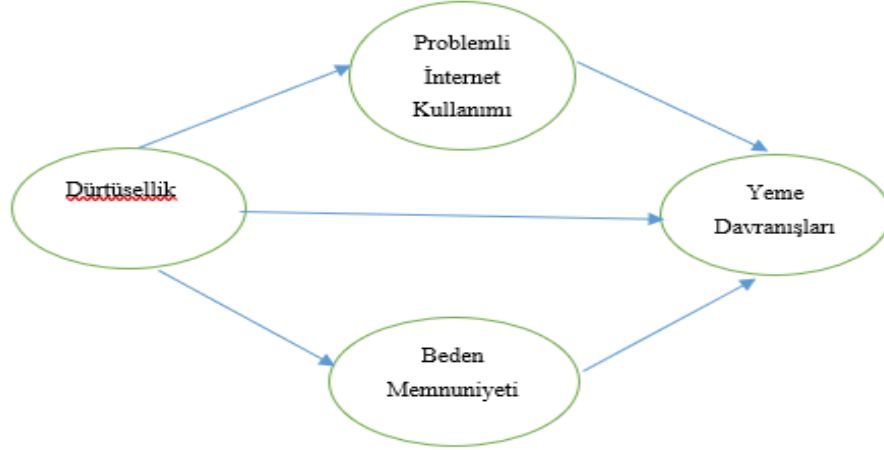
**Araştırma Sorusu A 6:** Yeme davranışları düzenli egzersiz yapma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 7:** Yeme davranışları İnternet kullanırken geçirilen hafta içi günlük süre ortalamasına göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 8:** Yeme davranışları İnternet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalamasına göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 9:** Yeme davranışları İnternette daha fazla vakit geçirmek amacıyla beslenme düzenini ihmal etme sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?

**Araştırma Sorusu A 10:** Yeme davranışları İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için yapılan araştırma sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?



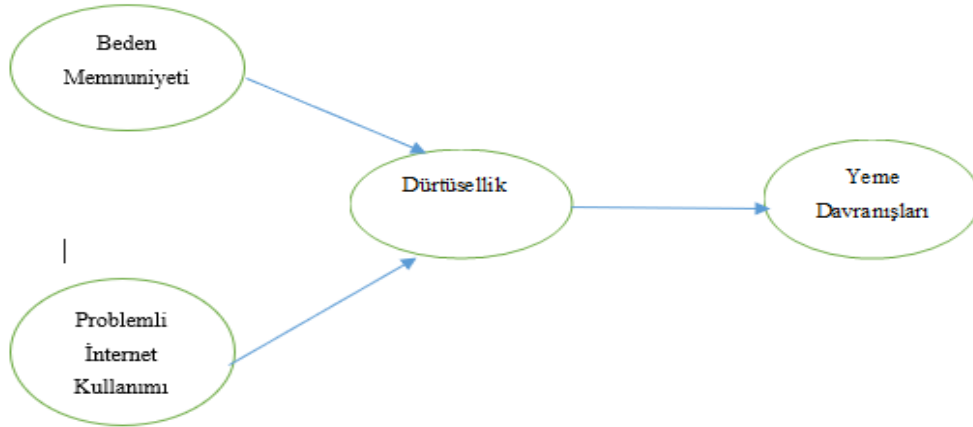
Şekil-1.1 Dürtüsellik ve yeme davranışları ilişkisinde, problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracı rolüne ilişkin kurulan hipotetik model

**Araştırma Sorusu B:** Dürtüsellik, problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla, yeme davranışlarını etkilemekte midir? Bu model ile ilgili olan ilişki ağı Şekil-1.1’de verilmiştir. Alt hipotezler ise şu şekilde sıralanabilir:

**Araştırma Sorusu B 1:** Genel örneklem grubunda dürtüsellik, problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla, yeme davranışlarını etkilemekte midir?

**Araştırma Sorusu B 2:** Kadın örnekleme ve erkek örnekleme karşılaştırıldığında hangi grup bu modeli daha iyi temsil etmektedir ?

**Araştırma Sorusu B 3:** BKİ normal aralıkta olan örneklem ile BKİ yüksek aralıkta olan örneklem karşılaştırıldığında hangi grup bu modeli daha iyi temsil etmektedir ?



Şekil-1.2. Problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyetinin yeme davranışlarına etkisinde dürtüsellığın aracı rolüne ilişkin kurulan alternatif model

**Araştırma Sorusu C:** Genel örneklem grubunda problemlı internet kullanımını ve beden memnuniyetinin yeme davranışlarına etkisinde dürtüsellikğin aracı rolü var mıdır? Alternatif model ilgili olan ilişki ağı Şekil-1.2’de verilmiştir.

**Araştırma Sorusu D:** Genel Örneklemede hipotetik model ve alternatif model karşılaştırıldığında hangi model daha iyi uyum vermektedir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Yeme davranışı bireyin eylemlerini ve yeme davranışını yöneten, yalnızca gıda alımıyla sınırlı olmayan, aynı zamanda bireyin yeme ile başa çıkma yollarını da kapsayan bir dizi bilişsel süreci kapsar. Bu süreç yeme davranışının; çok boyutlu bir kavram olarak gelişmesine, insanların yaşamları üzerinde doğrudan bir etki oluşturmaya, iyi sağlık koşulları için temel bir ön koşul oluşturmaya sebep olmaktadır (Martins, Silva, Maroco ve Campos, 2021). Genel olarak incelendiğinde, yaşamdaki değişimler sonucu birçok insan yemek yemede rahatsızlıklar göstermekte, olumsuz sağlık koşulları geliştirmelerine yol açabilecek obezite veya yeme bozuklukları ile mücadele etmektedir. Bu ve buna benzer sebepler sonucunda son yıllarda yeme davranışları ile ilgili çalışmalarda git gide bir artış gözlemlenmiştir (Tavolacci, Ladner, ve Déchelotte, 2021; Baudinet ve diğerleri, 2020).

İnternet kullanımını sıklık, süre ve mevcut platformların çeşitliliği açısından hızla artmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımını, beden imajı bozuklukları ve düzensiz beslenme arasındaki ilişkilere dair kanıtlar göz önüne alındığında, internet kullanımının müdahale hedefleri olarak hizmet edebilecek potansiyel zararlı yönlerini belirlemek önemlidir. Yapılan bir çalışmada İnternette özellikle sosyal medyada harcanan zamanın veya kullanılan platformların çeşitliliğinin değil, tüketilen içerik türünün beden imajı bozuklukları ve düzensiz yeme davranışlarını etkilediği açıklanmıştır. Ayrıca, kilo verme içeriğine maruz kalma, daha düşük vücut beğenisi, daha fazla olumsuz görünüş değerlendirme korkusu ve daha sık tıknırcasına yeme ile ilişkilendirilmiştir (Sanzari ve diğerleri, 2023). Ayrıca son zamanlarda problemlı internet kullanımının siber zorbalığa da vurgu yapması ve siber zorbalığın, genellikle öz saygıyı azaltabilecek beden imajıyla ilgili eleştirileri de içermesi yeme bozukluğu yaşayan bireylerde giderek artan bir faktördür (de Diego Díaz Plaza, JP ve MJ, 2022). İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarını hedef alan müdahalelerin, internetteki çeşitli medya platformlarında geçirilen zamandan ziyade tüketilen içeriğe odaklanılmasının üzerinde tekrar

ve tekrar durulmasının önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden genç yetişkinlerin problemleri internet kullanımlarının yeme davranışları üzerindeki etkisine ilişkin yapılan bu çalışmanın araştırmacılara önemli veriler sunacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi, genellikle kilo ve görünüş kaygıları ile yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler ile dikkat çeken bir gelişimsel süreçtir. Yeme, kilo ve/veya görünüşlerini kontrol etme çabası içinde, gelişmekte olan birçok yetişkin, kiloyla ilgili internetteki kendi kendini izleme programlarına, akıllı telefon uygulamalarına veya diğer teknolojik araçlara yönelmektedir. İnternet üzerindeki popüler kendi kendini izleme uygulamaları, özellikle FitBit ve MyFitnessPal gibi fiziksel aktivite ve beslenme odaklı uygulamalar milyonlarca kullanıcıya ulaştığı açıklanmıştır (Fox ve Duggan, 2013) ve genç yetişkinlik dönemi, internetteki kendi kendini izleme uygulamalarını kullanma olasılığı en yüksek olan yaş grubunu temsil etmektedir (Hahn ve diğerleri., 2021). Bu kapsamda beden memnuniyetinin yeme davranışları üzerindeki etkisine ilişkin elde edilecek bulguların genç yetişkinlerin yeme davranışlarında gözlemlenebilecek bozulmaları düşürmeye dönük yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Dürtüsellik seviyesindeki artışlar, internet kullanım sürelerinde de problemleri kullanıma etki edecek düzeyde doğru orantılı bir şekilde artışa sebep olmaktadır (Eroğlu, 2016). Yüksek dürtüsellik, bireylerde sergilenmiş olunan davranışlara da kayıtsız kalma durumuna sebep olmaktadır ve en yaygın hali davranışsal özelliklerde gözlemlenmektedir (Moeller ve diğerleri, 2001). Çünkü dürtüsellik sıklıkla bağımlılık yapıcı davranışlarla bağlantılıdır (Lee, Hoppenbrouwers ve Franken, 2019). Daha yüksek dürtüsellikçe sahip internet kullanıcıları, çevrimiçi teknoloji ile ilgili sorunlara katkıda bulunabilecek yürütme işlev bozukluğu yaşayabilmektedir (Zhou, Zhu, Li ve Wang, 2014). Yürütme işlevlerindeki bozulmaların da etkisi ile benzer çalışmalarda da problemleri internet kullanımının fiziksel aktivite eksikliği ve obezite ile ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır (Aghasi, Matinfar, Golzarand, Salari-Moghaddam ve Ebrahimpour-Koujan, 2020). Dolayısıyla bu çalışma sonucunda genç yetişkinlerde karşılıklı olarak birbirlerini etkileyebileceği düşünülen dürtüsellik ve problemleri internet kullanımı ile dürtüsellik gelişiminin sınırları daha iyi fark edilebileceği ön görülmekte ve risk taşıyan gruba yapılacak müdahale yaklaşımları konusunda araştırmacılara önemli veriler sunacağı düşünülmektedir.

Dürtüsellik kavramında davranışın plansız, umursamaz görünmesi veya olumsuz sonuçları olabileceği gerçeği, mutlaka zayıf öz düzenlemenin göstergesi değildir. Aksine, kişinin motivasyonel önceliklerini ve bu önceliklere mevcut en iyi araçlarla yanıt verme isteğini de yansıtır (Kopetz, Woerner, Briskin ve Compass, 2018). Baumeister, Heatherton ve Tice (1994) dürtülerin süregelen motivasyonel durumlar ile belirli durumsal koşulların kesiştiği noktada var olduğunu öne sürmektedir. Bu düşünceler, dürtüsel davranışların aslında insanların ya kronik olarak aktif olan ya da o anda erişilebilir hale gelen hedefleri gerçekleştirme girişimlerini temsil edebileceği olasılığını gösterebilir. Bu noktada dürtüsellik ayrıca kilo alma kaygısının veya kilo almaktan kaçınmanın sonuçları olarak, aşırı yeme kısıtlamaları ve diyet rejimleri şeklinde görülen uyumsuz davranışlar olarak da ortaya çıkabilir (Vartanian, Herman ve Polivy, 2005). Bu kapsamda karşılıklı olarak birbirlerini etkileyebileceği düşünülen dürtüsellik ve beden memnuniyetinden elde edilecek bulguların genç yetişkinlerin yeme davranışlarında gözlemlenebilecek bozulmaları düşürmeye dönük yapılacak çalışmalara yön verebileceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde neredeyse araştırmacıların tamamının bazı sosyodemografik değişkenlerin yeme bozuklukları üzerindeki etkisine ilişkin çalışmalar yürüttükleri görülmektedir. Yeme bozukluğu riski gelişebilecek genç yetişkinlerin sosyodemografik değişkenlerine ilişkin elde edilecek betimsel istatistiklerin risk gruplarını belirleme ve önleyici çalışmaları planlama konusunda önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu çalışmadaki sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, ikamet edilen yer, romantik ilişki durumu, uyku süresi, düzenli egzersiz durumu, internet kullanırken beslenme düzenini ihmal etme sıklığı, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığı, BKİ, ve hafta içi ile hafta sonu internet kullanım süresi gibi bazı değişkenlerin yeme davranışları üzerindeki rolüne bakılarak ruh sağlığı çalışanlarına önleyici hizmetler kapsamında nelere dikkat etmeleri konusunda önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Yeme davranışındaki bozulmaların etiolojisinin karmaşık ve çok yönlü oluşu, hem fizyolojik hem de psikososyal faktörler dahil olmak üzere çeşitli değişkenler tarafından açıklanmaktadır (Keel ve Forney, 2013; Argyrides, Anastasiades ve Alexiou, 2020). Dolayısıyla araştırmacılar bu karmaşık faktörlerin yeme davranışları üzerindeki etkisini anlayabilmek adına yeni istatistiksel yöntemler geliştirmiştir. Son yıllarda alan yazında kullanılan yeni istatistiksel yöntemlerden biri de yapısal eşitlik modellemesidir. Bu yeni yöntem

araştırmacılara yeme davranışları üzerinde etkisine bakılan değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkisini ayrıca aracı değişkenlerin etkisini göstermesi açısından önemli sonuçlar gösterebilmektedir. Mevcut çalışmada da araştırmanın başında ifade edilen hipotetik model ve bu modelde sunulan çalışma gruplarının karşılaştırılmasının ayrıca alternatif model sunulmasının yeme davranışları ve genç yetişkinlik donemi çalışan psikolojik danışmanlara klinik ve ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı kapsamında kullanacakları kuramsal bilginin zenginleştirilmesinde önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

#### 1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada, aşağıdaki sayıtlara göre hareket edilmiştir:

- Araştırmanın alışma grubunu oluşturan kişiler, kendilerine uygulanan Kişisel Bilgi Formunu, Yeme Davranışları Ölçeğini, Beden Memnuniyeti Ölçeğini, Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formunu ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formunu içten ve yansız olarak yanıtlamıştır.

- Seçilen ölme araçlarının, araştırma tekniklerinin, bu araştırmanın amacına, konusuna ve sorunların saptanmasına uygun olduğu varsayılmaktadır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Araştırma bulguları kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır. Araştırmada geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmış olan ölçekler kullanılsa da bu ölçeklerin ölçtükleri yapılar ile sınırlıdır. Katılımcılar 18-35 yaşındaki bireylerden oluştuğu için genelleme sadece bu yaş grubuna yapılabilir. Araştırma Konya ve Antalya da 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz ve bahar doneminde araştırmaya katılmış olan üniversite öğrencilerinden toplanan veriler ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Yeme Davranışı:** İnanların hayatta kalabilmeleri ve sağlıklı olabilmeleri için yaşam boyunca devam ettirmesi gereken besin alımıdır (Ma, 2015).

**Beden Memnuniyeti:** Beden memnuniyeti bireyin var olan beden ölçülerini ve algıladığı kusurları kabul etmesi, bedenine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olması, çevrenin öne sürdüğü gerçekçi olmayan vücut ideallerini reddetmesi ve işlevsel bir yaşam stili ile bedenini koruması ve ona gereken özeni sunmasıdır (Taylor, Szpakowska ve Swami, 2013).

**Problemlİ İnternet Kullanımı:** Problemlİ internet kullanımı (PİK) internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internet olmadığında zamanın anlamı ve önemini kaybetmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık halinin gelişmesine, bireyin kişisel ve sosyal hayatında problemler yaşanmasına neden olan bir kullanım türüdür (Young, 1998).

**Dürtüsellik:** İçsel uyaranlara veya olumsuz sonuçlara bakılmaksızın dış uyaranlara hızlı ve plansız tepki vermeye yatkınlık olarak ifade edilebilir (Moeller ve diğerleri, 2001).



## BÖLÜM 2

### 2. ALAN YAZIN

Bu bölümde yeme davranışı, beden memnuniyeti, problemlerle internet kullanımı ve dürtüsellik ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Yeme Davranışı

İnsanların neyi ne kadar yediklerinin yaşamlarının üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bedenin ihtiyacı olan karbonhidrat, yağ, protein, vitamin ve minerallerin kombinasyonu ve nasıl tüketileceği yeme davranışı ile ele alınmaktadır (Doğan, 2021). Yeme davranışı bir taraftan yiyecek seçimi ve güdülerini, diyeti, beslenme uygulamalarını; diğer taraftan obezite, beslenme bozuklukları, yeme bozuklukları gibi yeme ile ilgili de sorunları kapsayan geniş bir kavramdır. Yeme davranışı karmaşıktır; insanlar her gün çeşitli kişisel, sosyal, kültürel, çevresel ve ekonomik faktörlerden etkilenen yüzlerce yeme kararı vermektedir (LaCaille, 2020).

Yeme davranışının belirleyicileri arasında kişinin besin ile ilgili sahip olduğu bilgilerle birlikte; duygusu, düşüncesi ve davranışları da etkili olmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışın temelindeki psikolojik ihtiyaçların insanın yaşamında etkisi gözlemlenmekle birlikte, bireylerin yaşamlarında farklı alanlara yönelimlerinde belirleyici rol üstlendiği de söylenebilir (Altıntaş ve Özgen, 2017). Ayrıca yemek yeme alışkanlıkları da bireylerin bilişsel ve duyuşsal süreçlerini etkilemektedir. Bu durum sanılanın aksine sadece obez bireylerde değil, normal bireylerde de görülebilir (Match, 2008). Sosyal çevrenin de yeme davranışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yeme davranışını birey başkalarını gözlemleyerek dolaylı; çevresinde birileri olduğunda fazla yemek yiyip; yalnız kaldığında az yemek yemeyi tercih ederek doğrudan veya yeme kurallarını içselleştirmesi gibi yollarla şekillendirir. Ayrıca yemek seçimleri ve yeme davranışı dolaylı da olsa ekonomik sistemler, gıda ve tarım politikaları, gıda üretimi ve dağıtımı, gıda pazarlama ve kültürel normlar gibi güçlü bir etkiye sahip ortamlar ve süreçlerle de ilgilidir (Larson ve Story, 2009).

İlişkisel çerçeve kuramı her davranışın ortaya çıktığı bağlamda belirli bir işlevi olduğunu savunur. Bu bağlam süreci davranış öncesinde ne olduğu ve davranışı neyin takip ettiği ile ilgilidir. Örneğin; yemek yeme davranışı 10 saatlik bir açlık sonrası, midede gelişen

guruldanmalar ile işten eve dönerken ortaya çıkıyorsa; bu bağlamda işlev karın doyurmak ise yeme davranışı işe yarayan görevini doğru tamamlayan bir görevdedir. Benzer şekilde, yemek yemeyi kısıtlayan kilo vermeyi hedefleyen ve böylece daha güzel bir bedene sahip olarak sosyal bir çevrede daha fazla kabul edilmeye hizmet edebilir. Yani aynı görünen yeme davranışı içinde bulunduğu bağlama göre işlevini değiştirmektedir (Fogelkvist, Gustafsson, Kjellin ve Parling, 2020).

### **2.1.1. Yeme Davranışını Kontrol Eden Nörobiyolojik Yapılar**

Yeme davranışı sindirim siteminde yer alan ağız, mide, bağırsak gibi organların aracılığı ile gelişir ancak bu sürecin temelini beyin oluşturur. Yeme davranışının beyindeki bu temeli insan bedeninde homeostatik yapılar ve hedonik yapılar olmak üzere iki kontrol sistemi ile ele alınır (Berthoud, 2011).

#### ***2.1.1.1. Yeme Davranışını Kontrol Eden Homeostatik (Dengeleyici) Yapılar***

“Homeostaz” düzenleyici bir süreç olarak biyolojik sistemin dengesini oluşturmak ve sürdürmek için vardır. Bu yapılar yeme davranışını kontrol etme işlevini merkezi ve çevresel olarak iki ayrı kısımda ele alır. Merkezi yapıların işlevi; dış çevreden veya bedenden gelen uyarımı, yeme ile ilgili karar verici merkezlere bedenin denge durumu hakkında bilgilendirmektir. Çevresel yapılar, bedenin enerji dengesini ve yeme davranışını etkileyebilecek koşullar hakkında beyne bilgi ileten mekanizmalardır. Bu yapılardan duyu organları; çevreden gelen yiyecekler ile ilgili uyarıyı beyne iletir ve beyin tarafından bunların ne olduğunun algılanmasına yardımcı olur. Beş duyunun tamamı yiyecekler hakkında bilgi vermesine rağmen, insanlar görsel uyarılarıyla yiyecekleri daha fazla algılar. Beyin duyu organlarından gelen bu uyarıyı eşleştirir, önceden karşılaşıp karşılaşılmadığını kontrol eder ve “Evet yiyeceğim” ya da “Hayır, yememeliyim” şeklinde sonuçlandırır (Berthoud, Münzberg, ve Morrison, 2017).

Beden içerisindeki hücreler, uzun süreli açlıklarda yağ yıkımını gerçekleştirerek glikoz depoları oluşturmakta, bu süreç de dengeyi korumada yardımcı olmaktadır. Bu süreç beyindeki hipotalamus ve beyin sapı tarafından da algılanmaktadır. Bununla birlikte kanda dolaşan ve enerji sağlamada rol oynayan hormonların düzeyindeki değişimler merkezi dengeleyici sistemin bölgeleri olan hipotalamus ve beyin sapı tarafından algılanır.

### **2.1.1.2. Yeme Davranışını Etkileyen Hedonik (Haz) Yapılar**

Beynin üst bölgeleri, yeme davranışını başlatma ya da başlatmama davranışını sadece homeostatik dengeye bakarak değerlendirmez. Çünkü yeme haz veren bir davranış olduğu için insanlar sadece aç iken yemek yemezler. Bu yüzden beynin yeme davranışlarını kontrol eden hedonik yapılarını kontrol eden dört bölümü bulunur. Bunlar ödül sistemi, motivasyonel davranıştan sorumlu sistem, öğrenme ve koşullanma ile ilgili sistem ve baskılama ve kontrolden sorumlu sistemdir ( Berthoud, 2011; Higgs ve diğerleri, 2017).

**a) Ödül Sistemi:** Beyindeki ödül sistemi insanlar ve tüm canlılar dahil gelişim sürecindeki ilk gelişen sistemdir. Yiyecek ayrıca bir ödül olarak algılandığında ve yeme davranışı gerçekleştiğinde dopamin salgılanması artar ve yemeden haz alınır.

**b) Motivasyonel Davranıştan Sorumlu Sistem:** Ödül yolağında dopamini artıran uyarılar hakkında bilgi, beynin motivasyondan sorumlu bölgeleri ile iletilir. Haz alınan uyarı kaybedildiğinde, bir sonraki sefer bu uyarıyı tekrar almak için eylemlerde bulunulur.

**c) Öğrenme ve Koşullanma İle İlgili Sistem:** Ödül sistemi ve motivasyonel sistem arasındaki iletiler, öğrenme ve koşullanma ile ilgili beyin sistemleri aracılığı ile dinlenip kayıt tutulur. Haz veren yiyeceğin tadı, görüntüsü, kokusu ile ilgili bazı bilgiler, beynin ilgili bölgelerinde kayda alınır. Gelecekte bu yiyeceği elde etme ihtimalini hatırlatan herhangi bir uyarının oluşması anında (market veya alışveriş merkezinin önünden geçme ..vb) yiyeceğin algısı beyinde canlanır ve yiyecek ile ilgili yaşantı hatırlanır. Bu durum yiyecek ile ilgili yeme davranışının ne yönde gelişebileceği hakkında üst beyin merkezlerinin kararını etkileyebilir.

**d) Baskılama ve Kontrolden Sorumlu Sistem:** Haz kısa süreli, anlık küçük ödüller sunabilir. Hedonik yapılardan gelen “Evet, bu davranışı yapalım” mesajı; bazen üst beyin sistemlerinin “Bu eylem uzun vadede faydalı olmayabilir” kararına vardığında, üst beyin baskılayıcı nöral uyarılar gönderebilir. Baskılama ortadan kalktığında ve hedonik yeme davranışı devam ettikçe duygusal yeme örüntüsü oluşur ve kişi yeme davranışını durdurmadığı için koşullanmış bir tepki haline gelir. Bu süreç pekiştikçe kişilerin kilo alımlarının artmasına sebep olabilmektedir.

Özetle yeme davranışını ve yiyecek seçimini etkileyen bireysel faktörler; yukarıda bahsedilen açlık, tokluk hali veya beynin etki mekanizmaları gibi fizyolojik süreçler ile birlikte,

öğrenilmiş gıda tercihleri motivasyonel tutumlar, değerler, kişilik özellikleri veya bilişsel alışkanlıklar gibi psikolojik süreçleri de içerir. Yeme davranışının açlık dışında; stresle başa çıkma, rahatlama, güvensizlik hissini azaltma, yaşamdaki karşılaşılan problemlerden uzaklaştırma gibi birçok nedeni olabilir (Shipton, 2017). Bu durumlar yeme davranışlarında problemler yaşanmasına sebep olabilir. Aşağıdaki bölümde sağlıklı ve bozulmuş yeme davranışları ele alınacak ve detaylandırılacaktır.

### **2.1.2. Sağlıklı Yeme Davranışı**

"Akşam yemekte ne yiyeceğiz?" muhtemelen sorulacak en bilinen, sıradan sorular arasında yer almakta ve birçok ailenin günlük sohbetinin konusu olduğu söylenebilir. Akşam yemeği için pizza isteyebilir ama bunun yerine sağlıklı bir yemek tercih edilebilir. Aynı şekilde gün içerisinde bir parça çikolatalı kek hayal edilebilir veya buzdolabında kalan tatlıları düşünürken dikkatini dağıtmak için başka işlerle ilgilenilebilir. Bu örnekler, tüketimden zevk alma arzusu ve sağlıklı beslenme hedefi arasındaki sürekli mücadeleyi vurguladığı düşünülebilir.

İnsanın yaşamını sağlıklı şekilde devam ettirebilmesi için; biyolojik ihtiyaçları büyük bir öneme sahiptir. Bu biyolojik ihtiyaçların temelini beslenme oluşturur. Beslenme; büyüme ve yaşamın devamı için besin maddelerinin vücuda alınmasıdır (Yücel, 2015). Bu besin maddelerinin enerji ve insan vücudu için gerekli olan besin öğelerini içermesi sağlıklı olabilmenin önemli koşullarını oluşturur. Beslenme ile ilgili bulgular, yeterli ve dengeli beslenmenin; fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçların giderilmesinde önemli yer tuttuğunu ve bireyin büyüme ve gelişiminde etkin rol oynadığını göstermektedir (Çalıştır, Dereli ve Eksen, 2005; Şengönül, Arancıoğlu, Maviş ve Ergüden, 2019).

Sağlıklı yeme davranışının bireylerin inançları, amaçları ve alışkanlıkları yönünde bazen kolaylaştığı bazen de zorlaştığı gözlemlenmiştir (Goukens ve Klesse, 2022). Tüketiciler, ne tür bir yiyecek olduğuna dair çeşitli inançlara sahiptir. Örneğin, tüketiciler yiyeceklerin daha hafif olduğu (Li, Heuvinck ve Pandelaere, 2022), organik olarak etiketlendiği (Nadricka, Millet ve Verlegh, 2020) veya soğuk servis edildiği zamanlarda daha sağlıklı algılama eğilimindedir. Öte yandan, sınırlı üretilen yiyecekler (Salerno ve Sevilla, 2019) veya parlak yüzeylere sahip paketlere sarılmış ürünler (Ye, Morrin ve Kampf, 2020) daha az sağlıklı algılanır. Benzer şekilde, tüketiciler sağlıklı gıda tüketiminin sonuçları hakkında çeşitli inançlara da sahiptir.

Öncelikle, gıda sağlıklı olarak algılandığında tüketiciler kilo alabileceklerini düşünmeden genellikle daha fazla yiyebileceklerine inanırlar (Provencher, Polivy ve Herman, 2009) sağlıklı gıda tüketme ile ilgili daha az enerji sağlama (Cornil, Gomez ve Vasiljevic, 2020) daha az tok hissetmeyi sağlama (Haws, Reczek ve Sample, 2017; Suher, Raghunathan ve Hoyer, 2016) veya daha fazla para harcama (yani, “sağlıklı = pahalı” inancı) gibi bazı inançlar sıklıkla olumsuz davranışlar geliştirmeye de sebep olabilir (Haws ve diğerleri, 2017). Bu inançlar bazen doğru olsa da (örn. sağlıklı gıda bazen daha pahalıdır), tüketiciler nesnel olarak doğru olmasalar bile bu inançları sıklıkla aşırı genelleştirirler. Bu türde inançların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşmasını engellediği de görülmektedir. Örneğin, tüketiciler sağlıklı gıdanın daha az doyurucu olduğuna inandıkları için, daha fazla tüketmeye (Suher ve diğerleri., 2016) veya daha yüksek kalori almaya eğilimlidirler (Briers, Huh, Chan ve Mukhopadhyay, 2020; Chandon ve Wansink, 2007). Benzer şekilde, tüketiciler sağlıklı yiyecekleri daha az lezzetli olmakla ilişkilendirirler, daha az sağlıklı beslenme, daha yüksek bir Beden Kitle İndeksi (BMI) ile sonuçlanır (Briers ve diğerleri, 2020).

Tüketicilerin yeme ile ilgili amaçları, yiyeceklerin seçimleri üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Genel olarak, lezzetli yiyeceklerden memnuniyet sağlamanın doğuştan gelen bir arzu olduğuna inanılır (Pinel, Assanand ve Lehman, 2000). Bu nedenle gıda seçerken; biraz çikolata veya kek yeme gibi hoşnutluk hissettiren davranışlara izin verme ile sağlıklı düzenli beslenme gibi uzun vadeli amaçlara göre hareket etmeye motive olma arasında özdenetim çatışmaları yaşanır. Özellikle, kendini kontrol etmenin bu olumsuz çağrışımı nedeniyle oluşan başarısızlıkların, sağlıklı yeme amacı olan tüketicilere “Sağlıklı yiyecekleri ne sıklıkla seçersiniz?” şeklinde yeme amacına uygun bir soru çerçevesi sunmak yerine; “Sağlıksız yiyecekleri seçmek için kendinize ne sıklıkta izin verdiğinizizi düşünün?” şeklinde tutarsız bir soru çerçevesi ile sunulması önerilir. Çünkü tutarsız çerçeveleme olumsuz duygulara neden olmakta ve bu nedenle amaca uygun yeme davranışına yönelik daha istekli harekete geçilebilmektedir (Tuk, Prokopec ve Van den Bergh, 2021). Bununla birlikte araştırmalarda diyet sırasında kek yeme gibi bazı doyuma izin verici davranışların önemine işaret etmekte bu davranışların uzun vadeli amaca ulaşmayı (do Vale, Pieters, & Zeelenberg, 2016) ve iyi hissetmeyi destekleyici olduğunu da göstermektedir (Bernecker ve Becker 2021).

Yemek yemek büyük ölçüde alışlagelmiş ve genellikle bilinçsizce gerçekleşir. Bu süreç zamanla, sağlıklı bir beslenme düzenine zarar veren alışkanlıklar geliştirmeye de sebep

olabilir. Özellikle belli saat aralıklarında atıştırılabilir olarak sağlıksız gıdalar tüketmek alışkanlık haline gelebilir. Çalışmalar; eski alışkanlıkları geçersiz kılan yeni, daha sağlıklı alışkanlıkların oluşumu için davranış değişikliğinin gerekliliğini vurgulamaktadır (Gardner ve diğerleri., 2021).

Uyumsuz alışkanlıkların gelişmesini önlemek için, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının erken yaşta geliştirilmesi önerilmektedir Aile arka planının bu konuda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Moore, Wilkie ve Desrochers, 2017). Sağlıklı beslenme alışkanlıkları tüketicilerin öz kontrollerine otomatik olarak güvenmelerine ve sağlıklı yaşam tarzının gelişiminde önemli bir rol oluşturmaya izin vermektedir (Carden ve Wood, 2018). Özellikle tüketiciler gün boyunca yeme davranışı alışkanlıklarını birleştirme eğilimindedirler, bireyler her gün aynı kahvaltıyı yaparken; öğlen ve akşam yemeklerinde gıda seçim çeşitliğini haz alma amaçlı daha fazla artırabilmektedir. Bu durum bireyleri daha sağlıklı kahvaltı yapmaya teşvik etmek amacıyla daha sağlıklı alışkanlıklar edinimine yardımcı olabilmektedir (Cadario ve Morewedge, 2022).

Normal yemek yiyen bireylerde; hangi besine ihtiyacı olduğunu bilerek hareket eden, aşırı kalorili gıdalardan uzaklaşabilen, sevdiği yiyeceklerle karşılaştığında kontrolü kaybetmeden yiyip durabilen, olumlu veya olumsuz duygu durum hallerinde sağlıksız yiyecekler tüketse bile kurallarını veya sınırlarını esnetebilen ve bu davranışın farkında olarak telef edici eylemlere geçerek yeniden sağlıklı yeme düzenine geçebilen davranışlar gözlemlenir (LaMarre ve Rice, 2016). Ancak yapılan araştırmalarda bazı durumlarda “normal” olarak tanımlanan yeme davranışı bozulmakta ve bu durum bireylerde hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Kärkkäinen, Mustelin, Raevuori, Kaprio ve Keski-Rahkonen, 2018).

### **2.1.3. Bozulmuş Yeme Davranışı**

Bozulmuş yeme, problemlili yeme davranışları, kompulsif aşırı yeme, besin kısıtlaması, öğün atlama ve uygun olmayan kilo verme veya kilo kontrol yöntemlerini ele alan yeme davranışlarıdır. Ayrıca bulimiya nervoza, anoreksiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, diğer tanımlanmış veya tanımlanmamış yeme bozukluğu gibi bir yeme bozukluğu için tanı kriterlerini karşılayanlardan daha az sıklıkta veya daha az ciddi ise gözlemlenir. Daha az şiddetli olmasına rağmen, bu tür davranışlar yeme bozukluklarından daha yaygındır ve insanların

sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkisi daha fazla olabilmektedir (Ortega-Luyando ve diğerleri, 2015). Bozulmuş yeme davranışları, yeme bozukluklarının temel semptomlarını temsil eder. Bunlar kilo ve görüntü kaygıları gibi örtük tutumlardan veya duygusal yeme, beslenme düzenini kısıtlama gibi açık davranışları kapsar. Bozulmuş yeme davranışları zaman içinde kendiliğinden geçebildiği gibi kronik bir görüntü oluşturarak yeme bozukluklarına dönüşebilir (Kärkkäinen ve diğerleri, 2018).

Bozulmuş yeme ile ilgili davranış, tutum ve duygu durum halini fark edebilmek oldukça önemlidir. İster gençlerde ister yetişkinlerde olsun, bozulmuş yeme davranışları, ciddi kilo dalgalanmaları gibi günlük yaşamlarını kritik şekilde bozabilecek fiziksel sağlık sorunları ile sürekli stres, kaygı ve diğer psikolojik problemler ile de ilişkilidir (Fergus, Copp, Tabler ve Nagata, 2019). Bozulmuş yemenin tutum boyutunda davranışlar yeme bozukluğuna giden süreci (Thompson ve Bardone-Cone, 2019) anlatırken; duygu durum halindeki değişimde, birey üzüntü hissederken ruminatif düşünceler oluşabilir veya duygularını bastırmaya çabalayabilmektedir. Kişinin anoreksiya nervozası varsa kısıtlama davranışları daha fazla artarken; tıknırcasına yeme bozukluğu varsa aşırı yeme davranışlarında artış gözlenmektedir (Naumann ve Svaldi, 2021).

Bozulmuş yeme davranışının genetik yatkınlık, kişilik özellikleri, ebeveyn psikopatolojisi, olumsuz deneyimler ve sosyokültürel baskılar gibi çok faktörlü bir etiyojisi vardır ve bunlar birbirleriyle etkileşime giren çeşitli faktörler tarafından belirlenir. İlişkili faktörler arasında; beden imajı, beden şekli ve ağırlığı ile ilgili endişeler, beden incelik ideali, aile ve arkadaşların yemek seçimleri, fiziksel aktivite, sosyal ve kitle iletişim araçlarının beden görünümü üzerindeki etkisi örnek verilebilir (Dunker, Alvarenga ve Romano, 2015). Yemek yeme ve beden görünümü bu kişiler için kendilerinin kim olduğu ve neyi yapıp neyi yapamayacaklarını gösteren önemli bir kişilik özelliğidir. Benzer şekilde “Şişmanım” algısı ile yaşamlarını şekillendirebilmektedirler. Bu algı ve utanç duygusu ile kalori sayabilir, öğün atlayabilir veya sosyal hayatta arkadaşlarının davetini reddedebilirler, kişinin sergilediği bu davranışlar o anda işe yarayabilir ancak uzun vadede yaşamında önem verdiği alanlardan uzaklaştırabilmektedir. Bu bireyler için beden imajından kaçınma da sık gözlemlenen bir davranıştır. Kaçınma adı altında distraksiyon yapma, beden ile ilgili rasyonalizasyon veya bedenin kendini değiştirmeye dönük çabalar bulunur. Birey için beden itici özelliklere sahip olduğu için, bu imaj da tehlikeli ve belirsiz algılanır. Ayrıca beden algısı bireylerde belli

bölgelere odaklanmaya ve diğer şeyleri fark etmemeye de yol açabilmektedir. Algılama, değerlendirmede artış ve dikkat tek bir beden bölgesine yoğunlaşabilmektedir (Linardon, Gleeson, Yap, Murphy ve Brennan, 2019).

Bozulmuş yeme davranışına sahip olan bireyler yaşamlarında planlarını belli koşullara oturturlar. “Kilomu kontrol altına alırsam...” gibi koşullar erteleme davranışları geliştirmelerine sebep olabilir. Yine bu bireyler ne yaptıklarından çok, neyi elde ettiklerine dikkat ederler. Beslenmelerine dikkat etme veya sağlıklı olmak için spor yapmaktan ziyade, insanların onları beğenmesi ve kaç kilo verdikleri daha önemli görülebilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda davranışları etkileyen bir diğer faktör kural güdümlülüktür. Davranışın devamlılığını sağlayan pekiştireçler ve cezalandırmalardan çok, kurala uymaktır. Bu nedenle bazen kişinin “Güzel görünebilmem için zayıf olmam gerekir” şeklindeki bir kuralı; kendisine zarar verse de bu davranışa devam edebilir. Benzer şekilde kişinin vücut ağırlığı, sağlığını olumsuz yönde etkileyecek düzeye gelse de diyet yapmaya ya da kusturmaya devam edebilir (Yavuz & Burhan, 2020).

Bozulmuş yeme davranışına sahip olan bireylerde dissosiyatif yaşantılar da gözlemlenebilir. Birey bu süreçteyken gerçek hayat ile ilgili yaşamlara ait duygu, düşünce ve davranışlarda kopmalar gözlemlenebilir. Bunların dışında sıklıkla mükemmeliyetçilik, yiyeceklerle ve spor yapmakla ilgili katı prensipler içeren düşünceler de ön plandadır. Ayrıca değerlendirmeci düşüncelerle birlikte, ruminasyon ve endişe etmede sık sık gözlemlenmektedir. Bu zihinsel davranışlar şimdiki zaman ile ilgili teması kesmektedir (Linardon, Fairburn, Fitzsimmons-Craft, Wilfley ve Brennan, 2017). Benzer şekilde “Daha öncede diyet yapmıştım, olmadı, kendimle ilgili yanlış olan şeyler olabilir mi?” düşünce yapısına inanan kişi kendindeki hataları bulmak için saatler süren ruminatif bir davranış sergileyebilir ve sonrasında meydana gelen olumsuz duygulardan kaynaklı tekrar yüksek kalorili yiyecekler tüketmeye başlayabilir. Yapılan araştırmalarda da ruminatif düşünce yapısının bozulmuş yeme davranışının oluşmasına sebep olabileceğini ileri süren bulgular mevcuttur (Mason, ve Lewis, 2017).

Yeme bozukluğu gelişiminde risk faktörü sayılan bozulmuş yemenin yaygınlık oranı çalışmaları, bu davranışın ne kadar yaygın ve kritik bir öneme sahip olduğu hakkında bilgi verebilir. 5 yıllık aralıklarla 1314 katılımcı ile yapılan bir çalışmanın sonucuna göre kadınlarda, ergenlikten (%46.6) yetişkinliğe (%65.5) geçiş zaman aralığında sağlıklı kilo kontrol

davranışlarında doğrusal artışlar gözlemlenmiştir (Simone ve diğerleri, 2022), İnternet üzerindeki popüler diyet ve fiziksel aktivite odaklı kendi kendini izleme programları kapsamında yapılan başka bir araştırmada ise hem erkekler hem de kadınlar arasında, fiziksel aktivite ve diyet odaklı uygulama programı kullanımı, düzensiz kilo kontrolü ve düzensiz kas geliştirme davranışlarında daha yüksek artışı göstermiştir (Hahn ve diğerleri, 2022).

Özetle, bozulmuş yeme davranışı çok geniş bir kavramı ele almaktadır. Çeşitliliği olan birçok faktör de bozulmuş yeme oluşumuna yol açabilmektedir. Bozulmuş yeme, yeme bozukluğu için risk kabul edilmekle birlikte, başka türlü sınıflanamayan yeme bozukluğu olarak tanımlanmasında da güçlük yaşanmaktadır. Bu nedenle bozulmuş yemeyi davranış boyutunda daha ayrıntılı ele almak amacıyla, yeme davranışının üç yaygın boyutu olan, Üç Faktörlü Yeme Davranışı Ölçeği (TFEQ-R21) ile ölçülen bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme (Karakuş ve diğerleri, 2016) davranışları hakkında bilgi vermek yararlı olabilir. Sonraki bölümlerde bu yeme davranışlarına değinilecektir.

#### **2.1.4. Yeme Davranışını Açıklamaya Yönelik Kuramlar**

Bu bölümde psikanalitik ve psikodinamik açıdan yeme davranışı kuramları ile bilişsel davranışçı kuramlara yer verilmiştir.

##### **2.1.4.1. Klasik Psikanalitik Kuram**

Yeme davranışındaki bozulmaları, psikanalitik kuramın kurucusu Freud 1930'lu yıllarda ele almaya başlamış ve çalışmalarındaki temeli yeme dürtüsünde bozulmalar ile cinsellik kontrolü üzerine geliştirmiştir. Çalışmalarının önceliğini ise anoreksiya oluşturur. Freud anoreksiyayı zaman içerisinde çeşitli şekillerde ele almıştır. En başta anoreksiyayı ruhsal sıkıntıların bedensel sorunlara dönüşmesi şeklinde gelişen konversiyonu danışanlarında gözlemlemiştir. Daha sonra psikoseksüel gelişimin oral döneminde gelişen sapmalar ile açıklamaya çalışmıştır. Bu sapmalarda bireyin bilinçdışı fantezilerinde ağız vajina ile veya anüs ile yer değiştirmesi üzerinde durulmuştur (Shipton, 2017). Ağız ile genital bölge birbirine denk gelerek, genital arzular ile ağız arasında değişimle açıklanmıştır. İlerleyen zamanlarda ise cinsel dürtüler ve hamile kalma korkusunun anoreksiyaya sebep olabileceği ele alınmıştır. Freud, oral yoldan hamile kalabilme fantezilerinin bireylerde suçluluk duygusu hissettirebildiğini, yemek yememeye ittiğini ya da kompulsif yemek yeme davranışı geliştirebileceğini ifade etmiştir (Özaslan, 2020).

Psikanalitik bakış açısında, yeme davranışlarında bozulma genellikle öz düzenlemede ve duygusal durumların etkileşimli düzenlenmesinde bir eksiklik olarak ele alınır (Jenkins ve O'Connor, 2012). Genç yetişkinlik döneminde de ergenlik yıllarından başlayan cinsel dürtüler devamlılık göstermektedir. Bu kurama göre birey cinsel dürtülerini kontrol edemediğinde ve hamile kalmaktan korktuğunda yemek yemeyi bırakır ve açlık hissetse bile yemek yemez, bu savunma hali bireyi hem zayıflatır hem de kadınlarda menstruasyonunu düzensizleştirir. Zayıflama durumu bireyin kadınsı beden görünümünün oluşmasını geciktirebilir. Savunma davranışları ile birey cinsel dürtülerini kontrol ettiğini düşünebilir ya da tamamen inkar edebilir. Bu gibi durumlarda, yeme bozuklukları başlangıcı, kişinin benliği, öznellik ve kişilerarası yeterlilik duygusu arayışı yeme davranışlarının kontrolü yoluyla dikkat çekmek için gerçek bir girişim olabilir (Granieri ve Schimmenti, 2014). Zayıflayan bedenin penis ile özdeşleştiği de bu kuram çerçevesinde ele alınmıştır.

Psikanalitik kuram bulimiya nevrozayı da oral dönem fiksasyonu ile açıklamıştır. Yemek yeme davranışı babanın penisi ile bütünleşmek ve babanın kastre edilmesi olarak ifade edilir. Bununla birlikte baba penisine sahip olma, anneyi de kontrol edebilmeyi sağlar. Öte yandan, bulimiya nevrozalı bireyler dış dünya ile daha fazla teması kabul eder (Willner, 2004), ancak bu durum bireylerde yönetilebilecek dayanılmaz duygulanımların ortaya çıkmasına neden olmakta, bu duygulanımlarla mücadele ise aşırı yeme ve kusma yoluyla hafifletilir veya yok edilir. Bu bireylerde, düzensiz yeme davranışları genellikle bireyselliklerini geri kazanmaya ve ilişkisel etkiyi fırsata çevirmeye hizmet eder. Aynı zamanda beden, içinde bulunduğu bir tür “güvenli sığınak” haline gelir (Granieri ve Schimmenti, 2014).

#### **2.1.4.2. Kendilik (Self) Psikolojisi**

Bu kuram Kohut tarafından “Kendilik Nesnesi” (Self object) kavramı ile temeli atılmıştır. Kohut’a göre bireyin kendine sunduğu önem ve değer, yaşamındaki diğer bireylerle kurduğu iletişime de etkisi vardır. “Kendilik Nesnesi” kişinin hayatında idealize ettiği ve aynaladığı bireyleri temsil eder (Dealey, 2021). Erken dönem yaşantılarında bu temsil anne ve babadır. Kendilik, bu temsilin içindekilerle kurulan etkileşim ile gelişir. Temsil süreci “Aynalama” ve “İdealize etme” olmak üzere ikiye ayrılır. Anne bu kuramda “Ayna” sürecinin ilk kendilik nesnesidir. Anne ile kurulan etkileşimde, anne bebeğini kabul edip onaylayan tutumu neşe, huzur, ve iyi hissetme duyguları ile bebeğe yansır. Kendilik nesnesi ihtiyacı sadece

bebekliğe ait değildir, yaşam boyunca sürmeye devam eder. Kendilik gelişiminin ikinci evresi “İdealize etme” dönemidir. İdealize etme süreci baba ile başlar ve çocuk ebevenlerini idealize (yüceltme) eder. Süreçte çocuk ebeveyni ile özdeşleşip onun ideal yönlerini kendisi de almaya başlar (Kohut ve Wolf, 1978). Bebeğin her iki dönemde de ihtiyaçlarının karşılanmaması halinde ve kendilik yapısı oluşmadığında duygularını ifade etmede zorluk ve boşluk hissi ile karşı karşıya geldiği yaşantıları gelişebilmektedir. Bu hisler yapısal bozukluklara ve işlevsel olmayan savunma mekanizmalarının gelişmesine yol açabilir (Gök, 2021).

Kendilik kuramına göre; yeme davranışında bozulma gibi birçok ruhsal rahatsızlık da kendilik nesnesini düzenlemek amacıyla ortaya çıkmaktadır. Bu bireylerde erken dönemde çocuk ve ebeveyn ilişkisinde etkileşim ve çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması oldukça zayıftır. Yeme davranışındaki bozulmaların işlevi de bireyin ebeveyn figürlerinin bakım verme eksikliği ve empati kurma başarısızlıklarının vermiş olduğu ruhsal rahatsızlıkların kendi kendini iyileştirme girişimidir. Bu davranış bireyde kişilerarası ilişkilerden savunmacı bir geri çekilmeye neden olur, bunun yerine "insan olmayan" nesnelere ilişkiler (ince ideal beden imajı, yemekle ilgili kararsız deneyimler.. vb) başlar. Kendilik doyumunu yaşayabilmek için de bu davranışlara devam ederler. Ayrıca gelişemeyen kendilik nesnesi olgunlaşmadığı ve bütünleşemediği için boşluk hissi de yaratabilir ve kişi bu hissi yemek yiyerek ya da kusarak doldurmaya çalışır. Bu nedenle yeme davranışında problem; kendilikte yaşanan ruhsal hayatta kalma, kimlik duygusu, özgüven bozukluğudur ve ideal kendilik benliğinin kişiler arası ilişkilerde aşırı kırılmasından kaynaklı yiyecek ve bedeni savunma amaçlı kullanır (Di Luzio, 2015).

#### ***2.1.4.3. Nesne İlişkileri Kuramı***

Psikanalitik kuramda olduğu gibi, nesne ilişkileri kuramı da erken çocukluk yaşantılarına vurgu yapmaktadır. Ancak bu kuram cinsellik ve dürtü kavramlarının yerine, çocuğun hayatındaki bakım veren kişilerle kurduğu ilişkiye odaklanmaktadır (Magagna, 2021). Bu ilişki bebeğin anne sütünü emerken beslenme yaşantısındaki bağlanma ve sıcaklığa yönelmesi olarak da ele alınabilmektedir.

Nesne ilişkileri kuramı, 0-3 yaş aralığının psikolojik sıkıntılarının da temellerinin atıldığı bir dönem olarak görmektedir. Yaş ilerledikçe nesne ile olan ilişki karmaşıklaşır, nesne ile erken dönem ilişkileri yaşam boyu tekrarlanmaya devam eder. Bu kurama göre gelişimsel süreçte yaşanan problemler psikolojik rahatsızlıkların sebebinin oluşturmada, içselleştirilmiş

nesnelerin zıt yönleri arasında yaşanan sıkıntılar ise kişinin içsel çatışmalarını oluşturmaktadır (Burger, 2006). Nesne ilişkileri, büyük ölçüde kişisel istenirlik, sevebilirlik ve kabul edilebilirlik konularıyla ilgilidir. İhtiyaçların engellenmesi ve annenin yokluğu, bebeklik döneminde nesne temsillerinin gelişimini olumsuz etkiler (Behrendt, 2018).

Özellikle anoreksiya durumunda; ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılayamadıkları öngörülmektedir. Özerklik duygusunu yaşayamayan çocuk, kendisini annesi gibi etkisiz ve güçsüz algılar. Birey kendi bedeni üzerinde egemenlik kurmaya çalışarak, yaşayıp geliştiremediği özerklik duygusunu oluşturmaya ve böylece kendini düzenlemeye çalışır. Diğer taraftan bu bireylerin olumsuz ve aşırı kontrollü anne temsillerini kendi bedenleri ile eş değer algıladıklarına da inanılmaktadır. Bununla birlikte birey kendi bedenini annesi olarak yaşamakta ve kendini aç bırakma davranışı ile bedeninin kadınsılığını yok etmeye çalışmaktadır (Erbaş, 2015). Kusurlu benlik oluşumu bulimiya oluşumuna da neden olmaktadır. Diğer taraftan bulimik kadınlar duygusal ihtiyaçlarını sözel olarak ifade etmekte zorlandıkları için, bedenleri bu kadınlar için en iyi iletişim aracı rolünü üstlenir. Bulimiya hastalığı olan bireylerin benlik yapılaması nesne devamlılığını sağlayamaz. Anne yoksunluğu ve annenin zihinsel temsilinin bireyde oluşamamasından kaynaklı yatıştırıcı etki yaratması adına bozulmuş yeme davranışı tetiklenir. Ayrıca, bu bireyler başkaları tarafından kolayca hüsrana uğrarlar ve benlik saygıları başkalarının davranışlarından kolayca etkilenir. Bu ayrılık bireyleşme eksikliğinin ve bozulan içsel nesne ilişkilerinin kişiyi yönlendiren içsel koşulları yarattığına inanılır. Endişeli veya sıkıntılı hissettiği için birey kaygıdan uzaklaşmak için yemeğe yönelir (Huprich, Stepp, Graham ve Johnson, 2004).

Nesne ilişkileri kuramının önemli temsilcilerinden Kornberg (1994, akt.,Erbaş, 2015) yeme davranışındaki bozulmaları “bireyin bedenine uyguladığı heteroseksüalite, arzular ve kadınsılığa yönelik acımasız sadistik saldırılar” olarak açıklamaktadır. Yeme davranışında bozulmalar yaşayan bireyler dürtü ve arzularını göz ardı etmek için yeme hazzından ve sevdiği yiyeceklerden kendilerini mümkün olduğunca uzaklaştırmaya çalışırlar. Göz ardı edilen dürtü ve arzular, korkutucu cinsel ilişkilerin de kontrol edilmesine sebep olabileceğine inanılır. Çünkü yeme ve cinsellik dürtüleri iç içe girmiştir (Erbaş, 2015)

#### **2.1.4.4. Ayrılma Bireyleşme Kuramı**

Tüm psikanalitik yönelimli kuramlar, kişilik oluşumu ve ruhsal problemlerin gelişiminde erken dönem yaşantılarına ve ödipal döneme vurgu yapar. Ayrılma bireyleşme kuramı, ödipal dönem ve bu dönem öncesini de konu almaktadır. Ayrılma bireyleşme dönemi çocuğun ilk üç yılını oluşturur. Bu dönemde anne ve çocuk arasındaki gelişen ilişkide yaşanan problem, problemin sonunda yaşanan olumsuzluk anneye karşı hissedilen duyguların bastırılarak içe alınmasına yol açar (Ellman, 2020). Bu kuramda ayrılma bireyleşme döngüsü “psikolojik doğum” kavramı ile açıklanmıştır. Psikolojik doğumun, biyolojik doğumla aynı anda gelişmediği ifade edilmiş, biyolojik doğumun daha somut görülebilir bir zaman aralığında geliştiği; psikolojik doğumun ise çocuğun bakım vereninden ayrılarak birey olma yolculuğuna girdiği, içsel bir süreçte ilerlediği vurgulanmıştır. Ayrılma, çocuğun bakım vereninin ona sunduğu temsilinden ayrılması ve farklı bir kendilik algısı oluşturması durumudur. Bireyleşme ise çocuğun kendine özgü bireysel ve yaşamı boyunca devam ettirecek bir kimlik oluşturma sürecidir (Mahler, Pine ve Bergman, 1975).

Ayrılma bireyleşme kuramı, yeme davranışındaki bozulmalarının temelini kişinin ayrı bir kimliğinin ve bireysel bağımsızlığındaki gelişiminin yetersizliğinde araştırır. Yapısal aile kuramcıları (Minuchin, Rosman, Baker ve Minuchin, 2009) özerklik ihtiyacı karşılanmayan çocuklarda yeme davranışlarında bozulma belirtilerini içe geçmiş aileleri kontrol etme çabasına dönüştüğüne dikkat çekmektedir. Anoreksiya nervroza hastası bireylerin de bedenini aşırı kontrol etmeye çalışma çabası, ayrışma dönemini başarıyla tamamlayamadığını göstermekte, ve bu hastaların gösterdikleri bu davranışları aslında ilk nesnesini (anne) kontrol altına almaya çabalaması şeklinde yorumlanmaktadır. Anneye karşı bastırılan bu olumsuz duygular zamanla karışarak bedene karşı hissedilen olumsuz duygulara dönüşür. Bireyselleşmeyi başaramamış bu bireyler bedenlerine yönelip bedenlerine odaklanarak güç ve üstünlük hissini elde etmeye çalışmaktadır. Bu çaba ise kilo ve bedene odaklanma ile sonuçlanabilmektedir. Bulimiya nervroza hastası bireylerin ise yiyecekleri ve kendini kusturma eğiliminin bir kendi kendini rahatlatma mekanizması olarak kullandıkları ileri sürülmektedir. Bu bireylerin de ebeveynlerine karşı çatışmalar ile bağımlı davranış örüntülerinin fazla olduğu, bununla bağlantılı olarak suçluluk ve güvensizlik duygularını fazla hissettikleri ve ebeveynlerinin inanç ve değerlerinden aşırı ayrılmalarının (overseparation) bulunduğu belirtilmektedir (Meyer, ve Russell, 1998).

Sonuç olarak psikodinamik yaklaşımlar dirençli ruh sağlığı bozukluklarında danışan için önemli bir alternatif oluşturmaktadır. Psikodinamik kuramların yeme davranışına getirdiği açıklamalar yeme davranışındaki bozulmaların öncüllerini kavramada, içsel olumsuz davranış eğilimlerini anlamada ve analiz etmede yardımcı olmaktadır. Ayrıca erken dönem gelişim özelliklerine odaklanan bu kuramlar, yaşamın ilk yıllarında ve sonrasında ebeveynliğe ayrı bir önem de atfetmektedir.

#### ***2.1.4.5. Bilişsel Davranışçı Kuramlar Açısından Yeme Davranışları***

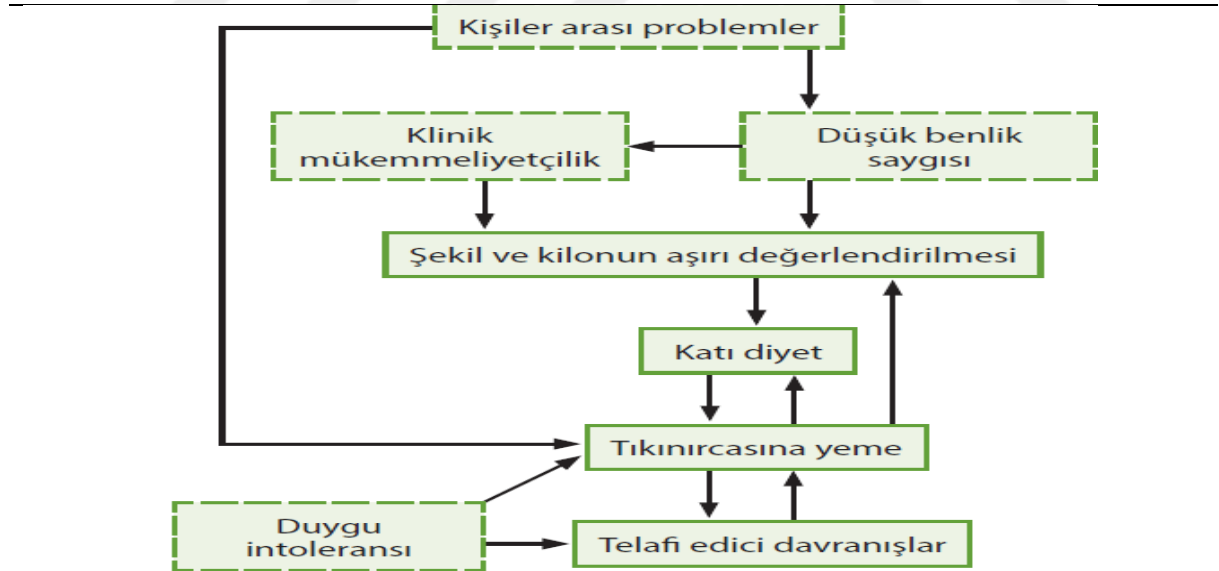
Bilişsel davranışçı terapi (BDT) yapısı gereği bilişsel değerlendirmeler ve bu değerlendirmelerdeki değişime odaklanmaktadır. Yeme davranışında bozulma vakalarında kilo ve beden görüntüsü gibi durumların bilişsel değerlendirmesinde temel problemler öne çıkmakta ve bu problemler bazı belirtilere neden olmakla birlikte; bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile de olumlu sonuçlar elde edilmektedir (Fairburn, 2008). Yeme davranışlarında bozulmalar için BDT ilk olarak bulimiya nervoza (BN) vakalarının tedavisinde kullanılmaya başlanmış ve ardından terapi yöntemleri genişletilmiştir. BDT ile vakaların yalnızca yaklaşık yarısında rahatsızlık belirtilerinin ortadan kalkması sebebiyle iyileşme için ek yöntemlerin gerekebileceği düşünülerek standart BDT yenilenmiş ve geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi (G-BDT) halini almıştır (Oğur ve Taşkale, 2021).

G-BDT yeme bozukluğunun alt türlerinden çok, yeme davranışındaki temel bozulmaya odaklanmaktadır. Anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza veya tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluklarının hepsinin temelinde kilo, beden şekli ve bunları aşırı kontrol etme odağı bulunmaktadır (Murphy, Straebl, Cooper ve Fairburn, 2010). G-BDT'nin BDT'den ayrıldığı noktalar bulunmaktadır. Örneğin, G-BDT, BDT'nin kullandığı bilişsel yeniden yapılandırma, sokratik sorgulama gibi araçları; otomatik düşünceler, şemalar gibi terimleri kullanmamaktadır. Bunun yerine bilişsel değişimi gerçekleştirmek için bireylerin davranış değişimlerinin önemli olduğunu ve sürecin bu değişimin üzerine kurulması gerektiğini kabul etmektedir (Fairburn, 2008). G-BDT, yeme davranışındaki bozulmaların nedenlerinden çok bu durumu sürdüren süreçlere odaklanmakta, değişime engel yaratabilecek yeme ile ilgili dışsal faktörleri de göz önüne almaktadır. G-BDT yaklaşımı ayrıca yeme davranışlarındaki bozulmalardaki farklılıkları ortaya çıkarmaktan öte temelde aynı problemi paylaşmaya dikkat

etmekte ve bu süreç tanı üstü yaklaşımı desteklemektedir (La Mela, Maglietta, Lucarelli, Mori ve Sassaroli, 2013).

Hızlı değişimin önemine dikkat çeken G-BDT dört aşamada ilerlemektedir. İlk aşama bireyi sürece adapte etme ile kişisel formülasyon oluşturma işlevi gerektirir ve seanslar haftada iki kez oluşturulur. Seans içi tartılma ve düzenli yeme davranışlarını oluşturmak, rahatsızlığın doğası ile ilgili psikoeğitimden yararlanmak birinci aşama için büyük önem taşımaktadır. Diğer tüm aşamalar bu ilk aşamanın üzerine inşa edilmektedir. İkinci aşama, süreci gözden geçirme ve değişimin önündeki engelleri araştırmaya; üçüncü aşama, yeme davranışındaki bozulmayı devam ettiren ana mekanizmaları ele almakta ve dördüncü aşama ise gelişen bu değişimin devamlılığını ve tekrarlama riskini en aza indirmeye çalışmaktadır (Z. Cooper, Fairburn, & practice, 2011).

G-BDT'nin iki türü bulunmaktadır. Bunlardan ilki yeme davranışındaki bozulmanın ana sebebi, duygu intoleransı ele almaktadır. G-BDT'nin ikinci türü ise, yeme davranışındaki bozulma sorununu devam ettiren klinik mükemmeliyetçilik, kişilerarası problemler ve düşük benlik saygısı gibi yeme dışındaki dışsal durumları içeren 'geniş' türüdür (Fairburn, Cooper, ve Shafran, 2003; Polivy, Herman ve Mills, 2020). (bkz. Şekil 2).



Şekil 2. G-BDT'nin 'geniş' versiyonunda yeme davranışında bozulmayı devam ettiren süreçlerin modeli (Fairburn ve diğerleri, 2003).

Yapılan derleme araştırmalarında da G-BDT'nin etkili olduğu açıklanmış ve tıknırcasına yeme ve kusma remisyon oranları psikanalitik psikoterapiye kıyasla daha dūřuk olduğu gözlemlenmiştir (de Jong, Schoorl ve Hoek, 2018).

### **2.1.5. Kısıtlayıcı Yeme**

Kısıtlayıcı yeme, bireylerin vücut ağırlığını kontrol etmek veya kilo kaybını desteklemek için bilinçli olarak yemek yemeyi kısıtlamasıdır. Kişi açlık veya tokluk hissi gibi fizyolojik tepkilere bakmaksızın, bilinçli şekilde gıda alımını kısıtlama tutumu sergiler. Bu tutum diyete bağlı olarak yapılan bir davranış bağlamında gelişmez. Besin alımındaki miktarı azaltmakla birlikte, asıl alınması gereken besin miktarı göz ardı edilerek, yemeye duyulan arzuya direnme söz konusudur (Stice, Cooper, Schoeller, Tappe, & Lowe, 2007).

Kaçınan/kısıtlı yiyecek alım bozukluğu olarak ilk defa 2013 yılında yayımlanan DSM-5 tanısal kitabında yeni bir bölüm olarak ele alınmıştır. Anoreksiya ve bulimiya gözlemlenen bireylerdeki beden imajı ve beden ağırlığı kaygısı duyulmadan sürekli besin kısıtlaması veya yiyeceklerden uzak durma olarak ele alınmıştır. Anoreksik ve bulimik bireylerdeki vücut ağırlık ve imaj kaygısı olmaksızın sürekli besin kısıtlaması veya yiyeceklerden uzak durmakla karakterizedir ve bu durum, gelişimsel gerileme/kilo kaybı, yetersiz beslenme, ağızdan ek beslenmeye muhtaç olma ve işlevsellikte bozulma gibi kişide en az birinin olmasıyla tanıya gidilir. Bu durum psikososyal işlevsellikte belirgin bozulmaya yol açabilmektedir (APA, 2013).

Diyet yapmak gençler arasında yaygındır; ergenlerin ve genç yetişkinlerin %50'den fazlası diyet yapmaya gönüllülerdir (Neumark-Sztainer ve diğerleri., 2002). Gıda alımını azaltmak veya sağlıklı yemek yapmak gibi bazı diyet kuralları, kısıtlayıcı yeme ile karakterize edilen kalori alımını veya besin maddelerini sınırlama gibi problemlili diyet kurallarına dönüşebilir. Kısıtlayıcı yeme davranışi olan bireyler çok fazla yemek yediklerini düşünüp, korkarlar ve öğünlerini azaltmaya çabalarlar. Yeme isteğine bilişsel tepki, direnme sonucu ortaya çıkan kısıtlayıcı eylemlerdir. Beden imgesinin görüntüsünü değiştirmek isterler. Bireylerde ağırlık kontrolüne duyarlılık artarken, diğer taraftan oto kontrollerinde bazı dönemlerde bozulmalar görülebilmektedir. Bu durum uzun süreli kilo yönetimine veya sağlık için yetersiz gıda alımı davranışlarının gelişmesine neden olabilir. Diyet uygulamalarındaki bilinçsiz uygulamalar ve kısıtlamalar Anoreksiya Nervoza (AN) gibi yeme bozukluklarının

gelişmesine de neden olabilmektedir (Dae ve diğerleri., 2002; Lavender ve diğerleri., 2015). Özellikle AN'de diyet kısıtlaması aşırı ve değişime direnç şaşırtıcıdır (Walsh, 2011).

AN araştırmalarının büyümesi, kısıtlayıcı yeme davranışlarının daha karmaşık ve ayrıntılı kavramsallaştırmalarına yol açmıştır. Özellikle, AN teşhisinde, bireylerin “önemli ölçüde düşük kiloda” olması açıklansa da; yetersiz beslenmenin fizyolojik semptomları, düşük kilolu, normal kilolu ve daha yüksek kiloya sahip bedenlerdeki kişilerde de ortaya çıkabilir (Sawyer, Whitelaw, Le Grange, Yeo ve Hughes, 2016). Bu nedenle, kısıtlayıcı yeme davranışları olan bireylerin çeşitliliğini daha iyi yakalamak için “zayıf olmanın” tek bir kriter olmadığının fark edilmesi gerektiğine, AN ‘nin farklı görüntülerde de gelişebileceğine dikkat edilmelidir (Garber, 2018).

Kısıtlı yeme veya diyet yapma gibi nitelikler, tanımlanan varsayımlardan fazlasını açıklayabilmektedir. İnsanların yemelerini kısıtlama amaçları birbirinden farklılık gösterebilir. Bazı insanlar bazı yiyeceklere alerjisi olabilir, sindiremezler ya da başka şekillerdeki sağlık nedenlerinden kaynaklı bazı yiyecekleri yiyemezler ve sonucunda belirli bir diyet uygularlar. Bu yüzden de kendileri için tehlike içeren yiyeceklerden kaçınmak için ciddi çaba gösterebilirler. Bazı insanlar da kilo vermenin genel sağlığı desteklediği varsayımıyla, basitçe kilo vermek isteyebilirken; bazı insanlar da, dini veya ahlaki nedenlerle yaşam ilkelerine uymayan yiyeceklerden kaçınarak belirli bir diyet uygularlar. Örneğin, birçok vejeteryan, hayvanları yetiştirmeye ve öldürmeye ahlaki olarak karşıdır ve o hayvanları yemeyi kısıtlayabilirler. Ayrıca, bazı insanlarda ise düzenli diyet yaparak diğer insanların dikkatini ve ilgisini çekmekten ziyade; kendilerinin daha estetik ve çekici göründüklerine inanıp bu durumun kendilerini geliştirdiği algısıyla yemeyi kısıtlayabilirler. Bu süreç diyetin arkasındaki sebebi ve bu sebepten hareketle kişinin nasıl davrandığını gösterebilmektedir. Bu noktada kısıtlayıcı yemenin nedenine dikkat edilmelidir, bir kişi için önemli olan bir şey başka bir kişi için önemsiz olabilmektedir (Polivy ve diğerleri, 2020).

Kısıtlı yeme ya da düzenli diyet hakkındaki literatür odak noktasını kilo verme kriteri üzerine yoğunlaştırmaktadır. Genel anlamda diyet düzenli bir aktivite olarak tanımlanmıştır, çünkü çok sık başarısız olunur ve tekrarlayan denemeler gerektirir ve bu süreçte kilo kaybı olsa bile, kaybı korumak için metabolizma kilo alımına doğru yön değiştiren çabaya yönelir (Sumithran ve diğerleri., 2011). Kilolarını kontrol altına almak için diyet yapan birçok insan,

belirli karakteristik davranışlar sergilemekte olup, duygusal ve bilişsel tepkileri kişilik özellikleri ile de uyumludur (Polivy, Herman ve Coelho, 2008). Değerlendirme yapmadan önce kısıtlayıcı yemenin kendi içindeki bağlamını anlamak oldukça önemlidir. Araştırmacılar, diyet yapan bireylerde bu bağlamın içinde bu davranışa neden yöneldiği, neyi başarmak istediği ve kendisinin kim olduğuna yönelik kriterleri ele aldığı görülmektedir. Kısıtlı yemeyle ilgili çalışmalar, bireylerin kendi yeme davranışlarının, özellikle bütün gün veya hatta tüm hafta diyet yapıp, belli bir süre sonra kontrolü kaybedip aşırı yemek yeme ile devam ettiğini göstermektedir (Polivy ve diğerleri, 2020). Bu yüzden kısıtlayıcı yeme farklı duyguları, bilişleri, davranışları kapsayan geniş bir kavramdır ve kısıtlayıcı yemeyi tek başına yeme davranışı olarak tanımlamanın yeterli olmadığı görülmektedir.

### ***2.1.5.1.Kısıtlayıcı Yeme ve Psikolojik Mekanizmalar***

#### ***2.1.5.1.1.Kısıtlayıcı Yeme ile Güdü, Bilinç ve Tutum İlişkisi***

Yeme davranış şeklinin normal olup olmadığını bireyin yeme ile ilişkisi belirler. Normal ve sağlıklı yemeyi teşvik etmek amacıyla öncelikli olarak yeme davranışının bilişsel olarak nasıl etkilendiğinin ve nasıl güdülendiğinin farkındalığı önemlidir.

Günümüzde yüksek kalorili, aşırı yemeyi teşvik eden lezzetli yiyecekler hem çekici gelmekte hem de bu yiyeceklerden bireyler zarar görmektedir. Bununla birlikte, özellikle kadınlar arasında fiziksel olarak çekici olmak için zayıf olmanın sosyokültürel bir incelik ideali olarak algılandığı, ve buna bağlı olarak kadınların genellikle kilo vermeye daha fazla çalıştığı gözlemlenmektedir. Kilo vermek isteyen erkekler, egzersiz yapmayı kilo kontrolü olarak kullanmakta, beden memnuniyetsizliğiyle mücadele etme yöntemi olarak da kilo vermektense ziyade daha kaslı bir beden görüntüsüne ulaşmaya çabalamaktadırlar (McCabe ve Ricciardelli, 2003).

Yeme davranışı sınır modeli, bireylerin bilişsel kontroller ile gıdaya yönelik fizyolojik talepler arasındaki dengeyi sağlayarak ve besin alımını bilinçli olarak düzenleyerek daha ince görünümü desteklemektedir. Yemek yeme kontrolü, fiziksel olarak iki süreç boyunca seyir göstermektedir. Bu süreç alt ve üst sınır olarak ele alındığında, alt ucuna yaklaştıkça, "açlık sınırı" üst ucuna doğru yaklaştıkça ise "açlığın üst sınırını" çizmektedir. Bu ucun üzerinde "biyolojik kayıtsızlık bölgesi"; biyolojik kayıtsızlık bölgesinin üzerindeki sınır ise "doyma

bölgesi”dir. Açlık bölgesinde olmak; yemek yemeyi teşvik ederken, tokluk bölgesinde olmak alımı engeller. Ayrıca diyet yapanlara özgü “diyet sınırı”, belirli bir yeme döneminde ne kadar tüketileceğine dair kendi kendine empoze edilen bilişsel bir sınır olarak önerilmektedir. Bu sınırdaki ne kadar gıda kısıtlamasının kilo kaybını artıracığına dair yemeyle ilgili sınırlamaların altında yatan motivasyon değerlendirilir. Diyet sınırı, açlık ve tokluk sınırları arasında bir yerdedir, ve genellikle doyumla ulaşılmadan; içinde yemeyi bastırma, kilo vermeyi teşvik etme veya azaltılmış bir ağırlığın korunması amaçlı gıda alımını durdurma için tasarlanmıştır. Buradaki önemli nokta, kişinin yiyecek alımını kısıtlamanın psikolojik ve bilişsel olarak vücudun yüksek kalorili yiyecekler yeme eğilimine karşı direnç geliştirmesine sebep olmasıdır; ve bu eğilim normal yemek yeme davranışının doyma sınırının ötesine taşınmasına yol açmaktadır. Kısıtlı yeme sürecinde kişinin ne yediğinin bilincinde olması ve buna çok fazla zaman ve düşünce harcaması sonucu gelişen aşırı yeme davranışı da devamında suçluluk duygularını hissettirir (Polivy ve diğerleri., 2020).

Yiyeceklerle ilgili kısıtlayıcı tutumu besleyen birçok neden olabilmektedir. Birey yiyeceğin tadı, görüntüsü veya kimyasal bileşenleri ile ilgili olumsuz bir deneyim veya tikslenme derecesinde rahatsızlık hissedebilir, diğer insanlara göre daha az iştah ve yeme isteği duyabilir. Ayrıca birey yemekten sonra gelişebilecek doyumluk, reflü, geğirme ve kusma gibi yakınmalardan kaynaklı korku hissetmemek için kısıtlama davranışı geliştirebilir. Bu tepkiler anoreksiya semptomlarına benzer görülebilir ancak beden imajı ve kilo alımına yönelik korkunun olmaması ayırıcı bir özelliktir (Süzer, 2022).

Diyet davranışları ve tutumları ile bunları sürdürmedeki başarısız davranışlar ve kişinin ideallerine uygun yaşaması arasındaki denge problemi kısıtlı yeme yapısının genel durumunun önemli yönleridir. Kısıtlayıcı yeme davranışları ile ilgili yapılan ilk dönem çalışmaları diyet yapan bireylerin davranışlarını belirleme denemeleri üzerine belirginleşir. Bu çalışmalar, özellikle diyetini bozan kişilerin karşılaştığı çeşitli yiyeceklere dönük nasıl davrandığı ile ilgilidir. Davranışlarla birlikte yaşanan duygusal bir stres, alkol kullanımı, hoşlanılan yiyeceklere yönelik alınan ipuçları, kilo verme ve diyetlerini bozma konusunda da nasıl hissettikleri gözlemlenmiştir (Herman ve Mack, 1975). Ayrıca kısıtlayıcı yeme davranışı semptomları, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, psikolojik katılık, yalnızlığa ve sosyal izolasyona yol açan duyguları bastırma eğilimi gibi aşırı kontrolcü baş etme yöntemleri ile de ilişkilendirilmektedir (Baudinet ve diğerleri, 2020).

### ***2.1.5.1.2. Kısıtlayıcı Yeme ile Davranış İlişkisi***

Yemek yeme de diğer davranışlar gibi fizyolojik boyutu olmakla birlikte, öğrenilerek geliştirilen bir davranıştır. Yetişkinlerde sıkı diyetle ilgili boylamsal çalışmalar (Jeffery, McGuire, & French, 2002) diyetin hem aşırı yeme hem de kilo alımı ile ilişkili olduğunu öngörmüştür. Kısıtlı yemede özellikle stres altında aşırı yeme ile cazip ve çekici yemek ipuçlarına maruz kalma ön plandadır. Ayrıca bazı çalışmalarda kısıtlayıcı yemenin çok tutarlı bir kilo değişimini desteklemediğini, kilo kaybına yol açmadığını (Konttinen ve diğerleri, 2018) ve hatta zamanla kilo alımı ile ilişkilendirildiğini göstermiştir (Lowe, Doshi, Katterman ve Feig, 2013).

Kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan bireyler yiyecek alımını sınırlama ile birlikte kendini aşırı derecede kontrol etme ve anlık kendilerini değerlendirme davranışında bulunurlar, kilo vermeye daha motive edici davranışlarda bulunmalarına rağmen kendilerini olduklarından daha fazla kilolu algılarlar (Gruber, Pope, Lalonde ve Hudson, 2001). Burada önemli olan nokta, kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan bireylerin yiyeceklerin sağlık nitelikleri hakkında düşünmeye yönlendirmenin; aslında onların yüksek kalorili yiyeceklere artan ilgi eğilimlerini azalttığını göstermektedir (Werthmann, Jansen ve Roefs, 2016).

Kilo vermek için diyet yapmanın yanı sıra tüketilen yiyecek miktarını azaltmak gibi başka davranışlar da vardır. Düşük kalorili yiyecekler yemek, öğün atlamak ve hatta aralıklı olarak haftada bir veya daha fazla gün oruç tutmak, glüten, süt ürünleri, et veya diğer spesifik ürünlerden kaçınmak, belirli gıdaları birleştirmek, özel sıvı diyetler yemek veya kalori kontrollü yemekler sağlayan bir şirketten yiyecek siparişi vermek diyet yapanların kullandığı diğer davranışsal yöntemlerdir (McComb ve Mills, 2019). Davranışları zaman içinde gözlemlemek, bireyin diyet davranışları sergileyip sergilemediğini belirleyebilir, ancak bu açıkça zaman alan ve kesin olmayan bir yöntem olduğu da söylenebilir. Özellikle insanların diyet davranışlarını benimsemelerinde muhtemelen tutarsız olmaları nedeniyle birinin kimliğini belirlemenin zaman alıcı ve kesin olmayan bir yöntem olduğu da açıktır. Ayrıca kısıtlayıcı yeme davranışı olan bireyler yeme ile ilgili otokontrolü kaybetmeye başladıklarında depresyon ve yüksek anksiyete yaşayabilmektedirler (Martín ve diğerleri, 2019).

Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren bireyler olumsuz bir beden imajı, düşük benlik saygısı ile birlikte beden memnuniyetsizliği yaşarlar ve kısıtlayıcı yeme davranışı göstermeyen

bireylere göre beden boyutu ve şekli ile ilgili ince olma ideallerine daha fazla yönelmektedirler (Hawks, Madanat ve Christley, 2008). Daha ince bir fiziğe sahip olmayı isteme erkeklerden çok kadınlarda görülmektedir. Özellikle genç kadınlar beden memnuniyetsizliğini ve kilo alma endişelerini özgüven duygularıyla daha fazla ilişkilendirmektedirler (Furnham, Badmin ve Sneade, 2002). Erkekler kendilerini çok şişman bulduklarında bile diyet yapmaktan ziyade kilo vermek için egzersiz yapma olasılıkları daha yüksektir. Bu yüzden kısıtlanmış yeme davranışı gösteren bireylerin kadın olma olasılığı erkeklerden daha fazla olduğu söylenebilir (Polivy ve diğerleri, 2020).

### ***2.1.5.2. Kısıtlayıcı Yeme ile İlgili Yapılan Araştırmalar***

#### ***2.1.5.2.1. Kısıtlayıcı Yeme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar***

Aktaş ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen çalışmada, özeleştirinin (nefret edilen ve yetersiz kendilik) çocukluk çağı duygusal istismarı ile yeme davranışları (duygusal, kontrolsüz ve bilişsel kısıtlı yeme) arasındaki aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 430 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Yapısal Eşitlik Modeli, çocukluk çağı duygusal istismarı ile yeme davranışları arasındaki ilişkide özeleştirinin aracı rolünü desteklemiştir. Sonuçlar, özeleştirinin yeme davranışlarının %12'sini açıkladığını göstermiştir. Özeleştirinin dolaylı etkisinin obezite ile ilişkili yeme davranışları ve kısıtlı yeme davranışı için önemli olduğu vurgulanmıştır.

Hamurcu (2023) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde yeme davranışı, yeme bozukluğu riski, ortoreksiya nervoza eğilimi yordayıcıları olarak, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medyanın kullanım amaçlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 752 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal medya bağımlılıklarının, öğrencilerin yeme davranışlarını; sosyal medya bağımlılıklarının ise yeme bozukluğu riskini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Kısıtlayıcı yeme davranışı çerçevesinde incelendiğinde, sosyal ağ kullanım amaçlarına göre; “Sosyal Etkileşim ve İletişim Amaçlı Kullanım”; “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %5,2’si “Tanıma ve Tanınma Amaçlı Kullanım” “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %2,5’ini, “Eğitim Amaçlı Kullanım” “Bilişsel Kısıtlama” varyansının %2,9’unu açıklamaktadır.

Karadoğan ve akıroğlu (2022) tarafından yürütülen çalışmada, yetişkin kadınların yeme davranışlarının oğn alışkanlıklarını ve besin tercihlerini ne yönde etkilediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubunu 205 yetişkin kadın oluşturmuştur. Ara oğnlerde şekerli hazır paket ürünleri, meşrubat ve hamur işleri gibi sağlıksız besinleri tüketen kadınların tketyemeyenlere göre kısıtlayıcı yeme davranışlarının daha düşük olduğu grlmştur.

Tatlı ve Beyaz (2022) tarafından yürütülen çalışmada, yetişkin kadınların beden kitle indeksi, depresyon, yeme davranışı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın alışma grubunu 430 yetişkin kadın oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bireylerin depresyon puanları ile kısıtlayıcı yeme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gl ve Yıldıırım (2022) tarafından yürütülen çalışmada, ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri, yeme davranışları ve yaşam kaliteleri tespit edilerek, yaşam kalitelerinde yeme davranışları ve fiziksel aktivite düzeylerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmanın alışma grubunu 18-65 yaş aralığındaki 626 ofis çalışanı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kadınların bilişsel kısıtlama ile duygusal yeme davranışlarının erkeklerden daha yüksek olduğu; ayrıca kadınların genel yaşam kalitesini bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme; erkeklerin genel yaşam kalitesini ise duygusal yeme davranışlarının yordadığı bulunmuştur.

Özdin ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen çalışmada, obeziteli bireylerde kısıtlayıcı yeme ile depresyon arasındaki ilişkide yeme, kilo ve beden imgesi endişelerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubunu 224 yetişkin birey oluşturmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde kısıtlı yemenin endişedeki varyansın %76'sını, endişenin ise depresyondaki varyansın %25'ni açıkladığı grlmştur. Araştırma sonucunda obeziteye yönelik müdahalelerde kişinin yemesi, kilo ve beden imgesi endişelerini göz önünde bulunduran bir yaklaşımı benimsemenin önemi üzerinde durulmuştur.

Elçi Boğaz ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen çalışmada, obezite ile yeme davranışları, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubunu, Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Polikliniğine başvuran 18 yaş üstü, gönüllü, beden kitle indeksine (BKİ) göre 64' obez, 58'i fazla kilolu ve 65'i normal kilolu olmak üzere toplam 187 kişi katılmıştır. Araştırma

sonucunda katılımcıların BKİ gruplarına göre benlik saygısı puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamış, fazla kilolu olan grupta kısıtlayıcı yeme davranışının, normal kilolu ve obez olan gruba göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülürken, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları arasında ilişki saptanmamıştır.

#### ***2.1.5.2.2. Kısıtlayıcı Yeme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Fixsen ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen çalışmada, dokuz kadın mankenin vücut algılarını ve yemek yemeyi tanımlamak için kullandıkları metaforlar da dahil olmak üzere yaşanmış deneyimleri, davranışları fenomenolojik analiz kullanılarak yorumlanmış ve bazı temalarla ele alınmıştır: Sektör için şekillendirilmiş; pazar ürünü olarak beden algısı; yiyecek kısıtlamasının, daha sağlıklı bir model olma algısıyla açıklanmıştır. Modellerin kariyer algıları, cezalandırıcı beden kuralları, yetersiz beslenme tavsiyesi ve kendi kendini düzenleyen gıda kısıtlaması gibi çocukluk döneminden öğrenilen yaşantıları olarak ön plana çıkarılmıştır. Ajanslar fizyolojik ve psikolojik sonuçları ne olursa olsun endüstrinin beden kurallarına uymak için mankenlikte erken yaş algısına dikkat çekmiştir. Bu estetik endüstrisinin "toksik" bir yönü tasvir edilmiş; ajanslar duygusuz ve para odaklı olarak yargılanırken, "et parçası gibi hissetmek" ve "elbise askısı olmak" gibi deyimler ele alınmış, bu durum derin bir aşığlanma ve nesnelleştirme duygusu ile açıklanmıştır. Araştırmada yeme bozukluklarının oluşumunda endüstriyel unsur olarak gelişim çağında aşılana fikirlerin, benlik imajını ve yeme kalıplarını yetişkinlik dönemine kadar etkilemeye devam ettiğinin önemine vurgu yapılmıştır.

Mancuso ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada, lisans öğrencilerinde sosyal ve sosyal olmayan ortam bağlamında yeme kısıtlaması, olumsuz değerlendirilme korkusu ve varsayımsal yemek seçiminin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 64 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucu olumsuz değerlendirme korkusu yükseldikçe, daha fazla kısıtlayıcı yiyecek seçiminin ortaya çıktığını göstermiştir.

Filippone ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada, sosyal medyaya maruz kalmanın, yeme arzuları ve problemlili yeme davranışları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 103 genç yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda uzun süre sosyal medyaya maruz kalma ile yeme arzusu arasında ilişki bulunmuş, bu pozitif ilişkiye dolaylı olarak bilişsel dürtüsellik aracılık etmiştir. Ayrıca bilişsel dürtüsellik

ile yeme arzuları arasında da pozitif ilişki bulunmuş ve bu ilişkiye de bilişsel kısıtlayıcı yeme davranışı aracılık etmiştir (Filippone, Shankland ve Hallez, 2022).

Ioannidis ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen çalışmada, internetin problemleri kullanımı, yeme bozukluğu ve ilgili psikopatolojiyi inceleyen çalışmaların önceden kayıtlı sistematik bir incelemesi ve meta-analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma çalışma grubunu 32.295 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, internetin problemleri kullanımı yeme bozukluğunun özellikle genel psikopatolojisi ile ilişkili olduğu; problemleri internet kullanımı arttıkça beden memnuniyetsizliği, zayıf olma dürtüsü ve yeme kısıtlamasının da arttığı gözlemlenmiştir.

Baudinet ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde aşırı kontrol ve kısıtlayıcı yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu hastanede yatışı bulunan kısıtlayıcı yeme bozukluğu olan 131 ergen oluşturmuştur. Araştırmada diyalektik davranış terapisi uygulanacak beceri sınıfları bir günlük programa dahil edilmiş ve terapi sonunda aşırı kontrollü başa çıkma ve kısıtlayıcı yeme davranışları semptomlarındaki değişiklikler ölçülmüştür. Araştırma sonucunda sosyal bağlantı, ödül duyarlılığı ve esneklik gibi bazı ölçütlerin daha fazla aşırı kontrol ile daha şiddetli kısıtlayıcı yeme bozukluğu semptomlarının birlikte ortaya çıktığını göstermiştir. Ergenler ayrıca taburcu olurken zayıf olma dürtüsü, depresif ruh hali, sosyal bağlılık ve duygusal ifadede önemli olumlu gelişmeler bildirmişlerdir.

De Young ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen çalışmada, duygulanım ve yiyecek kısıtlaması ile gıda seçimi ve yemek yedikten sonra suçluluk deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu olumlu, olumsuz veya ruh hali belirtileri yaşamadan önce, kısıtlama ve yeme psikopatolojisi ölçümleri tamamlanan 309 birey oluşturmuştur. Araştırma sürecinde katılımcılar dört menüden yiyecek seçmişler ve anlık suçluluklarını derecelendirmeden önce bir yiyeceği yemişlerdir. Araştırma sonucunda kısıtlama, daha düşük kalorili yiyecekleri seçmeyi öngörmüş, ancak olumsuz duygu bu ilişkiyi etkilememiştir. Kısıtlama ve olumsuz ruh halinin etkileşimi, yemekten sonra suçluluk duygusunu yordamıştır.

### 2.1.6. Duygusal Yeme

Duyguların insan yaşamının birçok alanındaki varlığı, beslenme durumunu da etkisi altına aldığı gerçeğini doğrular. İnsanlar özellikle kendilerini çok kötü hissettikleri anlarda duygularının şiddetini azaltmak için bilinçli veya bilinçsiz şekilde besin tüketebilirler (Thayer, 2003). Yeme bozuklukları ile ilgili yapılan çeşitli çalışmalarda, yemek yeme ile bireyin duygu durum hallerine göre değişiklikler olduğuna yönelik araştırma sonuçları mevcuttur (Godart ve diğerleri, 2007). Başka bir çalışmada 5-13 yaşındaki çocukların % 60'ından fazlasının duygu durum hallerine yanıt olarak yemek yedikleri saptanmıştır (Shapiro ve diğerleri, 2007).

Duyguların beslenme üzerindeki etkisi, alan yazında “Duygusal yeme” davranışı ile açıklanmaktadır (Alzheimer ve Urry, 2019). Duygusal yeme öğün vaktinin gelmesi ile başlayan ya da, açlık hissi halinde değil; kişinin etkisi altında olduğu duygu durumunun tetiklemesine bir yanıt olarak ortaya çıkan bir tür yeme tutumu olarak kabul edilebilir (Ünal, Sevinçer, ve Maner, 2019). Duygusal yeme davranışı ile ilgili yapılan ilk tanımlama; bireylerin öfke, kaygı, depresif duygu hali ve stres gibi olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak bireylerin yemek yemeye yönelmesi şeklindedir (Kaplan ve Kaplan, 1957). Başka bir tanımlamada ise duygusal yeme, kişinin yemek yeme davranışının duygu durumuna göre değişmesi ön plana alınarak açıklanmıştır (Levitan ve Davis, 2010). Bu duygu durum değişimi, olumsuz yaşam olaylarına bir tepki (Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet ve Barbe, 2003) olarak gelişebileceği gibi; sosyo- kültürel değişim etkisinin vermiş olduğu zayıf olma durumunun kabulü, kişilerin kendi vücutlarından memnun olmaması ve diyetlere yönelmesi sonucu yeme problemlerinin oluşumuna katkıda bulunacak şekilde de gelişebilir (Stice, Spangler ve Agras, 2001). Duygu durumuna göre; öfkesi fazla olan bireyler, bazen ne yediğini fark etmeden, düzensiz ve hızlı şekilde dürtüsel olarak; bazen de duygu düzenleme ve dikkati farklı bir yöne çevirme amacıyla yeme davranışı sergileyebilirler; bu durumda mutlu hissettiklerinde ise yemek yeme haz veren bir davranış halini almaktadır (Macht, 1999).

Duygusal yeme davranışı literatürde farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

Duygusal yeme olumsuz duygulara yönelik gelişen aşırı yeme eğilimini ifade eden bir tür yeme problemidir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Reichenberger, Schnepfer, Arend ve Blechert, 2020).

Duygusal yeme, bazı duygusal ipuçlarına karşı tepki geliştirme ile birlikte; genel anlamda olumsuz duygularla başa çıkmaya yönelik bir davranıştır (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ve Haukkala, 2010).

Duygusal yeme herhangi bir açlık ihtiyacı hissetmeden veya sosyal amaçlı olmadan sadece hissedilen duygulara karşılık olarak ortaya çıkan yeme davranışıdır (Bekker, Van De Meerendonk ve Mollerus, 2004).

Kişinin yeme davranışı olumsuz duygulardan kurtularak daha iyi hissedebilme amacıyla gerçekleştiğinde duygusal yemenin “iyi hissettiren yeme” olarak tanımlandığı da görülmektedir (Evers, Dingemans, Junghans ve Boevé, 2018).

Duygusal yemenin tanımları göz önüne alındığında; gıda maddelerinin sadece beslenme ihtiyacını değil; psikolojik ihtiyaçları gidermek için de tüketildiği fark edilmektedir. Açlık hisseden, öğün zamanı gelen kişileri veya sosyal bir ortamda ikram kabul eden birini duygusal yeme kapsamında değerlendirmek doğru değildir. Duygusal yeme daha çok kişilerin duygularını fark edip kontrol etmesinde zorlanması, kendileri ile ilgili farkındalıklarının düşük olması sonucu gelişen bir davranış olduğu söylenebilir (Tanrıverdi, 2020).

#### ***2.1.6.1. Duygusal Yeme Davranışını Açıklayan Kuramlar***

Yeme davranışı ve duyguları değerlendiren farklı kuramlar literatürde bulunmaktadır. Bunlar dört başlık altında toplanabilir.

##### ***2.1.6.1.1. Psikosomatik Kuram***

Bu kurama göre, bireyler ne açlık ve tokluk hislerini dikkate alarak yeme davranışı sergilerler ne de iştah gibi fizyolojik bir uyarının ihtiyacını karşılamak için yemeye yönelirler. Birey yoğun duygusal durumuna cevap olarak yemek yemektedir. Bu kişilerde aşırı yeme davranışı ile “açlık farkındalığı” ilişkisinin doğru algılanmadığı gözlemlenmektedir. Özellikle yiyecekleri düzenli tüketmeye yönelik dışsal desteğe ihtiyaç duyarlar (Canetti, Bachar ve Berry, 2002).

Psikosomatik kuram yaşamın erken dönemlerinde niçin bazı kişilerin olumsuz duyguların ve açlığın neden olduğu uyarılmayı ayırt edemediği yönünde çalışmaları yoğunlaşmıştır (Kaplan ve Kaplan, 1957). İlerleyen dönemlerde kuram obez insanların

kendilerini depresif, kaygılı ve yalnız hissettikleri dönemlerde klinik incelemelerle desteklenerek geliştirilmiştir. Psikosomatik kuramda obez bireylerin bazen açlıklarını fark edemedikleri gözlemlenmiş, bu yüzden normal bedende açlık sırasında gelişen değişikliklerle obez bireyler ilişkilendirilmemiştir. Çünkü normal bireyler bedenlerindeki fizyolojik değişikliklere yanıt olarak yeme davranışı sergilerken, obez bireyler içsel uyarı ile yeme davranışı arasındaki bağlantıyı fark edemezler (Bruch, 1961). Bu yüzden obez bireyler açlığa cevap olarak yeme davranışı sergiledikleri gibi kaygıya yanıt olarak da yeme davranışını öğrenmişlerdir (Ruderman, 1983).

Psikosomatik kuram duygusal yeme davranışının obezitenin asıl nedenleri içinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Obez bireyler yaşamış oldukları olaylara karşı hissettikleri duyguların etkisini azaltmak için besinleri aracı olarak kullanarak açlığı baskılama veya azaltmaya yönelik bir tutum geliştirirler. Yani hissedilen duyguların açlık hissinin önüne geçtiği söylenebilir (Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009). Özellikle de yapılan çalışmalarda depresyon (Çakmur ve Güneş, 2018; Chauvet-Gelinier ve diğerleri, 2019) ve kaygı bozuklukları (Amiri ve Behnezhad, 2019) gibi rahatsızlıklarda obezitenin etkisi belirgindir. Bunlarla birlikte duygusal yemek yeme yaklaşımı bu konuda iki varsayımı da öne sürmektedir. Bunlardan birincisi olumsuz duygulanım arttıkça, yeme güdüsünün de artmasıdır. İkincisi ise yemek yeme davranışı arttıkça, olumsuz duyguların şiddetinin azalmasıdır (Bruch, 1961). Yapılan bir çalışmada ergenlerin kaygı düzeyleri arttıkça, yeme tutumlarının da arttığı gözlemlenirken (Ertekin, 2019); başka bir deneysel araştırmada ise sınav boyunca sandviç yiyen öğrencilerin yemeyen öğrencilere göre kaygı düzeylerinde anlamlı derecede düşüş gözlemlenmiştir (Pines ve Gal, 1977).

Psikosomatik kuramda obezitenin biyolojik ve fiziksel çerçeve ile birlikte bilişsel ve duygusal olgunlaşma süreci ile ilgili açıklamaları da mevcuttur. Gelişimsel süreç içerisinde çocuklukta gözlemlenen obezitede fiziksel olgunlaşma gerçekleşirken; duygusal gelişimde gerilemeler olduğundan söz edilmektedir. Bu noktada, obez çocuklarda kendi temel ihtiyaçlarını kendi başlarına yönetecek olgunlukta olmalarına rağmen; anneye bağımlılık, motor becerilerini geliştirmeye yönelik isteksizlik, fiziksel aktivitelere katılımı çekinmeye dönük davranışlar gözlemlenmektedir (Bruch, 1997). Yapılan çalışmalar, çocuk ve ergenlerde obezitenin ve kontrolsüz yemenin sosyo-çevresel, psikolojik ve davranışsal temelli

rahatsızlıklara etkisi olduğunu belirtmektedir (Byrne, LeMay-Russell ve Tanofsky-Kraff, 2019).

### **2.1.6.1.2. İçsel-Dışsal Obezite Kuramı**

Psikosomatik kuramı daha fazla zenginleştirmek ve değerlendirmek için İçsel-Dışsal Obezite Kuramı geliştirilmiştir. Bu kuram da psikosomatik kuram gibi obez olan bireylerin açlık, tokluk hissi veya iştah gibi iç fizyolojik uyarı ve sinyallere karşı tepkisiz olduğunu kabul eder. Temel fark ise psikosomatik kuram içsel ve duygusal etmenleri ön plana alırken; içsel-dışsal obezite kuramı dışsal uyarıyı vurgulamaktadır. Bu kurama göre, normal bireyler stres anında midede daralma yaşadıkları için iştah azalması ve buna bağlı olarak yeme davranışında azalma gözlemlenir. Obez bireyler ise içsel fizyolojik uyarıyı algılamada yetersizlikler yaşadıkları için yeme davranışını başlatma, devam ettirme ve durdurmada dış bir uyarıcı veya uyarılara gereksinim duyarlar. Açlık-tokluk fizyolojik uyarısından ziyade, obez bireyler yiyeceklerin dışsal uyarılarına yanıt olarak yeme davranışı sergilerler (Schachter, 1968). Obez bireyler yeme durumu dikkatini çekmediğinde veya yeme anında hoşlanmadığı bir durum gerçekleştiğinde yeme davranışı göstermemekte; ancak yakın bir zaman aralığında yemek yemiş olsa dahi hoş görünümü olan, güzel kokan ve sevdiği bir yemeği yiyebilmektedirler. Normal insanlar da dış uyarılara dikkat etmelerine rağmen; motivasyon obez bireylerde direk bu uyarılara yönelik gerçekleşmektedir (Tanrıverdi, 2020).

### **2.1.6.1.3. Kısıtlama Kuramı**

Kısıtlama kuramı Herman ve Mack (1975) tarafından oluşturulmuş, Herman ve Polivy (1980) tarafından geliştirilmiştir. Kuram, toplum tarafından kabul gören güzellik anlayışının kişilerde ideal görüntüye ulaşma hedefi uyandırdığını ifade etmekte, bu durumun kişilerin yeme davranışını azaltmakta ve diyet arayışlarına yönlendirdiğini vurgulamaktadır (Herman ve Mack, 1975). Diyetin yönlendirici etkisinin kabulü, bu kuramı dışsallık ve psikosomatik kuramdan ayırmaktadır. Kısıtlama kuramına göre, kişi farkında olarak gıda tüketimini azalttığında vücutta birtakım fizyolojik savunma belirtileri oluşurken; yemek yemeye yönelik arzu da artış gözlenir. Duygusal yeme davranışını ise; diyetin yoğun, kontrolsüz veya aşırı olması tetiklemektedir. Bireydeki kilo alma kaygısı diyet yapma düşüncelerini yoğunlaştırıp ağır diyet programlarını uygulamaya yöneltirken; artan kaygı ve depresif ruh hali aşırı yeme davranışına yol açmaktadır (Herman ve Polivy, 1980). Bu yüzden kısıtlayıcı yeme davranışı

olan kişiler, bir taraftan çok yediklerinden şikayet ederken; diğer taraftan kilo almaktan kaçınmak amacıyla sürekli yeme davranışlarını kısıtlatırlar (Sevinçer ve Konuk, 2013).

#### **2.1.6.1.4. Kaçış Kuramı**

Kaçış kuramı, kişinin acı verici deneyimlerinden ve olumsuz farkındalık yaratan ortamlardan uzaklaşmak için aşırı yeme davranışı gösterdiğini varsaymaktadır. Yeme davranışı üzgün ruh hali ve duygu durum sırasında ve sonrasında oluşmaktadır (Heatherton ve Baumeister, 1991). Aşırı yeme davranışı kişinin benliğini tehdit eden uyarılardan kaçmasına veya bu uyarılardan dikkatini çekmesine sebep olur. Çünkü bireylerin kendi iç dünyalarında yaşadıklarını bilme ve farkında olmaları bazı zamanlarda baş edebilmeleri güç bir sıkıntı ile yüz yüze kalma durumlarını hissetmelerine neden olabilmektedir (Duval ve Wicklund, 1972). Bu sebeple farklı bir uyarana tüm dikkati vermek birçok bireyin başvurduğu bir yöntem olmakta ve böylece bireyler içsel yaşantıları hakkında düşünmekten kaçınabilmektedirler (Tanrıverdi, 2020). Özetle bu kuramda aşırı yeme daha belirgin bir dış uyaran olarak düşünülebilir.

#### **2.1.6.2. Duygusal Yeme Davranışını Tetikleyen Duygular**

Duygusal yeme farklı ruh hallerini kontrol etme ve rahatlama hissini yaşayabilmek amacıyla gıda tüketimine yönelme şeklinde oluşan bir tür psikolojik yeme çeşididir (Denke, Rawls ve Lamm, 2018). Çeşitli faktörler yemek yeme davranışını etkileyebilir ancak duyguların yeme üzerinde etkisini anlayabilmek güçtür (Macht, 2008). Bu yüzden bireylerin yeme davranışının duygulardan etkilendiğini gösteren çok sayıda çalışma yapılmıştır (Culbert, Racine ve Klump, 2016; Harrison, Sullivan, Tchanturia ve Treasure, 2010). Chamberlin, ve diğerleri (2018) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, akademik özgüven ve akademik kaygıların yeme davranışını tetiklediğini gözlemlemişlerdir. Robbins ve Fray (1980) tarafından yapılan bir araştırmada gerilim, korku gibi yoğun duygusal durumları yaşayan bireylerde yeme davranışının azaldığı bulunmuştur. Çalışmalar olumsuz duygu durumlarının yeme davranışını artırabildiği veya azaltabildiğine yönelik etkiler olduğunu göstermektedir (Serin ve Şanlıer, 2018).

Duyguların yeme davranışına yöneltme etkisi, bireylerin duyguyu yönetmeye çalışmasında yiyecekleri bir araç olarak kullanması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Kişiler yiyeceklere besleyici amaçları dışında bir eş, arkadaş, yardımcı ve dikkati olumsuz

yaşantılardan uzaklaştıran bir rol atfettiğinde; yiyecek bu ihtiyaçları doyuran ve kötüye kullanılan bir araç olma özelliği kazanmaktadır (Gould, 2007). Ayrıca duygusal durumların; yemek seçiminden, yemeği tüketme hızı ve miktarına kadar yeme sürecinin birçok etmenini etkilediği de görülmüştür (Macht ve Simons, 2000).

Gibson (2018) duygu gelişimi beklenen olgunluğa erişememiş ve duygusal yeme davranışının sıklıkla gözlemlendiği bireylerle ilgili yapılan çalışmalarda aşağıda bahsedilen çıkarımlardan söz etmektedir.

- Gelecekte yapmayı düşündüğü eylemleri geçmişteki deneyimlerine göre ele alırlar.
- Geçmiş deneyimlerine dönük pişmanlıkları, utanç ve suçluluk duygularını hissetmeye iter.
- Zihinleri zaman algısına yönelik karmaşa halindedir. Bu karmaşa dürtüsel davranışları artırır. Bu durum anlık istekleri ile yaşamlarını sürdürmelerine ve deneyimlerin birbirinden kopuk olmasına sebep olmaktadır.
- Geleceğe yönelik öngörülerini zayıftır.

#### **2.1.6.2.1. Pozitif Duygular**

Fizyolojik olarak normal kişiler yemek yedikten sonra besinin kana karışımı ve beyindeki serotonin salınımının yükselmesi ile birlikte mevcut duygusal durumu daha iyi hal almaktadır. Ancak duygusal yeme davranışı gösteren bireyler yeme davranışının hemen ardından duygusal iyilik hali oluşmaktadır (Macht & Simons, 2011). Yapılan çalışmalarda da duygusal yiyenlerin genellikle olumsuz duygulara yanıt olarak yemek yediği varsayılırken, olumlu duyguların büyük ölçüde ihmal edildiği görülmektedir (Bongers, Jansen, Havermans, Roefs ve Nederkoorn, 2013). Match (2008), mutluluk, neşe gibi pozitif duyguları deneyimleyen kişilerin hem yedikleri yiyeceklerden daha fazla zevk aldığını, hem de bu bireylerin daha sağlıklı besinleri tercih ettiğini açıklamıştır. Ayrıca yapılan bir çalışmada lezzetli yiyecekler (örneğin, hem tuzlu hem de tatlı yiyecekler) tüketmenin olumsuz duygu durumundan daha çok olumlu duygu durumuna yönelttiğini göstermiştir (Cardi, Leppanen ve Treasure, 2015). Ayrıca son zamanlarda pozitif duygusal yeme ile aşırı yeme davranışı arasında

pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu çalışmalarda mevcuttur (Barnhart, Braden ve Jordan, 2020; Racine, Hebert ve Benning, 2018).

Stapleton ve Mackay (2015), yeme davranışının sevgi ve yakınlık duyguları ile önemli ilişkisi olduğunu açıklamıştır. Bu ilişkide yemek yeme davranışı, aile içindeki olumsuz yaşam deneyimleri veya yetersiz sosyal ilişkiler sonucu oluşan acı verici duygulara karşı kişiler arası güvenlik ve yakınlık sağlamaktadır. Bunun sonucunda yemek yeme davranışı, olumsuz duygulara karşı geliştirilen bir başa çıkma stratejisi haline gelmektedir.

Kişilerin konfor gıda olarak kabul ettikleri yiyecekler duygusal ihtiyaçların karşılanmasına bir araç görevi de üstlenebildiği görülmektedir. Yapılan bir araştırmada “Comfort Food” olarak nitelendirilen “Konfor Yiyecek” ya da “Rahatlatıcı Yiyecek” olarak adlandırılabilen yiyecekler tüketildiğinde yalnızlık ve aidiyet tehdidine karşı hissedilen olumsuz duyguların azaldığı bulunmuştur. Bu yiyeceklerin bireyin kendi geçmiş yaşantıları ile bağ kurmasına yardımcı olduğu için yalnızlık ve duygusal açlığı hafiflettiği de açıklanmıştır (Troisi ve Gabriel, 2011).

#### ***2.1.6.2.2. Negatif Duygular***

Duygusal yiyen bireyler, olumsuz duygulara yanıt olarak yeme davranışlarını artırmaktadır (Ganley, 1989; Match, 2008). Duygu düzenleme becerilerinin yetersizliği ve duygusal karmaşalarda artış duygusal yeme ile ilgili en çok gözlenen duygu düzenleme güçlükleridir (Adam ve Epel, 2007). Duygu düzenlemede bu türdeki güçlükler duyguyu tanıyamama, hissedilen duyguyu reddetme ile ilişki göstermektedir (Gianini, White ve Masheb, 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin anneye bağlanma ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Vaydich, Carpenter, Schwark ve Molina, 2020). Duygu yoğunluğundaki farklılıklara göre yeme tutum değişimleri incelendiğinde ise, şiddeti yoğun duyguların gıda tüketimini bastırdığı ifade edilmektedir (Altınok, 2020). Macth (1999), çalışmasında öfke esnasında olumsuz algılanan duyguyu düzenlemek için bireylerin daha fazla duygusal ve dürtüsel yeme davranışı sergilediklerini ifade etmiştir. Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre depresif belirtiler ve vücut kitle indeksi arasında aracı olarak duygusal yeme davranışı değerlendirilmiş; depresif belirtilerin hem erkeklerde hem de kadınlarda duygusal yeme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmada duygusal yemenin ayrıca, erkeklerde

ve kadınlarda vücut kitle indeksi ilişkisi de vurgulanmıştır (Lazarevich, Camacho, Consuelo Velázquez-Alva ve Zepeda, 2016).

### **2.1.6.2.3. Duygusal Yeme ve Stres İlişkisi**

Kişilerarası problemler, mesleki yaşamdaki zorluklar gibi görece daha az hissedilen stres de bireyleri besin tüketim farklılıklarına ve sağlıksız yiyeceklere yöneltmektedir (O'Connor, Jones, Conner, McMillan ve Ferguson, 2008). Amerika Psikoloji Derneğinin (APA,2014) Amerika'da stres araştırmasına göre, yetişkinlerin %38'i son bir ay içinde duygusal yemek yemeye başladığını ve %49'u bunu haftalık olarak yaptığını bildirmiştir. Bu davranış, bu sorunları ortadan kaldırmak yerine; olumsuz duygularla baş etmenin bir yolu olsa da, genellikle sonu daha fazla stresle sonuçlanır. Duygusal yiyiciler genellikle yeme davranışlarından dolayı kendilerini suçlu ve halsiz hissederler veya duygusal yeme ataklarından hemen sonra vücutları hakkında birdenbire kötü hislere sahip olurlar (APA, 2013).

Sapmaz (2020), olumsuz duygular karşısında kişilerin yüksek kalorili yiyeceklere karşı iştahının arttığını ve bu yiyeceklerin tüketilmesi ile stres hormonlarının salınımının azaldığını, buna bağlı olarak da gerçekten rahatsız edici yaşantıların etkisinin hafiflediğini ifade etmiştir. Bu durum, duygusal yeme davranışının ortaya çıkmasında hem bireysel faktörlerin hem de olumsuz duyguya yönlendiren strese neden olan faktörlerin etkili olduğu gerçeğini vurgulamaktadır (Greeno ve Wing, 1994). Olumsuz duygu bir tür stres tepkisi olarak ele alındığında, strese dönük yeme ve duygusal yeme ifadelerinin literatürde birbirlerinin yerine kullanımına da rastlanmaktadır (Dhivyadharshini, Priya ve Gayathridevi, 2019; Gibson, 2012).

Stresin neden olduğu duygusal yeme, fiziksel rahatsızlıklar ve psikolojik rahatsızlıklar için risk faktörüdür. Strese neden olan durumun türü, şiddeti ve maruz kalınan süre gibi değişkenler yeme davranışında artma veya azalma sonuçlarına yol açabilmektedir (Yau ve Potenza, 2013). Bu durumu destekler şekilde de duygusal yeme ile ilgili çalışmaların çoğu stres durumuna odaklanmıştır (Bennett, Greene ve Schwartz-Barcott, 2013; Özdemir, 2015; Wu, Huang, Hsu ve Hong, 2020).

Hsu ve Raposa (2020), 88 ergenin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, günlük algılanan stres ve olumsuz yaşam olaylarının bir hafta boyunca doğal olarak oluşan yeme davranışlarıyla ilişkisi olup olmadığını incelemiştirlerdir. Çalışma sonucunda bir haftalık süre

boyunca, ortalama olarak daha fazla stres algılayan ve günlük olarak daha fazla olumsuz yaşam olayı ile karşılaşan ergenlerin; aynı zamanda, lezzetli yiyecekleri arzulama oranlarının ve yemek yemeyi durdurma sorunlarının arttığı görülmüştür. Normalden daha yüksek algılanan stresin işaret ettiği günlerde, ergenler zor duygularla başa çıkmak için yemek yeme davranışlarının da arttığını bildirmişlerdir.

Stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Tan ve Chow (2014) yeme düzensizliğinin, stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkisini araştırmıştır. Araştırma, yüksek seviyede stres yaşayan bireylerin yeme davranışlarını düzenleme becerilerinin oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca yeme davranışını düzenlemedeki bu beceri eksikliği de doğrudan duygusal yeme ile ilişkilendirilmektedir.

Algılanan stresin, yiyecek türü ve baş edebilme becerisi ile ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada, kişilerin sahip olduğu başa çıkabilme becerilerinin tüketilen yiyecek türü üzerinde etkili olduğu açıklanmıştır. Çalışmada, algılanan stresin yüksek olduğu durumlarda baş edebilme becerilerine güvenen bireylerin daha az tatlı tükettiğini, baş edebilme becerilerini yetersiz bulanların ise daha fazla tatlı türü gıdalar tükettiğini göstermiştir (Errisuriz, Pasch, ve Perry, 2016).

Duygusal yeme ve stresle yeme ilişkisinde kişisel özelliklerin varlığının etkisi gözlemlenirken; duyguyu tetikleyen algılanan stres ve stresin kaynağının da bir o kadar önemli olduğu düşünülebilir.

#### **2.1.6.2.4. Duygusal Yeme ve Kaygı İlişkisi**

Kaygıya karşı duyarlı bireyler duygusal yeme davranışını bir baş edebilme stratejisi olarak tercih etmektedir (Bruch, 1961; Hearon, Utschig, Smits, Moshier ve Otto, 2013). Kaygı gibi olumsuz bir duygulanım, duygusal yeme atakları için birincil tetikleyici unsur olduğu söylenebilir (Eddy ve diğerleri, 2007). Kaygı ile baş etmenin bir yolu olarak yemek yemek, en iyi ihtimalle anlık bir çözüm olan ve sıklıkla ek sorunlara yol açan yaygın, uyumsuz, bir duygu düzenleme davranışıdır (Denke ve diğerleri, 2018).

Alexande ve Siegel (2013), duygu odaklı başa çıkma yöntemi üzerinden yaptıkları çalışmada güvenli bağlanmayanların daha çok duygu odaklı başa çıkma yöntemi kullandıklarını açıklamış, duygusal yeme davranışını da duygu odaklı başa çıkma yöntemi olarak

belirtmişlerdir. Bu çalışmada ayrıca duygusal yeme davranışının bağlanma kaygısı ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

18 ile 35 yaşları arasındaki 282 katılımcı ile yapılan bir araştırmada sosyal kaygı, bozulmuş yeme davranışı, strese tepki ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, olumsuz sosyal değerlendirmeler dışında, sosyal çatışma sırasında benlik saygısının ve strese tepkinin sosyal kaygı ve bozulmuş yeme davranışın arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. Bu bulgular, düşük benlik saygısı ve kişilerarası çatışmanın, sosyal kaygılı kişilerde yeme bozukluğuna neden olabilen ve sürdürebilen güçlü mekanizmalar olduğunu göstermektedir (Ciarra ve Mathew, 2017).

8-18 yaş aralığındaki aşırı kilolu çocuk ve ergenle yürütülen başka bir çalışmada, duygusal yemenin kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu ve duygusal yemenin duyguları düzenleyici işlevinin olduğu sonucuna varılmıştır (Goossens, Braet, Van Vlierberghe ve Mels, 2009).

Genel anlamda yapılan araştırmalarda özellikle olumsuz duygular ve yeme ile ilgili kontrol kaybında çocuk ve ergenlerde obezite riski taşıyan bireylerin kaygı ve depresyonunun yüksek olduğu sonucuna varılabilir (Glasofer ve diğerleri, 2007; Eddy ve diğerleri, 2007).

#### ***2.1.6.2.5. Duygusal Yeme ve Depresyon İlişkisi***

Depresyon, yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilen, sık gözlemlenen ruhsal bir problemdir (Aydemir, Ergün, Soygür, Kesebir ve Tulunay, 2009). Depresyon, uzun süre devam eder ve yaşam kalitesinin düşmesi ile birlikte bireyde mutsuzluk ve hayattan keyif almama halini yaratır. Bu durum bireyin bedensel fonksiyonlarını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Nolen-Hoeksema, 2002). Buna göre kişinin duyguları, düşünceleri, davranışları ve bedensel fonksiyonları aynı anda olumsuz yönde etkilenir. Depresyon yalnızlık, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile ayırt edilirken; düşünce biçimi olarak değersizlik ve kendini suçlama eşlik eder. Davranışsal ve fizyolojik boyutta ise keyifle yaptığı işlere yönelik ilgi kaybı, uyku ve iştah da artma veya azalma örnek verilebilir (APA, 2013).

Depresif belirtiler genellikle obezite ile ilişkilendirilirken, duygusal yemenin kilo alımında önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Luppino ve diğerleri, 2010). Depresif belirtilere

sahip olan bireylerde duygusal yeme, aşırı yeme gibi anormal yeme davranışları olumsuz duygulara tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Lazarevich, Camacho, Consuelo Velázquez-Alva ve Zepeda, 2016). Duygusal yemenin olumsuz duygularla baş etmek için meydana geldiği kabul edilse bile, depresif belirtilerin de dahil olduğu olumsuz duygular ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırma yapılmıştır (Özdemir, 2015).

298 baba ve 294 annenin katıldığı bir çalışmada depresyonun kilo alımı üzerindeki genel etkisi her iki cinsiyette de istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, annelerde depresyon, duygusal yeme ve kilo alımı arasında nedensel bir ilişki gözlemlenmiştir (van Strien, Konttinen, Homberg, Engels ve Winkens, 2016). Kilolarından endişe duyan 549 kadın üzerinde yürütülen bir çalışmada duygusal yeme ve depresyon arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygularını tanımlamakta güçlük çekmenin ve dürtüselliğin, depresyon ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Ouwens, van Strien ve van Leeuwe, 2009).

### ***2.6.6.3. Duygusal Yeme İle İlgili Mekanizmalar***

Duygusal yemede besinlerin duygularla baş edebilmede kullanıldığı ifade edilse bile, bu durumun hangi mekanizmalar ile gerçekleştiğini netleştirebilmeye de ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu bölümde bazı fizyolojik ve psikolojik mekanizmaların duygusal yemeyi nasıl etkilediği açıklanacaktır.

#### ***2.6.6.3.1. Fizyolojik Mekanizmalar***

Gıda tüketimiyle birlikte gelişen enerji artışı, hormonal dengedeki hareketlilik gibi fizyolojik değişimlerin duygusal durumu da değiştirme de aracı bir rolünün olduğu savunulabilir. Duygusal yeme bireyin, fizyolojik olarak ihtiyaç duyulandan daha fazla yiyecek tüketme eğilimini arttırır. Karbonhidrat ve yağ yönünden zengin protein yönünden düşük besinlerin, beynin serotonin hareketliliğini artırdığı; endokrin hormonunda değişimlere neden olduğu açıklanmaktadır (Macht ve Simons, 2011). Bu mekanizmaların duygu durumunun düzenlenmesinde önemli etkileri olduğu ifade edilmektedir. Araştırmalarda, stres yaratan bir durumla karşı karşıya olan ve duygusal yeme potansiyeli yüksek olan bireylerin rahatlamak için daha fazla yağlı ve tatlı yiyeceğe yöneldiklerini göstermiştir (Oliver ve Wardle, 1999). Hem

serotonin hem de endokrin hipotezi ile ilgili temel bileşenin, duygusal durum etkilerinin besin tüketimiyle azalacağı yönünde olduğu özetlenebilir.

Besine bağlı duygusal değişimlerde belirli bir süre söz konusudur. Bu sürede besin sindirilir, kana karışır ve beyne ulaşır. Asıl net olmayan durum ise duygusal yeme davranışı sergileyen kişilerin yemenin hemen ardından iyilik halinden söz etmeleridir (Macht ve Simons, 2011).

#### ***2.6.6.3.2.Psikolojik Mekanizmalar***

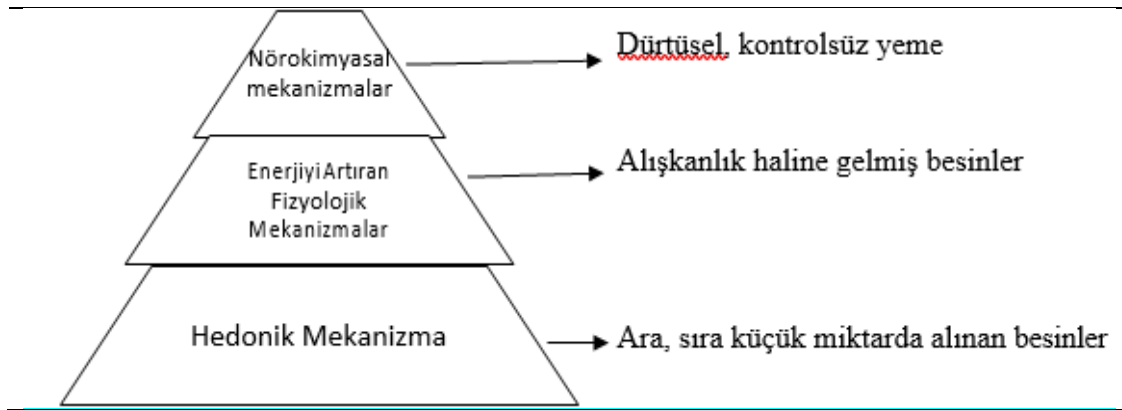
Yiyeceklerin duygusal durum ve duygular üzerindeki etkileri konusunda yapılan çalışmalarda sıklık gözlemlenmektedir. Yapılan bir çalışmada, bireylerin günlük hayatta çikolata yedikten sonra duygusal değişimleri incelenmiştir. Sağlıklı kadınlar içinde yürütülen çalışmada; bir çikolata barı, bir elma ve hiçbir şey yememeyi tercih edenler bir araya getirilmiştir. Yemek sonrası 5., 30., 60. ve 90. dakikalarda öznel durumları gözlemlenmiştir. Çikolata ve elmanın açlığı azalttığı ve duygu durumunda olumlu değişimler yarattığı fark edilirken; çikolatanın bu değişimde etkisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu değişimin etkisinin çift yönlü olduğu sonucu da önemli bir bulgudur. Bu çift yönde, çikolata yiyen bazı kadınlarda neşe hali gözlenirken; bazılarında ise suçluluk duygusu gözlemlenmiştir. Olumlu duygular suçluluk duygusu hissedenlerde daha azdır (Macht ve Dettmer, 2006).

Duygusal yemedeki hedonik durumda şekerli tatların olumlu etkisi söz konusudur. Hedonik varsayıma göre kişiye yerken zevk veren yiyecekler olumlu ruh halini de beslemektedir (Macht ve Simons, 2011).

#### ***2.6.6.3.3.Match'ın Üç Aşama Modeli***

Match (2008) duygusal yeme kavramını üç aşamadan oluşan bir modelde açıklamaya çalışmıştır. Match ve Simon (2011) besin tüketiminin duygusal ve fizyolojik sistemi etkilediğini belirtmişlerdir. Fizyolojik açıdan incelendiğinde enerji içeriği yüksek olan besinlerin bedene etkileri de diğer besinlere göre değişmektedir. Psikolojik yönden bakıldığında ise hormonal denge ve nörotransmitter sistemin duygu durumu üzerindeki farklı etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Duygusal yeme de bireyler tıkanırcasına yiyebildikleri gibi iyi hissetmek, olumlu duyguları deneyimlemek için yiyeceklerin miktarını daha küçük, parça parça da tüketebilir. Özetle duygusal yeme de bireysel farklılıkların olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Bu noktadan hareketle Macht ve Simon (2011) duygusal yemenin üç farklı seviyesinin olduğunu belirtmişlerdir.



Şekil 2.1. Macht'ın üç aşama modeli (Macht & Simons, 2011).

Şekil 2.1 birinci basamağında “Hedonik Mekanizma” mevcuttur. Bireyler bu basamakta olumlu duygu deneyimleri yaşamak ve iyi hissetmek için besinleri küçük miktarlarda tüketirler. Bu mekanizma bazen etkili olabilirken bazen de etkili olamamaktadır. Yapılan bir araştırmada küçük 5 gramlık bir parça çikolata yiyen kişilerin duygu halinde olumlu bir değişim olduğu belirtilmiştir (Macht ve Müller, 2007).

Şekil 2.1 ikinci basamağında “Fizyolojik Mekanizma” mevcuttur. Bu mekanizmada artık bireyin tükettiği besinler, duygusal değişimi düzenlemekten ziyade bir alışkanlık haline dönüşmüştür. Fizyolojik ve Hedonik Mekanizma birlikte çalışmaktadır. Tüketilen besinden sonra, kişinin enerji düzeyi yükselir ve olumlu bir ruh halinin gelişmesiyle birlikte stres ve gerginlikte düşüşler gözlenir (Macht ve Dettmer, 2006).

Şekil 2.1 son basamağında ise bireyler sadece yemeye motive olmuşlardır. Bu motivasyon altındaki yeme davranışı olumsuz ruh halini bastırmak, rahatlamak ve kaygıyı azaltmak için kontrolsüz bir boyutta gerçekleşir. Bu kontrolsüz yeme miktarında önemli bir artış söz konusudur. Hedonik ve fizyolojik mekanizmaların etkisi azdır (Macht & Simon, 2011).

#### **2.6.6.4. Duygusal Yeme ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

##### **2.6.6.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Özdemir (2015) çalışmasında kadınlarda duygusal yemenin erkeklere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Duygusal yeme eğilimi olan katılımcıların anksiyete, depresyon ve stres ortalama puanları anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada yaş değişkeni genç, orta ve yaşlı olarak sınıflandırılmış; duygusal yemenin genç katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Altinel (2018) çalışmasında yeme bozukluğu riski taşıyan ve taşımayan kadınların algılanan ebeveynlik biçimleri, duygu düzenleme güçlükleri, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumu değişkenleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Babadan algılanan duygusal açıdan yoksun bırakıcı ebeveynlik biçiminin, kısıtlayıcı yeme tutumunun ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik iyi oluşun şiddetiyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır.

Dobur (2019) çalışmasında yetişkinliğe geçişte çocukluk çağı ruhsal travmaları ile duygusal yeme ve tıknırcasına yeme ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal yemenin tıknırcasına yeme üzerinde pozitif ve düşük yordayıcı gücünün olduğu bulgusu elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, tamamlanma ihtiyacının ve duygusal yemenin aracılık rolü saptanmıştır.

Akınca (2020) çalışmasında duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal yeme ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış; ayrıca bilinçli farkındalığın duygusal yeme değişkeni ile yordanmasında koşulsuz kendini kabul değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.

Altınok (2020) çalışmasında bireylerin yeme tutumları, duygusal yeme, yeme farkındalığı ve ortoreksiya eğilimlerinin düşüncelere yönelik olumlu inanç, düşüncelerin kontrol edilemezliği, bilişsel güven, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı metakognisyon faktörleri açısından incelemiştir. Metakognisyonların yeme tutumları, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyayı yordadığı saptanmıştır. Düşüncelere yönelik olumlu inanç ve düşüncelerin kontrol edilemezliği inancının yeme tutumlarını; olumlu inanç, bilişsel güven ve düşünceleri kontrolün duygusal yemeyi; düşüncelerin kontrol edilemezliği, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacının yeme

farkındalığını; düşünceleri kontrol ihtiyacı ve düşüncelere yönelik olumlu inancın ortoreksiyayı yordadığı bulunmuştur.

Çobanoğlu (2020) çalışmasında çocukluk çağında travmaya uğrayan bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde benlik saygısı oluşumu ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda çocukluk çağı travma ölçümleri ile benlik saygısı ve duygusal yeme arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir.

#### ***2.6.6.4.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Chau (2015) 78 erkekle yarı deneysel bir çalışmada duygusal yeme ile beden imajı memnuniyetsizliği ve baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Beden imajı memnuniyetsizliği ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda baş etme yöntemlerinden ise duygu odaklı baş etme stratejisinin tıknırcasına yeme ile aynı yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Görev odaklı baş etme stratejisi ile yeme bozukluğu arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Shriver ve diğerlerinin (2021) 17 yaşında 138 katılımcıdan oluşan boylamsal çalışmalarında çocukluk dönemi duygu düzenlemesi, ergen kilo durumu, negatif beden imajı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çocukluk döneminde olumlu duygu düzenleme becerileri edinen çocukların daha düşük duygusal yeme davranışı geliştirdiği, kilo durumunun ve olumsuz beden imajının bu ilişkiyi etkilediği saptanmıştır. Ayrıca ergenlik döneminde duygusal yemeyi azaltmayı amaçlayan gelecek zamanlardaki müdahalelerde bahsedilen durumların önemli odaklar olarak görülmesi gerektiği açıklanmıştır.

Bemnian ve diğerlerinin (2021) 24.968 Norveçli katılımcının bulunduğu nüfus temelli yürüttükleri çalışmalarında; beslenme alışkanlıkları, duygusal yeme, psikolojik sıkıntı semptomları ve COVID-19 ile ilgili endişeler hakkında inceleme yapılmıştır. Çalışma sonucunda duygusal yemenin, nüfusun %54'ünde bildirildiği saptanmış ve kadın katılımcılarda belirgin şekilde daha sık görülmüştür. Psikolojik sıkıntının duygusal yeme ile güçlü bir ilişkisi vardır. Çalışmanın son bulgusu ise pandeminin sonuçlarına ilişkin endişeler ile duygusal yeme arasındaki ilişkidir ve bu ilişki kişisel ekonomiyle ilgili endişeler için daha güçlü olduğu görülmüştür.

### 2.1.7.KontROLSÜZ YEME

KontROLSÜZ yeme, yeme davranışı ile ilgili çeşitli psikolojik yapıları içeren bir şemsiye terim olarak oluşturulmuştur. Bu yapılar Şekil 2.2’de gösterildiği gibi çeşitli ölçek araçları ile ölçülmektedir. KontROLSÜZ yeme davranışı ismi ilk olarak Karlsson ve diğerleri (2000) tarafından ele alınmış, daha sonra Vainick ve diğerleri (2015) tarafından yaygın olarak kullanılan yeme davranışı ölçek sorularının yakından takip edildiği gözlemlenmiştir. Şekil 2.2’de özetlendiği gibi, bazı ölçekler yeme üzerindeki kontrol kaybını ölçmeye yönelikken (tıkınırcasına yeme, kontROLSÜZ yeme, yeme üzerinde kontrol kaybı), bazıları ise aşırı yemenin ardında yatan olumsuz faktörleri (duygusal yeme) ele almaktadır. Ayrıca iştah açıcı yiyeceklere maruz kalma (dışsal yeme, hedonik açlık, ödüle dayalı yeme güdüsü), gıda alımını kısıtlamada yetersizlik (disinhibisyon), doymuş hissetmeme (açlığa duyarlılık), yemek yeme arzusu ve yeme bağımlılığı da bu şemsiyenin altında yer alabilmektedir.

Yeme Türü	Davranışı	Tanım	Örnek Ölçek Çalışması
Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu		Tıkınırcasına yeme bozukluğu, kısa bir süre içinde çoğu insanın benzer koşullar altında kontrol eksikliği hissiyle belirgin ve tekrarlayan ataklarla yiyebileceğinden önemli ölçüde daha fazla yiyeceği yeme olarak tanımlanır. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan biri aç olmasa bile çok hızlı yiyebilir. Kişi suçluluk, utanç veya iğrenme duygularına sahip olabilir ve davranışını gizlemek için tek başına tıkınırcasına yiyebilir. Bu bozukluk belirgin bir sıkıntıyla ilişkilidir ve ortalama olarak haftada en az bir kez üç aydan fazla olacak şekilde ortaya çıkmaktadır (Mohajan, 2023)	Tıkınırcasına Yeme Ölçeği (Gormally, Black, Daston ve Rardin, 1982).
Disinhibisyon	'Fırsatçı Yeme' 'Yemeye Hazır Olma' 'İdare Edilebilir Davranış'	Bu grubun içerisinde aşırı yemek yeme ve hareketsizliğin desteklendiği obezitenin bir ortamda fırsat yakalanan bir durumda yemek yemeye yönelme bulunmaktadır. Olumsuz bir duruma yanıt olarak yemek yeme veya başkalarının yemek yediği bir ortamda aşırı yemek yeme örnek verilebilir. Ayrıca yemek yemenin cazibesine karşı koyamama ve yemeklerin lezzetine tepki olarak aşırı yemek de bu kategoride yer almaktadır (Bryant, King, ve Blundell, 2008)	Üç Faktörlü Yeme Anketi (Saunders ve Robinson, 2013).
Duygusal Yeme		Olumsuz duygulara tepki olarak yeme davranışı (Bongers ve Jansen, 2016)	Hollanda Yeme Davranışı Anket (Van Strien, Frijters, Bergers ve Defares, 1986).

Dışsal Yeme	İçsel açlık veya tokluk durumundan bağımsız olarak gıda ile ilgili uyaranlara yanıt olarak yeme. Duyusal ipuçlarının gıdanın lezzetlilik gibi hedonik çekiciliğinden etkilenmesi (Herman ve Polivy, 2008)	Hollanda Yeme Davranışı Anket (Van Strien ve diğerleri, 1986).
Yeme Bağımlılığı	Yeme bağımlılığı için yaygın olarak kullanılan bir tanım şu şekilde ortaya çıkmıştır. Madde bağımlılığı için DSM-IV tanı kriterlerini yeme davranışlarıyla eşleştirir. Bunlar arasında tolerans, yoksunluk belirtileri, amaçlanandan daha fazla miktarda tüketme yer almaktadır, sürekli azaltma isteği veya başarısız girişimler, kullanarak geçirilen çok zaman veya maddeden kurtulma, sonuçlarını bilmesine rağmen sürekli kullanımdır (Pursey, Stanwell, Gearhardt, Collins ve Burrows, 2014)	Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (Gearhardt, Corbin ve Brownell, 2009).
Yeme Arzusu	Belirli bir gıda maddesini yemek için yoğun bir istek (Nijs, Franken ve Muris, 2007)	Yeme Arzusu Ölçeği (Cepeda-Benito, Gleaves, Williams ve Erath, 2000).
Hedonik açlık İştahlı tüketme dürtüsü Lezzetli yiyecekler Yeme Üzerinde Kontrol Kaybı	İştahla ilgili düşünce, duygu ve motivasyonlarda bireysel farklılıklar bol miktarda lezzetli yiyeceğin sürekli olarak mevcut olduğu ortamlar (Lowe ve diğerleri, 2009). Hedonik açlık, normatif bir yemek yeme arzusunun ötesinde bir şeyi yansıtır. Bu tür yiyeceklerin kendileri için lezzetli olduğu azınlıktaki bireyleri tanımlamaktadır. Bu yiyecekler meşguliyeti gibi bilişsel, yiyecek arzusu ve isteği gibi duyuşsal, yemek atakları, kontrol kaybı gibi davranışsal açıdan özellikle zorlayıcıdır (Espel-Huynh, Muratore ve Lowe, 2018). Hem kesitsel hem de ileriye dönük çalışmalarda, beden ölçümü ve beden ağırlığındaki değişimlerden bağımsız olarak gözlemlenen sıkıntı ve bozulmalar, bozulmuş yeme davranışı ve kilo ile ilgili faktörlerle benzersiz bir şekilde ilişkili bir psikopatoloji yapısıdır (Goldschmidt, 2017).	Gıdanın Gücü Ölçeği (Lowe ve diğerleri, 2009). Yeme Üzerinde Kontrol Kaybı Ölçeği (Latner, Mond, Kelly, Haynes ve Hay, 2014).
Ödül Temelli Yeme Güdüsü	'Normatif ancak kompulsif güçlü yeme güdüsü sendromu' eksiklik hissinden kaynaklanan aşırı yeme güdüsü kontrolü, tokluk hissinde azalma ve yemekle meşgul olma gibi bir küme davranışsal semptomları içerir (Epel ve diğerleri, 2014).	Ödül Temelli Yeme Güdüsü Ölçeği (Mason ve diğerleri, 2017).
Açlığa Duyarlılık	Açlık duygularının ne ölçüde algılandığı ve bu duyguların ne ölçüde gıda alımını tetiklediğini göstermektedir. Bireyin günde üç kereden fazla yemek yiyecek kadar aç hissetmesi veya midesini dipsiz bir kuyu gibi hissedecek kadar aç hissetmesi örnek verilebilir (Bryant ve diğerleri, 2008).	Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (Stunkard ve Messick, 1985).
Kontrolsüz Yeme	'Yemek yemenin düzenlenmesindeki genel	Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

---

zorluklar' (Karlsson ve diğerleri, 2000)  
'Gıda alımı üzerindeki kontrol kaybı nedeniyle  
normalden daha fazla yeme eğilimi' (Cappelleri  
ve diğerleri, 2009).

(Cappelleri ve diğerleri, 2009;  
Karlsson ve diğerleri, 2000).

---

Şekil 2.2: Kontrolsüz Yeme Davranışı Şemsiyesine Giren Yeme Davranışı Türleri

Kontrolsüz yeme, geleneksel ikili 'ya hep ya hiç' tanı etiketlerinin aksine, spektrum gösteren bir özellik olarak görülmektedir (Vainik, García-García ve Dagher, 2019). Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın 5. versiyonu (DSM-5) ayrıca kontrolsüz yemenin klinik bir tezahürü olan tıknırcasına yeme bozukluğu için şiddet seviyeleri getirmiştir (Dakanalis, Riva, Serino, Colmegna ve Clerici, 2017). Kontrolsüz yemenin klinik öncesi seviyeleri de bir spektrum üzerinde değişiklik gösterebilir. Spektrumun alt ucu, dürtüsel/kompulsif semptomların yokluğunda ortaya çıkan 'pasif aşırı yeme' olarak kabul edilebilir. Tam tersi durumda aşırı yeme, tıknırcasına yeme atakları ve gıda alımı üzerinde ciddi kontrol kaybı atakları ile karakterize edilir (Davis, 2013).

Kontrolsüz yeme aşırı gıda tüketimi ile ilişkilendirildiğinden, bu özelliğin obezite ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile de ilişkili olması beklenir (Price, Higgs ve Lee, 2015) Kontrolsüzlüğün yönlerini ölçen farklı anketler arasında yemek yemenin yanı sıra kontrolsüz yemenin BKİ, gıda tüketimi ve ayrıca genetik bileşen ile de ilişkisinin olduğu açıklanmaktadır (Vainik ve diğerleri, 2019).

Kontrolsüz yeme davranışında yüksek puan alan bireyler başlangıç çizgisi genellikle zaman içinde kilo alma eğilimindedir (French, Epstein, Jeffery, Blundell ve Wardle, 2012). Kontrolsüz yeme ile beden ağırlığı arasındaki ilişki sadece tek yönlü olmayabilir. Çalışmalar, beden ağırlığındaki değişikliklerin yeme davranışlarını da etkilediği daha karmaşık bir tablo ortaya koymaktadır. Benzer çalışmalarda bariatrik cerrahi sonrası 6 ile 12 ay sonrasında, farklı kontrolsüz yeme ölçekleri azalma eğilimindeyken, yeme üzerindeki bilişsel kontrol puanları artma eğilimindedir (Holsen ve diğerleri, 2018; Ivezaj, Wiedemann ve Grilo, 2017). Yaşam tarzı kilo verme müdahalelerinden sonra kontrolsüz yeme ölçümlerinde de azalma görülmektedir (Martin, O'neil ve Pawlow, 2006).

Kontrolsüz yeme ve yeme alışkanlıklarındaki değişim oranları BKİ her zaman ilişki göstermeyebilir. Çalışmalar belirli müdahalelerin kilo kaybı için daha iyi sonuç verdiğini gösterirken, diğerleri kontrolsüz yemeyi azaltmak için daha uygun olduğu görülmektedir.

Benzer bir çalışmada birçok tıknırcasına yeme tedavisinin tıknırcasına yeme davranışını azalttığını ancak kişinin beden ağırlığını etkilemediğini de göstermiştir (Wilson, Grilo ve Vitousek, 2007).

Kontrolsüz yeme bağımlılık ile de birlikte çalışılan bir kavramdır. Özellikle gıda bağımlılığı, tıknırcasına yeme ile birlikte ele alınabilmektedir (Schulte, Grilo ve Gearhardt, 2016). Kontrol kaybı, amaçlanandan daha büyük miktarlarda alınan yiyecekler, olumsuz sonuçlara rağmen devam eden kullanım ve klinik olarak önemli sıkıntı gibi benzer semptomları içerir (Hauck, Cook ve Ellrott, 2020). Tıknırcasına yiyen bireylerde gıda bağımlılığı yaygınlığı %55'tir (Davis ve diğerleri, 2011). Yemenin işleviyle ilgili olarak, tıknırcasına yiyenler kilo, beden şekli, mükemmeliyetçilik gibi zihinsel gerilimleri hafifletmek için yerken, gıda bağımlılığı halinde yiyecekler yalnızca hedonik bir amaca hizmet eder (Stice, Gau, Rohde ve Shaw, 2017; Båk-Sosnowska, 2017). Bu hedonizm, madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklar ile varsayımsal olarak aynı olduğu düşünülebilir. Aynı durum "yiyecek eksikliği" için de söylenebilir. Tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireyler gıdaya erişimin olmadığı durumları olumlu olarak yorumlarken, gıda bağımlılığı olan bireyler için bu tür durumları "tehdit" olarak algılamakta; öfke, saldırganlık ve sinirli bir duygu durum hali ortaya koyabilmektedirler (Ratković, Knežević, Dickov, Fedrigolli ve Čomić, 2023). Tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireyler, boş zamanlarında yiyeceklere aşırı düşkünlük gösterdiklerini, buna karşın gıda bağımlılığı olan bireyler aşırı yemek için planlarını iptal edebilmekte ve sosyal bağlantılarından vazgeçme davranışları sergileyebilmektedir (Zou ve diğerleri, 2017). Ancak, bu tür tıknmalar sırasında diğer insanların varlığı gıda bağımlıları için önemli değildir. Tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireyler ise insanların olduğu bölgelerde suçluluk ve utanç duymakta; bu olaylar sırasında yalnızlığı tercih etmektedirler. Çoğu bağımlılıkta olduğu gibi, gıda bağımlılığı olan bireyler sorunlarının farkında değildir ya da kabul etmek istemezler ve psikopatolojilerinin gerçek boyutunu inkar eder, yansıtır ve yanlış değerlendirirler. Bunun aksine, tıknırcasına yiyen bireyler anormal derecede büyük porsiyon boyutlarının ve bağımlılıklarının diğer yönlerinin oldukça farkındadır (Båk-Sosnowska, 2017). Bir diğer ayırt edici özellik de tıknırcasına yiyenlerin bedenlerinin şekli ve ağırlığıyla ilgili endişelerinin yanı sıra yaygın olarak beden kütlelerinin artmış olmasıdır; Ancak, gıda bağımlılığı olan bireyler genellikle beden kütlelerinin artmış olmasını önemsemez veya kabul etmez ve genellikle beden görüntüleriyle ilgili endişe duymazlar (Ratković ve diğerleri, 2023).

Çeşitli terapiler üzerine yapılan bir incelemede, kilo kaybı ve kontrolsüz yemenin azalması üzerindeki etkilerin bilişsel-davranışçı terapi gibi kontrol temelli terapilerin daha başarılı olduğunu göstermektedir. Bu terapiler kilo vermeyi azaltırken, kontrolsüz yemeyi azaltma eğiliminde değildir. Ancak duyguları kabul etmeye daha fazla odaklanan kabul ve adanmışlık terapileri ve bilinçli farkındalık çalışmaları kontrolsüz yemeyi azaltabilir (Frayn ve Knäuper, 2018). Bu bağlamda kontrolsüz yeme ile ilgili planlanan çalışmalarda BKİ dikkate alınması gereken önemli değişken olsa da ve bu ikisinden yalnızca birine odaklanmak diğerinin azalmasını etkilemeyebilir. Kontrolsüz yeme ve BKİ iç içe geçmiş olabilir, ancak yine de bağımsız kavramlar olarak gözden geçirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

### **2.1.7.1. Kontrolsüz Yeme ve Psikolojik Mekanizmalar**

Kontrolsüz yeme çeşitli psikolojik mekanizmalarla ilişkilendirilmiştir. Üç ana unsur, kontrolsüz yemede etkili olduğu düşünülmüştür. Bunlar; ödül duyarlılığı, bilişsel kontrol ve olumsuz duygulanımdır (Vainik ve diğerleri, 2019). Ödül duyarlılığı, kişinin olumlu bir uyarıcıya ulaşmak için davranışlarda bulunmaya yönelik eğilimini içerir. Carver ve White (1994) tarafından geliştirilen ödül duyarlılığı ölçütü, iki davranışsal motivasyon sistemini içermektedir. Bunlardan ilki *davranışsal engelleme* sistemidir. Bu sistem ilgisizlik duygularını düzenleme üzerine çalışır. Diğer sistem ise bir hedefi tamamlamaya yönelik arzu duygularını düzenlemekle ilgili olan *davranışsal yaklaşım* sistemidir. Davranışsal yaklaşım sistemi ise iki temel bileşen içerir. Bunlardan ödüllendirici deneyimleri çevreleyen olumlu bir tepkiye sahip olma eğilimi olan ödül duyarlılığı diğeri ise bir hedefi inatla takip etme eğilimi olan güdüyü sürdürmedir (Carver ve White, 1994). Gıda ödülü duyarlılığı, bireylerin bir davranışta bulunmasının veya bu davranıştan kaçınmasının nörolojik olarak yönlendirildiğini ve sırasıyla iştah açıcı veya tiksindirici uyaranların bir sonucu olduğunu öne süren güçlendirme duyarlılığı teorisine dayanmaktadır (Corr, 2004). Gıda ödülü duyarlılığı, isteğe bağlı gıdaların daha fazla tüketilmesiyle ilişkilendirilen bir diğer faktördür ve bu gıdalar artan şeker, yağ ve/veya tuz seviyeleriyle maksimum düzeyde iştah açıcı olacak şekilde tasarlanmıştır (Nansel ve diğerleri, 2016).

İsteğe bağlı tüketilen gıdalar çok ödüllendiricidir, bu gıdaların resimlerine maruz kalmak beynin ödül merkezlerini harekete geçirmek için yeterlidir (Stoeckel ve diğerleri, 2008). İsteğe bağlı yiyeceklerin ödüllendirici doğası, nitel görüşmelerde de rapor edilmiştir ve isteğe bağlı

yiyecekleri yemenin en büyük motivasyon kaynaklarından bazıları tatları, rahatlıkları ve sosyal etkileridir (Farrington, Hands ve Chivers, 2018). Bu gıdaların sağladığı ödüllere karşı artan hassasiyet, farklı bireyler arasında, normal enerji ihtiyacının üzerinde zevk için yeme motivasyonu olan hedonik açlıktaki farklılıkları da açıklayabilir (Nansel ve diğerleri, 2016). İsteğe bağlı tüketilen gıdalar, ortalama bir yetişkinin günlük toplam enerji alımının üçte birinden fazlasını oluşturmaktadır. Ancak aşırı tüketimi obezite, Tip 2 diyabet ve diyetle ilgili diğer hastalıklar için bir risk faktörüdür. Garcia, Mullan ve Dorina (2023) çalışmalarında, isteğe bağlı gıda tüketiminin öngörücülerini belirlemek için zamansal öz düzenleme teorisinin bileşenleri olan niyet, geçmiş davranış, alışkanlık ve öz düzenleme kapasitesi ile gıda ödül duyarlılığını kullanmayı amaçlamıştır. Yaşları 18 ile 80 arasında değişen iki yüz yetmiş üç katılımcı, birer hafta arayla iki bölümden oluşan çevrimiçi bir anket doldurmuştur. Katılımcılar birinci seferde niyet, geçmiş davranış, alışkanlık, öz düzenleme kapasitesi, gıda ödülü duyarlılığı ve demografik bilgi ölçümlerini, ikinci seferde ise isteğe bağlı gıda tüketimi ölçümlerini tamamlamıştır. Tüm değişkenler birlikte, isteğe bağlı gıda tüketimindeki varyansın %40,3'ünü anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Bununla birlikte, geçmiş davranışlar ve niyet, isteğe bağlı gıda tüketiminin tek önemli belirleyicileridir. İsteğe bağlı gıda tüketimini azaltmaya yönelik müdahalelerde geçmiş davranışlar dikkate alınmalı ve niyetin ne olduğunun belirtilmesi hedeflenmelidir (Garcia, Mullan ve Dorina, 2023). Daha fazla ödül duyarlılığı, lezzetli yiyeceklere yönelik artan dikkat yanlılığına katkıda bulunabilirken, yüksek ödül güdüsü, çevredeki lezzetli yiyeceklere yaklaşmak ve tüketmek için daha fazla motivasyona katkıda bulunabilmektedir (Sutton, L'Insalata ve Fazzino, 2022).

Kontrolsüz yemek yemenin altında yatan ikinci psikolojik yapı, daha düşük *bilişsel kontrol*dür. Bilişsel kontrolde bireyden daha esnek, uyarlanabilir bir hedefe yönelmesi beklenir. Bu konuda giderek artan çalışmalar yüksek beden kitle indeksi (BKİ)'nin, beynin frontal lob bölümündeki bozulmalarla, bilişsel becerilerde eksikliklerle, bilişsel esneklikte azalmalarla ve engelleyici kontrol mekanizmasındaki problemlerle ilişkili olduğu yönündedir (Sellaro ve Colzato, 2017). Kontrolsüz yemek yeme durumunda, düşük bilişsel kontrol, esnek olamama anlamına gelebilir ve bu durumda artan ödül duyarlılığına verilen davranışsal tepki gelişmektedir. Yeme kontrolü kısmen bilişsel işleyişe bağlı ise, aşırı yiyen ve obez olan kişilerin bilişsel kontrolde bozulma sergilemesi beklenmektedir. Özellikle, yemekle ilgili anıların veya düşüncelerin hatırlanmasını bastırma ya da dikkati bu anılardan, düşüncelerden veya yemekle ilgili çevresel ipuçlarından uzaklaştırma becerisindeki zayıflıklar, daha yüksek oranda dürtüsel

yeme davranışı ve aşırı beden ağırlığı ile ilişkilendirilmektedir (Davidson, Jones, Roy ve Stevenson, 2019). Benzer şekilde, artan gıda alımı, nörobilişsel testlerin kullanıldığı çeşitli çalışmalarda bozulmuş engelleyici kontrol sistemi ile ilişkilendirilmiştir (Chojnacki ve diğerleri, 2018; Sellaro ve Colzato, 2017). Örneğin, bir yap/yapma (go/no-go) görevinde, obez bireylerin tepki engelleme mekanizması beden ağırlığı ve yağlanma ile ters orantılı olduğu açıklanmıştır (Wirt, Hundsdoerfer, Schreiber, Keszyüs ve Steinacker, 2014). Benzer başka bir çalışmada obezitesi olan bireylerin özellikle aç olduklarında, gıdaya özgü engelleyici kontrol mekanizmalarının daha zayıf olduğu ve engelleyici beyin bölgelerinin eşzamanlı aktivasyonunun daha az olduğu açıklanmış ayrıca, bu durumun gelecekteki kilo alımının güçlü bir öngörücüsü olduğu belirtilmiştir (De Klerk, Smeets ve la Fleur, 2023). Benzer şekilde, daha küçük, daha hızlı gıda ödülleri tercih edilmesi obezite çalışma programlarındaki başarı ile negatif ilişkilidir (Best ve diğerleri, 2012). İnsanlarda yapılan korelasyonel çalışmaların sonuçları, yüksek yağlı, yüksek şekerli diyetlerin uygulanmasının dürtüsel seçim davranışına neden olduğunu gösteren hayvan araştırmaları bulgularıyla desteklenmiştir (Steele, Pirkle ve Kirkpatrick, 2017). Bu bağlamda, dürtüsellik ve obezite arasındaki pozitif ilişkinin, tıknırcasına yeme davranışı da sergileyen obez bireylerde en güçlü olduğu görülmektedir (Giel, Teufel, Junne, Zipfel ve Schag, 2017). Genel olarak sonuçlar, obez kişilerin gıda ödülleri dürtüsel olarak yanıt verme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bu ödülleri değeri azalsa bile yanıt vermeyi bırakma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu etkiler, yüksek enerjili diyetlerin tüketilmesinin bir sonucu olarak düşünülebilir. Ayrıca engelleyici kontrol mekanizması ile gıda alımı kontrolünün yakından ilişkili olduğunun ve engelleyici kontrol mekanizmasındaki eksiklik ve bozulmaların kilo alımı ve obeziteden önce gelişebileceğinin fark edilmesi önemlidir.

Olumsuz duygulanım, genel olarak duygusal sıkıntı hissi olarak tanımlanır. Yeme ile ilgili olumsuz duygulanım olumsuz duygular ortaya çıktığında bir başa çıkma mekanizması olarak duygusal yeme yapısında en açık şekilde açıklanabilir. Olumsuz duygulanım yaşamının hem normal hem de aşırı kilolu bireylerde olumsuz duygulara tepki olarak artan gıda alımı ile daha lezzetli ve daha az sağlıklı öğünler seçme gibi etkileri vardır (Groesz ve diğerleri, 2012; Patel ve Schlundt, 2001).

Olumsuz duygulanım tipik yeme davranışını iki şekilde etkileyebilir. Birinci etki, olumsuz duygulanım, lezzetli ve genelde sağlıksız yiyecek yeme arzusu ile şeker, hamburger

gibi yüksek enerji yoğunluğuna sahip gıdaların tüketiminde artışa neden olmaktadır (Drewnowski, 2007; Drewnowski, 2009). İkinci etki, olumsuz duygulanım sağlıklı gıda seçimleri yapmak için gerekli olan davranış üzerindeki yukarıdan aşağıya kontrolü bozar. Çalışmalar, sağlıklı, düşük enerji yoğunluğuna sahip gıdaların seçilmesinin sıklıkla gerekli olduğunu göstermiştir. Sağlıklı bir yaşamda önemli rol oynayan vitaminler, mineraller ve besinlerin seçilmesi de önemlidir (Maier, Makwana ve Hare, 2015). Ayrıca, sağlıksız atıştırma davranışları yememeyi planlamak gibi bir düşüncenin bastırılması bu düşüncenin daha da yaygınlaşmasına neden olabilmekte ve tüketime artmasına da yol açabilmektedir (Sproesser, Kohlbrenner, Schupp ve Renner, 2015). Bir gıdanın tat değeri, olumsuz duygulanımı hafifletmek için kullanılabilecek anlık ödülün bir işareti iken (Boggiano ve diğeri, 2015) bir gıdanın sağlık değeri, bir kişinin sağlıklı bir gıda seçimi yapmak için yukarıdan aşağıya kontrolü kullanarak temsil etmesi gereken gecikmiş bir ödüldür (Hare, Camerer ve Rangel, 2009).

Farklı duygusal deneyimleri ayırt etmek, karar alma sürecinin anlaşılmasına yardımcı olabileceği gibi, duygulanımın karar verme üzerindeki etkisinin de gözlemlenmesine katkıda bulunabilir. Karar verme ve nihai yargı üzerinde önemli bir etkiye sahip oldukları için, bütünsel ve tesadüfi olmak üzere iki tür duygulanımı birbirinden ayırmak önemlidir (Västfjäll ve diğeri, 2016). Bütünsel duygulanım bir şey hakkında deneyimlenen duygularla ilgilidir (Peters, Västfjäll, Gärling ve Slovic, 2006). Örneğin, insanların bir gıda ürünü satın alırken çeşitli seçim alternatifleri arasında nasıl hissettikleri örnek verilebilir (Pham, 2007). Bireylerin bütünsel duygulanım deneyimleri, yaşantılarını iyi-kötü şeklinde kategorize etmelerine olanak tanır ve bir karara varmalarını sağlar (Kahneman, Wakker ve Sarin, 1997). Özetlemek gerekirse, bütünsel duygulanım kararlar, karar nitelikleriyle veya karar durumuyla bağlantılıdır. Öte yandan, tesadüfi duygulanım, etkiye neden olan ancak yargısal hedefle veya verilen kararlar ilgisi olmayan tüm faktörleri içerir (Loewenstein ve Lerner, 2003). Diğeri bir ifade ile, bazı ruh hali uyaranlarının, yanlış bir şekilde karar süreçleri üzerinde etkisi olabilmektedir. Bu nedenle, bir gıda tüketim kararı bütünsel ve tesadüfi olmak üzere iki farklı duygulanım türüyle ele alınabilir. Benzer bir çalışmada, bütüncül ve tesadüfi duygulanımın aynı anda mevcut olması durumunda, bütüncül duygulanımın genel tepkiye hakim olduğu öne sürülmüştür. Tesadüfi duygulanım belirgin olduğunda ise tesadüfi duygulanımın bütünsel duygulanım üzerinde önemli bir etkisi oluşmaktadır (Västfjäll ve diğeri, 2016). Bu noktada hedefle uyumlu tesadüfi duygulanımın etkili karar verme için faydalı olabileceği düşünülebilir.

## **2.1.7.2.KontROLSÜZ YEME İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

### **2.1.7.2.1. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Hamurcu (2023) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinde yeme davranışları sosyal medya kullanımı, ortorektik eğilimler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan 752 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medyanın sosyal etkileşim ve iletişim amaçlı kullanımı arttıkça; bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, kontrolsüz yeme davranışı puanlarının en az %21,8 arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal medya bağımlılıklarının; yeme davranışını, yeme bozukluğu riskini ve ortorektik eğilimi anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Demirden ve Sarıkoç (2023) tarafından yürütülen çalışmada koronavirüs hastalığı-2019 (COVID-19) pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin aile birliği duygusu ve yeme davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Hemşirelik fakültesinde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 178 öğrenciyle yürütülen çalışmada, aile bütünlüğü algısı toplam puanlarının yüksek olduğu ve öğrencilerin en çok kontrolsüz yeme ve duygusal yeme davranışları sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Aydın ve Gümüşboğa (2023) tarafından yürütülen çalışmada, kontrolsüz yeme, boş zaman sıkıntısı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi gözlemlemeyi ortaya koyma amaçlanmıştır. Bazı sivil toplum kuruluşları ve sosyal gruplarda düzenlenen rekreasyonel koşu etkinliklerinden 253 katılımcı seçilmiştir. Araştırma sonucu, boş zaman sıkıntısının kontrolsüz yeme ve yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz ve doğrudan etkileri olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, kontrolsüz yemek yemenin yaşam memnuniyeti ile ilişkisi bulunamamış ve modelde dolaylı bir etkiye rastlanmamıştır. Son olarak, katılımcıların cinsiyetine göre model sonuçları, boş zaman sıkıntısı, kontrolsüz yeme ve yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı bir doğrudan etki olmadığını göstermiştir.

İskender ve Yıldırım (2022) tarafından yürütülen çalışmada, geçmişinde aktif sporla uğraşmış ve yaş itibari ile spor performansını sürdüremeyen, egzersizi ön planda tutan veteran sporcuların egzersiz bağımlılığı, yeme davranışı ve yaşam kalitelerini incelemek amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda kontrolsüz yeme ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif; genel yaşam kalitesi ile negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gök ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin aile ile yeme tutumlarının yeme davranışlarına, yeme davranışlarının da fast-food tüketim sıklıklarına etkisini ortaya koyma amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi'nde öğrenim gören 382 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kontrolsüz yeme davranışının fast-food tüketim sıklığına olumlu yönde etkisi olduğu; ayrıca aile ile yeme tutumu ölçeği alt boyutlarından “aile yemeklerinde öncelikler” boyutu kontrolsüz yeme davranışı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Taş ve Kabaran (2020) tarafından yürütülen çalışmada, sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyonun antropometrik ölçümler üzerindeki etkisi araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-31 yaş arası 371 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda normal ağırlıklı bireylerin duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt faktörlerinden aldıkları puanlar obez bireylere göre düşük olduğu gözlemlenmiştir. Zayıf bireylerin sezgisel yeme genel puanları obez bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt faktörlerinden aldıkları puanlar ile beden ağırlığı ve bel çevresi arasında pozitif yönlü korelasyon saptanmıştır.

#### ***2.1.7.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Martin ve Strodl (2023) tarafından yürütülen çalışmada, çocukluk çağı travması ile düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık eden üst bilişsel inançların rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Avustralya toplumundan 461 yetişkin birey oluşturmaktadır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizleri, herhangi bir çocukluk çağı kötü muamelesi ile bilişsel kısıtlama arasında bağımsız bir ilişki olmadığını ortaya koyarken, çocukluk çağı duygusal istismarı kontrolsüz yeme ve duygusal yeme ilişkilendirilmiştir. Bootstrapping testleri aracılığıyla, çocukluk çağı travması ile kontrolsüz ve duygusal yeme arasındaki aracı etki, tutarlı bir şekilde, düşüncelerin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair üstbilişsel inançları içermektedir.

Oikarinen ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen toplum temelli kesitsel çalışmada, yeme öz yeterliliğinin bilişsel kısıtlayıcı yeme, kontrolsüz yeme, duygusal yeme ve

tıkınırcasına yeme ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Aşırı kilolu ve obez 532 gönüllü çalışmaya dahil edilmiştir. Düşük yeme öz yeterliliğine sahip katılımcılar, yüksek yeme öz yeterliliğine sahip katılımcılara kıyasla daha düşük bilişsel kısıtlayıcı yeme ve daha yüksek kontolsuz yeme, duygusal yeme ve tıkınırcasına yemeye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Düşük yeme öz yeterliliği, olumsuz yeme davranışı eğilimleri, kilo kaybının teşvik edilmesinde ve çok sayıda eşlik eden zorlukla ilişkilendirilmiştir.

Shi, Sun ve Geng (2022) tarafından yürütülen çalışmada 361 kişinin katılım sağladığı genel popülasyondan alınan bir örnekleme Karanlık Üçlü (makyavelizm, narsisizm ve psikopati) ile kısıtlayıcı yeme, kontolsüz yeme ve duygusal yeme arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar kadınlar arasında Makyavelizmin kontolsüz yeme davranışlarına karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir. Katılımcının cinsiyeti, narsisizm-kontolsüz yeme davranışları ve narsisizm-duygusal yeme davranışları ilişkilerini ılımlı hale getirmiştir ve negatif ilişki erkekler için kadınlardan daha güçlü olduğu belirtilmiştir. Psikopati her iki cinsiyette de daha yüksek kontolsüz yeme davranışları ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Cifuentes ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada, obezite hastalarında anksiyete belirtileri ile yeme davranışları arasındaki potansiyel ilişki araştırılmıştır. Bu araştırma, obezitesi olan 438 hastanın başlangıç özelliklerini analiz eden kesitsel bir çalışmadır. Araştırma sonucunda anksiyete puanları duygusal yeme ve kontolsüz yeme ile pozitif korelasyon göstermiştir. Anksiyete semptomları olan hastalar ayrıca duygusal yeme ve kontolsüz yeme için daha yüksek ortalama puanlar ve daha düşük bilişsel kısıtlama yeme seviyeleri göstermiştir. Anksiyete semptomları olduğunu bildiren obezite hastalarının, anksiyete semptomları düşük olan hastalara kıyasla yeme davranışlarını yönetme konusunda kendilerine güvenleri daha düşük ve duygusal yeme davranışları daha yüksek olduğu açıklanmıştır.

Vacca ve diğerleri (2021) tarafından yürütülen çalışmada, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile yeme davranışları arasındaki ilişki, psikolojik sıkıntının aracı rolü göz önünde bulundurularak incelenmiştir. Veriler iki ülkeden (İtalya ve İspanya) çevrimiçi bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Örnekleme İtalya'dan 465 (%63,4 kadın) ve İspanya'dan 352 (%68,5 kadın) katılımcı yer almıştır. Çalışmada, bir yandan kısıtlayıcı, duygusal ve kontolsüz yemeyi,

diğer yandan depresyon, anksiyete ve stres ile kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik üzerinde çalışılmıştır. Hipotezlenen modeli test etmek için çoklu grup analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, diğer yönelimli ve sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin, psikolojik sıkıntının aracılığı yoluyla işlevsiz yeme boyutlarının çoğuyla dolaylı olarak ilişkili olduğunu ve elde edilen örüntünün her iki ülkede de tutarlı olduğunu göstermiştir.

Wang ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen çalışmada, kilo damgası, yeme davranışları ve stres arasındaki ilişkiler ve kilo damgası ile yeme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık etmede stresin etkisi incelenmiştir. Çalışma, 14 ila 19 yaşları arasındaki 1818 ergeni kapsamaktadır. Hiyerarşik doğrusal regresyon analizleri, kilo damgası deneyimlerinin beden kitle indeksinden bağımsız olarak kontrolsüz yeme ve duygusal yemeyi önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Aracılık analizleri, kilolu olmayan ergenler arasında kilo damgası ile kontrolsüz yeme ve duygusal yeme arasındaki ilişkilere stresin aracılık ettiğini göstermiştir.

## **2.2. Beden Memnuniyeti**

Freud'a göre, insanın en temel motivasyon kaynağı, acıdan uzaklaşmaya çalışarak hazza yönelmektir. Bu süreci birey yaşamın ilk dönemlerinde bedeni ile sağlamaktadır. Freud'a göre bedende oluşan semptomlar bastırılmış içsel uyarıların dışa vurum yöntemidir. Freud ayrıca kız çocuklarının bedenlerini erkek çocukları ile karşılaştırarak büyüme sürecini geçirdiğini açıklamaktadır. Benzer bir açıklamayı Adler de bireyin dünyaya kusurlu geldiğini ifade ederek belirtmiştir. Çocuklar doğdukları andan itibaren organ aşağılanması yaşadığını ve bu yüzden yaşamları boyunca bedenlerine odaklanarak yaşadıkları aşağılık duygusu ile baş etmeye çalıştıklarını savunur. Gestalt terapide, beden önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır. Özellikle fiziksel ve bedensel duyular birey için önemli bir alandır. Bu terapi ekolünde bitirilmemiş işlerin bireyin genelde bedeninde olduğu varsayılmaktadır (Kepner, 2014). Beden kavramı bu yönleri ile psikoloji alanında kullanılmakla birlikte "beden memnuniyeti" kavramı da üzerinde oldukça çalışılan bir kavram olduğu gözlemlenmektedir.

Beden memnuniyeti bireyin var olan beden ölçülerini ve algıladığı kusurları kabul etmesi, bedenine yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olması, çevrenin öne sürdüğü gerçekçi olmayan beden ideallerini reddetmesi ve işlevsel bir yaşam stili ile bedenini koruması ve ona gereken özeni sunması olarak tanımlanabilir (Swami, Kannan ve Furnham, 2012; Taylor ve diğerleri,

2013). Bu noktada beden ağırlığı ve şeklinden genel memnuniyet ölçüleri; beden takdirini (olumlu görüşleri kabul etmek ve önemsemek), görünüm değerlendirmesini (fiziksel görünümünden memnuniyet) ve beden saygısını (toplam ağırlıktan ve görünümünden memnuniyet) içermektedir (Allen ve Robson, 2020).

Teorik çalışmalar beden memnuniyetini, olumlu çevresel etkilerin beden memnuniyeti yoluyla sezgisel beslenmeyi nasıl teşvik ettiğini açıklayan ve çokça tekrarlanan bir çerçeve olan Sezgisel Yeme Kabul Modeli'nde (Avalos ve diğerleri, 2005) yer alan merkezi bir yapı olarak tanımlamaktadır. Beden memnuniyeti üzerine yapılan ampirik araştırmalar oldukça fazladır, ancak çoğunlukla kesitsel tasarımlardan elde edilmiş olanlarda beden memnuniyetinin sırasıyla iyi oluş ve psikopatoloji ile pozitif ve negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Webb, Wood-Barcalow ve Tylka, 2015). Dahası, kişinin bedeniyle ilgili olarak, bedenin çeşitli niteliklerine ve işlevlerine saygı duymak ve bunları takdir etmek, yaşam memnuniyeti, fiziksel sağlık ve daha az stres gibi çeşitli arzu edilen durumlarla da ilişkilidir (Davis, Fowler, Best ve Both, 2020). Benzer şekilde Linardon ve diğerleri (2022) sistematik bir inceleme ve meta-analiz çalışmalarında, beden memnuniyetinin çok sayıda yeme patolojisi, beden imajı bozukluğu, depresyon ve anksiyete ile ters ilişkili olduğunu göstermiştir. Beden memnuniyeti öz saygı, öz şefkat gibi psikolojik iyi oluş yapılarıyla olumlu yönde ilişkilendirilmiştir. Bu durum beden memnuniyetinin koruyucu potansiyel gösterebileceğini ve uygun bir müdahale hedefi olabileceğini göstermektedir.

Beden memnuniyetinin koruyucu potansiyeline karşı önemli risk faktörlerinden birisi de cinsiyettir. Genel olarak bakıldığında kadınlar, erkeklere göre daha çok beden memnuniyetsizliği hissetmektedir (McGuinness ve Taylor, 2016; Zaccagni ve Gualdi-Russo, 2023). Benzer bir çalışmada altı aylık bir boylamsal karma etki modelleri içerisinde, kilo baskılanmanın beden memnuniyetsizliğindeki değişimle ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Beden memnuniyetsizliği kadınlar arasında ortalama olarak daha yüksek ve daha fazla kilo baskılanmanın, cinsiyetler arasında daha fazla beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu açıklanmıştır. Ayrıca, erkeklerin kilolarını daha fazla baskıladıklarında beden memnuniyetsizliklerinin azaldığını göstermektedir (Withnell ve Bodell, 2023). Dolayısıyla, kilo baskılanmanın beden imajı sonuçları üzerindeki etkisi cinsiyete göre farklılık gösterebilir.

Üçlü Etki Modeli (Keery, Van den Berg ve Thompson, 2004) ve Öz Tutarsızlık Modeli (Higgins, 1987) dahil olmak üzere beden memnuniyetsizliğine ilişkin teorik modeller, beden memnuniyetsizliğinin kişinin mevcut vücut şekli veya ağırlığı ile ideal bedeni (yani daha ince ve/veya daha kaslı bir beden) arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını öne sürmektedir. İdeal beden imajında aile, medya, ve akranlar önemli rol oynamaktadır. Beden memnuniyetsizliği, kısıtlayıcı yemenin kilo vermenin en hızlı ve en etkili yolu olduğu ve kilo vermenin gerçek-ideal beden uyumsuzluğunu azaltacağı ve beden memnuniyetini artıracığı inancıyla kısıtlayıcı yeme ve diğer kilo kontrol davranışlarını teşvik edebilir (Stice, Mazotti, Krebs ve Martin, 1998). Nesneleştirme kuramı da bu durumla ilgilidir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Nesneleştirme özellikle kadınlar arasında erkeklerin bakış açılarıyla nasıl göründüklerini yorumlama ile birlikte; sosyal medya, eğlence programları ve reklamlardaki ideal bedene dikkat çekerek oluşmaktadır. Nesneleştirme bir kişinin daha az güçlü insanları kendi hedeflerini veya ihtiyaçlarını karşılamak için bir araç olarak görmesi anlamına gelmektedir. Özerklik ve eylemlilikten yoksun kişilerin nesneleştirmenin hedefi olma ihtimalinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu tür bir kendini nesneleştirme, benlik saygısı ve beden memnuniyeti ile de olumsuz ilişkilidir (Veldhuis, Alleva, Bij de Vaate, Keijer ve Konijn, 2020). Buna karşılık, insanlar güç ve buna bağlı olarak artan öz saygı yaşadıklarında, bedenlerine ilişkin öz algıları da değişebilir. Sonuç olarak, kendini nesneleştirmenin bireyler üzerinde olumsuz etkileri olduğu söylenebilir.

Bireylerin kendilerini başkalarıyla ilişkili olarak değerlendirdikleri ve anladıkları süreç Sosyal Karşılaştırma Kuramı olarak bilinir (Festinger, 1954). Karşılaştırmalar üç yönde gerçekleşebilir. Bunlardan ilki yukarı yönlü olandır. Birey bu yönde, kendisini belirli bir boyutta bir hedeften daha düşük olarak algılamaktadır. Yana doğru yönünde birey kendisini bir hedefle karşılaştırılabilir olarak algılar. Aşağıya doğru yönünde birey kendisini bir hedeften daha üstün olarak algılamaktadır. Bireyler, öz değerlendirme, kendini geliştirme, kendini iyileştirme ve kendini doğrulama gibi çeşitli nedenlerle sosyal karşılaştırma yapmaktadır (Taylor, Neter ve Wayment, 1995). Sosyal karşılaştırmada karşılaştırma fiziksel görünüme odaklanmasa bile beden memnuniyeti ile doğrudan bağlantılıdır (Rodgers, McLean ve Paxton, 2015) ve bu ilişkiye katılımcıların kendi fiziksel çekicilikleri aracılık etmektedir (Hendrickse, Arpan, Clayton ve Ridgway, 2017). Büyük beden modellere maruz kalmanın öz memnuniyeti artırdığı (Slater, Varsani ve Diedrichs, 2017) iddia edilse de bunu destekleyen çok az kanıt

vardır ve mevcut araştırmaların çoğu zayıf veya idealize edilmiş kadın imajlarına maruz kalmaya odaklanmıştır.

Günümüzde, dijital medya ve sosyal medya kullanımının ruh sağlığı ve beden imajı üzerindeki olası zararlı etkilerine bilimsel olarak dikkat çekilmektedir. Bu yaygın endişeler, birçok sistematik inceleme ve meta-analizde sentezlenen araştırmaların birikmesine yol açmıştır (Sarmiento ve diğerleri, 2020). Azalan beden memnuniyetinin etkisi ciddi olabilir ve sosyal medyada beden memnuniyetini dūřüren tetikleyiciler, davranışların yanı sıra bilişleri de etkileyebilmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımını ve “fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar”a maruz kalmayı araştıran çalışmalar beden memnuniyetsizliğinin olası bir sonuç olduğunu doğrulamıştır. Örneęin, 18-25 yař arası kadınlar arasında yapılan bir araştırmada, “fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar” içeriklerini izlemenin beden memnuniyetsizliğine yol açtığı bulunmuştur. İmaj kaygıları ve görünüş karşılaştırmalarına daha yüksek bir eğilim ortaya ıkarımış ve bu da olumsuz özgüven derecelerini etkilemiştir (Fardouly, Willburger ve Vartanian, 2018). Bir başka deneysel çalışmada “fit olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar” ve “zayıf ve ince olmayı teşvik eden fotoğraflar ve paylaşımlar” görüntülerine maruz kaldıktan sonra genç kadınların olumsuz ruh halinde yüksek, beden memnuniyetinde ise düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Her iki koşulda da katılımcılar kendi görünümelerini her bir görselde sunulan kadınlarla karşılaştırmışlar ve görünüm karşılaştırması, artan beden memnuniyetsizliğini öngörerek, bunun önemli rolü vurgulanmıştır (Robinson ve diğerleri, 2017).

Gerçekçi olmayan beden idealleri ve sonucunda gelişebilecek tehlikeler konusunda artan toplumsal farkındalık, sosyal medya platformlarında beden pozitifliği hareketinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Simon ve Hurst, 2021). Bu gelişmeler olumlu ruh halini ve beden memnuniyetini desteklemeye dönük çalışmaların başlangıcı olarak umut verici olduğu söylenebilir. İlk araştırmalar, yalnızca öz-anlayış temelli mesajlar ile (Slater ve diğerleri, 2017) kadın resimleriyle birleştirilmiştir. Bu birleşimde zayıflık idealini teşvik eden paylaşımların fazlalığına meydan okuyan beden olumlayıcı içerik, farklı boyut, şekil, renk ve özelliklere görünüm çeşitliliği sunma amaçlanmaktadır. Bunlar arasında, ortalama ve daha büyük bedenlerde yaşayan kadınlar ile çatlaklar, kırıkıkıklar, mide kıvrımları ve selülit gibi özellikleri içeren düzenlenmemiş görüntüler bulunmaktadır (Cohen, Fardouly, Newton-John ve Slater, 2019). Beden olumlayıcı görseller ve bunlara eşlik eden paylaşımlar tipik olarak, tüm

bedenlerin görünümünü ve işlevini sevmek, kabul etmek ve saygı duymak gibi kişisel psikolojik özgürleşme mesajlarının yanı sıra, kıyafet bedeni ayrımcılığına ve kilo damgalamasına meydan okumak gibi sistemik değişimle ilgili aktivizm mesajları da iletmektedir. (Manning ve Mulgrew, 2022). Ancak beden olumlayıcı görsellere genellikle kendini sevmek, takdir etme, kabul etme ve güzelliğin geniş kavramsallaştırılmasına ilişkin mesajlar veren ve olumlu beden imajıyla ilgili hashtag'ler (etiketler) içeren başlıklar da eşlik etmektedir (Tylka, 2018). Bu paylaşımlarda kullanılan fotoğrafların izleyicileri görünüm karşılaştırmaları yapmaya teşvik edebileceği ve kendini nesneleştirmenin artmasına neden olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, yalnızca beden olumlayıcı mesajlar içeren başlıkların izleyiciler üzerinde olumlu bir etkisi olup olmadığını değerlendirmek faydalı olacaktır (Fardouly ve diğerleri, 2018). Ancak, beden olumlayıcı alt yazıların etkisine ilişkin mevcut araştırmalar karışıktır. Örneğin, Manning ve Mulgrew (2022), beden kabul başlıkları içeren veya içermeyen beden olumlu paylaşımların beden takdiri, görünüm memnuniyeti, olumlu ruh hali, geniş güzellik kavramsallaştırmaları ve sosyal karşılaştırmalar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, görüntülere ve başlıklara maruz kalmanın ardından beden memnuniyetinde bir artış olduğunu göstermiştir; ancak, diğer sonuç ölçütlerinde etkiler bulunamamıştır; bu durum araştırmacıları, bedene ilişkin olumlu başlıkların, görüntüleri tek başına izlemekten daha önemli bir faydası olduğuna dair güçlü bir kanıt olmadığı sonucuna götürmüştür. Ayrıca, güzelliğe ilişkin geniş kavramsallaştırmalar önemli bir moderatör olamamaktadır.

Beden pozitifliği içeriği tüm beden şekillerinin kabul edilmesini teşvik etse de araştırmalar, internet alanlarındaki çeşitli çevrimiçi sitelerde beden kabulünü teşvik etmeyi, daha büyük bedenleri kabul etmek anlamında kullanılmamaktadır (Simon ve Hurst, 2021). İnternet ortamında profil resmini güncellemek gibi daha fazla fotoğraf etkinliği veya kişinin arkadaşlarının fotoğraflarına bakması; beden görünümünün kronik olarak izlenmesine, ince beden idealini içselleştirmeye, zayıf olma dürtüsüne dönük eylemlere, bireyin kendini fiziksel görünümü ile ilgili nesneleştirmesine, kilo ve beden memnuniyetsizliğine yönlendirebilmektedir (Meier ve Gray, 2014). Beden memnuniyeti, görünüşle ilgili bu türde faktörlerle daha çok ilişkilidir ve bu nedenle fiziksel ve sosyal etkilerden daha fazla etkilenebilmektedir (van Mierlo, Scheffers ve Koning, 2021). Ancak, kişinin fiziksel yapısını değiştirmeye dönük fiziksel aktivitede bulunması; insanların nasıl hissettiğini de değiştirebilir

ve bu durum olumlu duygu durumunu desteklemeye ve bireyin körelmeye dönmüş fiziksel yeteneklerini canlandırmasına da yardımcı olabilir (Sen, Gurleyik ve Psouni, 2020).

### **2.2.1. Beden Memnuniyeti ve Yeme Davranışları İlişkisi**

Beden imajından rahatsızlık duyma ve özellikle bedeninden memnun olmamak yeme bozukluklarının teşhisi için önemli kriterlerdendir (Larson, Loth, Eisenberg, Hazzard ve Neumark-Sztainer, 2021). Yapılan çalışmalar, beden ağırlığının ve şeklinin yeme bozukluğu olan bireylerde beden memnuniyetsizliğindeki önemli etmenlerden biri olduğunu göstermektedir (Cooper ve Turner, 2000). Bu durum özellikle yeme bozukluklarından biri olan Anoreksiya Nervosa (AN) hastalarında daha iyi gözlemlenebilmektedir. AN en kritik evresinde hasta sahip olduğu beden görüntüsünden mutlu olmakta ve kendisiyle gurur duymaktadır (İren, 2021). Beden memnuniyetsizliği ile ağırlık ve şekle aşırı değer verilmesi tipik olarak ilişkili olsa da, her ikisi de bozulmuş yeme davranışlarıyla hem aynı zamanda hem de boylamsal olarak farklı ilişki kalıpları gösterdiğinden, bu yapılar arasında ayırım yapmak da son derece önemlidir (Sharpe ve diğerleri, 2018).

Birçok çalışma, beden memnuniyetsizliğinin diyet yapma ve kusturma gibi kısıtlayıcı yeme davranışlarına yol açtığı fikrini desteklerken (Stice ve Shaw, 2002) daha yeni çalışmalar beden memnuniyetsizliğinin daha genel olarak tıknırcasına yemeyi de içeren uyumsuz kilo kontrol davranışlarına yol açtığını göstermiştir (Lewer, Bauer, Hartmann, ve Vocks, 2017). Benzer bir çalışmada, beden memnuniyetsizliği, depresif belirtiler, BKİ ve diyet yapma kombinasyonunun ergen kızlarda yaklaşık iki yıllık bir takip süresince tıknırcasına yeme vakalarını öngördüğünü göstermiştir (Stice, Presnell, ve Spangler, 2002).

Hedonik yeme eğilimi olan bireylerde besinlere karşı duyulan haz duygusuna bağlı olarak, tüketimin tekrarlanması ve tüketim miktarında artış gözlemlenmektedir. Bu durum vücut ağırlığında beklenin üzerinde artışa neden olabilmektedir (Şarahman Kahraman ve Akcil Ok, 2022). Karlı, Yılmaz ve Kaya (2023) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde hedonik açlık, zayıflık beklentisi ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hedonik açlık ile beden memnuniyeti ve zayıflık beklentisi arasında doğrudan bir ilişki saptanmamış ancak BKİ düzeyi arttıkça beden memnuniyetinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu durumun yeme bozuklukları için bir risk oluşturabileceği açıklanmıştır.

Egzersiz bağımlılığı, düzenli olarak egzersiz-spor aktiviteleri gerçekleştiren önemli sayıda bireyi etkilemektedir. Egzersiz bağımlılığı belirtilerinin ve bozulmuş yeme davranışlarının sürekliliğinin birlikte ortaya çıkması oldukça yaygındır (Godoy-Izquierdo, Ramírez, Díaz ve López-Mora, 2023). Benzer bir çalışmada, düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde beden imajı, yeme bozukluğu riski ve fiziksel aktivite düzeyinin kaslılık dürtüsü, kas odaklı yeme davranışı ve egzersiz bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda beden memnuniyetsizliği arttıkça kaslılık dürtüsü ve egzersiz bağımlılığı azalırken, kaslılık odaklı yeme davranışı artmaktadır. Yeme bozukluğu riski arttıkça; kaslılık dürtüsü kaslılık odaklı yeme davranışı ve egzersiz bağımlılığı artmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça kaslılık dürtüsü, kaslılık odaklı yeme davranışı ve egzersiz bağımlılığının da arttığı gözlemlenmiştir (Hamurcu, 2023).

Duygusal yeme davranışının BKİ yüksek olan bireylerde sıklıkla görülmesinin nedenleri arasında bireylerin beden görünümlerinden, kilolarından kaynaklı yaşadıkları memnuniyetsizlik olduğu düşünülebilir. Annesi (2023) de yürüttüğü çalışmada duygusal yemenin, kadınların problemlili olan uzun vadeli kilo kaybını iyileştirmek için davranışsal olarak obeziteye müdahalede erken dönemde ele alınması gereken kritik bir faktör olduğunu öne sürmüştür. Beden memnuniyeti-duygusal yeme ilişkisinin sosyal bilişsel teori temelli olası aracılığı arasında olumsuz ruh hali ve kontrollü yeme için öz yeterlilik yer almaktadır. Araştırmada obez olan kadınlar toplum temelli bir zayıflama programına gönüllü olarak katılmıştır. Başlangıçta beden memnuniyeti-duygusal yeme ilişkisinin aracılığı olarak olumsuz ruh hali ve kişinin yemesini kontrol etme öz yeterliliğinin belirginliği doğrulandıktan sonra, egzersizi vurgulayan ve öz düzenlemeye odaklanarak bu aracılığı hedefleyen 3 aylık bir protokol geliştirilmiş ve deney grubuna (n = 86) uygulanmıştır. Kontrol grubuna (n = 51) ise tipik, eğitim temelli kilo verme süreçlerinde eşleştirilmiş süre verilmiştir. Başlangıçtan 3. aya kadar beden memnuniyeti, duygusal yeme, olumsuz ruh hali ve kontrollü yeme öz yeterliliğindeki iyileşmelerin her biri deney grubunda önemli ölçüde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubu üzerinde yapılan ileri analizler, olumsuz ruh hali ve öz yeterlilikteki değişimlerin beden memnuniyeti değişimi-duygusal yeme değişimi ilişkisine tamamen aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Başlangıçtan 3. aya kadar duygusal yemedeki iyileşme, hem 3 ay boyunca hem de 6 aylık takibi içeren değişikliklerle kilo kaybını önemli ölçüde öngörmüştür. Bulgular, kadınlara yönelik davranışsal obeziteye müdahalenin kritik ilk

aylarında, ruh hali ve kontrollü yeme ile ilgili öz yeterlilikteki iyileşmeleri hedefleyerek beden memnuniyeti ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi ele almanın önemini doğrulamıştır.

Beden memnuniyeti ve yeme bozukluklarının etkileri erkekler ve kadınlar arasında benzerlik gösterirken, beden imajı idealleri açısından iki cinsiyet arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Kadınlar arasında, beden memnuniyetsizliği ve zayıflıkla ilgili olumlu duygulara sahip olmak, düzensiz yeme davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir (Fairburn ve diğerleri, 2003). Benzer bir çalışmada zayıflığı olumlu niteliklerle ilişkilendirmenin ve zayıflığı içselleştirmenin beden memnuniyetsizliği, zayıflık dürtüsü ve kısıtlı yeme ile önemli ölçüde ilişkili olduğu iddia edilmiştir (Ahern, Bennett ve Hetherington, 2008). Bununla birlikte, erkekler arasında kaslılık dürtüsü beden imajına ilişkin temel endişe kaynağıdır (Edwards ve Launder, 2000). Kadınlar zayıflığa ulaşmaya çalışırken, erkeklerin daha fazla yağsız vücut kütlesi için çaba gösterdikleri görülmektedir (Harvey ve Robinson, 2003). Davis ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada 18-59 yaş aralığındaki , kadın üniversite öğrencileri arasında beden memnuniyetsizliği ve yeme patolojisinde Beden Kitle İndeksi (BKİ)' nin rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda BKİ arttıkça, beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme de artmıştır. Obezitesi olan katılımcılar daha fazla beden memnuniyetsizliği ve düzensiz yeme bildirmiştir. Özellikle de aşırı kilolu/obez olanlar arasında beden memnuniyetsizliği ve yeme patolojisi incelenirken BKİ dikkate alınmasının önemi vurgulanmıştır. BKİ konusunda erkekler ve kadınlar arasındaki temel farklardan biri, kadınların vücut ölçülerinden ve BKİ'lerinden bağımsız olarak bedenlerinden memnun olmama ve kısıtlayıcı diyet uygulamalarını benimseme eğiliminde olmaları, erkeklerin ise yalnızca daha yüksek BKİ'lere sahip olduklarında diyet yapma olasılıklarının daha yüksek olması ile açıklanabilir.

## **2.2.2. Beden Memnuniyeti İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

### ***2.2.2.1. Beden Memnuniyeti ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar***

Yılmaz ve Ağgön (2023) tarafından yürütülen çalışmada aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri ve aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 168 erkek, 217 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin, aktif spor yapmayan üniversite

öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Asil ve Canpolat (2022) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı, BKİ, yeme davranışı ve uyku bozukluklarının beden memnuniyetsizliği ile olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 408 yetişkin üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %27'sinde beden memnuniyetsizliği olduğu saptanmış olup, sosyal medya kullanımı, BKİ, yeme davranışı ve uyku bozukluklarının beden memnuniyetsizliğini arttırdığı tespit edilmiştir.

Kelleci (2022) tarafından yürütülen çalışmada obeziteli bireylerin ebeveyn red algısı, utanç ve yeme tutumlarının beden memnuniyetleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18- 50 yaş aralığındaki obezitesi olan 141 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda ebeveyn red algısı, utanç, yeme tutumu ve beden memnuniyeti değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ebeveynlere yönelik red algısı ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkide utancın kısmi aracı rol etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Kırat ve Dilmaç (2021) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi ve duygusal zekâ arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde farklı liselerde öğrenim gören 213'ü kız, 308'i erkek öğrencilerden oluşan 521 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, ergenlerin duygusal zekâsının artmasıyla beden memnuniyetinde artış, sanal zorbalıklarında azalma gözlemlenmiştir.

Gökkaya, Deniz ve Gedik (2020) tarafından yürütülen çalışmada sosyal medya bağımlılığının beden memnuniyeti ve sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisi ve sosyal onay ihtiyacının, beden memnuniyeti ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık yapıp yapmadığının incelenmesi araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-60 yaşları arasında bulunan toplam 305 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda erkeklerde sosyal medya bağımlılığının kadınlara göre daha yüksek olduğu ve beden memnuniyetinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının beden memnuniyeti ile negatif, sosyal onay ihtiyacı ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal onay

ihtiyacının, beden memnuniyeti ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur. Düşük beden memnuniyetinin ve yüksek sosyal onay ihtiyacının sosyal medya bağımlılığında artışla ilişkili olduğu görülmüştür.

### **2.2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Haider, Wei, Parveen, ve Mehmood (2023) tarafından yürütülen çalışmada yetişkinlerde eşlik eden beden dismorfik bozukluğu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide beden kitle indeksi ve beden imajının yordayıcı rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 281 lisans ve yüksek lisans mezunu yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, beden dismorfik bozukluğunun beden imajı ile pozitif, depresyon ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Beden kitle indeksi kategorilerinde, depresyon, yaş ve cinsiyet üç kategoride önemli ölçüde farklılık göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemesi, yaş düzenleyici değişken olarak kullanıldığında beden dismorfik bozukluğunun dolaylı olarak depresyonu yordadığını ve beden kitle indeksinin aracılık etkisi olduğunu göstermiştir.

Linardon, Anderson ve McClure (2023) tarafından yürütülen çalışmada, beden memnuniyeti, depresif semptomlar, benlik saygısı ve iyilik hali arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, başlangıçta (n = 1749) ve üç aylık takipte (n = 1258) çalışma ölçümlerini tamamlayan yetişkin kadınlardan oluşmuştur. Doğrusal çoklu regresyonlar, başlangıçtaki beden memnuniyeti puanlarının depresif semptomların azalmasını ve takipte benlik saygısı ve iyilik hali puanlarının artmasını önemli ölçüde öngördüğünü ortaya koymuştur. Değişkenler arası ilişkilerin olumsuz beden imajının etkisi kontrol edildikten sonra da belirgin olduğu açıklanmıştır.

Portingale ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada, flört uygulaması kullanımının, beden memnuniyetsizliğini, düzensiz yeme dürtüsünü ve günlük yaşamdaki olumsuz ruh halini öngörüp öngörmediği incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 296 kadından oluşmaktadır. Katılımcılar araştırmada yaşam boyu flört uygulaması kullanımını, partner tercihlerini ve görünüm tabanlı reddedilme duyarlılığını değerlendiren bir başlangıç anketi doldurmuş, ardından beden memnuniyetsizliği, düzensiz yeme dürtüleri (yani, tıknırcasına yeme/iştah açma, diyet kısıtlaması ve aşırı egzersiz) ve olumsuz ruh halinin anlık deneyimlerine ilişkin 7 günlük akıllı telefon destekli ekolojik bir araştırma gerçekleştirilmiştir. 94 kadın yaşam boyu flört uygulaması kullandığını bildirmiştir; bu durum, kullanmayanlara

kıyasla, tıknırcasına yeme, kusturma ve olumsuz ruh hali için daha fazla günlük dürtü öngörmüştür.

Liu ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada, görünüşe dayalı yorumların, sosyal ve performansa dayalı değerlendirmelerin beden memnuniyetsizliği düzeylerini ve günlük yaşam boyunca düzensiz yeme davranışlarında bulunma dürtüsünü etkileyip etkilemediğini inceleme amaçlanmıştır. Toplam 620 katılımcı sosyo-demografik değişkenleri değerlendiren bir başlangıç anketi doldurmuştur. Katılımcılar daha sonra, 7 gün boyunca günde altı kez beden memnuniyetsizliği düzeylerini, düzensiz yeme dürtülerini ve yorum ve değerlendirme alma deneyimlerini değerlendiren kısa anketleri tamamlamaları için onları uyaran bir mobil uygulama indirmiştir. Olumsuz görünüme dayalı yorumlar daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliğini ön görürken, olumlu görünüme dayalı yorumlar daha düşük düzeyde beden memnuniyetsizliğini öngörmüştür. Olumsuz sosyal ve performansa dayalı değerlendirmeler beden memnuniyetsizliği durumunda bir artış öngörürken, olumlu değerlendirmeler bu sonuç değişkeninde bir düşüş öngörmüştür. Düzensiz yeme dürtü sonuçları için anlamlı bir yordayıcı bulunmamıştır. Mevcut bulgular, kişinin yaşamının çeşitli alanlarında olumsuz ve olumlu geri bildirim almasının beden imajı için zıt sonuçları öngörebileceğini göstermiştir. Ancak, bu etkilerin klinik olmayan çalışma grubunda düzensiz yeme dürtüsü ile ilişkili olması gerekmemektedir.

Marshall, Latner ve Masuda (2020) tarafından yürütülen çalışmada, etnik çeşitliliğe sahip bir örnekleme zayıflık dürtüsü ve beden imajından kaçınmanın içselleştirilmiş kilo önyargısı ve düzensiz yeme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Katılımcılar, 18-49 yaşları arasında ortalama BKİ 23,3 kg/m<sup>2</sup> olan 225 kadın üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda içselleştirilmiş kilo önyargısı düzensiz yeme ile pozitif ilişkili olduğunu ve sonuçlar zayıflık dürtüsü ve beden imajından kaçınmanın aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Meule ve Blechert (2016) tarafından yürütülen çalışmada, Barratt Dürtüsellik Ölçeği'nin Kısa Formundan alınan puanlar ile beden kitle endeksi (BKİ) arasındaki ilişkiler heterojen bir örnekleme (N = 3073) incelenmiştir. Yaş ve cinsiyet kontrol edildikten sonra, yalnızca dikkat ve motor dürtüsellik puanları daha yüksek BKİ'yi öngörmüştür ancak plan yapamama dürtüsellik puanları ön görmemiştir.

### 2.3. Problemlili İnternet Kullanımı

Günümüzde dünya nüfusunun %40'ından fazlasının internete erişimi bulunmakta ve bu konuda mobil cihazların kullanımı giderek artmaktadır (Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks ve Elhai, 2018). Genel olarak bakıldığında 4.66 milyar insan aktif olarak İnternet'i kullanmakta; ve en çok WhatsApp, Facebook, Messenger, WeChat, QQ, Telegram ve Snapchat gibi sosyal medya uygulamalarını tercih etmektedir. Ocak 2022 tarihinde 'We are social' adlı araştırma şirketi tarafından yayınlanan Türkiye'yi de kapsayan 239 ülkenin dahil edildiği "Digital in 2022" adlı raporuna göre 7.91 milyar olan dünya nüfusundan internete bağlanan insan sayısı 4.95 milyar (%62.5), sosyal medyayı aktif olarak kullanan kişi sayısı 4.62 milyar (%58.4) bulunmuştur. İnternet kullanımıyla ilgili, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması TÜİK (2023) sonuçlarına göre; 2023 yılında evden İnternete erişim imkanı olan hanelerin oranı bir önceki yıla göre 1,4 puan artarak %95,5, internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2022 yılında %85,0 iken 2023 yılında %87,1 olduğu görülmektedir. Cinsiyet yönünden incelendiğinde 2023 yılında İnternet kullanım oranı; erkeklerde %90,9, kadınlarda %83,3 olarak açıklanmıştır. İnternetin eğitimdeki yararları, boş zaman ve bilgi alanındaki aktarımları nedeniyle topluma büyük ilerlemeler katmış olsa da; aynı zamanda dünya yetişkin nüfusundaki yaygınlığın yaklaşık %2'lik kısmının internet bağımlılığı yaşaması büyük bir endişe de yaratmaktadır (Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014; Kuss ve Lopez-Fernandez, 2016).

İnternet bağımlısı insanlar sürekli olarak çevrimiçi içeriklerle, çevrimiçi olmadığında yoksunluk belirtileriyle, toleransla, internette geçirilen zamanı kontrol etmeye yönelik başarısız girişimlerle, olumsuz sonuçlarının farkında olmasına rağmen interneti inatla kullanarak, problemlerden kaçmak veya olumsuz bir ruh halinden kurtulmak için internet ile meşgul olmaktadır (Jo ve diğerleri 2019; Widyanto ve Griffiths, 2006). İnternet kullanımı, problemlili yeme davranışlarına, azalmış fiziksel aktiviteye, dikkat ve konsantrasyon sorunlarına, motivasyon azalması sonucu akademik başarıda düşüşe, aile içi çatışma ve şiddetin artmasına, öfke ve kaygı ile baş edememeye, artan duygusal tepkiselliğe ve duygu düzenleme becerilerinde bozulmalara neden olabilir (Ghosh, Dubey, Chatterjee, ve Dubey, 2020; Lee, 2020).

Bağımlılık, kişinin biyolojik, zihinsel ve fiziksel fonksiyonlarını ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkileyen, dengesini bozan anormal davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Özellikle internet bağımlılığı da bir tür dijital bağımlılıktır (Güleç, Köşger, ve Eşsizoglu, 2015). İlk internet bağımlılığı vakası ve zararlı sonuçları, “İnternet bağımlılığı” terimini kullanan ve onu madde bağımlılıkları ve dürtü kontrol bozuklukları ile karşılaştıran Young (1998) tarafından tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili bilimsel literatür, hem ergenlerde hem de yetişkinlerde yeni bilgi ve iletişim teknolojilerine bağımlılığın boyutunu da ortaya koymaktadır. Ancak, bu alanda küreselleşmiş tanı kriterleri eksiktir (Lozano-Blasco, Latorre-Martínez ve Cortés-Pascual, 2022). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Psikoloji Birliği (APA), Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabındaki İnternet Oyun Bozukluğu (IGD) dışında, İnternet bağımlılığını bir hastalık olarak kabul etmemektedir (DSM-5, APA,2013) Bu durum daha çok artan bu ihtiyaca cevap vermeyi amaçlayan tanımların, terimlerin ve ölçüm araçlarının çoğalmasına neden olduğu söylenebilir. Literatürde “Problemlı İnternet kullanımı” (Traş, Öztemel ve Baltacı, 2019), “İnternet bağımlılığı” (Traş, 2019; Traş ve Gökçen, 2020), “İnternet bağımlılığı bozukluğu” (Weinstein, Feder, Rosenberg, ve Dannon, 2014), “Patolojik, aşırı ya da uygun olmayan internet kullanımı”(Kulu ve Özsoy, 2020) gibi terimlerle karşılaşmak yaygındır. Mevcut çalışma için problemlı internet kullanımı terimi kullanılacaktır.

### **2.3.1. Problemlı İnternet Kullanımına Yönelik Kuramsal Modeller**

#### **2.3.1.1. Goldberg İnternet Bağımlılığı Modeli**

Goldberg (1996) internet bağımlılığı kavramını ilk olarak ele alan kişidir. Goldberg, bu kavramı tanılamaya yönelik çeşitli ölçütler geliştirmiştir. Bu ölçütler arasında aşağıda ele alınan en az üç ve daha fazla belirtinin gözlemlenmesi, kişinin işlevsel yaşamında çeşitli problemlerin oluşması ve interneti olumsuz kullanım davranışları geliştirmesi olarak ele alınmıştır.

(I) Aşağıdakilerden biri ile açıklanan arttırma ihtiyacı:

(A) İyi hissetme devamlılığını sağlamak için internet kullanım süresini gözle görülür şekilde artırma ihtiyacı

(B) İnterneti değişmeyen süre kullanımından kaynaklı beklenen etkide azalma

(II) Aşağıdakilerden biri ile kendini gösteren geri çekilme davranışı:

(A) Bireye özgü yoksunluk sendromu hali

(1) İnternet kullanımının yoğun ve uzun süreli olarak azaltılması.

(2) Aşağıdakilerden ikisi (veya daha fazlası),

Kriter 1'den sonraki bir ay içinde gelişir:

(a) Psikomotor davranışlarda aşırılık ve tutarsızlık

(b) Kaygı hissi

(c) İnternet ortamında gelişen durumlar ile ilgili obsesif düşünce hali

(d) İnternetle ilgili rüyalar veya fanteziler

(e) Elde istemli veya istem dışı yazma hareketleri

(3) 2. Ölçütteki belirtilerin toplumsal hayatta bazı davranışlarda işlevsellik ile ilgili sorunlar

(B) İnternetin, geri çekilme belirtilerini önlemek veya azaltmak için kullanılması

(III) İnternete çoğu zaman daha sık veya amaçlanandan daha uzun sürelerle erişim sağlama

(IV) İnternet kullanımını kontrol etme veya azaltma isteğine rağmen başarısızlık hali

(V) İnternet kullanımıyla ilgili etkinliklere fazla vakit ayırma

(VI) İnternet kullanımı nedeniyle günlük yaşamdaki rollere (iş, hobi, ebeveynlik, öğrenci..vb) yönelik eylemlere katılımında azalma, erteleme veya yapmayı reddetme hali

(VII) İnternet kullanımından kaynaklanan yaşamdaki rollere dönük eylemlerde problemin farkındalığına rağmen internet kullanımına devam edilmesi.

### ***2.3.1.2. Young'un İnternet Bağımlılığı Modeli***

Young (1998), internet bağımlılığını, sersemleştirici bir madde içermeyen kumar bağımlılığı gibi dürtü kontrol bozukluğu olarak ele almaktadır. DSM V'te yer alan kumar bağımlılığı tanılama kriterleri gözden geçirilerek sekiz ölçüt ortaya çıkarılmıştır. Young bu

ölçütten beş veya daha fazlasına "evet" yanıtı veren internet kullanıcılarını bağımlı kişiler, geri kalanları normal internet kullanıcıları olarak gruplandırmıştır

Bu maddeler;

- Kendinizi internetle meşgul hissediyor musunuz?
- İnterneti sürekli artan miktarlarda kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
- İnternet kullanımınızı kontrol altına almak, azaltmak veya sonlandırmak için tekrar eden başarısız girişimlerde bulunuyor musunuz?
- İnternet kullanımını azaltmaya veya sonlandırmaya çalışırken kendinizi huzursuz, uyumsuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
- İnternette belirlenen hedeften daha uzun süre kalıyor musunuz?
- İnternet kullanımınızdan dolayı önemli bir kariyer, eğitim, ilişki veya iş fırsatını kaçırdınız mı?
- İnternete bağımlılık durumunuzu saklamak için aile üyeleri gibi çevrenizdeki yakın bireylere veya herhangi bir kişiye yalan söylediniz mi?
- İnterneti mutsuzluk, umutsuzluk, çökkünlük gibi disfori hallerini azaltmak veya problemlerinizi kaçmak için mi kullanıyorsunuz?

### ***2.3.1.3. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli***

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan önceki çalışmalar, geri çekilme ve tolerans gibi davranışsal faktörleri tanımlarken, bu model patolojik internet kullanımı ile ilişkili uyumsuz bilişlere odaklanmaktadır. Patolojik internet kullanımının bilişsel-davranışsal modeli, patolojik internet kullanımını spesifik patolojik internet kullanımı ve genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı olarak ikiye ayırmaktadır. Spesifik patolojik internet kullanımı, bir bireyin interneti çevrimiçi seks veya çevrimiçi kumar gibi belirli bir amaç için patolojik olarak kullandığı durumu ifade ederken, genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı daha küresel bir dizi davranışı tanımlar. İnternetin genel ve çok boyutlu olarak aşırı kullanımını içerir. Ayrıca zaman kaybını da ele almaktadır. Bu yönde internet kullanımı, net bir hedef olmadan sosyal temas ve pekiştirme ihtiyacı ile sanal bir sosyal yaşamda kalma arzusunun artmasına neden olmaktadır. Patolojik internet kullanımının nedenlerini tanımlamak için bilişsel-davranışsal bir yaklaşım kullanılmaktadır. Bu model, patolojik internet kullanımının, uyumsuz tepkiyi yoğunlaştıran veya sürdüren davranışlarla birleşiminin sorunlu bilişlerden kaynaklandığını varsayar. Anormal

davranışın ana kaynağı olarak bireyin düşüncelerini vurgulaması bakımından diğer modellerden ayrılır. Özellikle bilişsel semptomların genellikle duygusal veya davranışsal semptomlardan önce geldiği vurgulanır. Bu model bilişsel-davranışsal müdahalelerin geliştirilmesi için bir çerçeve sağlar. Fark edilen bilişsel semptomlar arasında ruminatif düşünceler, düşük öz değer, depresif düşünceler, düşük öz saygı ve sosyal kaygı yer almaktadır (Davis, 2001).

#### ***2.3.1.4. Caplan'ın Problemlı İnternet Kullanım Modeli***

Caplan (2005), problemlı internet kullanımının önemli bir bilişsel semptomunun, bireylerin yüz yüze iletişime girmek yerine, çevrimiçi sosyal etkileşimi daha fazla tercih etmeleri olduğunu açıklamıştır. Caplan'a göre (2005) çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi bilişsel bir bireysel farklılık yapısıdır ve bireyin daha güvenli, daha etkili, daha kendinden emin olduğuna dair inançlarla karakterize edilir ve çevrimiçi kişilerarası etkileşimler ve ilişkiler geleneksel yüz yüze sosyal faaliyetlerden daha rahat olduğu belirtilmektedir. Caplan (2005) bilişsel-davranışsal modelle tutarlı olarak, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihinin, psikososyal sorunlar ile internet kullanımıyla ilişkili olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini açıklamıştır. Bu süreç beceri eksikliğinin bir bireyi çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi geliştirmeye nasıl yatkın hale getirebileceğini açıklamaya da yardımcı olur.

#### ***2.3.1.5. Grohol'ün Üç Aşamalı İnternet Bağımlılığı Modeli***

Grohol'un (1999) problemlı internet kullanımı modelinde sosyal açıdan etkileşimde problemler yaşayan bireylerin interneti bu problemlerle mücadele etmek amacıyla kullandığı açıklanmaktadır. Yeterli sosyal beceriye sahip olmayan bireylerde internet kullanımı, çeşitli ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olduğu ileri sürülmektedir. Grohol'a (1999) göre problemlı internet kullanımı üç aşamalı bir sürece dahil edilmektedir. Bu aşamalardan ilki büyülenme, ikincisi hayal kırıklığı, üçüncüsü ise dengedir. Birinci aşama olan büyülenme aşamasında birey öncesinde hiç karşılaşmadığı bir ortama dahil olur ve bu sebepten dolayı burada gereğinden fazla zaman geçirir. Birey bu ortamda hoşlandığı etkinliklerden çok fazla etkilenmekte ve bu durumdan kaynaklı bu aşamada kaldığı süre fazladır. Fakat ikinci aşama olan hayal kırıklığı aşamasında, geçirdiği zamanın artık bireye sıkıcı gelmeye başlamasından dolayı hem geçirdiği süreden hem de yaptığı faaliyetten hoşlanmamaya başlar. Bu yüzden ilk aşamada olduğu gibi interneti çok sık kullanmaz. Buradan birey üçüncü aşama olan denge

aşamasına geçer. Bu aşamada birey daha gerçekçi ve daha işlevsel davranışlar gösterir. Birey bu aşamaya geçtiğinde interneti ilk aşamada olduğu gibi ne olduğundan fazla kullanır ne de ikinci aşamada olduğu gibi internetten kaçınacak davranışlar sergiler. Bireyin artık internet kullanımını daha işlevsel ve kontrol edilebilir duruma dönüşür.

### **2.3.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yeme Davranışları İlişkisi**

1980'lerde dünya çapında internet ağının başlangıcından günümüzün çok yönlü çevrimiçi tabanlı uygulamalarının küresel hakimiyetine kadar, internet hayatımızı geri dönülmez bir şekilde şekillendirmektedir. İnternete hızlı, kolay ve geniş erişim, herkesin istediği bilgiye kısa sürede ulaşmasını sağlar. İnternet, sağlık durumları da dahil olmak üzere insanların günlük yaşamlarını da önemli ölçüde değiştirmiştir. Her gün çevrimiçi olarak dikkate değer bir zaman geçirmek ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın bir eğilimdir. Ancak gençlerin çevrimiçi kaynakları aşırı kullandıkları konusunda artan bir endişe olduğu da gözlemlenmektedir. Problemlı İnternet Kullanımı (PİK), belirgin işlevsel bozulma ile ilişkili olduğu bilinen çevrimiçi faaliyetlerde uyumsuz katılımı ifade eden şemsiye bir kavramdır ve oyun oynama, sosyal ağ sitelerinin ve akış platformlarının kullanımı, çevrimiçi kumar oynama, zorunlu çevrimiçi satın alma, çevrimiçi pornografi ve siber zorbalık mağduriyeti dahil olmak üzere çeşitli çevrimiçi etkinliklerle etkileşimi tanımlar (Fineberg ve diğeri, 2018).

Son on yılda yapılan araştırmalar incelendiğinde, çevrimiçi medyanın yeme bozuklukları üzerindeki etkisi konusunda da artan bir endişe olduğu gözlemlenmektedir (Ioannidis ve diğeri, 2021). Çevrimiçi katılımın incelenen alanları arasında, kilo kontrolü ve fitness uygulamalarının aşırı kullanımı ve sağlık kaygısını hafifletmek için sağlık kaynaklarının aşırı tüketimi de yer almaktadır. İnternet kullanıcılarının büyük bir oranı çevrimiçi olarak sağlık bilgileri aramaktadır. İnsanların daha fazla bilgi aldıklarında sağlık sonuçlarını iyileştirecekleri varsayılsa da, internet erişiminin sağlık üzerindeki etkileri bazı nedenlerden dolayı belirsizliğini korumaya devam etmektedir. Bu nedenlerden en önde geleni ise, doğru ve zamanında bilginin sağlık sonuçlarını iyileştirebilirken, güvenilir olmayan ve hatta yanlış bilginin sağlığa zarar verebilmesidir. Asi Yılmaz, Ayyıldız ve Yalçın (2023) tarafından yürütülen araştırmada, sosyal medyada sağlıklı yeme ve spor-egzersiz önerileri gibi çeşitli internet sayfalarını takip eden katılımcılar, bunları takip etmeyenlere kıyasla artmış sağlıklı yeme takıntısı geliştirme riski gösterdiği bulunmuştur. Sağlıklı yeme davranışı ilgili uygulamaların (sağlıklı beslenmeyi destekleyebilen tüm tüketici sınıfı uygulamalar; örn. Fitatu, MyFitnessPal, FatSecret) eğitim

faaliyetleri, beslenmeyle ilgili işleyişin birçok yönüyle ilişkili olarak analiz edilebilir (Syrkiewicz-Świtała ve diğerleri, 2021).

Genç yetişkinler interneti yiyecekler hakkında bilgi paylaşmak için bir platform olarak da algılanmaktadır. Gıda da dahil olmak üzere çok çeşitli alanlarda resim, video ve fikir paylaşmak için interneti giderek daha fazla kullanmaktadır. Bunlar arasında yemek tarifi ipuçları, beslenmeyle ilgili görüşler veya özel diyet tavsiyeleri de yer alabilmektedir (Filippone ve diğerleri, 2022). Bireyler yedikleri yemek hakkında etkileşime geçerek ve paylaşarak karşılıklı olarak birbirlerinin yeme alışkanlıklarını etkileyebilirler. Örneğin, akranelarının sıklıkla şekerli içecekler ve hamur işleri tükettiği algısının, genç yetişkinler arasında bu ürünlerin tüketimini öngördüğü gözlemlenmiştir (Robinson, Otten, Hermans ve diğerleri, 2016).

İnternette hem sağlıklı yeme ile ilgili uygulamalar hem de yeme eğitim programları yaygın olarak bulunmaktadır. Bu uygulamalar, davranış izleme, hedef belirleme, geri bildirim, ödüller, sosyal bağlantı ve uzaktan koçluk gibi sağlık ve fitness davranışlarını teşvik etmek için çeşitli stratejiler içerir. Eğitim programları ve bu uygulamalar birçok açıdan iyileştirmeye yol açabilir. Bu iyileştirmeler arasında günlük yiyecek alımının beden ve sağlıkla ilgili güdülerinin güçlendirilmesi, farkındalıklı yemeye teşvik etme ve duygusal aşırı yemede azalma örnek gösterilebilir (Shinozaki ve Murakami, 2020). Modrzejewska ve diğerleri (2022)'de yürüttükleri çalışmada, sağlıklı yeme davranışı uygulamalarının kullanımının teşvik edilmesi ve bu alanda bilgi ve becerilerin kazanılması, pandemi dönemi gibi kriz durumlarıyla başa çıkmak için etkili bir şekilde kullanılacak kaynakları şekillendirmenin bir yolu olabildiğini gözlemlemişlerdir. Başka bir araştırmada ise, gelir düzeyi yüksek olan ve ekonomik olarak daha gelişmiş bölgelerden gelen kişilerin, kilo kontrolü açısından artan İnternet erişiminden daha fazla yararlandığını ve bu da pozitif bir sağlık-gelir ilişkisini desteklediğini göstermektedir. Bu süreç internet yayılımının, internetin beden ağırlığını etkileyebileceği gelir kanalını destekleyerek geliri de etkileyeceğini düşündürmektedir (Chen ve Liu, 2022).

Çevrim içi diyet ve fitness uygulamaları genellikle kullanıcıların sağlığını iyileştirmenin bir yolu olarak açıklanabilmektedir. Bu uygulamaların çoğu beslenme, yeme, fiziksel aktivite, kilo, beden ölçümü izleme araçlarından ve benzer hedeflere sahip bir kullanıcı topluluğuna bağlantılardan oluşmaktadır. Bu uygulamalar popüler olmasına rağmen ve bazı bireylere yardımcı olabilese de, genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri gibi gruplar üzerinde

istenmeyen olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Eikey ve Reddy, 2017). Bu uygulamalar genellikle kilo vermeye odaklanmakta ve kilo kontrol yöntemlerini normalleştirmektedir. Kilo vermeyi sağlık için bir kontrol noktası olarak kullanmanın, risk altında olabileceği düşünülen gruplarda yeme bozukluğu davranışlarının oluşumunu artırabileceği ifade edilmektedir (Eisenberg, Nicklett, Roeder ve Kirz, 2011). Ayrıca, bu uygulamalar özellikle fiziksel sağlık sorunlarının ele alınmasında ruh sağlığı rolünü gözden kaçırma eğilimindedir (Neumark-Sztainer ve diğerleri., 2006).

Yazılı elde doküman takibi ile karşılaştırıldığında, akıllı telefon kullanımının yaygınlığı ve buna ilişkin normlar nedeniyle bu uygulamalar her zaman el altında ve daha gizli olmakta, bu durum da diyet ve fitness içeriğiyle sürekli etkileşimi kolaylaştırabilmektedir. Ayrıca, kullanıcılara genellikle ne kadar kilo vermek istediklerine bağlı olarak belirlenmiş bir plan sunarlar ve davranışı etkilemek için ilerleme görselleştirmeleri, olumlu ve olumsuz davranışları belirtmek için renk seçimleri ve tutarlı takibi teşvik etmek için hatırlatıcılar ve çizgiler gibi özelliklerden yararlanırlar. Eikey ve Reddy (2017)'de, yaptıkları çalışmada katılımcılar, diyet ve fitness uygulamalarının sunduğu kalori sayı dağılımlarına yoğun bir şekilde odaklanmanın, aşırı kullanımı teşvik etmenin ve belirli türde geri bildirim sağlamanın bozulmuş yeme davranışları semptomlarını tetikleyebildiğini ifade etmişler ve olumsuz sonuçların esnek olmayan katı bir yeme tutumuna, obsesyonlara, fitness uygulama bağımlılığına, aşırı rekabet ve olumsuz duygulara neden olduğunu gözlemlemişlerdir.

Sağlıklı yeme davranışı ve fitness uygulamalarının yükselişi, medyayı etkileyen beden memnuniyetsizliğinin bir başka türü olarak kabul edilmektedir. Kişisel mobil ile çevrim içi ortamın tüm yaş gruplarına ulaşabilme hızı, bireylerin bu uygulamalara ulaşmalarının başkaları tarafından görünür hale gelmeden içeriğe serbestçe erişimi de önemli bir zorluk teşkil etmektedir. Yapılan bir araştırmada sağlıklı beslenme ve fitness uygulamalarını kullanma konusunda mevcut veya geçmiş deneyime sahip genç yetişkinlerin neredeyse yarısı, uygulama kullanımları nedeniyle bir tür olumsuz deneyim ve davranış yaşadıklarını belirtmiştir. Bulgular sağlıklı beslenme ve fitness uygulamalarının bozulmuş yeme davranışı gösteren bireyler ile problemlili egzersiz yapma riski taşıyan bireyler üzerindeki daha geniş etkisi hakkında çok çeşitli endişeler olduğunu göstermektedir. Bu endişeler suçluluk duygusu oluşumuna, diyet ve sağlıklı olma hedefleri etrafında verilen mücadele sonucu olarak sosyal izolasyon yaşantılarına, hedeflere ulaşılmadığında olumsuz tepkiler alma korkusuna ve bu tür uygulamalar tarafından

kontrol edilme hissine neden olduğunu göstermiştir. Ayrıca uygulamanın sürekli kullanımını teşvik etmek için kullanılan uygulamalarda mevcut olan günlük kaydın işlevleri de belirlenmeye çalışılmış, bu işlevlerin önemli bir kısmının olumsuz deneyimlere ve davranışlara neden olma potansiyeline sahip olduğu görülmüştür (Honary ve diğerleri, 2019).

Sistematik inceleme için 12 çalışma ve meta-analiz için 10 çalışmadan oluşan bir araştırmada, problemlili internet kullanımının, farklı yeme bozuklukları olan öğrencilerde yeme bozukluklarının bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda diyet yapma, yeme üzerinde kontrol kaybı, yemekle meşgul olma, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğunun problemlili internet kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. (Hinojo-Lucena, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche, Trujillo-Torres ve Romero-Rodríguez, 2019). Ayrıca 18-25 yaşındaki kadınlardan oluşan bir örnekleme, araştırmacılar, beden utancı ve beden imajından kaçınmanın, haftalık internet kullanımının bulimik belirtiler üzerindeki etkisine aracılık ettiğini bulmuşlardır (Melioli, Rodgers, Rodrigues ve Chabrol, 2015).

Yeme bozukluğu riski geliştirebilecek yeme davranışlarının da problemlili internet kullanımı ile ilişkisinin incelenmesi oldukça önemlidir. Ergenlik boyunca meydana gelen biyolojik değişikliklerin (hormonal, nöral, fiziksel, metabolik..vb), psikolojik süreçlerin (kişilik, kimlik yapılanması..vb) sosyal etkileşimleri yönlendiren mekanizmaların (popülerlik, onaylanma ihtiyacı, sosyal arzu edilirlilik..vb) iç içe geçmiş kombinasyonu, erken yetişkinlik genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir ve işlevsiz yeme veya fiziksel egzersiz kalıplarını şiddetlendirebilir. Aynı zamanda, sanal topluluklara katılarak veya hedeflenen profilleri, kanalları veya hashtag'leri (etiket) takip ederek gençlere ait olma ihtiyaçlarını karşılamanın hızlı yollarını sağlayan sosyal medya platformlarına her zaman ve her yerde erişilebilmekte ve kullanılabilir (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

Problemlili internet kullanıcıları bilgisayarlarının önünde uzun süre oturduklarından, sürekli olarak internet ile meşgul olmak sedanter davranışa katkıda bulunabilmekte ve bu da fiziksel egzersiz eksikliğine neden olmaktadır (Bozkurt, Özer, Şahin ve Sönmezgöz, 2018). Bu sedanterlik, erişilebilir olması nedeniyle sağlıklı gıdaların tüketiminin ihmal edilmesine ve abur cubur tüketiminin artmasına neden olabilir (Hinojo-Lucena ve diğerleri, 2019). Çünkü sağlıklı yiyeceklerin (lif içeren) pişirilmesi için ayrılan sürenin kısalması, bu da sık atıştırmayı, yemekle meşgul olmayı ve kontrollü yemeyi kaybetmeyi kolaylaştırmaktadır. Bireyler, yemek yapmak

için önemli bir zaman harcamak zorunda kalmadan evden yemek sipariş edebilir, böylece internete bağlı kalırlar. Bu durum yeme bozukluğu davranışları riskini artırabilir. Mahmud, Bdier ve Chou (2021)'de genç yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, problemlerli internet kullanımının, kısıtlayıcı yeme, yeme endişeleri, kilo kaygıları ve beden kaygıları ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlar ve bu sürecin bir yeme bozukluğunun gelişme olasılığını etkileyeceğini ifade etmişlerdir.

Yeme bozukluklarının gelişme riskinin, kilo verme web sitelerinin çoğalmasına atfedilen problemlerli internet kullanımı riski taşıyan bireylerde en yüksek olduğu bulunmuş ayrıca kısıtlayıcı yeme ile aşırı kilo kaybı gibi yeme bozukluğu davranışlarını teşvik eden ince beden algısı idealleştirilmiştir. Bu algı başlangıçta daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için tasarlanmış olmasına rağmen, genellikle işlevsel olmayan düşünce ve davranışlara yol açabilecek rahatsız edici temaları (ör. beden imajı ve yeme bozuklukları, aşırı egzersiz, takviyelerin yanlış kullanımı) tasvir edebilmektedir (Cataldo ve diğerleri, 2021).

Sosyal ağ siteleri, genç yetişkinler arasında oldukça popüler bir iletişim biçimidir. Beden imajı ile ilgili endişeler de bu popülasyonda oldukça yaygındır. Murray, Maras ve Goldfield (2016) tarafından yapılan çalışmada, beden imajı endişelerinin, sosyal ağlarda harcanan aşırı zaman ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Wang ve diğerleri (2023)'te yaptıkları çalışmada, sosyal ağ sitelerinde beden ile ilgili konuların konuşulması ile kısıtlayıcı yemek yeme arasındaki bağlantıyı ve bu ilişkide olumsuz görünüm değerlendirme korkusu ve beden utancı arasındaki aracı rolleri inceleme amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal ağ sitelerinde beden ile ilgili konuların konuşulması ile kısıtlayıcı yemek yeme arasında olumlu ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca olumsuz görünüm değerlendirme korkusu ve beden utancı, sosyal ağ sitelerinde beden konuşması ile kısıtlayıcı yemek yeme arasındaki ilişkiye ayrı ayrı ve seri olarak aracılık ettiği bulunmuştur.

İnterneti birey gerçeklerden kaçma ve stresten uzaklaşma yolu gibi algılsa da bu durum işlevsiz bir duygu düzenleme stratejisi görevi görmektedir. Duygusal yemenin internete benzer kullanımı, kısa vadede zor duygulardan kurtulma sağlayabilir. Bununla birlikte, internet duygusal bir strateji olarak kullanıldığında da, problemlerli internet kullanımını olumsuz olarak pekiştirebilmektedir (Mo, Chan, Chan ve Lau, 2018).

Yılmaz Kafalı ve diğeri (2021), tarafından yürütülen çalışmada duygu düzenleyememe ile Beden Kitle İndeksi (BKI) arasındaki ilişkide problemlili internet kullanımının ve duygusal yemenin aracılık ettiği bulunmuş, ayrıca duygu düzenleyememenin ve problemlili internet kullanımının obezitenin önemli bir belirleyici olduğu açıklanmıştır. Bir metaanaliz çalışmasında ise en düşük İnternet kullanımı ile karşılaştırıldığında, en yüksek İnternet kullanımının % 47 daha fazla obez olma olasılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmalar, yalnızca internet kullanım süresinin değil, problemlili internet kullanımının seviyesinin de obezite ile ilişkili olduğunu açıklamıştır (Bozkurt ve diğeri, 2018).

### **2.3.3. Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

#### **2.3.3.1. Problemlili İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Hasırcı, Özücü ve Kurt (2023) tarafından yürütülen çalışmada problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 851 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda problemlili internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki, problemlili internet kullanımıyla benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki, benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bakioğlu, İkinci ve Deniz (2023) tarafından yürütülen çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile internet bağımlılığı arasında bilişsel esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 389 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bilişsel esneklik ile negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık ettiği bulunmuştur.

Subaşı ve Zengin (2023) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin bireylerin dürtüsellik, nomofobi ve kompulsif çevrimiçi satın alma düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 419 yetişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma bulgularına göre katılımcıların nomofobi ölçeği ve ölçeğin alt boyutları ile kompulsif çevrimiçi satın alma ölçeği ve ölçeğin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Motor dürtüsellik ve dikkat

dürtüsellik alt boyutları arttıkça kompulsif çevrimiçi satın alma davranışının arttığı, plan yapma alt boyutu arttıkça kompulsif çevrimiçi satın alma ve alt boyutlarında azalma olduğu tespit edilmiştir.

Saylan ve Çolak (2023) tarafından yürütülen çalışmada genç yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve kendini açmanın dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rollerini inceleme amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda 382 genç yetişkin birey yer almaktadır. Araştırma sonucunda yordayıcı modelin dijital oyun bağımlılığındaki varyansın %58'ini açıkladığı görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin artmasının dijital oyun bağımlılığı üzerinde etkisi olmadığına ulaşılmıştır. Ayrıca kendini açma davranışının artmasının dijital oyun bağımlılığını azaltıcı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Küçükçankurtaran (2022) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının antropometrik ölçümler ve besin tüketimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma 805 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bel/kalça oranı ve beden kütle indeksi ölçümlerinin buna bağlı olarak arttığı ancak boyun çevresinin ise azaldığı belirlenmiştir. Alınan enerji miktarının erkeklerde sanal tolerans puanı ile, kadınlarda sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans puanı ile arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Ayrıca diyetin antioksidan kapasitesi ve C vitamini alımının sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır.

İnal (2022) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin bireylerde yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya 18-65 yaş arası 208 birey dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin yaklaşık yarısının yeme bozukluğu açısından risk altında olduğu ve sadece %24'nün normal beden kütle indeksi sınırlarında olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmadaki bireylerin günlük internet kullanım süre ortalamaları  $5,1 \pm 3,6$  saat ve sosyal medya kullanım süre ortalamaları ise  $2,4 \pm 2,2$  saat olarak hesaplanmıştır. Ayrıca çalışmada yeme bozukluğu, duygusal yeme, internet ve sosyal medya bağımlılığının birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu belirlenmiştir ve çalışmada tüm ölçekler arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır.

Üzer ve Kurtseş Gürsoy (2022) tarafından yürütülen çalışmada kesitsel olarak değerlendirilen üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, problemlili sosyal medya kullanımı, depresyon, anksiyete ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek

amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 196 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların %26.5'inde orta düzeyde İnternet bağımlılığı bulunduğunu göstermiştir, problemlili sosyal medya kullanımı puanlarının ve düzenli sportif aktivite eksiliğinin İnternet bağımlılığı için risk oluşturduğu açıklanmıştır. Ayrıca araştırma sonucu internet bağımlılığının problemlili sosyal medya kullanımı ve anksiyete tarafından bağımsız şekilde yordandığını göstermiştir.

Uygur ve Dilmaç (2021) tarafından yürütölen çalışmada, genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 531 birey oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinlerin sosyal uyumları ile internet bağımlılıkları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genç yetişkinlerin sosyal uyum ile mutlulukları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmektedir. Araştırmada genç yetişkinlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını ortaya koymuştur.

Kuzucu, Kögercin, Yavaş ve Çuhacı (2020) tarafından yürütölen çalışmada ergenlerde sosyal sorun çözüme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde olumsuz ve olumlu duygu durumlarının aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 512 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde sosyal sorun çözüme, stresle baş etme ve sosyal destek değişkenlerinin problemlili internet kullanımı ile ilişkisinde olumsuz duygu durumunun kısmi aracılık rolüne sahip olduğu saptanmıştır. Buna karşın olumlu duygu durumunun aracılık rolü bulunmamıştır.

Bıyıklı (2019) tarafından yürütölen çalışmada yetişkin bireylerde depresif özellikler ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 150 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile sosyal kaygı ve kaçınma puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ve anlamlı ilişkinin olduğu, sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarından kaygı ve kaçınma arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı, sosyal kaygı ile depresyon arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ve anlamlı ilişkinin meydana geldiği, internet bağımlılığı açısından bekar bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin evli bireylere oranla daha yüksek olduğu, depresyon

açısından bakıldığında bekar bireylerin depresyon düzeyinin evli bireylerden daha yüksek olduğu, evli ve bekarların internet bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılmasında bekar olanların internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal kaygı açısından da gene bu sonuçlara paralel olarak bekar bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### **2.3.3.2. *Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Przepiorka, Blachnio ve Cudo (2023) tarafından yürütölen çalışmada erteleme ve problemlı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide gelecek kaygısının aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmanın alışma grubunu 18-27 yaş arası 478 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, sık sık erteleme yapan öğrencilerin problemlı sosyal medya kullanımı eğilimlerinin ve gelecek kaygılarının yüksek olduğunu göstermiştir.

Gori, Topino ve Griffiths (2023) tarafından yürütölen çalışmada, yetişkin bağlanma örüntöleri ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırarak ve benlik saygısı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medyada harcanan zamanın sıralı aracılığını analiz ederek, işlevsiz bir sosyal medya kullanımıyla ilişkili olabilecek faktörler araştırılmıştır. Araştırmanın alışma grubu 470 yetişkin sosyal medya kullanıcılarından oluşmaktadır. Araştırma sonucunda kaygılı ve korkulu bağlanma örüntöleri ile problemlı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkilerde anlamlı ve pozitif bir toplam etki ortaya çıkmıştır. Hem kaygılı hem de korkulu bağlanma örüntöleri aynı zamanda benlik saygısı, FoMO ve sosyal medyada geçirilen süre ile de ilişkilidir ve bunlar sırayla problemlı sosyal medya kullanımı ile anlamlı şekilde ilişkilidir. Son olarak, benlik saygısı, FoMO ve sosyal medyada geçirilen zaman modele eklendiğinde, bunlar kaygılı ve korkulu bağlanma örüntöleri ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkilere tamamen aracılık ederek tam bir çoklu aracılık modeli ortaya koymuştur.

Orsolini, Longo ve Volpe (2023) tarafından yürütölen çalışmada depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile problemlı internet kullanımı (PİK) başlangıcı arasındaki ilişkiye aracılık etmede can sıkıntısı ve yalnızlık boyutları araştırılmıştır. Araştırmanın alışma grubunda PİK'in varlığına ve yokluğuna göre 1643 katılımcı bulunmektedir. Araştırmanın sonucunda. PİK olmayan bireylerin PİK'e kıyasla önemli ölçüde istikrarlı ilişkileri olduğu gözlemlenmiştir. PİK olan bireyler, PİK olmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek depresyon, anksiyete ve stresin yanı sıra daha yüksek yalnızlık ve can sıkıntısı seviyeleri sergilemiştir. Ayrıca depresif

semptomatoloji PİK'i yordamakta ve bu etkileşim can sıkıntısı ve yalnızlık ile pozitif olarak çift aracılık rolünde olduğu bulgulanmıştır. Bulgular sonucu, can sıkıntısı ve yalnızlık boyutlarının depresif semptomatoloji ile PİK'in başlaması ve sürdürülmesi olasılığı arasındaki ilişkide aracı olarak hareket edebileceğini göstermiştir.

Imperatori ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada sosyal medyada idealize edilmiş çok zayıf ve formda vücut imajlarına maruz kalma ile beden memnuniyetsizliği ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 721 genç yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili semptomların yeme bozukluğu ile ilgili semptomlar üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu ve bu ilişkiye kas dismorfisi ile ilgili semptomların aracılık ettiğini göstermiştir.

Kircaburun, Yurdağül, Kuss, Emirtekin, ve Griffiths (2021) tarafından yürütülen çalışmada sorunlu mukbang izlemenin yeme bozukluğu ve internet bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Mukbang bir kişinin izleyicilerle etkileşim halindeyken büyük miktarda yemek yediği "yemek yayını" olarak tanımlanabilir. Bu çalışmada, katılımcılar, son 30 gün içinde en az bir kez mukbang izlemiş 140 gelişmekte olan yetişkindir. Yapısal eşitlik modellemesi, sorunlu mukbang izlemenin hem bozulmuş yeme hem de internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, mukbang izlemenin gelişmekte olan yetişkinlerin bir azınlığı için sorunlu olabileceğini ve sorunlu mukbang izlemenin ruh sağlığı ve iyilik hali üzerindeki etkisinin daha fazla incelenmesi gerektiğini öne sürmektedir.

Gecaite-Stonciene ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen çalışmada, problemlerli internet kullanımı (PİK)'nin dürtüsellik aracılık rolü yoluyla anksiyete ve depresif semptomlara etkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 619 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların % 45.1'i PİK ve %38.1'i belirgin anksiyete belirtileri gösterirken, öğrencilerin % 43.6'sı orta derecede anksiyete bildirmiştir. Sık internet kullanan grupta anksiyete ve depresif belirtiler önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yapısal eşitlik modelleme analizinin sonucunda, PİK'nin öznel kaygı semptomları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu ve PİK'in öznel depresyon semptomları üzerindeki istatistiksel olarak anlamlı etkisini, her ikisinin de dürtüsellik yoluyla aracılık ettiğini göstermiştir.

Kożybska., Radlińska, Czerw, Dykowska ve Karakiewicz, (2021) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyo-demografik özellikler ve İnternet kullanım özellikleri arasında yeme bozukluklarının belirleyicilerini tespit etme amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-40 yaş arası toplam 1008 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yeme bozukluklarının en güçlü öngörücüleri; İnternetle meşgul olma, İnternet kullanımı lehine uykunun ihmal edilmesi, çevrimiçi iken olumsuz duyguların hafifletilmesi, akademik ve işle ilgili amaçlar için hafta sonları çevrimiçi olarak harcanan ortalama saat sayısının daha yüksek olması, müfredat dışı etkinlik, daha düşük boy ve daha yüksek BMI olarak açıklanmıştır. Problemlı internet kullanımı ile yeme bozuklukları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak yeme bozukluğu riski yaşayan bireylerin interneti öncelikle rutin görevlerini yerine getirmek için kullandıkları bulgulanmıştır.

Pichardo, Romero-López, Ruiz-Durán ve García-Berbén, (2021) tarafından yürütülen çalışmada, inhibisyon, bilişsel esneklik, duygusal kontrol (yürütücü işlevler) ve benlik saygısının Problemlı İnternet Kullanımının (PİK) tüm değişkenlerini doğrudan etkileyip etkilemediğini analiz etme amaçlanmıştır. Ayrıca, benlik saygısının aracılık ettiği yürütücü işlevlerin problemlı İnternet kullanımını dolaylı olarak etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubuna 514 üniversite öğrencisi katılmıştır. Aracılık modelleri, hem yürütme işlevlerinin hem de benlik saygısının İnternet'in farklı sorunlu kullanımları üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Özellikle, bilişsel esneklik ve duygusal kontrolün, PİK'in tüm değişkenlerini etkiledikleri için en doğrudan etkilere sahip değişkenler olduğu bulunmuştur. Ancak, benlik saygısı bir aracı olarak dahil edildiğinde, inhibisyon en dolaylı etkilere sahip değişken olmuştur.

## **2.4. Dürtüsellik**

### **2.4.1.Dürtüsellığın Tanımı**

Dürtüsellik kavramı, geniş bir yelpazedeki "kötü tasarlanmış, çabuk ifade edilmiş, aşırı riskli veya duruma uygun olmayan ve genellikle istenmeyen sonuçlara yol açan eylemleri" kapsar (Evenden, 1999). Ortak bir bakış açısı, öz kontrolün daha iyi kararlar vermeye ve önem verilen hedeflere ulaşmaya yardımcı olduğu yönündedir (Duckworth, 2011; Moffitt ve diğerleri, 2011). Bu görüş dürtüsel davranışın düşük düzeyde öz kontrolden kaynaklandığını, olumsuz, kusurlu ve işlevsiz olduğunu ima eder (Frankenhuis, Panchanathan ve Nettle, 2016).

Dürtüselliğin çeşitli tanımlamaları bulunmaktadır. Eysenck (1997) dürtüselliği *risk alma, plan yapmada başarısızlık ve zihni toplamada zorlanma* ile ilişkilendirmiştir. Dickman (1990) dürtüselliğe yönelik *fonksiyonel ve disfonksiyonel* olarak iki alt boyutta açıklamıştır. *Fonksiyonel dürtüsellik* normal yaşam koşullarında bireyin daha az öngörü ile eylemlerde bulunması olarak ele alınmaktadır. *Disfonksiyonel dürtüsellik* ise olumsuz zorlu bir yaşantı durumunda diğer insanlardan farklı olarak daha az öngörü ile eyleme geçme olarak belirtilmiştir (Dickman, 1993).

Dürtüsellik, önceden düşünmeden hareket etmektir. Bazı durumlarda dürtüsel davranmak işe yarar. Örneğin, kişi, kavgada ilk yumruğu atma gibi tehlikeli bir durumdayken dürtüsel davranmak hayatta kalma şansını artırabilir. Ayrıca, dürtüsel hareket etmek yaratıcı anları canlandırabilir ve kişinin aksi takdirde kaçırabileceği fırsatları yakalamasını sağlayabilir. Çoğu zaman dürtüsel davranmak patolojik olarak değerlendirilmez. Ancak dürtüsellik günlük yaşamı etkilediğinde, yaşamı tehdit eden çok sayıda davranış için bir risk faktörü oluşturabilir. Bununla birlikte, dürtüsellik tek bir yapı değildir ve dürtüsel davranışlar dürtüsel seçim ve dürtüsel eylem olmak üzere iki alt kategoriye ayrılır. Dürtüsel seçim, gecikmiş, büyük ödüller yerine ani, küçük ödülleri tercih etme eğilimini ifade ederken, dürtüsel eylem aceleci, erken veya yanlış zamanlanmış davranışları engellemede güçlük çekmeyi içerir (Sanchez ve Bangasser, 2022).

Dürtüsellik çok yönlü bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik alanını değerlendirmek için kullanılan öz bildirim ve davranışsal ölçümlerin faktör analizleri tutarlı bir şekilde dürtüselliğin birden fazla farklı faktörünü göstermektedir (Reynolds, Ortengren, Richards ve De Wit, 2006). Örneğin, Whiteside ve Lynam (2001) dürtüselliğin yaygın öz bildirim ölçümlerinde dört faktör tanımlamıştır. Bunlar, *Tasarlama Eksikliği*, *Heyecan Arayışı*, *Sebatsızlık* ve *Aceleciliktir*. Harekete geçmeden önce düşünme veya plan yapmadaki başarısızlığı yansıtan *tasarlama eksikliği*, dürtüselliğin en yaygın kavramsallaştırmasıdır ve dürtüselliğin öz bildirim ölçümlerinin çoğunda aktif şekilde bulunur. *Heyecan arayışı*, genellikle eylemlerle ilişkili potansiyel risklere rağmen yeni ve heyecan verici deneyimlerin peşinde koşmayı ifade eder. Sebatsızlık görevler sırasında dikkati veya çabayı sürdürmedeki başarısızlığı yansıtır. Son olarak, acelecilik, duygusal bağlamlarda hızlı davranmaya çalışma veya pişmanlık verici eylemlerde bulunma eğilimini ifade eder. Whiteside ve Lynam (2001) analizi bunu açıkça

yoğun olumsuz duygulanımın bir sonucu olarak ortaya çıkan, örneğin kaygılıyken sigaraya karşı koyamama gibi bir durum olarak tanımlamaktadır (Whiteside ve Lynam, 2001).

Dürtüselliğin tipik olarak kaç tane ve hangi tür dürtüsellik olduğuna dair aktif bir tartışma söz konusudur. En genel ayırım *seçim dürtüselliği ile motor dürtüsellik* arasında yer alır. *Seçim dürtüselliği*, dürtüsel kararlarla sonuçlanan tercihleri ifade eder ve ayrıca iki ayrı yapıya ayrılabilir (Fineberg ve diğerleri, 2014; Hamilton ve diğerleri, 2015). İlki, *geçici dürtüsellik* olarak ifade edilen anlık ödülleri tercih edip davranış ertelemeleri geliştirme iken; ikincisi ise *plan yapmama dürtüsellik* olarak ifade edilen kişinin eylemlerinin sonuçları hakkında bilgi toplamadan ya da düşünmeden hareket etme eğilimi olarak adlandırılır (Caswell, Morgan ve Duka, 2013). Buna karşılık motor dürtüsellik bir karar verildikten sonra ortaya çıkar ve motor kalıplarını kontrol edememe, sebatsızlık, engelleyememe veya iptal edememe anlamına gelir (Bezdjian, Tuvblad, Wang, Raine ve Baker, 2014).

Literatürde, dürtüselliğin bireyin o anda meşgul olduğu görevi üzerine odaklanamama ve zihinsel kararsızlık ile karakterize boyutu olan dikkat dürtüselliği kavramından da bahsedilmektedir. Dikkat dürtüselliği bireyin günlük aktivitelere odaklanabilme becerisi üzerinde durur (Patton, Stanford ve Barratt, 1995). Dürtüselliğin sosyal boyutu da vardır. Çocuğun aile ve sosyal çevresinden öğrenmesiyle geliştirmiş olabileceği, hoşça giden bir şeyi elde etmek için mutlak bir şekilde davranışta bulunması bu duruma örnek verilebilir. Bu boyut dürtüsel kişilerin hem kendisi hem çevresine zarar verebilmektedir (Özdemir ve diğerleri, 2012). Bu sebeple dürtüsellik; iç ve dış uyaranlar ile birlikte, bireyin hem kendisi hem de başkaları için olası olumsuz sonuçları düşünmeden hızlı ve planlanmamış eylemleri de kapsamaktadır. Bu tanımlamalar arasında dürtüselliğin hem bir yatkınlık olduğu hem de hızlı planlanmamış eylem yönü de dikkate alınmalıdır. Yatkınlık bir eylemden ziyade bir davranış örüntüsüdür. Hızlı planlanmamış eylem boyutunda, hareketin sonuçları değerlendirilmez ani ve plansızdır (L'Abate, 1993). Tüm bu saptamalara karşın dürtüselliğin tam belirgin, anlaşılır ve kapsamlı bir açıklaması ile normal ve anormal olma sınırı kesin netlikte değildir.

#### **2.4.2. Dürtüselliğin Nedenleri**

Biyolojik ve nöropsikolojik açıdan dürtüsellik, birey veya çevresindekiler için potansiyel olarak riskli bir dürtüyü engellemedeki başarısızlıkla karakterize edilir (Chamberlain ve Sahakian, 2007). Bilişsel bir bakış açısına göre dürtüsellik, davranışsal dürtüleri ve

düşünceleri engelleyememektir. Dürtü kontrolünü yürütücü işlevlerin önemli bir bileşeni olarak görür. Kişinin sosyal ve kişisel işleyişinde önemli bir rol oynar (Chudasama, 2011). Dürtüselliğin sosyal yönü göz önüne alındığında, aile içinde oluşan öğrenilmiş bir davranış olarak adlandırılmaktadır. Bazı insanların çevresel uyaranlara bu kadar kolay tepki vermesinin nedeni dürtü de olabilmektedir Aile içinde çocuklar istediklerini elde etmek için hemen tepki vermeyi öğrenirler (L'Abate, 1993). Bu durum çocuklarda çeşitli davranışları keyfi yapmaya alışmaya ve dürtüselliğe neden olabilir.

Dürtüsellikte özellikle genetik faktörlerin rolünün etkisinin de fazla olduğu açıklanmaktadır. Genetik faktörlerin aktarımı arasında dopamin ve serotonin mekanizmalarının rolü ele alınmaktadır. Serotonin dürtüsel eylemlerde bulunma ve davranışı baskılamadaki rolü tespit edilmiştir. Benzer şekilde amigdala, dopamin gibi beyin yapıları dürtüsel davranışlar ile ilişkilidir. Dopamin ödül mekanizmasını ve motivasyon güdüsünü düzenler. Dolayısıyla dopamin seviyesinde dengesizleşme yaşayan bireylerde dürtüselliğin ortaya çıkma olasılığı yüksektir (Yazici ve Yazici, 2010). Bireyin sahip olduğu tekrarlayıcı davranışlarında ise noradrenalin önemli bir etkiye sahiptir. Bu nörokimyasal maddenin dengesiz salgılanması sonucunda da bireyde ödül bağımlılığı, aynı davranışı devam ettirme ve davranışsal dürtüsellik durumları oluşabilmektedir. Uygun eylemleri seçme yeteneği, önceden planlama yeteneği ve tepki engelleme ile önemli ölçüde ilişkilidir. Çeşitli çalışmalar, prefrontal lobun dürtüselliğin bazı yönleriyle ilgili olduğunu göstermiştir. Karar verme süreçlerinin ve dürtüsellekle ilgili mekanizmaların prefrontal lobun belirli bölümlerinde gerçekleştiği de doğrulanmıştır (Bechara, Damasio ve Damasio, 2000).

Dürtüsellik bazı dışsal davranış sorunlarına da sebep olabilir, örneğin madde kullanım bozukluğu olan bireylerde dürtüsel davranışsal değişiklikler oluşabilir. Benzer bir çalışmada, alkol tüketimi ve alkol kullanım bozukluğu gelişimi, prefrontal beyin hacmi üzerindeki etkileriyle, sürekli dürtüselliği artırdığı ve davranışsal inhibisyonu azalttığı gözlemlenmiştir (Rosenthal ve diğerleri, 2019). Ayrıca dürtüsellik ve davranış bozukluğu semptomlarında, internet oyun oynama bozukluğu ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu arasındaki korelasyonlarda tutarlı bir artış olduğu görülmektedir (Seymour ve Michael, 2023).

Dürtüsellik üzerinde cinsiyetler arası farklılıklar da yer almaktadır. Silverman (2003) tarafından haz geciktirme uygulaması kullanılarak 33 deney üzerinde bir meta-analiz

yapılmıştır. Meta-analiz, hazzı geciktirme kapasitesinde kadınların avantajlı olduğunu ortaya koymuştur. MacDonald (2008) gibi evrimsel kuramcılar, erkek bireylerin duyum arayışı, dürtüsellik, ödül arayışı ve saldırganlık gibi davranışsal yaklaşım ölçümlerinde daha yüksek puan alma olasılığının daha yüksek olduğunu ve bu nedenle önceden dirençli yaklaşım eğilimlerini kontrol etme olasılıklarının daha düşük olduğunu savunmuştur.

Bilişsel kuramlar arasında Kagan'ın kuramı (1994), öğrenme ve işleme teorileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Bu kuramda davranışsal inhibisyon çocuklarda yeniliğe karşı davranışsal, bilişsel ve psikolojik tepkileri etkileyen bir mizaç olarak ele alınmıştır. Davranışsal bir perspektiften bakıldığında dürtüsellik, olgunlaşmamış, tehlikeli, duruma uygun olmayan ve düşünülmeden yapılan ve genellikle olumsuz sonuçlar doğuran çok çeşitli eylemleri içerir. Dürtüsel bireyler memnuniyetlerini erteleyemez ve kendilerini kontrol edemezler. Çeşitli sonuçlarla karşılaştıklarında, daha az değerli olan anında ödülleri, daha değerli olan gecikmiş ödüllere tercih ederler (Kagan, 2018).

Dürtüsellik, geciken ödülün daha büyük veya daha değerli olmasına rağmen, geciken ödüller yerine anında ödülün tercih edilmesiyle anlaşılabilir (Xia, Gu, Zhang ve Luo, 2017). Sonuç olarak, gecikme kriteri dürtüsellliği incelemek için sıklıkla kullanılan deneysel bir değişkendir. Araştırmaların çoğu, belirsizlik karşısında hissedilen kaygının dürtüsel karar verme gibi uyumsuz davranışlara yol açabileceğini ortaya koymuştur. Anksiyete bozukluğu olan bireylerin, anksiyete bozukluğu olmayan bireylere göre daha fazla sürekli ve durumluk dürtüsellige sahip olduğu gösterilmiştir (Del Carlo ve diğerleri, 2012).

Dürtüsellikle karakterize bozukluklar arasında dürtü kontrol bozuklukları (piromani, kleptomani, patolojik kumar oynama ve trikotillomani), parafililer, cinsel dürtüler ve cinsel bağımlılıklar ve dürtüsel saldırganlık kişilik bozuklukları (borderline, antisosyal, histriyonik ve narsistik kişilik bozuklukları) yer alır. Dürtüsellik hem bireyler hem de toplum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Dürtü kontrol bozuklukları, obsesif-kompulsif spektrumun bir alt kümesi olarak kavramsallaştırılabilir (Hollander ve Rosen, 2000).

Bilişsel, davranışsal ve sosyal boyutları dikkate alındığında dürtüsellığın, bireyin yaşamında risk olarak değerlendirilebilecek birçok davranışta bulunmasına neden olabileceği söylenebilir. Nitekim son yıllarda, dürtüsellik kavramına yönelik artan çalışmalar söz konusudur (Nguyen, Brooks, Bruno ve Peacock, 2018). Buna bağlı olarak stres ile birlikte;

özellikle bağımlılığa yol açan alkol, sigara, madde kullanımı ve kumarın gelişmesinde, sürdürülmesinde ve artmasında dürtüsellikğin önemi uzun zamandır tartışılmaktadır. Dolayısıyla bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilecek birçok davranışa yol açması bakımından dürtüsellikğin altında yatan nedenlerin araştırılması da gelişebilecek olası risklere karşı önlem almak açısından önemli hale gelmektedir (Albertella ve diğerleri, 2021).

Son yıllarda dürtüsellik ve bununla ilişkili biyo-psiko-sosyal değişkenlerle ilgili çok sayıda çalışma yapılmasına rağmen, bu alandaki kapsamlı verileri bütünleştirmek için çok az çalışma yapılmıştır. Bunun nedeni, dürtüsellikğin kesin ve tek bir tanımının olmaması ve temel bileşenleri üzerinde bir uzlaşmanın bulunmamasıdır. Bu durumlardan dolayı, dürtüsellikğin gelişimi ve iç ve dış uyarıcılarla etkileşimine ilişkin kapsamlı bir kuramı bulunmamaktadır. Bu nedenle, dürtüsellikğin farklı durumlarda riskli davranışlara nasıl neden olduğunu bulmak için, her bir dürtüsellik bileşeninin ve bunların riskli davranışların ortaya çıkmasındaki rolünün daha kesin bir şekilde ölçülmesi gerekmektedir. Ayrıca, dürtüsellikğin farkındalığına yönelik programların tasarlanması ve uygulanmasına ilişkin daha fazla araştırma yapılmalıdır (Bakhshani, 2014).

#### **2.4.3. Dürtüsellik ve Yeme Davranışları İlişkisi**

Psikolojik faktörler gıdanın önemli belirleyicileridir bu nedenle seçimler ve belirli psikolojik durumlardaki bireysel farklılık özellikleri farklı yeme davranışlarına yol açabilir (Gerlach, Herpertz ve Loeber, 2015). Bu özellikler içinde, sürekli dürtüsellik keşfedilmesi gereken önemli bir yapıdır. Sürekli dürtüsellik, yetersiz engelleyici süreçlerle bağlantılıdır ve dürtüsel bireyler bu nedenle acele kararlar verebilirler (Bari ve Robbins, 2013). Bu durum yeme bozukluklarına yol açan davranışlar ile beslenme düzenini olumsuz etkileyebilir.

Öz bildirim anketleri ile ölçülen sürekli dürtüsellik ve davranışsal görevlerle ölçülen durumsal dürtüsellik aşırı yeme ve obezite ile bağlantılıdır (Guerrieri, Nederkoorn ve Jansen, 2008). Daha yüksek durum dürtüsellikği daha yüksek kalori alımına yol açarken (Yeomans, Armitage, Atkinson, Francis ve Stevenson, 2023); sürekli dürtüsellik ise temelinde genel sağlıklı beslenme ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Jasinska ve diğerleri, 2012). Dürtüsel davranışlar anlık ödüllere odaklı eyleme yönlendirdiğinden, bu yönde dürtüsel eylemlerde bulunan bireylerde lezzetli yiyeceklere karşı daha duyarlı olma yüksektir ve bu yiyeceklerin genellikle şeker ve yağ içerikli olduğu söylenebilir (Bénard ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde

sağlıklı yiyeceklerin hazırlanmasının dikkat ve planlama gibi bir sürece ihtiyaç duyulması; dürtüselliğin farklı yönlerinin farklı şekillerde yeme davranışını etkilemesine bağlıdır (Bennett ve Blissett, 2020).

Enerji alımıyla ilgili öne sürülen sorunlardan biri, insanların öğünler arasında atıştırılabilirlik olarak da adlandırılan, günlük enerji alımına önemli ölçüde katkıda bulunabilecek lezzetli ve enerjisi yoğun yiyecekler yemesidir (Larson, Miller, Watts, Story ve Neumark-Sztainer, 2016). Atıştırılabilirlikler mevcut gıda ortamında yaygın olarak bulunduğu için, bu durum bireyler için cazibe yaratmakta ve insanları sağlıksız beslenmeye teşvik etmektedir. Ancak, herkes bu yiyecek cazibesine kapılmaya eşit derecede yatkın değildir. Dürtüsel davranıştaki bireysel farklılıklar, bu yatkınlığa boyun eğmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Coumans ve diğerleri (2018), çalışmalarında duygu odaklı dürtüsellik ile atıştırılabilirlik gıda tüketimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda duygu odaklı dürtüsellik eğilimi daha güçlü olan bireylerin daha yüksek atıştırma sıklığı ve özellikle daha enerjisi yoğun atıştırılabilirlikler tükettiği gözlemlenirken, atıştırılabilirlik yiyeceklerin enerji alımının daha az önemli olduğu görülmüştür. Bu bulgular, aşırı atıştırmayı önlemek için bir strateji olarak duygu odaklı dürtüsellik dikkat çekmenin önemini göstermiş, obezitenin önlenmesine yönelik çalışmalarda dürtüselliğin önemine vurgu yapmıştır (Coumans ve diğerleri, 2018).

Dürtüselliğin yeme bozuklukları ile ilişkisi yeme alışkanlıklarında veya kilo kontrol davranışlarında bozulmalar gibi fiziksel sağlıkta klinik olarak anlamlı bir olumsuzluğa yol açması veya psikososyal işlevselliği etkilemesi ile gözlemlenebilir (Fairburn ve Harrison, 2003). Dürtüsellik ve duyguları düzenlemede zorluklar yeme bozukluğu yaşayan bireylerde psikolojik mekanizmaların özellikleri olarak kabul edilir (Wolz ve diğerleri, 2015). Özellikle bu bireyler kendini kusturma, tıkinma ve kısıtlayıcı yeme davranışları gibi uyumsuz eylemlerle olumsuz duygularını düzenlemeye çalışabilmektedir (Lavender ve diğerleri, 2015). Kusturma da dürtüsel kişiliğin bir başka özelliğidir çünkü kontrol kaybına tepki olarak aceleci bir davranış olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, bulimia nevroza ve tıkinırcasına yeme bozukluğu yaşayan bireylerde hem pozitif hem de negatif duygu durum hali tıkinırcasına ataklardan önce gelmektedir (Nicholls, Devonport ve Blake, 2016). Bu duygu düzenleyememe durumu ve bazı dürtüsellik biçimleri yeme bozukluğu yaşayan bireylerde birbiriyle güçlü bir ilişki halindedir. Duygular, dürtüselliğin belirli alanlarının öngörüsünde merkezi bir role sahip olduğu için,

dürtüsellik'in duygusal ve duygusal olmayan psikolojik bileşenleri arasındaki ayrım da son derece önemlidir (Perales ve diğerleri, 2009). Mallorquí-Bagué ve diğerleri (2020) tarafından anoreksiya nervroza, bulimiya belirtileri gösteren bireyler ile sağlıklı bireyler arasında yürütülen çalışmalarında bulimiya belirtileri gösteren bireylerin dürtüsellik'in alt boyutlarından biri olan sebatsızlığı daha yüksek düzeyde gösterdiği; anoreksiya nervroza hastası bireylere göre de daha fazla heyecan arayışı yaşadıklarını açıklamışlardır (Mallorquí-Bagué ve diğerleri, 2020).

Tıkınırcasına yeme davranışı mevcut nörobiyolojik modelleri, bu yeme bozukluğunun etiyojisi ve sürdürülmesinde inhibitör kontrol mekanizması, ödül işleme ve duygu düzenlemenin önemli rolünü tanımlamaktadır. Olumsuz duygular tıkınırcasına yeme için bir tetikleyici olarak görülürken, tıkınırcasına yemenin kendisi dürtüsel bir davranış olarak kabul edilir (Schag, Sandler, Zipfel, Derntl ve Giel, 2023). Tıkınırcasına yeme davranışı tipik olarak yüksek ödül duyarlılığı ve gıda uyarılarına yanıt olarak engelleyici kontrol mekanizmasında eksiklikler göstermektedir, bu süreç tekrarlayan kontrolsüz yeme atakları ile birlikte aşırı yeme davranışı eylemlerine neden olmaktadır (Schag, Schönleber, Teufel, Zipfel ve Giel, 2013). Garcia ve diğerleri (2022)'de üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada dürtüsellik'in ödül hassasiyeti, öz kontrol eksikliği ve stres reaksiyonu alt boyutları ile kontrolsüz yeme ve Beden Kitle İndeksi (BKI) ile ilişkisini incelemiştir. Yapısal denklem modellerini kullanarak, dürtüsellik özelliklerinin kontrolsüz yeme ile ilişkili olduğu ve bunun da BMI ve kilo değişimini öngördüğü hiyerarşik bir ilişkiyi test etmiştir. Araştırma sonucunda dürtüsellik özellikleri kontrolsüz yeme ile pozitif korelasyon göstermiştir. Daha yüksek kontrolsüz yeme puanları da daha yüksek BKİ ile ilişkilendirilmiştir (Garcia-Garcia ve diğerleri., 2022). Başka bir çalışmada bulimik özelliklere sahip bireyler yüksek yenilik arayışında bulunmaktadır. Aynı çalışmada, kısıtlayıcı yeme davranışındaki anoreksik özelliklere sahip bireylerin de yüksek sebat puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, dürtüsel davranışlar ile yüksek düzeyde yenilik arayışı ve düşük sebat arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Favaro ve diğerleri, 2004). Tıkınırcasına yeme bozukluğu özellikle dört faktörlü dürtüsellik modelindeki daha genel bir kavram olan negatif aciliyet kavramı ile de ele alınmaktadır. Dürtüsel davranışın olumsuz ruh halinde daha yaygın olduğunu varsayar (Whiteside, Lynam, Miller ve Reynolds, 2005). Negatif aciliyet kavramı doğrultusunda, Heatherton ve Wagner (2011) tarafından yürütülen nörogörüntüleme çalışmalarından elde edilen kanıtlara göre, olumsuz duyguların prefrontal korteks bölgelerinin engelleyici işlevini, örneğin yeme ve bağımlılık davranışlarının düzenlenmesiyle ilgili olarak, ödül ve duygu işlemede yer alan ventral bölgeler lehine bozduğu

bildirilmektedir (Heatherton ve Wagner, 2011). Dolayısıyla öfke, prefrontal korteksin ventral bölgeler üzerindeki inhibitör kontrolünü azaltarak tıknırcasına yemeyi teşvik edebilir, yemek yemeyi engellemekte veya durdurmakta güçlük çekilebilir. Benzer çeşitli nörogörüntüleme, davranışsal ve öz bildirim çalışmaları (Giel ve diğerleri, 2017; Sharma, Markon ve Clark, 2014), artan dürtüselliğin, özellikle dürtüsellik bileşenlerinden negatif aciliyetin engelleyici kontrol ile ilgili olarak, tıknırcasına yemenin altında yatan bir mekanizma olduğunu göstermektedir. Birçok çeşidin bulunduğu yemek büfesinde düşük engelleyici kontrol mekanizmasına sahip klinik olmayan örneklerdeki ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada da, üzgün ve nötr ruh halinde yemek yiyen ergenlerin yemek yerken daha fazla kontrol kaybı yaşadığı gözlemlenmiştir (Van Malderen, Kemps, Verbeken ve Goossens, 2021).

Gençlik döneminde başlayabilen bozulmuş yeme davranışları yetişkinlikte de devam edebilir ve obezite ve diğer hastalıklara yol açabilir. Bu durum sağlık sorunlarında artış, iş gücü kaybı, yaşam kalitesinde düşüş ve ekonomik zorlukları daha fazla hissettirebilir (Goettler, Grosse ve Sonntag, 2017). Obezitede artmış dürtüselliğin psikiyatrik rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu ve bunun da bariatrik cerrahi sonrası sonuçları etkileyebileceği bildirilmiştir (Sarwer ve diğerleri, 2021). Özellikle genç yetişkin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada dürtüselliğin anksiyete ve depresyon semptomları ile duygusal ve dışsal yeme pozitif yönde doğrudan ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Ergun ve diğerleri, 2023). Başka bir çalışmada ise anoreksiya nervozalı (AN) bireyler ile yeme bozukluğu öyküsü olmayan demografik olarak eşleştirilmiş kontrol grubunda bulunan bireyler arasında olumlu duygu düzenleme ile klinik semptomlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. AN'li bireylerin kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla olumsuz ve olumlu duyguları düzenlemede daha fazla zorluk gösterdiğini ortaya koymuştur. Spesifik olarak, AN grubu pozitif duyguları kabul etmeme ve dürtüsellik oranlarının arttığını bildirmiştir. AN'li bireyler arasında daha yüksek pozitif duygu kabullenmezliği daha yüksek anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir. Bulgular, olumlu duygularla ilgili utancı azaltmanın AN'de ruh halini iyileştirebileceğini; alternatif olarak, olumlu duygular yaşarken kontrolden vazgeçmenin kısıtlayıcı yemeyi azaltabileceğini göstermektedir (Santos ve Haynos, 2023).

Dürtüsellik gıda isteğinin artmasına hem de yeme bağımlılığı gelişmesine neden olabilmektedir (Kalon, Hong, Tobin ve Schulte, 2016). Yeme bağımlılığı, aşırı kilolu ve obez bireylerde yüksek kalorili tatlara maruz kalma sırasında aşırı duyarlılık gibi ödül devresindeki

işlev bozukluklarıyla ilişkilidir. Uyuşturucu bağımlılığına benzer şekilde, karar verme süreci ile ilgili beyin yapılarındaki frontostriatal devrenin düzensizliği ile desteklenen bozulmuş öz-düzenleyici kontrol de vardır (Florio ve diğerleri, 2022). Dürtüsel kişilik özellikleri hem alkol kötüye kullanımı hem de uyuşturucu bağımlılığı ile yüksek oranda ilişkilendirilmiştir, ancak yeme bağımlılığı bağlamında çok az çalışma mevcuttur. Dürtüsellik ve yeme bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada dürtü kontrol bozukluğu olan ergenlerin ortalama yeme bağımlılığı puanı, dürtü kontrol bozukluğu olmayan ergenlerin ortalama yeme bağımlılığı puanından yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle dürtüsellüğün alt boyutlarından “planlamama” dürtüsellığı yeme bağımlılığı ile en yüksek ilişkiye sahip olduğu açıklanmıştır. Genellikle bağımlılık yapıcı madde kullanım davranışlarıyla ilişkili olan dürtüsellik, yeme bağımlılığı için önemli bir risk faktörü olabilir. Dürtü kontrol bozukluğunun erken takibi, bağımlılık yaratan gıda tüketiminin azaltılmasına yardımcı olabilir (Chaabane ve diğerleri, 2023). Dürtüsellüğün genel anlamda bağımlılıklar ve yeme bozukluklarının seyrinde önem arz ettiği söylenebilir.

Gıdaların; görüntüsü, kokusu ve hatta yeme ile ilgili düşünceler iştahı tetikleyebilmektedir. Dürtü kontrol sistemindeki eksiklikler, enerji alımının ve vücut ağırlığının önemli bir belirleyicisidir. Aşırı kilolu ve obez olarak sınıflandırılan yetişkinler bu eksikliklere genel bir davranışsal özellik olarak sahip olabilir veya bu eksiklikler gıdaya özgü de olabilir. Benzer bir çalışmada, gıda ve nötr (gıda dışı) ipuçları sunulduğunda motor dürtüsellik değerlendirilmiş ve motor dürtüsellikteki eksikliklerin gıda ipuçlarına özgü mü yoksa aşırı kilolu ve obez olarak sınıflandırılan katılımcılar arasında genel bir özellik mi olduğu test edilmiştir. Gıda ipuçlarını takiben gitmeme hedeflerine yönelik inhibitör başarısızlıkların oranı, nötr ipuçlarını takiben gitmeme hedeflerine yönelik inhibitör başarısızlıkların oranından önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar cinsiyet ve açlık göz önünde bulundurulduğunda da devam etmiştir. Bu durum, aşırı kilolu ve obez olarak sınıflandırılan kişilerde gıdaya özgü dürtü kontrolünde eksiklikler olduğunu göstermektedir (Flack, Anderson III, McFee ve Day, 2023).

Özetle, dürtüsellik yeme davranışlarını etkileme ile birlikte; diğer psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bozulmuş yeme davranışları ile ilgili dürtüsellüğün rolünün fark edilmesi için, yeme davranışlarındaki bozulmaların başlangıcı, sebepleri ve ilerleme nedenlerinin açık bir şekilde açıklanmasının müdahale

aşamasında bilgilendirici olabileceği düşünülmektedir. Dürtüselliğin tıknırcasına yeme, kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme veya obezite ile ilişkileri yapılan bazı çalışmalarda bulgularına bile; çok boyutlu dürtüsellik kavramının hangi yönlerinin bozulmuş yeme davranışlarını tam olarak açıkladığı ifade edilememektedir.

#### **2.4.4. Dürtüsellik İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

##### ***2.4.4.1. Dürtüsellik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar***

Gürbüzer ve Ceyhun (2023) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin DEHB’de uyku kalitesi, dürtüsellik, saldırganlık düzeyleri ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, uyku kalitesinin dürtüsellik, saldırganlık düzeyleri ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu psikiyatri polikliniğine başvuran DEHB tanısı almış 50 hasta ile, 50 sağlıklı kişi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda hasta uyku sorunları sıklığı %84 olup kontrol grubuna göre daha yüksek, uyku ve yaşam kalitesi kontrol grubundan daha kötü olduğu bulgulanmıştır. Hastalarda dürtüsellik düzeylerindeki artışın ve yaşam kalitesindeki bozulmanın; uyku kalitesindeki bozulma için yordayıcı olduğunu tespit edilmiştir.

Durmaz ve Buran, (2023) tarafından yürütülen çalışmada futbol fanatikliğinin saldırganlık davranışı, öfke duygusu ve dürtüsellik ile arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş üstü takım tutan 390 birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği (FTFÖ), Buss, Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği –11 (BDÖ-11) kullanılmıştır. Araştırma bulgularında Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ile Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ile Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği puanları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların BDÖ-11 de yer alan motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselliği alt boyutları ile FTFÖ puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların BDÖ-11 de yer alan plan yapma ile FTFÖ puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Katılımcıların BPSÖ puanları FTFÖ puanlarını istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Aynı zamanda ÇBÖÖ puanları da FTFÖ puanlarını istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Fakat BDÖ-11 puanları FTFÖ puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Araştırma sonucu

futbol fanatikliğinin öfke duygusu ve saldırganlık davranışlarına neden olduğunu göstermektedir.

Demircioğlu ve Göncü-Köse (2022) tarafından yürütülen çalışmada Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin (Makyavelizm, psikopati ve narsisizm), partner bulmak için sosyal paylaşım sitelerini kullanma ve sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla flört ettikten sonra yüz yüze görüşme davranışları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda 358 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Araştırma bulgularında, narsisizmin partner bulmak için sosyal paylaşım sitelerini kullanma ile ilişkili olduğunu ve dürtüselliğin, Makyavelizm ve partner bulmak için sosyal paylaşım sitelerini kullanma arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca dürtüselliğin psikopatinin partner bulmak için sosyal paylaşım sitelerini kullanma davranışıyla ilişkisinde aracılık ettiği ve risk alma tutumunun da psikopati ve narsisizmin sosyal paylaşım siteleri üzerinden tanışılan bir partnerle yüz yüze görüşme davranışına aracılık ettiği bulunmuştur. Makyavelizm ölçek puanı yüksek olan bireyler için düşük düzeyde dürtüsellik koruyucu bir faktör olarak belirtilmiştir, yüksek düzeyde dürtüsellik, psikopati ölçek puanı yüksek olanları sosyal ağlar üzerinden eş aramaya iten tetikleyici bir faktör olduğu açıklanmıştır.

Manğal ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada DEHB tanılı çocukların ebeveynlerinde riskli internet kullanımı ve internet aracılığıyla ulaşılan davranışsal bağımlılıklar ile dürtüsellik ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu DEHB tanısıyla tedavi gören 65 çocuğun ebeveyni ve herhangi bir ruhsal hastalık tanısı bulunmayan 64 çocuğun ebeveyni kontrol grubu oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda internette oyun oynama alışkanlıklarının DEHB tanılı çocuğu olan ebeveynlerde yüksek olduğu ve bu alışkanlıkların dürtüsellikle ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Kendir (2021) tarafından yürütülen çalışmada öz denetim, dürtüsellik, obezite ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 274 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öz denetim ile dürtüsellik arasında ve öz denetim ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı, dürtüsellik ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğu görülmüştür. Ancak, öz denetim ile beden kitle indeksi arasında ve dürtüsellik ile beden kitle indeksi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, araştırma sonuçları öz

denetimin akıllı telefon bağımlılığını ve dürtüselligi yordadığını ancak obezitenin bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir.

Topbaş ve Karakaya (2021) tarafından yürütülen çalışmada dürtüsellik düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ve cinsiyet değişkenine göre dürtüsellik ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki farkın incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 306 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulguları arasında dürtüsellik düzeyi ile sosyal medya bağımlılık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş ve dürtüsellik değişkeninin toplam varyansın %18'ni açıkladığı bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin dürtüsellik düzeylerinde ve sosyal medya bağımlılıklarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Altan (2021) tarafından yürütülen çalışmada yeme bağımlılığı ve dürtüsel davranışlar arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş üstü 298 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma bulgularının sonucuna göre; katılımcıların "Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği" toplam semptom skoru ile "UPPS Dürtüsel Davranış Ölçeği" alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; sıkışıklık alt boyut puanı ile pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, toplam ölçek puanı ile ise pozitif yönde, zayıf düzeyde, her ikisi ile de istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çalışmada Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği toplam semptom skoru ile önceden tasarlama, heyecan arayışı ve sebatsızlık alt boyut puanları arasında saptanan korelasyonlar ise zayıf düzeydedir ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kalın (2020) tarafından yürütülen çalışmada narsisizm alt boyutları (büyüklenmeci ve kırılğan narsisizm) ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde eğitim gören 18-43 yaş arası 546 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda narsisizm alt boyutları ile dürtüsellik arasında, narsisizm alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik arasında ve dürtüsellik ile duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan aracılık analizleri sonucunda narsisizm alt boyutları ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığı bulgulanmıştır.

Armutlu (2019) tarafından yürütülen çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi; ruminasyonların gevş getirircesine düşünme,

derinlemesine düşünme alt boyutlarının ve genel erteleme eğiliminin aracılığında ve dürtüsellik sıklık alt boyutunun düzenleyici etkisinde bir model ile incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-30 yaş aralığında öğrenimine devam etmekte olan 299 lisans ve yüksek lisans öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan model testinin bulgularına göre dürtüsellik sıklık boyutunun orta ve yüksek düzey etkisinde; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış geniş getirircesine düşünme ve genel erteleme eğilimi aracılığıyla psikolojik belirtiler düzeyindeki artışı yordamaktadır. Benzer olarak sıklık boyutunun orta ve yüksek düzeyinin düzenleyici etkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış yalnızca geniş getirircesine düşünme aracılığıyla da psikolojik belirti düzeyindeki artışı yordamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artış aynı zamanda derinlemesine düşünme aracılığıyla psikolojik belirti düzeyindeki artışı yordamaktadır ancak sıklık düzeyinin bu ilişkide belirli bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur.

#### ***2.4.4.2. Dürtüsellik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Li, Liu, Wang, Zhou ve Yuan (2023) tarafından yürütülen çalışmada, çocuklukta kötü muamelenin ergenlerde intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ile ilişkili klinik sonuçlar üzerindeki etkileri ve bu etkide dürtüsellik aracılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu hastanede yatan 160 ergenin intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı klinik verileri ile kontrol grubu olarak yaş uyumlu 64 sağlıklı birey oluşturmaktadır. Özellikle, çocuklukta kötü muameleyle maruz kalan intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme grubu, daha yüksek sürekli dürtüsellik, depresyon ve anksiyete semptomları gibi daha kötü klinik sonuçlara eşlik ettiği gözlemlenmiştir. Aracılık analizleri, çocuklukta kötü muamele ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ile ilişkili klinik sonuçlar arasındaki ilişkinin kısmen dürtüsellik ile açıklandığı belirtilmiştir.

Prucoli ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen çalışmada ayakta tedavi edilen bir davranışsal kilo verme müdahalesinin ardından obezite hastalarında kilo değişikliklerini öngörmeye değişkenlerin farklı katkılarını değerlendiren bir aracılık modelini araştırma amaçlanmıştır. Araştırma genel ruh sağlığı (depresyon, anksiyete, stres, dürtüsellik), yeme davranışı (bilişsel kısıtlama, disinhibisyon, açlık), yeme bozukluğu patolojisi ve beden kitle indeksi (BKİ), davranışsal kilo verme programına kabul edilen 297 obezite hastasından oluşan bir grupta değerlendirilmiştir. BKİ son tedavi seansı sırasında yeniden değerlendirilmiştir.

Genel örneklemede depresyon, dürtüsellik ve bilişsel kısıtlama ile BMI değişimi arasındaki ilişkilere yeme bozukluğu patolojisi aracılık etmiştir. Düzenli olarak tıknırcasına yemek yiyen alt grupta stres ve disinhibisyon ile BKİ değişimi arasındaki ilişkilere ek olarak yeme bozukluğu patolojisi aracılık etmiştir. Düzenli tıknırcasına yemek yemeyen alt grupta, yeme bozukluğu patolojisinin aracı etkisi görülmemiştir.

Forsén Mantilla, Clinton, Monell, Levallius ve Birgegård (2022) tarafından yürütülen araştırmada dürtüsellik aracılığıyla duygu düzenleyememe, tıknırcasına yeme, gıda bağımlılığı, kendini aç bırakma ve kompulsif egzersiz arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 500 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda kadınlar duygu düzenleyememe ve yeme ile ilgili bağımlılık benzeri davranışlar olan gıda bağımlılığı, kendini aç bırakma ve tıknırcasına yeme konusunda erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Ölçümler arasındaki korelasyonlar, duygu düzenleyememe ve kompulsivitenin tüm sonuç değişkenleriyle, dürtüsellik kompulsif egzersiz hariç hepsiyle ilişkili olduğunu ve yeme ile ilgili davranışların güçlü bir şekilde birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Aracılık modelleri, tüm davranışlar için duygu düzenleyememenin tam veya kısmi aracılığını göstermiştir, özellikle de dürtüsellik yoluyla, davranışa özgü bir model önermektedir. Aracılık modelleri yaş veya cinsiyetten etkilenmemiştir.

Mróz, Gross ve Brytek-Matera (2022) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin kadınlar arasında sürekli kaygı ile sağlıksız beslenme arasındaki ilişkiyi araştırma ve dürtüsellik bileşenlerinden bilişsel dengesizliğin bu ilişkiye aracılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 225 kadından oluşmaktadır. Araştırma sonucunda sürekli kaygının bilişsel dengesizlikle pozitif yönde ilişkili olduğu ve bilişsel dengesizliğin de sağlıksız yeme ile pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bilişsel dengesizlik kontrol edildiğinde sürekli kaygının sağlıksız yeme ile de pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Aracılık modelinde ise, sürekli kaygının bilişsel dengesizlikle pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu da yetişkin kadınlar arasında sağlıksız beslenmeyi öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

. Yu, Zhang ve Lau (2021) tarafından yürütülen çalışmada ergenler arasında İnternet oyunlarıyla ilgili uyumsuz bilişlerin içsel faktörler (dürtüsellik ve öz kontrol) ile internet oyun oynama bozukluğu ve kişilerarası faktörler (ebeveyn etkileri ve akran etkileri) ile internet oyun

oynama bozukluğu arasındaki aracılık etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubunu 3087 ergen ğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda İnternet oyunlarıyla ilgili uyumsuz bilişlerden internet oyunlarının algılanan dlleri, internet oyunları oynamak için algılanan dürtüler ve oyun görevleri tamamlanmadan oynamayı bırakma konusundaki algılanan isteksizlik ile ilgili 3 biliş türü ile internet oyun oynama bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Dürtüsellik, z kontrol, ebeveyn etkileri ve akran etkilerinin tümü İnternet oyunlarıyla ilgili uyumsuz bilişlerin bahsedilen 3 biliş türü ve internet oyun oynama bozukluğu ile önemli ölçüde ilişkili olduğu açıklanmıştır. İnternet oyunlarıyla ilgili uyumsuz 3 biliş türü, incelenen faktörler ile internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkilere kısmen aracılık etmiştir.

Li, Griffiths, Mei ve Niu (2021) tarafından yürütülen çalışmada, bir aracı olarak dürtüsellik ve bir moderatör olarak cinsiyetin niversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve internette oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiye etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın alışma grubunu 1.288 niversite ğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın model sonuçları, dürtüsellik ile FoMO ile oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ve erkekler arasında dürtüsellik ile oyun oynama bozukluğu arasında daha büyük bir etki boyutu olduğunu göstermiştir. Bireyler arasındaki yüksek FoMO seviyeleri, daha fazla dürtüsellik yol açan yürütme işlevlerini etkileyebileceği açıklanmıştır. Cinsiyet faktörünün, dürtüsellik ve oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi hafifletebildiği belirtilmiştir.

Remondi ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen çalışmada güvensiz bağlanma boyutları ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkide aleksitimi, dürtüsellik ve genel psikolojik sıkıntının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın alışma grubunu 539 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların bağlanma güvensizliği, psikolojik risk faktörleri (dürtüsellik, psikolojik sıkıntı ve aleksitimi) ve teknoloji bağımlılığı (yani Problemlili İnternet kullanımı, akıllı telefon ve İnternet bağımlılığı) ile ilgili öz bildirim ölçümleri ele alınmıştır. Araştırma sonucunda bağlanma kaygısının teknoloji bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkisi yokken, bağlanmadan kaçınmanın sadece kadınlar arasında kk bir negatif doğrudan etkisi vardır. Güvensiz bağlanma boyutları psikolojik risk faktörleriyle anlamlı şekilde ilişkiliyken, güvensiz bağlanma boyutlarının teknoloji bağımlılığıyla anlamlı ve doğrudan bir ilişkiye sahip olduğu

gözlemlenmiştir. Psikolojik risk faktörlerinin güvensiz bağlanma boyutları ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği bulgulanmıştır.



## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve veri analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yeme davranışları (YD), beden memnuniyeti (BM), problemlili internet kullanımı (PİK) ve dürtüsellik (D) arasındaki ilişkileri açıklamak için ilişkisel tarama modeli yöntemlerine uygun gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin, aralarındaki birlikte değişimin var olup olmadığını, varsa derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2017). Ayrıca araştırmada test edilmek üzere Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) oluşturulmuştur. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), faktör analizi ve regresyon analizlerinin birleşiminden oluşan, genellikle gözlenen ve örtük değişkenleri içeren modellerin test edilmesinde kullanılan, çok değişkenli istatistiksel analizlerin genel adı olarak tanımlanmaktadır (Şimşek, 2020).

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Konya ve Antalya ilinde öğrenim gören, 18-35 yaş aralığındaki 1003 genç yetişkin birey oluşturmuştur. Çalışma grubunda yer alan bireylerin beden kitle indeksi (BKI), cinsiyet, yaş, medeni durumu, ikamet ettiği alan, fiziksel aktivite durumu, internet kullanım süresi, internet kullanım amaçları, uyku düzeni gibi demografik özelliklere dair elde edilen bilgiler ile alınmıştır. Çalışma grubunun oluşturulmasında seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacıların en erişilebilir yanıtlayıcılardan başlayarak ihtiyaç duydukları büyüklüğe ulaşana kadar örneklem oluşturmalarıdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016).

Araştırma kapsamı gereği tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olanlar ve herhangi bir yeme davranışını etkileyebilecek metabolik bir rahatsızlığı olanlar da analize dahil edilmemiştir.

Tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olan ve herhangi bir metabolik hastalığa sahip olan örneklem grubunun dağılımı aşağıda Tablo 1 de verilmiştir.

**Tablo 1.** Psikiyatrik ve Metabolik Rahatsızlığa Göre Analize Dahil Edilmeyen Örneklem Grubu

	Cevap	Frekans (N)	Yüzde (%)
Tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	Evet	69	6,9%
	Hayır	927	93,1%
	Toplam	996	100,0%
Yeme davranışınızı etkileyebilecek metabolik bir hastalığınız var mı?	Evet	62	6,2%
	Hayır	934	93,8%
	Toplam	996	100,0%

Tablo 1 de görüldüğü üzere tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olanların sayısı 69 (%6,9), yeme davranışını etkileyebilecek metabolik bir hastalığa sahip olanların sayısı ise 62 (%6,2)'dir. Tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olanlar, yeme davranışını etkileyebilecek metabolik bir hastalığı olanlar veya her iki duruma da sahip olan 117 katılımcı çalışma grubuna dahil edilmemiştir. Beden Ağırlığı ve Boy Uzunluğu soruları için alınan yanıtlarda “bilmiyorum” cevabını veren 7 katılımcı da veri setinden çıkarılmıştır.

Araştırma kapsamında yapılandırılacak olan modellerin analizinde kabul edilebilir uyum ve iyi uyum iyiliği değerleri elde edebilmek amacıyla araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına outlier analizi uygulanmış ve aykırı uç veriler tespit edilmiştir. Toplam 51 katılımcı, aykırı uç değer nedeniyle araştırmanın çalışma grubuna dahil edilmemiştir. Araştırmanın nihai örneklem seti 828 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların %70,4'ü kadın, %29,6'sı erkek, genel yaş ortalaması 21,08, vücut ağırlığı ortalaması (kg) 62,18, boy uzunluğu ortalaması (cm) 167,84'tür. Katılımcıların diğer özellikleri ile ilgili detaylı bilgi Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2:** Kişisel Bilgi Formuna Yönelik Olarak Verilen Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri

Demografik Bulgular	Kategori	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	583	70,4%
	Erkek	245	29,6%
	Toplam	828	100,0%
Yaş	Ort: 21,08 – Std. Sapma: 3,51		

Vücut Ağırlığı (KG)	Ort: 62,18 – Std. Sapma: 13,10		
Boy Uzunluğu (CM)	Ort: 167,84 – Std. Sapma: 9,19		
Şu An İkamet Edilen Yer	Aile ile birlikte	208	25,1%
	Arkadaş ile birlikte	178	21,4%
	Tek Başına	110	13,2%
	Yurtta	332	40,07%
	Toplam	828	100,0%
Medeni Durum	Bekâr	567	68,7%
	Evli	46	5,6%
	Romantik İlişkisi Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)	215	25,7%
	Toplam	828	100,0%
<b>Kişisel Bilgi Formu</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekans (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Günlük ortalama uyku süre aralığınız nedir?	6 Saatten Az	81	9,8%
	6-8 Saat Arası	668	80,7%
	9 Saat ve Üzeri	79	9,5%
	Toplam	828	100,0%
Günlük yaşamınızda düzenli egzersiz (en az 30 dakika) yapar mısınız?	Hiç yapmam.	349	42,2%
	Haftada bir kez yaparım.	196	23,7%
	Haftada iki kez yaparım.	132	15,9%
	Haftada üçten fazla kez yaparım.	151	18,2%
	Toplam	828	100,0%
İnternet kullanırken geçirdiğiniz hafta içi günlük süre ortalaması nedir?	1 saatten az	39	4,7%
	1-3 saat	183	22,1%
	4-5 saat	271	32,7%
	6-7 saat	157	18,9 %
	8-9 saat	60	7,2%
	10-11 saat	96	11,5%
	12-13 saat	32	3,8%
	14 saat ve üzeri	0	0,0%
	Toplam	828	100,0%
İnternet kullanırken geçirdiğiniz hafta sonu günlük süre ortalaması nedir?	1 saatten az	43	5,1%
	1-3 saat	117	14,1%
	4-5 saat	229	27,6%
	6-7 saat	194	23,4%
	8-9 saat	120	14,4%
	10-11 saat	58	7,0%
	12-13 saat	34	4,1%

	14 saat ve üzeri	33	3,9%
	Toplam	828	100,0%
İnternette daha fazla vakit geçirmek amacıyla hangi sıklıkta beslenme düzeninizi ihmal edersiniz?	Her zaman ihmal ederim.	131	15,8%
	Sıklıkla ihmal ederim.	145	17,5 %
	Bazen ihmal ederim.	76	9,1%
	Nadiren ihmal ederim.	210	25,3%
	Hiçbir zaman ihmal etmem.	266	32,1%
	Toplam	828	100,0%
İnternette kendinizi beğenilen beden yapısına ulaşmak için hangi sıklıkta araştırmalar yaparsınız?	Hiçbir zaman araştırma yapmam.	233	28,3%
	Nadiren araştırma yaparım.	229	27,6%
	Bazen araştırma yaparım.	247	29,8%
	Sıklıkla araştırma yaparım.	64	7,7%
	Her zaman araştırma yaparım.	55	6,6,%
	Toplam	828	100,0%

### Katılımcıların Beden Kitle İndeksi (BKI) Tanımlayıcı İstatistikleri

**Tablo 3:** Beden Kitle İndeksi (BKI) Bulguları

BKI	Frekans (N)	Yüzde (%)
Zayıf	121	14,6%
Normal	566	68,4%
Yüksek	141	17,0%
Toplam	828	100,0%

Katılımcıların boy ve kilo verilerinden elde edilen BKİ hesaplamalarına yönelik bulgular Tablo 3 de verilmiştir. Katılımcıların vücut ağırlıklarının (kg), boy uzunluklarının karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesi ile BKİ değerleri hesaplanmıştır. BKİ değerleri DSÖ'nün belirlediği kriterlere göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, BKİ değeri 18,50 kg/m<sup>2</sup> altında olanlar zayıf, 18,50-24,99 kg/m<sup>2</sup> aralığında olanlar normal kilolu, 25,00 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlar fazla kilolu, 25,00-29,99 kg/m<sup>2</sup> aralığında olanlar preobez, 30,00 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlar obez, 30,00-34,99 kg/m<sup>2</sup> aralığında olanlar birinci derece obez, 35,00-39,99 kg/m<sup>2</sup> aralığında olanlar ikinci derece obez, 40,00 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlar üçüncü derece obez olarak sınıflandırılmıştır (WHO, 2022). Mevcut araştırmaya katılan bireyler BKİ değerlerine göre üç gruba ayrılmıştır. BKİ değeri 18,50 kg/m<sup>2</sup> altında olanlar zayıf, BKİ değeri 18,50-24,99 kg/m<sup>2</sup> aralığındaki bireyler normal vücut ağırlığına sahip olan gruba, 25,00 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlar fazla kilolu grubuna dahil edilmiştir. Tablo 3 de

görüldüğü üzere göre katılımcıların %14,6'sı “zayıf”, %68,4'ü normal, %17'si ise yüksek beden kitle indeksine sahiptir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Üç Faktör Yeme Davranışları Ölçeği (TFEQ-R21), Beden Memnuniyeti Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların cinsiyet, yaş, antropometrik ölçümler (boy ve vücut ağırlığı), eğitim durumu, medeni durumu, ikamet ettiği alan, fiziksel aktivite durumu, internet kullanım süresi, internet kullanım amaçları, uyku düzeni gibi bilgileri sorgulayan 14 soruyu kapsamaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK-9'da yer almaktadır.

#### **3.3.2. Üç Faktörlü Yeme Davranışları Ölçeği (TFEQ- R21)**

Stunkard ve Messick (1985) tarafından 51 maddeli bu ölçek (TFEQ), yemenin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra TFEQ, Karlsson ve diğerleri (2000) tarafından 18 maddeli 3 faktörlü bir ölçek (TFEQ-R18) olarak revize edilmiş, sonrasında tekrar revize edilerek 21 maddelik ölçek formu (TFEQ-R21) oluşturulmuştur (Karlsson ve diğerleri, 2000). Ölçek ‘kesinlikle yanlış’ ve ‘kesinlikle doğru’ arasında 4'lü Likert tipidir. Ölçek “bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme” şeklinde 3 faktöre sahiptir. Bilişsel kısıtlayıcı boyutunda 6 madde, duygusal yeme alt boyutunda 6 madde ve kontrolsüz yeme alt boyutunda 9 madde bulunmaktadır. Puanlama “Kesinlikle Yanlış (1)”, “Çoğunlukla Yanlış (2)”, “Çoğunlukla Doğru (3)” ve “Kesinlikle Doğru (4)” ifadelerine göre 1 ile 4 puan arasında puanlanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Karakuş ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında da orijinali ile uyumlu olarak “Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme” şeklinde 3 faktör tespit edilmiştir ve bu faktörlerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla .80, .87 ve .79 şeklindedir. Mevcut çalışmada ise Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla .84, .92, .86 olarak bulunmuştur.

#### **3.3.3 Beden Memnuniyeti Ölçeği**

Beden Memnuniyeti Ölçeği Avalos, Tylka ve Wood-Barcalow (2005) tarafından geliştirilen bireyin kendi bedenini ne ölçüde takdir ettiğini ölçmeyi amaçlayan 13 maddelik bir

ölçektir. Türkçe'ye Bakalım ve Taşdelen-Karçkay tarafından 2016 yılında uyarlama çalışmasında 9 madde ele alınmıştır. Ölçek "Genel Beden Memnuniyeti" ve "Beden İmajına Yatırım" olmak üzere 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek 5'li likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, "Hiçbir Zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sıklıkla (4)" ve "Her Zaman (5)" ifadelerine göre 1 ile 5 puan arasında puanlanmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .94 olarak açıklanmıştır. Mevcut çalışma için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu**

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawkikowski, Altstötter- Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa forma uyarlanan Young internet bağımlılığı testi kısa formu kısaca YGBT-KF, 12 maddeden meydana gelmektedir. Türkçeye uyarlama çalışması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Beşli Likert (1= Hiçbir zaman, 5= Her zaman) tipi bir ölçektir. Ölçekte ters puanlanması gereken madde yoktur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğuna işaret eder. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenilirlik çalışmasında ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach's Alpha üniversite öğrencilerinde .91 olarak bulunmuştur (Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan, 2016). Mevcut çalışma için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.5 Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu**

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Patton, Stanford ve Barratt (1995) tarafından geliştirilmiştir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ise Spinella (2007) tarafından oluşturulmuştur. Türkçeye uyarlama çalışması Tamam, Güleç ve Karataş (2013) tarafından yapılmıştır. Barratt Dürtüsellik Ölçeği'nin kısa formu (BIS-11-KF), 15 maddeden oluşmaktadır. Nadiren/hiçbir zaman=1 ile hemen her zaman/ her zaman=4 arasında olmak üzere 4'lü likert tipi bir ölçek olup "Plan Yapamama, Motor Dürtüsellik ve Dikkat Dürtüsellığı" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca BIS-11-KF ölçeğinden dürtüsellik toplam puanı da elde edilmektedir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .82, plan yapamama alt boyutu için .80, motor dürtüsellik için .70 ve dikkat dürtüsellığı için ise .64 şeklindedir (Tamam, Güleç ve Karataş, 2013). Mevcut çalışma için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .80, plan yapamama alt boyutu için .77, motor dürtüsellik için .70 ve dikkat dürtüsellığı için ise .79 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın etik kurul onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan alınmıştır. Ayrıca araştırmanın uygulamasının yapıldığı fakültelerden de gerekli izinler alınmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından ders saatleri içerisinde üniversite dersliklerinde gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmada kullanılacak olan ölçekler Google formlara aktarılmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş ve ölçekler tanıtılmıştır. Araştırmanın uygulama formunun linki öğrencilerle paylaşılmıştır. Uygulama esnasında isteyen öğrenciler için internet bağlantısı erişimi sağlanmıştır. Uygulama için gerekli cihazı olmayan ama araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara uygulama esnasında kullanabileceği cihaz temin edilmiştir. Uygulama yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Yeme Davranışları Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formundaki katagorik değişkenler arasındaki ilişkinin analiz edilmesinde parametrik testlerden ikili kategorik değişkenler için Bağımsız Örneklem t-testi, ikiden fazla kategorik değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesaplamaları SPSS 20 programıyla gerçekleştirilmiştir. Tek yönlü varyans analizinde istatistiksel olarak anlamlı farkın elde edilmesinden sonra Post-Hoc olarak gruplar arası örneklem eşit olmaması nedeniyle Bonferroni testi uygulanmıştır (Miller, 1969'dan akt. Kayri, 2009). Yaş ile Yeme Davranışları ölçeği alt boyutu arasındaki ilişki tespit edilebilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizinde katsayıların 0 ile  $\pm 0,3$  arası olması zayıf ilişkiyi,  $\pm 0,3$  ile  $\pm 0,7$  arasında olması orta şiddetli ilişkiyi ve  $\pm 0,7$  ile  $\pm 1$  arasında olması kuvvetli ilişkiyi göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Katagorik bağımsız değişkenlerin sürekli bağımlı değişken üzerindeki etki büyüklüğünü tespit edebilmek amacıyla Bağımsız Örneklem t-testi için Eta Kare ( $\eta^2$ ), Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) için Kısmi Eta Kare ( $\eta_p^2$ ) etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Sınıflandırmada Eta Kare etki büyüklüğü  $\eta^2 < 0,06$  zayıf etki,  $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$  orta etki,  $\eta^2 \geq 0,14$  büyük etki olarak ele alınmıştır (Cohen, 1988). Ayrıca yeme davranışları, beden memnuniyeti, problemler internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi kullanılmıştır. YEM çok sayıda istatistiği içermesi ve karar aşamasında birden fazla parametreyi göz önüne almasından dolayı oldukça güçlü bir nicel analiz olarak ifade edilmektedir (Kline, 2023). YEM'de sonuçların değerlendirilmesinde yolların anlamlılığına ve sonrasında uyum iyiliği

indekslerine (*Goodness of Fit Indices*) dikkat edilmelidir. YEM’de belirtilen tüm yol katsayılarının anlamlı olması gerekmektedir ve bu anlamlılık da modelin genel uyumudur. Modelde yer alan yol katsayılarının anlamlı olmasından sonra modelin üretmiş olduğu farklı uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olmasına bakılmalıdır. Alan yazında YEM için kullanılan birden fazla uyum iyiliği indekslerinin mevcut olduğu görülmektedir. Bu uyum iyiliği indeksleri incelenecek olursa;

*Ki-kare Uyum Testi* ( $\chi^2$ ) önerilen model ile gözlenen model arasındaki uyumu ele almak için kullanılmaktadır. Düşük bir ki-kare istatistiği daha iyi model uyumunu göstermektedir (Alavi ve diğerleri, 2020). Ki-Kare istatistiği DFA’da en sık kullanılan indekstir ve diğer uyum indekslerini de oluşturmak için kullanılmaktadır. Ancak  $\chi^2$  tek başına bir anlam ifade etmemektedir.  $\chi^2$  değerinin serbestlik değerine oranı YEM’de kullanılan bir değerdir. Kabul edilebilir oran olarak  $\chi^2/sd \leq 3$  ve  $\chi^2/sd \leq 4-5$  (Jöreskog, 2004) değer aralığına bakılır.  $\chi^2$  değeri örneklem sayısından oldukça etkilenmektedir (Tabacknick ve Fidell, 2012).

*Uyum İyiliği İndeksi (GFI)* Ki-Kare testine alternatif olarak oluşturulan GFI değeri örnekleme duyarlı olup örneklem sayısı arttıkça değer olarak yükselmektedir (Wang ve diğerleri, 2020). Bir istatistiksel modelin GFI değeri onun bir dizi gözleme ne kadar iyi uyum gösterdiğini ele almaktadır. GFI indeks değeri gözlemlenen değerler ile istatistiksel bir model altında beklenen değerler arasındaki tutarsızlığı açıklamaktadır (Barret, 2007; Olivers ve Forero, 2010). GFI 0 ile 1 arasında değişen değer alabilmekte ve 1’e yaklaştıkça modelin uyumu güçlenmektedir. GFI değerinin 0.90’ın üzerinde olması bu uyum indeksinin mükemmel değerlerde olduğu anlamını taşımaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

*Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi (AGFI)*, GFI ile ilişkili olan GFI’yi serbestlik derecesine göre değerlendirmektedir. Bu değer daha kapsamlı modellerde uyum derecesi azalmaktır. Karmaşık modellerde genellikle tercih edilmez ancak daha basit modeller için tercih edilmektedir. AGFI değeri de GFI değeri gibi 0 ile 1 arasında değer almakta olup 0,90 veya daha yüksek değerlerin mükemmel uyum modellerine işaret ettiğini göstermektedir (Kline, 2011). Özellikle kovaryans yapısı analizlerinde rapor edildiği gözlemlenmiştir (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008).

*Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index – CFI)* test edilen modelin açık kovaryans matrisinin önerilen modelin kovaryans matrisi ile karşılaştırılması ve oranlamasıyla

elde edilmektedir. CFI’de 0 ile 1 arasında değer alabilmekte ve 1’e yaklaştıka modelin uyumunun gulendiği ifade edilmektedir (Brown, 2006). CFI değerinin 0.90’ın üzerinde olması bu uyum indeksinin mükemmelen değerlerde olduğu anlamını taşımaktadır (Kline, 2011).

*Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index – NFI)*, bu değer analizi geliştirilen modelde ki-kare değeri ile bağımsız modelin ki-kare değerine bölünmesiyle elde edilmektedir. NFI indeksi 0 ile 1 arasında değer almaktadır. NFI rneklemen büyük olmasını desteklemektedir, kk olması halinde güvenilmez sonuçlar ortaya koyabilmektedir (Sürücü, Şeşen ve Maşlakçı, 2021). 0,95 üzerinde olmasında mükemmelen uyum gösterdiğini 0,90 üzerinde kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğunu göstermektedir (Mars, Hau ve Wen, 2004).

*Tucker-Lewis İndeksi (TLI)* artan bir uyum indeksidir ve TLI olarak da bilinen Non-Normed Uyum İndeksi (NNFI), Normed Uyum İndeksi’nin örneklem byklğnden etkilenme olumsuzluklarına karşı geliştirilmiştir (Cai, Chung ve Lee, 2023). TLI değerinin >0,90 olması kabul edilebilir olarak belirtilmektedir (Fan ve diğerleri., 2016). TLI değerinin >0,94 üzeri olması ise mükemmelen uyum düzeyinde olduğunu göstermektedir (Cai, Chung ve Lee, 2023). Ayrıca bu çalışmada Incremental Fit Index (IFI) artırımlı uyum indeksleri olarak çalışmanın bulgularında rapor edilmektedir.

Yukarıda bahsedilen uyum indekslerinden farklı olarak serbestlik derecesi başına örneklem ve model tarafından ima edilen örneklem kovaryans matrisleri arasındaki tahmini tutarsızlığın bir ls için Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü (*Root Mean Square Error of Approximation – RMSEA*) değerleri göz önüne alınmaktadır. GFI, AGFI, CFI, NFI, IFI ve TLI değerlerinin aksine RMSEA değerlerinin düşük olması önerilen modelin uyum iyiliğinin güçlenmesi anlamı taşımaktadır. RMSEA indekslerinin 0.05’in altında olması genellikle mükemmelen bir uyum değeri olarak kabul edilmektedir (Fabrigar, MacCallum, Wegener ve Strahan, 1999).

YEM’de en iyi modeli saptamak için birden fazla model sınaması gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla model karşılaştırmaları yrtlmektedir. Model karşılaştırılmasında Akaike Bilgi Kriteri (*Akaike Information Criterion – AIC*) ve Beklenen apraz-Doğrulama İndeksi (*Expected Cross-Validation Index – ECVI*) kullanılmaktadır. Her model için ayrı ayrı hesaplanan değerlerden kk AIC ve ECVI değerine sahip modelin daha iyi uyum verdiğine karar verilmektedir (Kline, 2011).

Mevcut çalışmada YEM analizi AMOS 24 programı ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında ilk olarak ölçeklere Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. İki aşamalı YEM’de öncelikle DFA sınanmakta ardından hipotetik modeller ve alternatif model test edilmektedir. Ölçeklere DFA yapılmasının temel nedeni, daha önce belirlenmiş olan yapıyı doğrulamak ve bu yapının kuramsal bilgilere uygunluğunu ortaya koyabilmektir (Ab Hamid, Sami ve Sidek, 2017; Gürbüz, 2019).

Analiz öncesinde mevcut çalışmadaki Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği için Parselleme çalışması<sup>1</sup> yapılmıştır. YEM analizinde test edilen modelin kapsadığı yapıların ve bunlara bağlı olarak madde sayısının fazla olduğu durumlarda analiz içerisinde tahmin edilmesi gereken parametre sayısının artmasıyla birlikte yeterli uyum iyilik değeri elde edilmesi zorlaşmaktadır. Bu yüzden analiz öncesi parselleme uygulaması yapılmaktadır. Uygulamada iki veya daha fazla maddenin toplamı veya ortalamasını almayı ve YEM analizinde gözlenen madde puanları yerine bu oluşturulan parsel puanlarını kullanmayı içermektedir (Bandalos, 2002; Little, Cunningham, Shahar ve Widaman, 2002 ). Parsel kullanımı modelde göstergelerin sayısı ile tahmin hatası olasılığını azaltması, çoklu normallik sayılına uyumu kolaylaştırması için uygulayıcılar için tek tek maddelerin kullanımına alternatif olarak tercih edilebilmektedir (Leite, Bandalos ve Shen, 2023). Parselleme yöntemi uygun psikometrik niteliklerin sağlanması ve modellerle ilişkili yeterli parametreleri elde etme yönünde oldukça elverişlidir (Matsunaga, 2008).

Araştırma kapsamında oluşturulan aracılık modellerinin test edilebilmesi için bootstrapping<sup>2</sup> (önyükleme) tekniğinden faydalanılmıştır. Bu tekniğin kullanılmasının amaçlarından biri mevcut çalışma modelinin karmaşık olmasıdır. Bootstrapping yöntemiyle

---

<sup>1</sup> Parselleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen araştırmaları incelemek için bakınız; Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.

Topal, N., Odacı, H., & Özer, Ş. (2023). İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639.

<sup>2</sup> Bootstrapping işlemi kullanılarak gerçekleştirilen araştırmaları incelemek için bakınız;

Tibbe, T. D., & Montoya, A. K. (2022). Correcting the bias correction for the bootstrap confidence interval in mediation analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 810258.

Carvalho, R. G. G. (2016). Gender differences in academic achievement: The mediating role of personality. *Personality and Individual Differences*, 94, 54-58.

5000 yeniden örnekleme metodu kullanılmıştır. Önerilen metod, Baron ve Kenny'nin çağdaş yapısal model yaklaşımları için sunduğu parametreleri içermektedir (Gürbüz, 2019). Baron ve Kenny'nin 5000 yeniden örnekleme metodu, küçük örneklemlerde hata payını azaltmak ve analizin güvenilirliğini artırmak üzerinedir. Bootstrap tekniği, istatistiksel çıkarımda güven aralıkları ve hipotez testleri oluşturmak için kullanılır. Her biri ilgilenilen bir istatistiğin örnekleme dağılımını tahmin etmek için analiz edilen birden fazla yeni örnek oluşturmak için orijinal veri setinden tekrar tekrar örnekleme içeren bir yeniden örnekleme yöntemidir. Bu, verilerin temel dağılımı hakkında varsayımlarda bulunmadan istatistiğin standart hatasının ve güven aralıklarının tahmin edilmesini sağlar. Bootstrap tekniği finans, ekonomi ve sosyal bilimler de dahil olmak üzere çeşitli alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Wang ve Preacher, 2015). Dolayısıyla önerilen bu çağdaş yaklaşım, aracılık modeli analizlerini diğer yaklaşımlardan ziyade daha geçerli ve güvenilir kılmaktadır. Yapısal modellerde aracılık etkisinin doğrulanması için bootstrap testlerindeki %95 güven aralıklarının 0 değerini içermemesi gerekmektedir (Darlington ve Hayes, 2017).

### 3.5.1 Doğrulayıcı Faktör Analizleri (DFA)

Araştırmada Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmadan önce ölçeklerin normalliğe uygun dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Ölçeklerin normallik varsayımının incelenmesinde skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri referans alınmıştır. Her ölçeğe ait alt boyutun çarpıklık ve basıklık değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 4:** Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) Değerleri

Ölçekler	N	ÇK	ÇKSH	BK	BKSH
<b>Yeme Davranışları</b>					
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	828	0,482	0,085	-0,676	0,170
Duygusal Yeme	828	0,604	0,085	-0,772	0,170
Kontrolsüz Yeme	828	0,328	0,085	-0,617	0,170
<b>Beden Memnuniyeti</b>					
Genel Beden Memnuniyeti	828	-0,719	0,085	-0,053	0,170
Beden İmajına Yatırım	828	-0,353	0,085	-0,797	0,170
<b>Dürtüsellik</b>					
Plan Yapmama	828	0,488	0,085	-0,509	0,170
Motor Dürtüsellik	828	0,281	0,085	-0,227	0,170
Dikkat Dürtüsellliği	828	0,550	0,085	-0,433	0,170

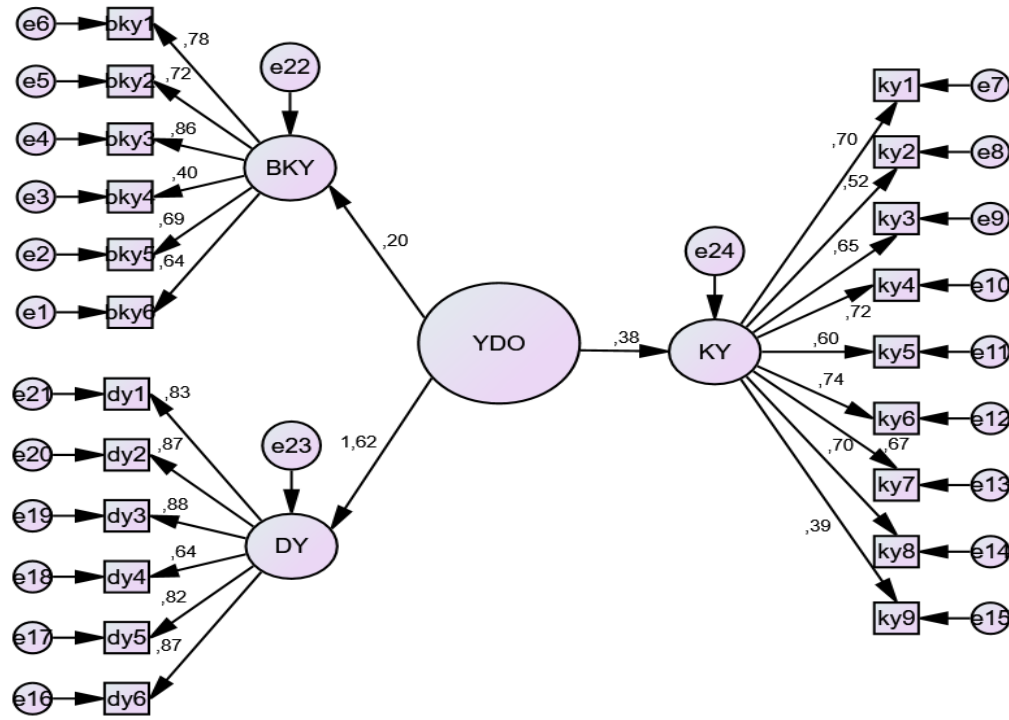
### Problemlİ İnternet Kullanımı

Parsel 1	828	0,631	0,085	-0,367	0,170
Parsel 2	828	0,109	0,085	-0,575	0,170

ÇK: Çarpıklık Katsayısı, BK=Basıklık Katsayısı ÇKSH: Çarpıklık Katsayısı Standart Hata, BKSH=Basıklık Katsayısı Standart Hata

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 sınırları arasında kalması, normal dağılım varsayımı için yeterli bir ölçüttür (Büyüköztürk, 2011). Tablo 4'e göre araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının +1 ve -1 referans değer aralıklarında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçekler normale uygun bir şekilde dağılım göstermektedir.

#### 3.5.1.1.Yeme Davranışları Ölçeği (YDO) Doğrulatoryı Faktör Analizi



Şekil 3: Yeme Davranışları Ölçeği DFA Yol Diyagramı

YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, DY: Duygusal Yeme alt boyutu, KY: Kontrolsüz Yeme alt boyutu.

Yeme Davranışları Ölçeği ikinci düzey doğrulatoryı faktör analizi yol diyagramı yukarıdaki şekilde gösterilmiştir. DFA yapısal modelinde gösterilen Yeme Davranışları Ölçeği “YDO” olarak, alt boyutlarından olan Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme “BKY” olarak, Duygusal Yeme “DY” olarak ve Kontrolsüz Yeme ise “KY” olarak isimlendirilmiştir. Yeme Davranışları

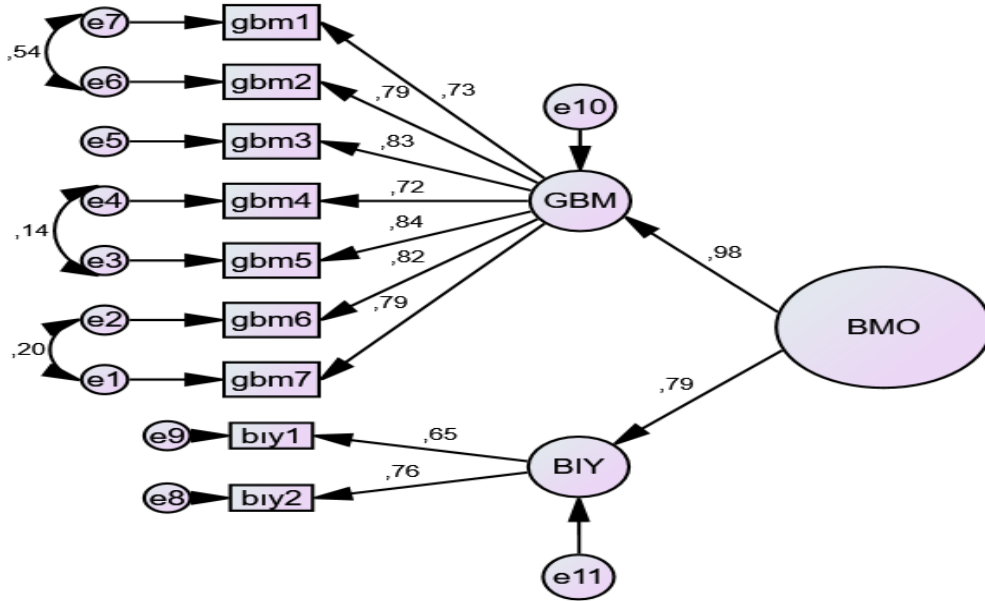
Ölçeği'ne yönelik olarak yapılan DFA modelinin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 5 de verilmiştir.

**Tablo 5:** Yeme Davranışları Ölçeği DFA Uyum İyiliği Değerleri

	Değer	Mükemmel Uyum Değeri	Kabul Edilir Uyum Değeri
CMIN/ DF ( $\chi^2/sd$ )	4,034	$\leq 3$	$\leq 4-5$
GFI (Goodness of Fit)	0,917	$>0,90$	0,85-0,89
AGFI (Adjusted Goodness of Fit)	0,896	$>0,90$	0,85-0,89
CFI (Comparative Fit Index)	0,936	$>0,90$	0,80-0,89
NFI (Normed Fit Index)	0,916	0,94-0,90	0,85-0,90
IFI (Incremental Fit Index)	0,936	0,94-0,90	0,85-0,90
TLI (Tucker&Lewis Index)	0,927	0,94-0,90	0,85-0,90
RMSEA	0,061	$\leq 0,05$	0,05-0,08

Tablo 5' e göre Yeme Davranışları Ölçeği'ne yönelik olarak yapılan DFA'nın uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, CMIND/df için 4,034, GFI için 0,917, AGFI için 0,896, CFI için 0,936, NFI için 0,916, IFI için 0,936, TLI için 0,927 ve RMSEA için 0,061 değerlerinin tespit edildiği görülmektedir. DFA'ya yönelik olarak kurulan yapısal modelin mükemmel ve kabul edilir uyum iyiliği değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri, 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2023; Tabachnick ve Fidell, 2007).

### 3.5.1.2. Beden Memnuniyeti Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)



**Şekil 3.1:** Beden Memnuniyeti Ölçeği DFA Yol Diyagramı

BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, GBM: Genel Beden Memnuniyeti alt boyutu

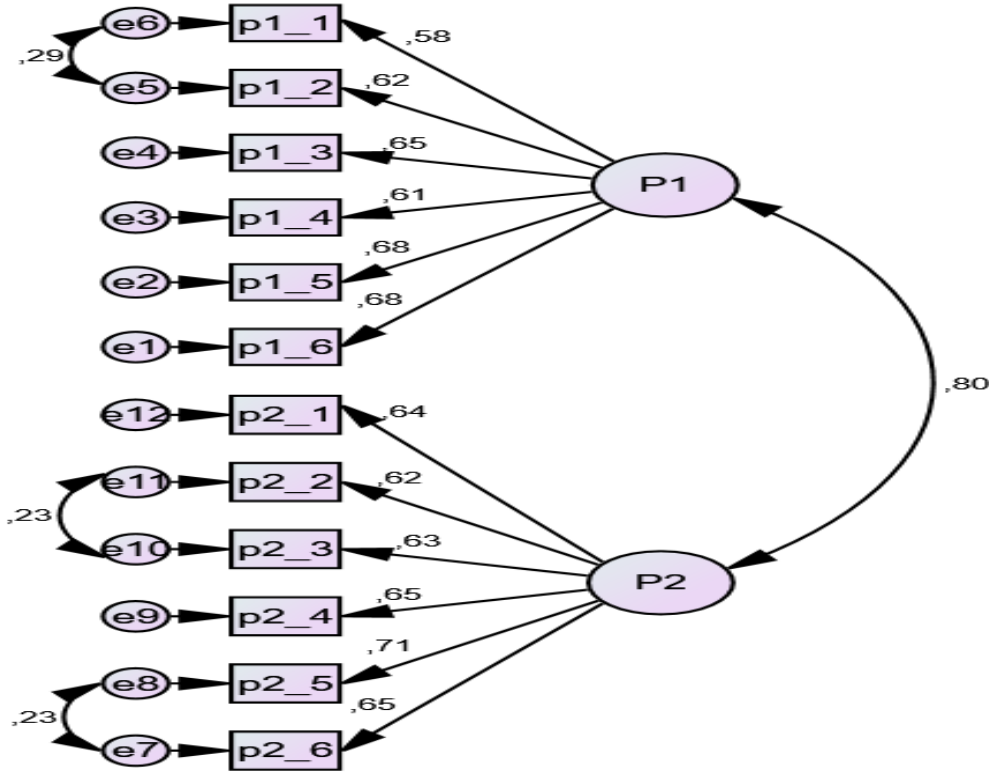
Beden Memnuniyeti Ölçeği ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yol diyagramı Şekil 3.1 de gösterilmiştir. DFA yapısal modelinde gösterilen Beden Memnuniyeti Ölçeği “BMO” olarak, alt boyutlarından olan Genel Beden Memnuniyeti “GBM” olarak, Beden İmajına Yatırım “BIY” olarak isimlendirilmiştir. Modelin uyum iyiliği değerlerinde iyileşme sağlayabilmek adına önerilen hata terimleri arasında kovaryanslar oluşturulmuştur. Beden Memnuniyeti Ölçeği’ne yönelik olarak yapılan DFA modelinin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 6 da verilmiştir.

**Tablo 6:** Beden Memnuniyeti Ölçeği DFA Uyum İyiliği Değerleri

	<b>Modifikasyon Öncesi Değer</b>	<b>Modifikasyon Sonrası Değer</b>	<b>Mükemmel Uyum Değeri</b>	<b>Kabul Edilir Uyum Değeri</b>
CMIN/ DF ( $\chi^2/sd$ )	15,428	4,006	$\leq 3$	$\leq 4-5$
GFI (Goodness of Fit)	,883	0,957	$>0,90$	0,85-0,89
AGFI (Adjusted Goodness of Fit)	,798	0,915	$>0,90$	0,85-0,89
CFI (Comparative Fit Index)	,912	0,972	$>0,90$	0,80-0,89
NFI (Normed Fit Index)	,907	0,967	0,94-0,90	0,85-0,90
IFI (Incremental Fit Index)	,912	0,972	0,94-0,90	0,85-0,90
TLI (Tucker&Lewis Index)	,878	0,955	0,94-0,90	0,85-0,90
RMSEA	,141	0,075	$\leq 0,05$	0,05-0,08

Tablo 6’a göre Beden Memnuniyeti Ölçeği’ne yönelik olarak yapılan DFA’nın uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, CMIND/df için 4,006, GFI için 0,957, AGFI için 0,915, CFI için 0,972, NFI için 0,967, IFI için 0,972, TLI için 0,955 ve RMSEA için 0,075 değerlerinin tespit edildiği görülmektedir. DFA’ya yönelik olarak kurulan yapısal modelin  $\chi^2/sd$  değerinin kabul edilir oranın üstünde olduğu fakat diğer uyum iyiliği değerlerinin mükemmel ve kabul edilir uyum iyiliği değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007).

### 3.5.1.3. Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği Doğrulatoryı Faktör Analizi (DFA)



Şekil 3.2: Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği DFA Yol Diyagramı  
P1: Parsel 1, P2: Parsel 2.

Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği birinci düzey doğrulatoryı faktör analizi yol diyagramı Şekil 3.2’de gösterilmiştir. DFA yapısal model analizinden önce DFA yapısal modelinde gösterilen “P1”, araştırma kapsamında model uyumu için parsellenen Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği’nin 1. Parselini, “P2” ise 2. Parselini ifade etmektedir. Modelin uyum iyiliği değerlerinde iyileşme sağlayabilmek adına önerilen hata terimleri arasında kovaryanslar oluşturulmuştur. Problemlü İnternet Kullanımı ölçeğine yönelik olarak yapılan DFA modelinin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 7 de verilmiştir.

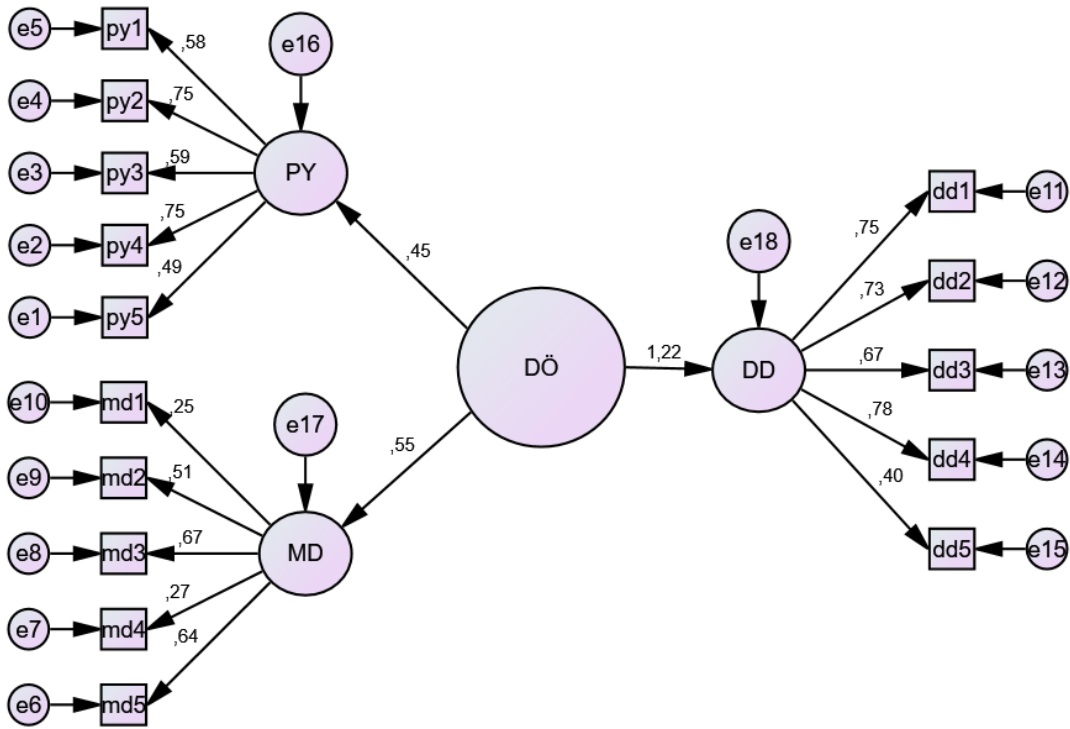
Tablo 7: Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği DFA Uyum İyiliği Değerleri

	Modifikasyon Öncesi Değer	Modifikasyon Sonrası Değer	Mükemmel Uyum Değer	Kabul Edilir Uyum Değer
CMIN/ DF ( $\chi^2/sd$ )	7,680	4,575	$\leq 3$	$\leq 4-5$
GFI (Goodness of Fit)	,922	0,946	$>0,90$	0,85-0,89
AGFI (Adjusted Goodness of Fit)	,886	0,915	$>0,90$	0,85-0,89
CFI (Comparative Fit Index)	,900	0,935	$>0,90$	0,80-0,89
NFI (Normed Fit Index)	,887	0,923	0,94-0,90	0,85-0,90

IFI (Incremental Fit Index)	,900	0,936	0,94-0,90	0,85-0,90
TLI (Tucker&Lewis Index)	,875	0,915	0,94-0,90	0,85-0,90
RMSEA	,090	0,074	≤0,05	0,05-0,08

Tablo 7'e göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'ne yönelik olarak yapılan DFA'nın uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, CMIND/df için 4,575, GFI için 0,946, AGFI için 0,915, CFI için 0,935, NFI için 0,923, IFI için 0,936, TLI için 0,915 ve RMSEA için 0,074 değerlerinin tespit edildiği görülmektedir. DFA'ya yönelik olarak kurulan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerinin mükemmel ve kabul edilir uyum iyiliği değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007).

### 3.5.1.4. Dürtüsellik Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)



Şekil 3.3: Dürtüsellik Ölçeği DFA Yol Diyagramı

DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Plan Yapmama alt boyutu, MD: Motor Dürtüsellik alt boyutu, DD: Dikkat Dürtüselliliği alt boyutu.

Dürtüsellik Ölçeği ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yol diyagramı Şekil 3.3'te gösterilmiştir. DFA yapısal modelinde Dürtüsellik Ölçeği "DÖ" olarak, Plan Yapmama alt boyutu "PY" olarak, Motor Dürtüsellik alt boyutu "MD" olarak ve Dikkat Dürtüselliliği alt

boyutu ise “DD” olarak ifade edilmiştir. Dürtüsellik ölçeğine yönelik olarak yapılan DFA modelinin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 8 de verilmiştir.

**Tablo 8:** Dürtüsellik Ölçeği DFA Uyum İyiliği Değerleri

	<b>Değer</b>	<b>Mükemmel Uyum Değeri</b>	<b>Kabul Edilir Uyum Değeri</b>
CMIN/ DF ( $\chi^2/sd$ )	3,896	$\leq 3$	$\leq 4-5$
GFI (Goodness of Fit)	0,947	$>0,90$	0,85-0,89
AGFI (Adjusted Goodness of Fit)	0,927	$>0,90$	0,85-0,89
CFI (Comparative Fit Index)	0,923	$>0,90$	0,80-0,89
NFI (Normed Fit Index)	0,899	0,94-0,90	0,85-0,90
IFI (Incremental Fit Index)	0,923	0,94-0,90	0,85-0,90
TLI (Tucker&Lewis Index)	0,907	0,94-0,90	0,85-0,90
RMSEA	0,059	$\leq 0,05$	0,05-0,08

Tablo 8’e göre Dürtüsellik Ölçeği’ne yönelik olarak yapılan DFA’nın uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, CMIND/df için 3,896, GFI için 0,947, AGFI için 0,927, CFI için 0,923, NFI için 0,899, IFI için 0,923, TLI için 0,907 ve RMSEA için 0,059 değerlerinin tespit edildiği görülmektedir. DFA’ya yönelik olarak kurulan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerinin mükemmel ve kabul edilir uyum iyiliği değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007).

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına iki aşamada yer verilmiştir. Birinci aşamada katılımcıların Yeme Davranışları alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, ikamet edilen yer, medeni durum, günlük ortalama uyku süre aralığı, günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma durumu, İnternet kullanırken geçirilen hafta içi/hafta sonu günlük süre ortalaması, İnternette daha fazla vakit geçirmek amacıyla beslenme düzenini ihmal etme durumu ve İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için yapılan araştırma sıklığı durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İkinci aşamada geliştirilen yapısal modellerin analizine yer verilmiştir. Yapısal modellerin analiz edilmesinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi ve betimsel istatistikler ele alınmıştır. Daha sonra modellerin analizine geçilmiştir. Hipotetik modelde genel örnekleme dürtüsellik problemli internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla yeme davranışlarını etkilemesini test etmek amacıyla yürütülen farklı çalışma gruplarının analizlerine yer verilmiştir. Bu grupları oluşturmanın nedeni gruplar arası karşılaştırma yaparak hangi grubun modeli en iyi temsil ettiğini ortaya koymaktır. Bu modeller arasında kadın- erkek grubu ile BKİ yüksek ve BKİ normal grupta olanlar bulunmaktadır. Ayrıca genel örnekleme bu modeli ne kadar yansıttığını görebilmek için alternatif model geliştirilmiştir. Alternatif model ise genel örnekleme problemli internet kullanımı ve beden memnuniyetinin dürtüsellik aracılığıyla yeme davranışlarını etkilemesini test etmek amacıyla geliştirilmiştir. Son olarak genel örnekleme hipotetik model ve alternatif model karşılaştırılmıştır.

#### 4.1. Yeme Davranışları Betimsel İstatistikler, Fark İstatistikleri ve Değişkenler Arası İlişkiler

**Tablo 9:** Yeme Davranışlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin t-testi Sonuçları

		Bilişsel Kısıtlayıcı					
		Yeme		Duygusal Yeme		Kontrolsüz Yeme	
		$\bar{x}$	SS.	$\bar{x}$	SS.	$\bar{x}$	SS.
Cinsiyet	Kadın	2.05	.76	2.11	.93	2.35	.72
	Erkek	1.87	.70	1.72	.77	2.24	.67
	t;p	3,182	0,002*	5,880	0,000*	1,988	0,047*
	$\eta^2$	0,012		0,040		0,005	

\*p < 0,05

Tablo 9’da görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir (t= 3,182, \*p< 0,05). Kadınların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,012$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir (t= 5,880, p< 0,05). Kadınların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin Duygusal Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,040$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir (t= 1,988, p< 0,05). Kadınların Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin Kontrolsüz Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,005$ ).

**Tablo 10:** Katılımcıların Yaşı İle Yeme Davranışları Puanlarının Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

	Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	Duygusal Yeme	Kontrolsüz Yeme
Yaş (r, p)	0,121;0,001*	0,074;0,034*	0,136;0,000*

Tablo 10 da görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [r= 0,121, p< 0,01]. Duygusal Yeme davranışı alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [r= -0,074, p< 0,05]. Kontrolsüz Yeme davranışı alt boyutu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [r= -0,136, p< 0,01].

**Tablo 11:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin İkamet Edilen Yer Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

Yeme Davranışları Ölçeği		N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Alt Ölçekleri						
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	Ailemle	208	2,1354	,80605	1,00	4,00
	Arkadaşım İle	178	1,8951	,69537	1,00	3,33

	Tek Başına	110	2,1458	,81695	1,00	3,50
	Yurtta Kalıyorum	332	1,9474	,70992	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9974</b>	<b>,74645</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
Duygusal Yeme	Ailemle	208	1,9367	,89138	1,00	4,00
	Arkadaşım İle	178	2,0463	1,00074	1,00	4,00
	Tek Başına	110	2,2882	,92364	1,00	4,00
	Yurtta Kalıyorum	332	1,9922	,89498	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9954</b>	<b>,90523</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
Kontrolsüz Yeme	Ailemle	208	2,2601	,70741	1,00	4,00
	Arkadaşım İle	178	2,3765	,68372	1,11	4,00
	Tek Başına	110	2,3634	,72035	1,00	3,89
	Yurtta Kalıyorum	332	2,3338	,69636	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>2,3183</b>	<b>,70274</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>

Tablo 11’de görüldüğü üzere İkamet Edilen Yer değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Tek Başına Yaşayan” bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,1458$ ). İkamet Edilen Yer değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Tek Başına Yaşayan” bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,2882$ ). İkamet Edilen Yer değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Arkadaşım ile” yaşayan bireyler almıştır. ( $\bar{x}=2,3765$ ).

**Tablo 12:** Yeme Davranışlarının İkamet Edilen Yer Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	8,130	4	2,033	3,695	,005*	0,018
	<b>Gruplar Arası</b>	452,669	823	,550			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	5,366	4	1,341	1,642	,162	0,008
	<b>Gruplar Arası</b>	672,311	823	,817			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	1,134	4	,283	,573	683	0,003
	<b>Gruplar Arası</b>	407,272	823	,495			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Tablo 12’ de görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, ikamet edilen yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 3,695$ ,  $p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda ailesiyle kalanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, yurttan kalanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İkamet edilen yer değişkeninin Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu

üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta_p^2 = 0,018$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, ikamet edilen yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 1,642$ ,  $p> 0,05$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, ikamet edilen yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 0,573$ ,  $p> 0,05$ ).

**Tablo 13:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

<b>Yeme Davranışları Ölçeği</b>						
<b>Alt Ölçekleri</b>		<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SS</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	Bekâr	567	1,9697	,73181	1,00	4,00
	Evli	46	2,3478	,71908	1,00	3,83
	Romantik İlişkim Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)	215	2,0016	,77466	1,00	4,00
	Toplam	828	1,9974	,74645	1,00	4,00
Duygusal Yeme	Bekâr	567	1,9618	,87785	1,00	4,00
	Evli	46	1,8587	,90470	1,00	4,00
	Romantik İlişkim Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)	215	2,1213	,96779	1,00	4,00
	Toplam	828	1,9954	,90523	1,00	4,00
Kontrolsüz Yeme	Bekâr	567	2,3018	,68464	1,00	4,00
	Evli	46	2,1232	,71135	1,00	3,56
	Romantik İlişkim Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)	215	2,4142	,73379	1,11	4,00
	Toplam	828	2,3183	,70274	1,00	4,00

Tablo 13’de görüldüğü üzere Medeni Durum değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Evli” bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,3478$ ). Medeni Durum değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Romantik İlişkim Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,1213$ ). Medeni Durum değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Romantik İlişkim Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,4142$ ).

**Tablo 14:** Yeme Davranışlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	7,191	4	1,798	5,520	0,004*	0,016
	<b>Gruplar Arası</b>	453,609	823	,551			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	5,366	4	1,528	2,986	0,051	0,009
	<b>Gruplar Arası</b>	672,311	823	,816			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	1,134	4	1,546	3,948	0,020*	0,015
	<b>Gruplar Arası</b>	407,272	823	,489			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Tablo 14 de görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 5,520, p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, evli olanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, bekâr ve romantik ilişkisi olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Medeni durum değişkeninin Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,016$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F= 2,986, p> 0,05$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $F= 3,948, p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda romantik ilişkisi olanların Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, evli olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Medeni durum değişkeninin Kontrolsüz Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,015$ ).

**Tablo 15:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin Günlük Ortalama Uyku Süre Aralığı Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

		N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	6 Saatten Az	81	1,9033	,65979	1,00	3,17
	6-8 Saat Arası	668	2,0187	,75288	1,00	4,00
	8 Saat ve Üzeri	79	1,9135	,77066	1,00	3,67
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9974</b>	<b>,74645</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
Duygusal Yeme	6 Saatten Az	81	2,1955	1,09854	1,00	4,00
	6-8 Saat Arası	668	1,9641	,87368	1,00	4,00
	8 Saat ve Üzeri	79	2,0549	,93245	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9954</b>	<b>,90523</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
Kontrolsüz Yeme	6 Saatten Az	81	2,3813	,81516	1,00	4,00
	6-8 Saat Arası	668	2,2932	,67880	1,00	4,00

8 Saat ve Üzeri	79	2,4655	,76342	1,00	4,00
Toplam	828	2,3183	,70274	1,00	4,00

Tablo 15’de görüldüğü üzere Günlük Ortalama Uyku Süre Aralığı değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “6-8 Saat Arası” uyuyan bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,0187$ ). Günlük Ortalama Uyku Süre Aralığı değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “6 saatten az” uyuyan bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,1955$ ). Günlük Ortalama Uyku Süre Aralığı değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “8 Saat ve Üzeri” uyuyan bireyler almıştır. ( $\bar{x}=2,4655$ ).

**Tablo 16:** Yeme Davranışlarının Günlük Ortalama Uyku Süresi Aralığı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	1,577	2	,788	1,416	0,243	0,003
	<b>Gruplar Arası</b>	459,223	825	,557			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	4,177	2	2,089	2,558	0,051	0,006
	<b>Gruplar Arası</b>	673,499	825	,816			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	2,454	4	1,227	2,494	0,083	0,006
	<b>Gruplar Arası</b>	405,952	823	,492			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Tablo 16’da görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, günlük ortalama uyku süresi aralığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F= 1,416$ ,  $p> 0,05$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, günlük ortalama uyku süresi aralığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F= 2,558$ ,  $p> 0,05$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, günlük ortalama uyku süresi aralığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F= 2,494$ ,  $p> 0,05$ ).

**Tablo 17:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin Günlük Yaşamda Düzenli Egzersiz Yapma Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

	N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
<u>Bilissel Kısıtlayıcı Yeme</u> Hiç yapmam.	349	1,8749	,69855	1,00	4,00

	Haftada bir kez yaparım.	196	2,0179	,76504	1,00	4,00
	Haftada iki kez yaparım.	132	2,1528	,73042	1,00	4,00
	Haftada üçten fazla kez yaparım.	151	2,1181	,80106	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9974</b>	<b>,74645</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
Duygusal Yeme	Hiç yapmam.	349	2,0907	,95252	1,00	4,00
	Haftada bir kez yaparım.	196	1,9371	,85034	1,00	4,00
	Haftada iki kez yaparım.	132	2,0568	,91120	1,00	4,00
	Haftada üçten fazla kez yaparım.	151	1,7969	,82415	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9954</b>	<b>,90523</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
Kontrolsüz Yeme	Hiç yapmam.	349	2,4085	,72968	1,00	4,00
	Haftada bir kez yaparım.	196	2,2670	,65975	1,00	4,00
	Haftada iki kez yaparım.	132	2,2508	,71134	1,00	4,00
	Haftada üçten fazla kez yaparım.	151	2,2355	,66814	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>2,3183</b>	<b>,70274</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>

Tablo 17’de görüldüğü üzere “Günlük Yaşamda Düzenli Egzersiz Yapma” değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Haftada iki kez yaparım” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,1528$ ). “Günlük Yaşamda Düzenli Egzersiz Yapma” değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Hiç Yapmam” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,0907$ ). “Günlük Yaşamda Düzenli Egzersiz Yapma” değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Hiç Yapmam” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,4085$ ).

**Tablo 18:** Yeme Davranışlarının Günlük Yaşamda Düzenli Egzersiz Yapma Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	10,708	3	3,569	6,534	0,00*	0,023
	<b>Gruplar Arası</b>	450,092	824	,546			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	667,391	3	3,429	4,233	0,006*	0,006
	<b>Gruplar Arası</b>	673,499	824	,810			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	4,990	4	1,663	3,397	0,017*	0,012
	<b>Gruplar Arası</b>	403,416	823	,490			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Tablo 18’de görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 6,534, p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, günlük yaşamda hiç egzersiz yapmayanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, haftada iki kez ve haftada üçten fazla kez egzersiz yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma değişkeninin Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta_p^2 = 0,023$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 4,233, p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, günlük yaşamda hiç egzersiz yapmayanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin, haftada üçten fazla kez egzersiz yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma değişkeninin Duygusal Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta_p^2 = 0,015$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ( $F= 3,397, p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, günlük yaşamda hiç egzersiz yapmayanların Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, haftada bir, iki ve üçten fazla kez egzersiz yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma değişkeninin Kontrolsüz Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta_p^2 = 0,012$ ).

**Tablo 19:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

		N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Bilissel Kısıtlayıcı Yeme	1 saatten az	39	2,1930	,81510	1,00	3,83
	1-3 saat	183	2,0181	,76817	1,00	4,00
	4-5 saat	271	1,9905	,69687	1,00	4,00
	6-7 saat	157	2,0499	,81965	1,00	4,00
	8-9 saat	60	1,9361	,70650	1,00	3,83
	10-11 saat	96	1,8594	,71260	1,00	3,67
	12-13 saat	32	2,1288	,79836	1,00	3,67
	Toplam	828	1,9974	,74645	1,00	4,00
Duygusal Yeme	1 saatten az	39	1,6579	,63215	1,00	3,00
	1-3 saat	183	1,9136	,86921	1,00	4,00
	4-5 saat	271	2,0225	,92875	1,00	4,00
	5-7 saat	157	2,0446	,91878	1,00	4,00
	8-9 saat	60	1,9806	,91960	1,00	4,00

	10-11 saat	86	2,0399	,93494	1,00	4,00
	12-13 saat	32	2,1515	,83080	1,00	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>1,9954</b>	<b>,90523</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Kontrolsüz Yeme</b>	1 saatten az	39	2,1930	,74797	1,22	3,78
	1-3 saat	183	2,1554	,63668	1,00	3,78
	4-5 saat	271	2,3614	,71748	1,00	4,00
	6-7 saat	157	2,3829	,71605	1,00	4,00
	8-9 saat	60	2,3463	,61749	1,11	3,67
	10-11 saat	96	2,4097	,75674	1,00	4,00
	12-13 saat	32	2,3687	,75545	1,11	4,00
	<b>Toplam</b>	<b>828</b>	<b>2,3183</b>	<b>,70274</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>

Tablo 19’da görüldüğü üzere “Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi” değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “1 saatten az” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,1930$ ). “Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi” değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “12-13 saat” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,1515$ ). “Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi” değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “10-11 saat” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,4097$ ).

**Tablo 20:** Yeme Davranışlarının Alt Ölçeklerinin Hafta İçi Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	3,690	6	,615	1,105	0,358	0,008
	<b>Gruplar Arası</b>	457,110	821	,557			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	4,781	6	,797	0,972	0,443	0,007
	<b>Gruplar Arası</b>	672,896	821	,820			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	7,499	6	1,250	2,560	0,068	0,018
	<b>Gruplar Arası</b>	400,906	821	,488			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Tablo 20’de görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta içi günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 1,105, p> 0,05$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta içi günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 0,972, p> 0,05$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta içi günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 2,560, p> 0,05$ ).

**Tablo 21:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

		N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Bilissel Kısıtlayıcı Yeme	1 saatten az	43	1,9545	,85988	1,17	3,50
	1-3 saat	117	2,1396	,78386	1,00	4,00
	4-5 saat	229	1,9515	,72633	1,00	4,00
	6-7 saat	194	1,9894	,72762	1,00	4,00
	8-9 saat	120	2,0597	,78197	1,00	4,00
	10-11 saat	58	1,9023	,67106	1,00	3,50
	12-13 saat	34	2,0797	,78636	1,17	3,50
	14 saat ve üzeri	33	1,8030	,78224	1,00	3,67
	Toplam	828	1,9974	,74645	1,00	4,00
Duygusal Yeme	1 saatten az	43	1,5909	,76871	1,00	3,00
	1-3 saat	117	1,9074	,86973	1,00	4,00
	4-5 saat	229	1,8883	,85107	1,00	4,00
	6-7 saat	194	2,1057	,93756	1,00	4,00
	8-9 saat	120	2,0375	,93846	1,00	4,00
	10-11 saat	58	1,9713	,88750	1,00	4,00
	12-13 saat	34	2,4203	,97295	1,17	4,00
	14 saat ve üzeri	33	2,1970	,99866	1,00	4,00

	Toplam	828	1,9954	,90523	1,00	4,00
Kontrolsüz Yeme	1 saatten az	43	1,9697	,86936	1,22	3,78
	1-3 saat	117	2,2080	,68471	1,00	3,89
	4-5 saat	229	2,2397	,64959	1,00	4,00
	6-7 saat	194	2,3810	,70789	1,00	4,00
	8-9 saat	120	2,3889	,72066	1,00	4,00
	10-11 saat	58	2,3046	,68226	1,00	3,78
	12-13 saat	34	2,6812	,80633	1,33	4,00
	14 saat ve üzeri	33	2,5724	,80896	1,11	4,00
	Toplam	828	2,3183	,70274	1,00	4,00

Tablo 21’de görüldüğü üzere “Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi” değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “1-3 saat arası” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,1396$ ). “Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi” değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “12-13 saat” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}= 2,4203$ ).“Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi” değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “8-9 saat” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,3889$ ).

**Tablo 22:** Yeme Davranışlarının Alt Ölçeklerinin Hafta Sonu Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	5,343	7	,763	1,374	0,213	0,012
	<b>Gruplar Arası</b>	455,457	820	,555			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	13,935	7	,797	2,459	0,017*	0,021
	<b>Gruplar Arası</b>	663,741	820	,820			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	10,949	7	1,564	3,227	0,002*	0,027
	<b>Gruplar Arası</b>	397,457	820	,485			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 1,374$ ,  $p> 0,05$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 2,459$ ,  $p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, internet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalaması 11-13 saat olanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin, 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalaması değişkeninin Duygusal Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,021$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 3,227$ ,  $p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, internet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalaması 11-13 saat olanların Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalaması değişkeninin Kontrolsüz Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,027$ ).

**Tablo 23:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin İnternette Daha Fazla Vakit Geçirmek Amacıyla Beslenme Düzenini İhmal Etme Sıklığı Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

		N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Bilissel Kısıtlayıcı Yeme	Her zaman ihmal ederim.	131	2,0333	,61689	1,00	2,50
	Sıklıkla ihmal ederim.	145	2,3333	,94910	1,00	4,00
	Bazen ihmal ederim.	76	2,1316	,65224	1,00	3,67
	Nadiren ihmal ederim.	210	2,0126	,75214	1,00	3,83
	Hiçbir zaman ihmal etmem.	266	1,9616	,74959	1,00	4,00
	Toplam	828	1,9974	,74645	1,00	4,00
Duygusal Yeme	Her zaman ihmal ederim.	131	1,7667	,97610	1,00	2,83
	Sıklıkla ihmal ederim.	145	2,0000	1,09291	1,00	4,00
	Bazen ihmal ederim.	76	2,2412	,90160	1,00	4,00
	Nadiren ihmal ederim.	210	1,9645	,87025	1,00	4,00

	Hiçbir zaman ihmal etmem.	266	1,9741	,91130	1,00	4,00
	Toplam	828	1,9954	,90523	1,00	4,00
Kontrolsüz Yeme	Her zaman ihmal ederim.	131	2,0667	,65074	1,11	2,78
	Sıklıkla ihmal ederim.	145	2,2889	,57704	1,44	3,67
	Bazen ihmal ederim.	76	2,4386	,66664	1,11	3,89
	Nadiren ihmal ederim.	210	2,3254	,66693	1,00	4,00
	Hiçbir zaman ihmal etmem.	266	2,3011	,72552	1,00	4,00
	Toplam	828	2,3183	,70274	1,00	4,00

Tablo 23’de görüldüğü üzere “İnternette Daha Fazla Vakit Geçirmek Amacıyla Beslenme Düzenini İhmal Etme Sıklığı” değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Sıklıkla ihmal ederim” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,3333$ ). “İnternette Daha Fazla Vakit Geçirmek Amacıyla Beslenme Düzenini İhmal Etme Sıklığı” değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Bazen ihmal ederim” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,2412$ ). “İnternette Daha Fazla Vakit Geçirmek Amacıyla Beslenme Düzenini İhmal Etme Sıklığı” değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Bazen ihmal ederim” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,4386$ ).

**Tablo 24:** Yeme Davranışlarının Alt Ölçeklerinin İnternette Daha Fazla Vakit Geçirmek Amacıyla Beslenme Düzenini İhmal Etme Sıklığı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	3,784	4	,946	1,703	0,147	0,008
	<b>Gruplar Arası</b>	457,016	823	,555			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	5,293	4	1,323	1,620	0,167	0,008
	<b>Gruplar Arası</b>	672,383	823	,817			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	1,594	4	,398	0,806	0,521	0,004
	<b>Gruplar Arası</b>	406,812	823	,494			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, internette daha fazla vakit geçirmek amacıyla beslenme düzenini ihmal etme sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 1,703, p> 0,05$ ). Duygusal Yeme düzeyi, internette daha fazla vakit geçirmek amacıyla beslenme düzenini ihmal etme sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 1,620, p> 0,05$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internette daha fazla vakit geçirmek amacıyla beslenme düzenini ihmal etme sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 0,806, p> 0,05$ ).

**Tablo 25:** Yeme Davranışları Alt Ölçeklerinin İnternette Beğenilen Beden Yapısına Ulaşmak İçin Araştırma Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Betimsel İstatistik Değerleri

		N	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	Hiçbir zaman araştırma yapmam.	233	1,7414	,66148	1,00	3,83
	Nadiren araştırma yaparım.	229	1,9884	,69379	1,00	3,83
	Bazen araştırma yaparım.	247	2,1734	,75031	1,00	4,00
	Sıklıkla araştırma yaparım.	64	2,3307	,84853	1,00	4,00
	Her zaman araştırma yaparım.	55	2,1800	,90641	1,00	4,00
	Toplam	828	1,9974	,74645	1,00	4,00
Duygusal Yeme	Hiçbir zaman araştırma yapmam.	233	1,7833	,84717	1,00	4,00
	Nadiren araştırma yaparım.	229	1,9098	,79861	1,00	4,00
	Bazen araştırma yaparım.	247	2,2476	,93485	1,00	4,00
	Sıklıkla araştırma yaparım.	64	2,1849	,98852	1,00	4,00
	Her zaman araştırma yaparım.	55	2,0333	1,22663	1,00	4,00
	Toplam	828	1,9954	,90523	1,00	4,00
Kontrolsüz Yeme	Hiçbir zaman araştırma yapmam.	233	2,2632	,72638	1,00	4,00

Nadiren araştırma yaparım.	229	2,2824	,66970	1,11	4,00
Bazen araştırma yaparım.	247	2,3941	,69437	1,00	4,00
Sıklıkla araştırma yaparım.	64	2,3698	,64274	1,00	4,00
Her zaman araştırma yaparım.	55	2,3467	,92592	1,00	4,00
Toplam	828	2,3183	,70274	1,00	4,00

Tablo 25’de görüldüğü üzere “İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığı” değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Sıklıkla araştırma yaparım” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,3307$ ). “İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığı” değişkenine göre Duygusal Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Bazen araştırma yaparım” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,2476$ ). “İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığı” değişkenine göre Kontrolsüz Yeme Davranışı ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını “Bazen araştırma yaparım” cevabını veren bireyler almıştır ( $\bar{x}=2,3941$ ).

**Tablo 26:** Yeme Davranışlarının Alt Ölçeklerinin, İnternette Beğenilen Beden Yapısına Ulaşmak İçin Araştırma Yapma Sıklığını Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

Ölçekler		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	32,845	4	8,211	15,791	0,00*	0,071
	<b>Gruplar Arası</b>	427,954	823	,520			
	<b>Toplam</b>	460,800	827				
Duygusal Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	31,564	4	7,891	10,051	0,000*	0,047
	<b>Gruplar Arası</b>	646,113	823	,785			
	<b>Toplam</b>	677,677	827				
Kontrolsüz Yeme	<b>Gruplar İçi</b>	2,701	4	,675	1,370	0,243	0,007
	<b>Gruplar Arası</b>	405,704	823	,493			
	<b>Toplam</b>	408,406	827				

Tablo 26’da görüldüğü üzere Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 15,791$ ,  $p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni

analizi sonucunda, hiçbir zaman araştırma yapmayanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, nadiren, bazen, sıklıkla ve her zaman araştırma yapanlara göre düşük; nadiren araştırma yapanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, bazen ve sıklıkla yapanlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir. İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığı değişkeninin Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu üzerinde orta şiddetli etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,071$ ). Duygusal Yeme davranışı düzeyi, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ( $F= 10,051, p< 0,05$ ). Yapılan Post-Hoc Bonferroni analizi sonucunda, bazen araştırma yapanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin, hiçbir zaman araştırma yapmayan ve nadiren araştırma yapanlara göre daha yüksek; sıklıkla araştırma yapanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin hiçbir zaman araştırma yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığı değişkeninin Duygusal Yeme davranışı alt boyutu üzerinde zayıf etkisi bulunmaktadır ( $\eta^2 = 0,047$ ). Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ( $F= 1,370, p> 0,05$ ).

**Tablo 27:** Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme	1					
2. Duygusal Yeme	,285**	1				
3.Kontrolsüz Yeme	,066	,571**	1			
4.Beden Memnuniyeti	-,218**	-,225**	-,146**	1		
5.Problemlİ İnternet Kullanımı	,073*	,220**	,320**	-,182**	1	
6.Dürtüsellik	-,023	,233*	,291**	-,214**	,406**	1

\*\* .  $p< 0,01$ .

\* .  $p< 0,05$

Tablo 27’de görüldüğü üzere Problemlİ İnternet Kullanımı ölçeği ile Yeme Davranışı Ölçeği alt boyutu olan Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif

yönlü ve düşük şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r= 0,073$ ,  $*p < 0,05$ ]. Problemlı İnternet Kullanımı ölçeği ile Yeme Davranışı Ölçeği alt boyutu olan Duygusal Yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r=0,220$ ,  $**p < 0,01$ ]. Problemlı İnternet Kullanımı ölçeği ile Yeme Davranışı Ölçeği alt boyutu olan Kontrolsüz Yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r=0,320$ ,  $**p < 0,01$ ]. Beden Memnuniyeti toplam puanı ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutu olan Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli ilişki bulunmaktadır [ $r= -0,218$ ,  $**p < 0,01$ ]. Beden Memnuniyeti toplam puanı ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutu olan Duygusal Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli ilişki bulunmaktadır [ $r=-0,225$ ,  $**p < 0,01$ ]. Beden Memnuniyeti toplam puanı ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutu olan Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli ilişki bulunmaktadır [ $r=-0,146$ ,  $**p < 0,01$ ]. Beden Memnuniyeti toplam puanı ile Problemlı İnternet Kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli ilişki bulunmaktadır [ $r=-0,182$ ,  $**p < 0,01$ ]. Dürtüsellik toplam puanı ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutu olan Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir [ $r=-0,023$ ,  $p > 0,05$ ]. Dürtüsellik toplam puanı ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutu olan Duygusal Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r=0,233$ ,  $**p < 0,01$ ]. Dürtüsellik toplam puanı ile Yeme Davranışları Ölçeği alt boyutu olan Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r=0,291$ ,  $**p < 0,01$ ]. Dürtüsellik toplam puanı ile Problemlı İnternet Kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r=0,406$ ,  $**p < 0,01$ ]. Dürtüsellik toplam puanı ile Beden Memnuniyeti toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır [ $r=-0,214$ ,  $**p < 0,01$ ].

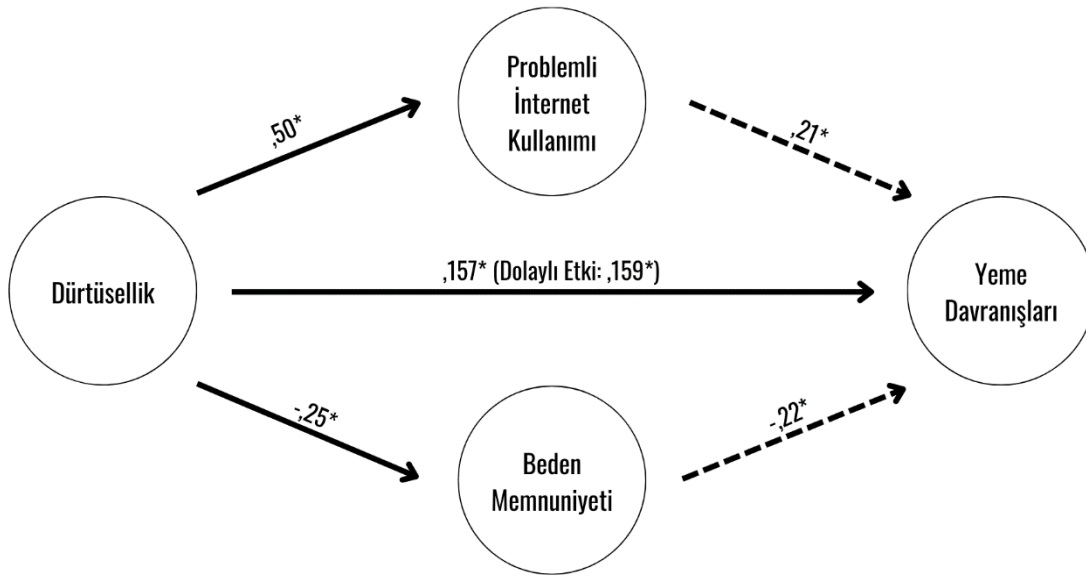
#### **4.2. Yapısal Modellerin Testi**

Bu bölümde hipotetik modelde sırayla genel örneklemede, kadın- erkek örnekleminde, BKİ yüksek ve BKİ normal olan örnekleme için dürtüsellik problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla yeme davranışları üzerindeki etkisi modeli test edilmiştir. Bu model kadın-erkek grubu, BKİ normal ve BKİ yüksek olan grupla karşılaştırılarak hangi çalışma grubunda bu modeli en iyi temsil ettiği ortaya çıkarılmıştır. Ardından genel örneklemede

problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyetinin dürtüsellik aracılığıyla yeme davranışlarını etkilemesini test etmek amacıyla alternatif model test edilmiştir. Son olarak da bu iki farklı model karşılaştırılmıştır.

#### 4.2.1. Genel Örneklemede Dürtüsellik Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Genel örneklemede oluşturulan yapısal model, Dürtüsellik Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin aracılık rolünü içermektedir. Genel örneklemede oluşturulan yapısal model aşağıda Şekil 4.1 de gösterilmiştir.



Şekil 4.1: Genel Örnekleme Yapısal Modeli (EK-1)

\*  $p < 0,05$ .

Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden yolda kesiksiz çizgiler tam aracılığı, kesikli çizgiler kısmi aracılığı ifade etmektedir.

Genel örneklemede yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini iyileştirebilmek amacıyla önerilen modifikasyon indisleri uygulanmıştır. Önerilen modifikasyon indisleri en yüksek kovaryansı içeren ilgili 2 hata terimi arasında yapılandırılmıştır. e38 ile e39 ve e13 ile 14 arasında kovaryans oluşturulmuştur. Genel örneklemede oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 28' te verilmiştir.

**Tablo 28:** Genel Örneklem Yapısal Modeli Uyum İyiliği Değerleri

		Modifikasyon Öncesi Değer	Modifikasyon Sonrası Değer	Mükemmel Uyum Değeri	Kabul Edilir Uyum Değeri	Uyum
CMIN/ ( $\chi^2$ /sd)	DF	2,580	2,355	$\leq 3$	$\leq 4-5$	Mükemmel
GFI		,847	0,859	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
AGFI		,834	0,857	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
CFI		,888	0,904	$>0,90$	0,80-0,89	Mükemmel
NFI		,830	0,855	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
IFI		,888	0,904	0,94-0,90	0,85-0,90	Mükemmel
TLI		,883	0,899	0,94-0,90	0,85-0,90	Mükemmel
AIC		4190,164	3846,064			
ECVI		5,067	4,651			
RMSEA		,044	0,040	$\leq 0,05$	0,05-0,08	Mükemmel

Tablo 28 de genel örnekleme uygulanan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, 5 uyum iyiliği parametresinin mükemmel uyum iyiliği değerinde, 3 uyum iyiliği parametresinin ise kabul edilir uyum iyiliği değerinde olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). Genel örnekleme oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri aşağıda Tablo 29 da verilmiştir.

**Tablo 29:** Genel Örneklem Yapısal Modeli Yol Parametreleri

		B	S.E.	C.R.	P	R <sup>2</sup>
BMO <---	DÖ	-,251	,229	-4,186	***	0,063
PİKO <---	DÖ	,498	,258	7,311	***	0,248
YDO <---	BMO	-,219	,012	-4,479	***	
YDO <---	PİKO	,210	,015	3,500	***	0,178
YDO <---	DÖ	,157	,055	2,674	,007	

$\beta$  = standardize edilmiş regresyon katsayısı.\*\*\*  $p < 0,001$ .

Tablo 29’da Genel örneklem ile oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri incelendiğinde;

Dürtüsellik’ten Beden Memnuniyeti’ne giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = -0,251$ ,  $p < 0,001$ ). Dürtüsellik, Beden Memnuniyeti’nin %6’sını açıklamaktadır ( $R^2 = 0,063$ ). Dürtüsellik’ten Problemlı İnternet Kullanımı’na giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = 0,498$ ,  $p < 0,001$ ). Dürtüsellik, Problemlı İnternet Kullanımı’nın %25’ini açıklamaktadır ( $R^2 = 0,248$ ). Beden Memnuniyeti ( $\beta = -0,219$ ), Problemlı İnternet Kullanımı ( $\beta = 0,210$ ) ve Dürtüsellik’ten ( $\beta = 0,157$ ) Yeme Davranışları’na giden yolların istatistiksel olarak anlamlı

olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). İncelenen üç değişkenin Yeme Davranışları'nı açıklama oranı %18'dir ( $R^2 = 0,178$ ).

Dürtüsellik'ten Yeme Davranışları'na giden yolda Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti aracı değişkenlerinin dolaylı etki anlamlılığı aşağıdaki Tablo 30 da verilmiştir.

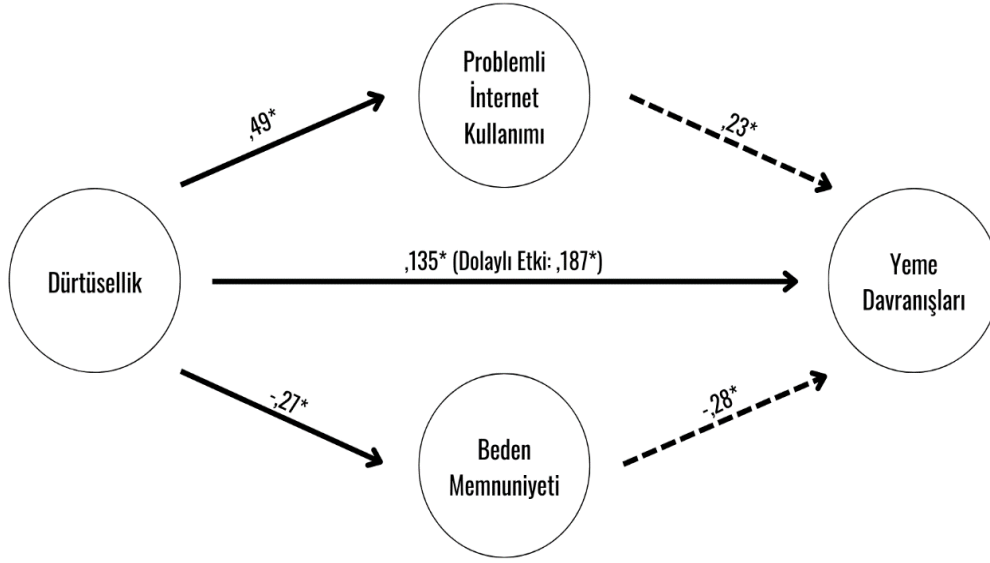
**Tablo 30:** Genel Örneklem Bootstrap Dolaylı Etki Anlamlılığı

Örneklem	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	B	CI (%95)
Genel	Dürtüsellik	Problemlı İnternet Kullanımı	Beden Memnuniyeti	Yeme Davranışları	0,159 0,076-0,240

Tablo 30 da genel örnekleme yapılandırılan yapısal modelin bootstrap dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında, Dürtüsellığın Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin birlikte kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir [%95 CI (LB: 0,076, UB: 0,240)]. İncelenen modelin standardize edilmiş regresyon katsayısı ise  $\beta = 0,159$  bulunmuştur.

#### **4.2.2. Kadın Örnekleminde Dürtüsellığın Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

Kadın örnekleminde oluşturulan yapısal model, Dürtüsellığın Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin aracılık rolünü içermektedir. Kadın örnekleminde oluşturulan yapısal model aşağıdaki şekil 3.5 de gösterilmiştir.



**Şekil 4.2:** Kadın Örnekleme Yapısal Modeli (EK-2)

\*  $p < 0,05$ .

Problemli İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden yolda kesiksiz çizgiler tam aracılığı, kesikli çizgiler kısmi aracılığı ifade etmektedir.

Kadın örnekleminde yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini iyileştirebilmek amacıyla önerilen modifikasyon indisleri uygulanmıştır. Önerilen modifikasyon indisleri en yüksek kovaryansı içeren ilgili 2 hata terimi arasında yapılandırılmıştır. e38 ile e39 ve e13 ile e14 arasında kovaryans oluşturulmuştur. Kadın örnekleminde oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 31 de verilmiştir.

**Tablo 31:** Kadın Örnekleme Yapısal Modeli Uyum İyiliği Değerleri

		Modifikasyon Öncesi Değer	Modifikasyon Sonrası Değer	Mükemmel Uyum Değeri	Kabul Edilir Uyum Değeri	Modifikasyon Öncesi Değer
CMIN/ ( $\chi^2$ /sd)	DF	2,232	2,064	$\leq 3$	$\leq 4-5$	Mükemmel
GFI		,821	0,853	$> 0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
AGFI		,806	0,858	$> 0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
CFI		,878	0,895	$> 0,90$	0,80-0,89	Kabul Edilir
NFI		,800	0,865	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
IFI		,879	0,895	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
TLI		,882	0,901	0,94-0,90	0,85-0,90	Mükemmel
AIC		2659,578	2404,163			
ECVI		6,288	5,849			
RMSEA		,046	0,043	$\leq 0,05$	0,05-0,08	Mükemmel

Tablo 31’de kadın örnekleminde uygulanan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, 3 uyum iyiliği parametresinin mükemmel uyum iyiliği değerinde, 5 uyum iyiliği parametresinin kabul edilir uyum iyiliği değerinde olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). Kadın örnekleminde oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri aşağıda Tablo 32 de verilmiştir.

**Tablo 32:** Kadın Örneklemini Yapısal Modeli Yol Parametreleri

	B	S.E.	C.R.	P	R <sup>2</sup>
BMO <--- DÖ	-,267	,316	-3,945	***	0,071
PİKO <--- DÖ	,487	,350	6,071	***	0,237
YDO <--- BMO	-,280	,015	-4,013	***	
YDO <--- PİKO	,230	,017	3,068	,002	0,217
YDO <--- DÖ	,135	,068	1,967	,049	

$\beta$  = standardize edilmiş regresyon katsayısı.

\*\*\* p< 0,001.

Tablo 32 da kadın örneklemini ile oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri incelendiğinde;

Dürtüsellik’ten Beden Memnuniyeti’ne giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta$ = -0,267, p< 0,001). Dürtüsellik, Beden Memnuniyeti’nin %7’sini açıklamaktadır ( $R^2$ = 0,071). Dürtüsellik’ten Problemler İnternet Kullanımı’na giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta$ = 0,487, p< 0,001). Dürtüsellik, Problemler İnternet Kullanımı’nın %24’ünü açıklamaktadır ( $R^2$ = 0,237). Beden Memnuniyeti ( $\beta$ = -0,280), Problemler İnternet Kullanımı ( $\beta$ = 0,230) ve Dürtüsellik’ten ( $\beta$ = 0,135) Yeme Davranışları’na giden yolların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p< 0,05). İncelenen üç değişkenin Yeme Davranışları’nı açıklama oranı %22’dir ( $R^2$ = 0,217).

Kadın örnekleminde Dürtüsellik’ten Yeme Davranışları’na giden yolda Problemler İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti aracı değişkenlerinin dolaylı etki anlamlılığı aşağıda Tablo 33 de verilmiştir.

**Tablo 33:** Kadın Örneklemini Bootstrap Dolaylı Etki Anlamlılığı

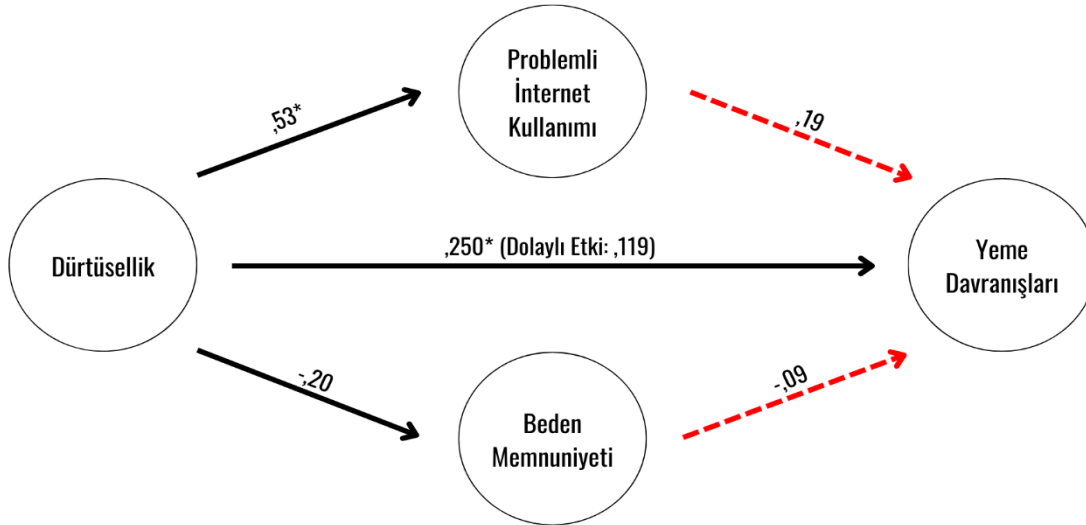
Örneklem	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	B	CI (%95)
----------	-------------------	----------------	------------------	---	----------

Kadın	Dürtüsellik	Problemlİ İnternet Kullanımı	Beden Memnuniyeti	Yeme Davranışları	0,187	0,100-0,271
-------	-------------	------------------------------	-------------------	-------------------	-------	-------------

Tablo 33 de kadın örnekleminde yapılandırılan yapısal modelin bootstrap dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında, Dürtüsellİğin Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin birlikte kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir [%95 CI (LB: 0,100, UB: 0,271)]. İncelenen modelin standardize edilmiş regresyon katsayısı ise  $\beta = 0,187$  bulunmuştur.

#### 4.2.3. Erkek Örnekleminde Dürtüsellİğin Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Erkek örnekleminde oluşturulan yapısal model, Dürtüsellİğin Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin aracılık rolünü içermektedir. Erkek örnekleminde oluşturulan yapısal model aşağıdaki şekil 3.5 'te gösterilmiştir.



Şekil 4.3: Erkek Örnekleminde Yapısal Modeli (EK-3)

\*  $p < 0,05$ .

Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden yolda kırmızı çizgiler, aracılık durumunun olmadığını ifade etmektedir.

Erkek örnekleminde yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini iyileştirebilmek amacıyla önerilen modifikasyon indisleri uygulanmıştır. Önerilen modifikasyon indisleri en yüksek kovaryansı içeren ilgili 2 hata terimi arasında yapılandırılmıştır. e38 ile e39 ve e13 ile e14

arasında kovaryans oluşturulmuştur. Erkek örnekleminde oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerleri aşağıdaki Tablo 34’de verilmiştir.

**Tablo 34:** Erkek Örneklemini Yapısal Modeli Uyum İyiliği Değerleri

		Modifikasyon Öncesi Değer	Modifikasyon Sonrası Değer	Mükemmel Uyum Değeri	Kabul Edilir Uyum Değeri	Uyum
CMIN/ ( $\chi^2/sd$ )	DF	1,641	1,586	$\leq 3$	$\leq 4-5$	Mükemmel
GFI		,832	0,850	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
AGFI		,835	0,858	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
CFI		,849	0,863	$>0,90$	0,80-0,89	Kabul Edilir
NFI		,831	0,852	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
IFI		,851	0,864	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
TLI		,842	0,856	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
AIC		2759,616	2657,173			
ECVI		11,310	10,964			
RMSEA		,051	0,049	$\leq 0,05$	0,05-0,08	Mükemmel

Tablo 34 de erkek örnekleminde uygulanan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, 2 uyum iyiliği parametresinin mükemmel uyum iyiliği değerinde, 6 uyum iyiliği parametresinin kabul edilir uyum iyiliği değerinde olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri, 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). Erkek örnekleminde oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri aşağıdaki tablo 35 de verilmiştir.

**Tablo 35:** Erkek Örneklemini Yapısal Modeli Yol Parametreleri

			B	S.E.	C.R.	P	R <sup>2</sup>
BMO	<---	DÖ	-,196	,327	-1,375	,169	0,038
PİKO	<---	DÖ	,527	,363	4,078	***	0,278
YDO	<---	BMO	-,086	,018	-1,449	,147	
YDO	<---	PİKO	,193	,026	1,845	,065	0,170
YDO	<---	DÖ	,250	,085	2,081	,037	

$\beta$  = standardize edilmiş regresyon katsayısı.

\*\*\* p< 0,001.

Tablo 35 erkek örneklemini ile oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri incelendiğinde;

Dürtüsellik’ten Beden Memnuniyeti’ne giden yolun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $\beta = -0,196$ ,  $p > 0,05$ ). Dürtüsellik’ten Problemlerli İnternet Kullanımı’na giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = 0,527$ ,  $p < 0,001$ ).

Dürtüsellik, Problemlı İnternet Kullanımı'nın %28'ini açıklamaktadır ( $R^2= 0,278$ ). Beden Memnuniyeti ( $\beta= -0,280$ ), Problemlı İnternet Kullanımı ( $\beta= 0,230$ ) ve Dürtüsellik'ten ( $\beta= 0,135$ ) Yeme Davranışları'na giden yollar incelendiğinde sadece Dürtüsellik ile Yeme Davranışları Ölçeği arasındaki yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p< 0,05$ ). İncelenen üç değişkenin Yeme Davranışları'nı açıklama oranı %17'dir ( $R^2= 0,170$ ). Erkek örnekleminde Dürtüsellik'ten Yeme Davranışları'na giden yolda Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti aracı değişkenlerinin dolaylı etki anlamlılığı tablo 36 da verilmiştir.

**Tablo 36:** Erkek Örneklemini Bootstrap Dolaylı Etki Anlamlılığı

Örneklemin	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken		Bağımlı Değişken	B	CI (%95)
Erkek	Dürtüsellik	Problemlı İnternet Kullanımı	Beden Memnuniyeti	Yeme Davranışları	0,119	-0,024-0,319

Erkek örnekleminde yapılandırılan yapısal modelin bootstrap dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında, Dürtüsellik'in Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin birlikte aracılık etkisinin olmadığı [%95 CI (LB: -0,024, UB: 0,319)] tespit edilmiştir.

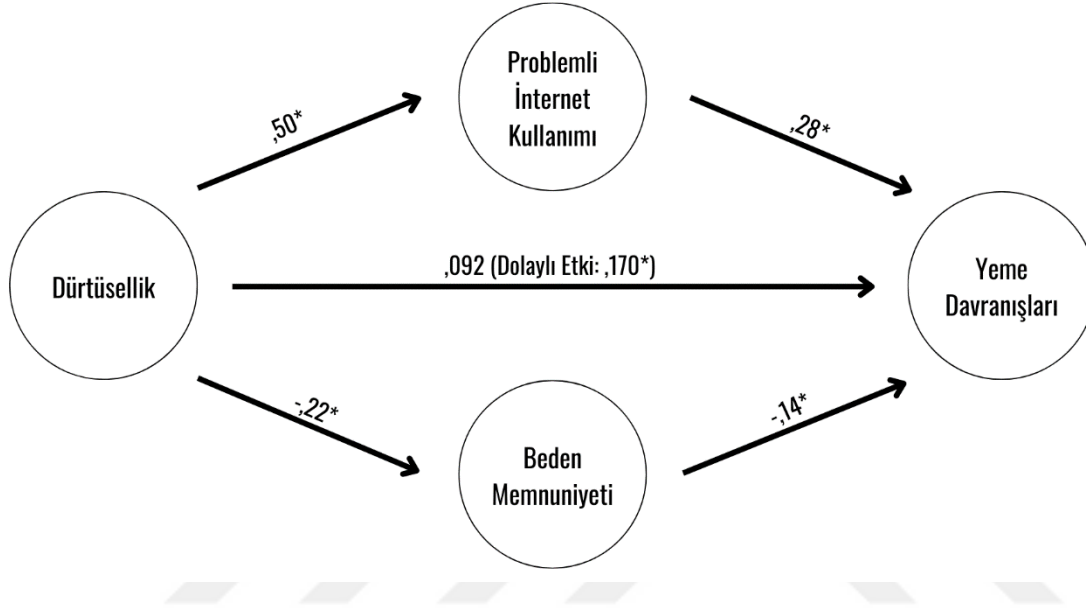
**Tablo 37:** Kadın ve Erkek Örneklemini Yapısal Modellere Ait Uyum İyiliği Değerleri

	( $\chi^2/sd$ )	GFI	CFI	NFI	TLI	RMSEA	AIC	ECVI
<b>*Kadın Örneklemini</b>	2,064	0,853	0,895	0,865	0,901	0,043	2404,163	5,849
<b>Erkek Örneklemini</b>	1,586	0,850	0,863	0,852	0,856	0,049	2657,173	10,964

Yukarıda şekil 3.5 ve şekil 3.6 da kadın ve erkek örnekleminde dürtüsellik'in problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla yeme davranışları üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası model test edilmiştir. Bu modeller sonucunda hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem uyum iyiliği indeksleri daha kabul edilebilir olması hem de AIC ve ECVI değerlerinin en düşük olması (Tablo 33) açısından dürtüsellik'in problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla yeme davranışlarını etkilediğine yönelik kurulan \*kadın örnekleminin grubunun en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 37 de test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.

#### 4.2.4. BKI-Normal Olan Örneklemde Dürtüsellik Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

BKI-Normal örnekleminde oluşturulan yapısal model, Dürtüsellik'in Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin aracılık rolünü içermektedir. BKI-Normal örnekleminde oluşturulan yapısal model aşağıda Şekil 4.4 'te gösterilmiştir.



Şekil 4.4: BKI-Normal Örneklemi Yapısal Modeli (EK-4)

\*  $p < 0,05$ .

Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden kesiksiz çizgiler, tam aracılık durumunu ifade etmektedir.

BKI-Normal olan örnekleminde yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini iyileştirebilmek amacıyla önerilen modifikasyon indisleri uygulanmıştır. Önerilen modifikasyon indisleri en yüksek kovaryansı içeren ilgili 2 hata terimi arasında yapılandırılmıştır. e38 ile e39 ve e13 ile e14 arasında kovaryans oluşturulmuştur. BKI-Normal olan örnekleminde oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 38 de verilmiştir.

Tablo 38: BKI-Normal Örneklemi Yapısal Modeli Uyum İyiliği Değerleri

		Modifikasyon Öncesi Değer	Modifikasyon Sonrası Değer	Mükemmel Uyum Değer	Kabul Edilir Uyum Değer	Uyum
CMIN/ ( $\chi^2/sd$ )	DF	2,134	1,992	$\leq 3$	$\leq 4-5$	Mükemmel
GFI		,854	0,866	$> 0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
AGFI		,839	0,851	$> 0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
CFI		,881	0,896	$> 0,90$	0,80-0,89	Kabul Edilir

NFI	,838	0,851	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
IFI	,881	0,896	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
TLI	,875	0,891	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
AIC	3510,298	3293,187			
ECVI	6,213	5,829			
RMSEA	,045	0,042	≤0,05	0,05-0,08	Mükemmel

BKI-Normal örnekleminde uygulanan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, 6 uyum iyiliği parametresinin ise kabul edilir uyumda olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). BKI-Normal örnekleminde oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri aşağıda Tablo 39 da verilmiştir.

**Tablo 39:** BKI-Normal Örneklemini Yapısal Modeli Yol Parametreleri

	B	S.E.	C.R.	P	R <sup>2</sup>
BMO <--- DÖ	-,221	,258	-2,759	,006	0,049
PİKO <--- DÖ	,496	,290	6,429	***	0,246
YDO <--- BMO	-,144	,013	-3,013	,003	
YDO <--- PİKO	,279	,019	3,378	***	0,147
YDO <--- DÖ	,092	,056	1,403	,160	

$\beta$  = standardize edilmiş regresyon katsayısı.

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Tablo 39 'da BKI-Normal örneklemini ile oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri incelendiğinde;

Dürtüsellik'ten Beden Memnuniyeti'ne giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = -0,221$ ,  $p < 0,05$ ). Dürtüsellik, Beden Memnuniyeti'nin %5'ini açıklamaktadır ( $R^2 = 0,049$ ). Dürtüsellik'ten Problemlı İnternet Kullanımı'na giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = 0,496$ ,  $p < 0,001$ ). Dürtüsellik, Problemlı İnternet Kullanımı'nın %25'ini açıklamaktadır ( $R^2 = 0,246$ ). Beden Memnuniyeti ( $\beta = -0,144$ ), Problemlı İnternet Kullanımı ( $\beta = 0,279$ ) ve Dürtüsellik'ten ( $\beta = 0,092$ ) Yeme Davranışları'na giden yollar incelendiğinde, Beden Memnuniyeti ve Problemlı İnternet Kullanımı'nın yolu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ( $p < 0,05$ ) fakat Dürtüsellik'in yolu istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

BKI-Normal örnekleminde Dürtüsellik'ten Yeme Davranışları'na giden yolda Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti aracı değişkenlerinin dolaylı etki anlamlılığı aşağıdaki Tablo 40'da verilmiştir.

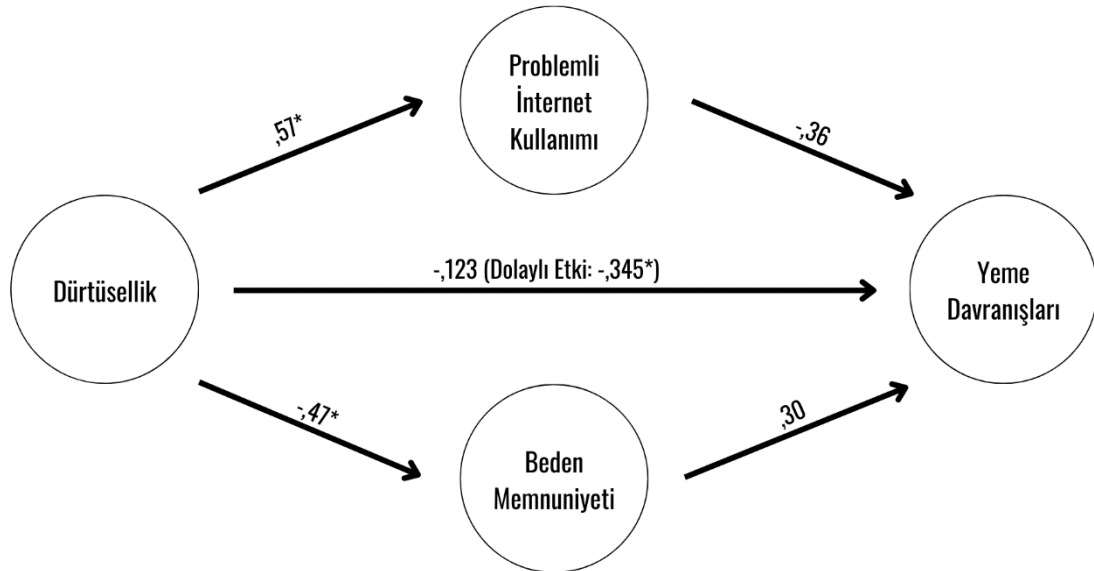
**Tablo 40:** BKI-Normal Örnekleminin Bootstrap Dolaylı Etki Anlamlılığı

Örneklem	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	B	CI (%95)
BKI-Normal	Dürtüsellik	Problemlİ İnternet Kullanımı	Beden Memnuniyeti	Yeme Davranışları	0,170 0,056-0,265

Tablo 40 da BKI-Normal örnekleminde yapılandırılan yapısal modelin bootstrap dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında, Dürtüsellik'in Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin birlikte tam aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir [%95 CI (LB: 0,056, UB: 0,265)]. İncelenen modelin standardize edilmiş regresyon katsayısı ise  $\beta = 0,170$  bulunmuştur.

#### 4.2.5. BKI- Yüksek Olan Örnekleminde Dürtüsellik'in Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti Aracılığıyla Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

BKI-Yüksek örnekleminde oluşturulan yapısal model, Dürtüsellik'in Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Problemlİ İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin aracılık rolünü içermektedir. BKI-Yüksek örnekleminde oluşturulan yapısal model aşağıda şekil 4.5 de gösterilmiştir.



**Şekil 4.5:** BKI-Yüksek Örnekleminin Yapısal Modeli

\*  $p < 0,05$ .

Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden kesiksiz çizgiler, tam aracılık durumunu ifade etmektedir.

BKI -Yüksek olan örneklem grubunda 141 katılımcı bulunmaktadır. Bootstrap kullanılan aracılık modellerinde istatistiksel güç üzerinden gerekli minimum örneklem büyüklükleri 40 ile 1.210 arasında değişmektedir (Sim, Kim ve Suh, 2022). İstatistiksel güç açısından örneklem yeterli sayıda olduğu için modele dahil edilerek analize alınmıştır. BKI-Yüksek olan örneklemde yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini iyileştirebilmek amacıyla önerilen modifikasyon indisleri uygulanmıştır. Önerilen modifikasyon indisleri en yüksek kovaryansı içeren ilgili 2 hata terimi arasında yapılandırılmıştır. e38 ile e39 ve e13 ile e14 arasında kovaryans oluşturulmuştur. BKI-Yüksek örnekleminde oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerleri aşağıdaki Tablo 41 de verilmiştir.

**Tablo 41:** BKI-Yüksek Örneklemini Yapısal Modeli Uyum İyiliği Değerleri

		<b>Modifikasyon Öncesi Değer</b>	<b>Modifikasyon Sonrası Değer</b>	<b>Mükemmel Uyum Değeri</b>	<b>Kabul Edilir Uyum Değeri</b>	<b>Uyum</b>
CMIN/ ( $\chi^2/sd$ )	DF	1,566	1,523	$\leq 3$	$\leq 4-5$	Mükemmel
GFI		,845	0,852	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
AGFI		,615	0,622	$>0,90$	0,85-0,89	Uyumsuz
CFI		,789	0,806	$>0,90$	0,80-0,89	Kabul Edilir
NFI		,581	0,593	0,94-0,90	0,85-0,90	Uyumsuz
IFI		,833	0,869	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
TLI		,780	0,796	0,94-0,90	0,85-0,90	Uyumsuz
AIC		2644,553	2579,952			
ECVI		18,890	18,428			
RMSEA		,064	0,061	$\leq 0,05$	0,05-0,08	Kabul Edilebilir

Tablo 41 de BKI-Yüksek olan örnekleminde uygulanan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, 1 uyum iyiliği parametresinin mükemmel uyum iyiliği değerinde, 4 uyum iyiliği parametresinin kabul edilir uyum iyiliği değerinde ve 3 uyum iyiliği parametresinin ise kabul edilir uyumun altında olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). BKI-Yüksek örnekleminde oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri aşağıdaki Tablo 42 verilmiştir.

**Tablo 42:** BKİ-Yüksek Örneklemi Yapısal Modeli Yol Parametreleri

		B	S.E.	C.R.	P	R <sup>2</sup>
BMO	<--- DÖ	-,466	1,066	-2,529	,011	0,217
PİKO	<--- DÖ	,569	,971	2,774	,006	0,323
YDO	<--- BMO	,296	,015	1,151	,250	
YDO	<--- PİKO	-,364	,022	-1,173	,241	0,377
YDO	<--- DÖ	-,123	,059	-,696	,486	

$\beta$  = standardize edilmiş regresyon katsayısı.

\*\*\* p< 0,001.

Tablo 42 de BKİ-Yüksek örneklemi ile oluşturulan yapısal modelin yol parametreleri incelendiğinde;

Dürtüsellik'ten Beden Memnuniyeti'ne giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = -0,466$ ,  $p < 0,05$ ). Dürtüsellik, Beden Memnuniyeti'nin %22'sini açıklamaktadır ( $R^2 = 0,217$ ). Dürtüsellik'ten Problemlü İnternet Kullanımı'na giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = 0,569$ ,  $p < 0,05$ ). Dürtüsellik, Problemlü İnternet Kullanımı'nın %32'sini açıklamaktadır ( $R^2 = 0,323$ ). Beden Memnuniyeti ( $\beta = 0,296$ ), Problemlü İnternet Kullanımı ( $\beta = -0,364$ ) ve Dürtüsellik'ten ( $\beta = -0,123$ ) Yeme Davranışları'na giden yollar incelendiğinde, ilgili üç değişkenin yolları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 43:** BKİ Normal ve BKİ Yüksek Olan Örneklem Grubu Yapısal Modellere Ait Uyum İyiliği Değerleri

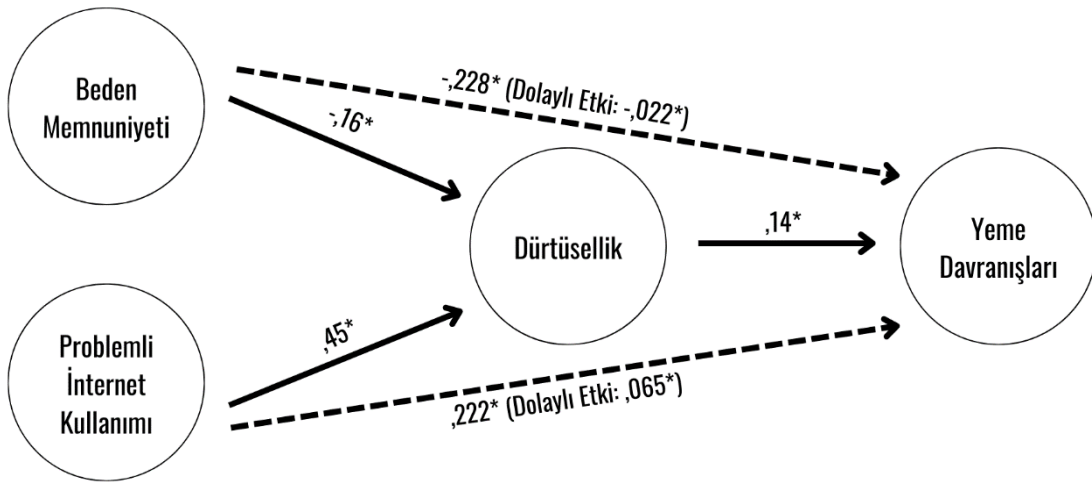
	( $\chi^2/sd$ )	GFI	CFI	NFI	TLI	RMSEA	AIC	ECVI
<b>*BKİ Normal Olan Örneklem</b>	1,992	0,866	0,896	0,851	0,891	0,042	3293,187	5,829
<b>BKİ Yüksek Olan Örneklem</b>	1,523	0,852	0,806	0,593	0,796	0,061	2579,952	18,428

Yukarıda şekil 3.7 ve şekil 3.8 de BKİ normal olan ve BKİ yüksek olan örneklemde dürtüsellüğün problemlü internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla yeme davranışları

üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası model test edilmiştir. Bu modeller sonucunda uyum iyiliği indeksleri, AIC ve ECVI değerleri (Tablo 38) açısından dürtüselliğin problemlili internet kullanımı ve beden memnuniyeti aracılığıyla yeme davranışlarını etkilediğine yönelik kurulan \*BKİ normal olan örneklem grubunun en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 43 de test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.

#### 4.2.6. Genel Örneklemde Problemlili İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisinde Dürtüselliğin Aracılık Rolünün İncelenmesi

Genel örneklemde oluşturulan alternatif yapısal model, Problemlili İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nin Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Dürtüselliğin aracılık rolünü içermektedir. Genel örneklemde oluşturulan ikinci yapısal model aşağıdaki şekil 4.6 da gösterilmiştir.



Şekil 4.6: Genel Örneklem İkinci Yapısal Modeli (EK-6)

\*  $p < 0,05$ .

Problemlili İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden kesikli çizgiler, kısmi aracılık durumunu ifade etmektedir.

Genel örneklemde oluşturulan alternatif yapısal modelin uyum iyiliği değerlerini iyileştirebilmek amacıyla önerilen modifikasyon indisleri uygulanmıştır. Önerilen modifikasyon indisleri en yüksek kovaryansı içeren ilgili 3 hata terimi arasında yapılandırılmıştır. e38 ile e39, e13 ile e14 ve e23 ile e24 arasında kovaryans oluşturulmuştur. Genel örneklemde oluşturulan alternatif yapısal modelin uyum iyiliği değerleri aşağıda Tablo 44 de verilmiştir.

**Tablo 44:** Genel Örneklem Alternatif Yapısal Modeli Uyum İyiliği Değerleri

		<b>Modifikasyon Öncesi Değer</b>	<b>Modifikasyon Sonrası Değer</b>	<b>Mükemmel Uyum Değeri</b>	<b>Kabul Edilir Uyum Değeri</b>	<b>Uyum</b>
CMIN/ ( $\chi^2$ /sd)	DF	2,579	2,319	$\leq 3$	$\leq 4-5$	Mükemmel
GFI		,867	0,882	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
AGFI		,854	0,870	$>0,90$	0,85-0,89	Kabul Edilir
CFI		,908	0,927	$>0,90$	0,80-0,89	Mükemmel
NFI		,840	0,857	0,94-0,90	0,85-0,90	Kabul Edilir
IFI		,908	0,927	0,94-0,90	0,85-0,90	Mükemmel
TLI		,903	0,922	0,94-0,90	0,85-0,90	Mükemmel
AIC		4187,318	3790,774			
ECVI		5,063	4,584			
RMSEA		,044	0,040	$\leq 0,05$	0,05-0,08	Mükemmel

Genel örnekleme uygulanan alternatif yapısal modelin uyum iyiliği değerlerine bakıldığında, 5 uyum iyiliği parametresinin mükemmel uyum iyiliği değerinde ve 3 uyum iyiliği parametresinin ise kabul edilir uyum iyiliği değerinde olduğu tespit edilmiştir (Barret, 2007; Byrne ve diğerleri., 1989; Jöreskog, 2004; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2007). Genel örnekleme oluşturulan alternatif yapısal modelin yol parametreleri aşağıda Tablo 45 de verilmiştir.

**Tablo 45:** Genel Örneklem Alternatif Yapısal Modeli Yol Parametreleri

			B	S.E.	C.R.	P	R <sup>2</sup>
DÖ	<---	BMO	-,156	,010	-4,002	***	0,251
DÖ	<---	PİKO	,447	,017	6,828	***	
YDO	<---	DÖ	,145	,052	2,626	,009	
YDO	<---	PİKO	,222	,015	3,696	***	0,159
YDO	<---	BMO	-,228	,012	-4,510	***	

$\beta$  = standardize edilmiş regresyon katsayısı.

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Tablo 45 de genel örneklem ile oluşturulan alternatif yapısal modelin yol parametreleri incelendiğinde;

Beden Memnuniyeti'nden Dürtüsellğe giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu ( $\beta = -0,156$ ,  $p < 0,001$ ), Problemlı İnternet Kullanımı'ndan Dürtüsellğe giden yolun istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu ( $\beta = 0,447$ ,  $p < 0,001$ ) ve iki

değişkenin birlikte Dürtüsellığı açıklama oranının ise %25 olduğu tespit edilmiştir ( $R^2= 0,251$ ). Dürtüsellik ( $\beta= 0,145$ ), Problemlı İnternet Kullanımı ( $\beta= 0,222$ ) ve Beden Memnuniyeti'nden ( $\beta= -0,228$ ) Yeme Davranışları'na giden yolun istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Üç değişkenin birlikte Yeme Davranışlarını açıklama oranı %19 olarak bulunmuştur ( $R^2= 0,189$ ). Genel örneklemede oluşturulan alternatif yapısal modelde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyeti'nden Yeme Davranışları'na giden yolda Dürtüsellik aracı değişkeninin dolaylı etki anlamlılığı aşağıdaki Tablo 45 de verilmiştir.

**Tablo 45:** Genel Örnekleme İkinci Yapısal Modeli Bootstrap Dolaylı Etki Anlamlılığı

Örnekleme	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken	B	CI (%95)
Genel	Problemlı İnternet Kullanımı	Dürtüsellik	Yeme Davranışları	0,065	0,019-0,124
	Beden Memnuniyeti	Dürtüsellik	Yeme Davranışları	-0,022	-0,048-(-0,005)

Genel örneklemede yapılandırılan alternatif yapısal modelin bootstrap dolaylı etki sonuçlarına bakıldığında, Problemlı İnternet Kullanımı'nın Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Dürtüsellığın kısmi aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir [%95 CI (LB: 0,019, UB: 0,124)]. İncelenen ilişkide standardize edilmiş regresyon katsayısı ise  $\beta= 0,065$  olarak bulunmuştur. Beden Memnuniyeti'nin Yeme Davranışları üzerindeki etkisinde Dürtüsellığın kısmi aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir [%95 CI (LB: -0,048, UB: -0,005)]. İncelenen ilişkinin standardize edilmiş regresyon katsayısı ise  $\beta= -0,022$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 46:** Genel Örneklemede Hipotetik ve Alternatif Modellere Ait Uyum İyiliği Değerleri

	( $\chi^2/sd$ )	GFI	CFI	NFI	TLI	RMSEA	AIC	ECVI
<b>Hipotetik Model</b>	2,355	0,859	0,904	0,855	0,899	0,043	3846,064	4,651
<b>*Alternatif Model</b>	2,319	0,882	0,927	0,857	0,922	0,040	3790,774	4,584

Yukarıda şekil 3.4 ve şekil 3.9 da genel örneklemede hipotetik ve alternatif model yer almaktadır. Bu modeller sonucunda hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem uyum iyiliği indeksleri daha kabul edilebilir olması hem de AIC ve ECVI değerlerinin en düşük olması (Tablo 44) açısından problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyetinin dürtüsellik aracılığıyla yeme davranışlarını etkilediğine yönelik kurulan \*alternatif modelin en tercih

edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 46 da test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.



## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, katagorik, hipotetik ve alternatif araştırma bulguları yapılan araştırmalar ve kuramsal bilgilere dayalı olarak tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1 Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkilere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmada yeme davranışlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği; kadınların Bilişsel Kısıtlayıcı, Duygusal ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne ve babalar üzerinde yürütülen başka bir çalışmada annelerin bilişsel kısıtlama yeme davranışı puanları babalara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ulusoy, 2019). Türkiye'de ve yurt dışında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde; çalışmaya benzer şekilde, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt ölçek puanlarının; kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Aoun ve diğerleri, 2019; Demir, 2019; Verzijl, Ahlich, Schlauch, ve Rancourt, 2018) bulunduğu gibi, kontrolsüz yeme alt ölçek puanının erkeklerde daha yüksek bulunduğu çalışmalar da mevcuttur (Genç, 2019). Literatürde, yeme davranışının duygulardan etkilendiğine ve olumsuz duyguların bireyi yemek yemeye yönelttiğine dönük bulgular mevcuttur (Ganley, 1989; Match, 2008 ) Ayrıca, cinsiyetin yeme davranışlarının nedenlerini açıklamada dikkat edilmesi gereken önemli bir değişken olduğunu ve kadınların yeme davranışlarının duygulardan daha fazla etkilendiğini belirten çalışma sonuçları da bulunmaktadır (Yıldız, Demir ve Ünübo, 2019). Ayrıca kadınların beden görünümlerine erkeklerden daha fazla önem vermeleri, kadınların bilişsel kısıtlayıcı yeme davranışlarının yüksek olmasını açıklar niteliktedir (Keski-Rahkonen ve Mustelin, 2016). İlgili literatür değerlendirildiğinde bu araştırmanın bulguları kuramsal bilgiler ve yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada yaş değişkeni Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ilişki gösterirken; Duygusal Yeme davranışı alt boyutu ve Kontrolsüz Yeme davranışı alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ilişki

gösterdiği bulunmuştur. Orta yaştaki sağlıklı yeme davranışının; ciddi kronik hastalıkları, bilişsel veya fiziksel işlevlerde veya ruhsal sağlıkta önemli bir düşüşü engellemeye katkı sağlaması ve böylece "sağlıklı ve başarılı" yaşlanmaya yönlendirmesi bu bulguyu açıklar niteliktedir. Akdeniz diyeti, "sağlıklı gıda" beslenme modeli olarak kabul edilmektedir; bu diyet modeline yüksek bağlılık, daha düşük kronik hastalık insidansı ve yaşlılıkta daha düşük fiziksel rahatsızlıklar ile de ilişkilidir (Capurso, Bellanti, Lo Buglio ve Vendemiaie, 2019). 40 ve 79 yaş arası bireylerle yapılan bir çalışmada, 60 yaşın üzerindeki bireylerin bilişsel kısıtlayıcı yeme davranışı için 60 yaşın altındaki kişilere göre önemli ölçüde daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğunu, ancak kontrolsüz yeme ve duygusal yeme için daha düşük ortalama puanlara sahip olduğu bulunmuştur (Löffler ve diğerleri, 2015). Genç ve orta yaşta fazla kilolu olmanın insülin duyarlılığını azaltarak yaşlanma sürecini hızlandırabileceği ve yaşa bağlı hastalıkların başlamasına zemin hazırlayabileceği bilinmektedir (Fontana ve Partridge, 2015; Salvestrini, Sell ve Lorenzini, 2019). Bu yüzden genç yetişkin yaş aralığında vücut ağırlığına gereken özenin gösterilmesi ve vücut ağırlığının normal gelişim dönemine yakın olması kontrolsüz yeme ve duygusal yeme davranışının yaş ilerledikçe oluşumunu da engellemeye katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi, ikamet edilen yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken; Duygusal ve Kontrolsüz Yeme davranışları ikamet edilen yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Ailesiyle kalanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, yurttan kalanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu aynı konuda çalışma yapan Gök, İsakova ve İnce (2020)'nin bulguları ile Tolga, İsakova ve Cemal (2020)'nin bulguları ile benzerlik göstermekte olup ayrıca aile ortamındaki bireylerin bilişsel kısıtlama boyutunda daha sağlıklı gıda tüketimine yöneldikleri konusunda çeşitli araştırmacılarla da benzerlik göstermektedir (Neumark-Sztainer, Wall, Story ve Fulkerson, 2004; Boutelle, Fulkerson, Neumark-Sztainer, Story ve French, 2007). Öğrencilerin yeme davranışlarının ve alışkanlıklarının ailenin etkisinden ayrılmaya başladığı, çevreden etkilenmeye ve değişmeye başladığı zamanın üniversite dönemi olduğu söylenebilir. Öğrencilerin eğitim amacıyla farklı ülke veya şehirlere gitmesi aileden uzaklaşmalarına, yurtlarda, evde tek başına veya diğer arkadaşlarıyla birlikte yaşama zemin hazırlayabilir. Ayrıca bu dönemde öğrenciler; bir taraftan arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirirken, diğer taraftan kısa zamanda karınlarını doyurmak amaçlı genellikle fast-food ürünlerini daha fazla tercih

edebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin fast-food tüketimine dair alışkanlıklarını belirlemek için yapılan bir araştırmada, öğrencilerin çoğunun hem kolay hem de zaman kaybı yaşamamak için fast-food ürünler tüketmeyi tercih ettikleri ve en az haftada bir kez fast-food tükettiği tespit edilmiştir (Önder ve Önder, 2019).

Araştırmada medeni durum değişkenine göre Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken, Duygusal Yeme davranışı düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Evli olanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, bekâr ve romantik ilişkisi olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, romantik ilişkisi olanların Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin ise evli olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu benzer bir çalışmada Çayır, Atak ve Köse (2011)'de evli bireylerin dul ve bekârlara göre daha düşük oranda obez olduğunu tespit etmişlerdir. Evlilik, bireylerin ortak karar alabildiği, aynı ortamı paylaşabildiği, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanabildiği bir kurum olarak algılanmaktadır. Evliliğin ayrıca bireylerin yaşamlarında düzen yaratma eğiliminde olduğu açıklanmaktadır (Gregerson ve Gilliath, 2020). Bu nedenle, düzenli yemek yeme alışkanlığını benimseyen bireylerin sağlıklı olma konusunda daha bilinçli oldukları ifade edilebilir. Başka bir araştırmada evlilik öncesi ve sonrası besin tercihlerinin farklılık gösterdiği, bu farklılıkla birlikte düzenli yemek yeme alışkanlığını benimseyen bireylerin sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli bir süreç yöneldiği açıklanmıştır (Erkoç ve Unusan, 2020). Ayrıca aile yemeklerine düzenli katılımın yeme bozukluğu geliştirme riskini azalttığı, romantik ilişkiye sahip olmanın ise, riski arttırdığına dönük çalışma bulguları da mevcuttur (Kermen, Kermen, Dinçer ve Muslu, 2019). Ruh sağlığı yerinde olan insanların romantik ilişkiye başlama ve sürdürebilme ihtimali daha fazladır. Fakat bazı durumlarda ilişkinin getirdiği stres, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sebep olabilmektedir. Bu olumsuz etkilerden birisi de yeme bozukluklarıdır (Arcelus, Yates, ve Whiteley, 2012). Romantik ilişkilerinde problemler yaşayan bireylerin yeme ve beden imajı sorunları arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Bulik, Baucom ve Kirby, 2012; Tolmacz ve diğerleri, 2022). Başka bir araştırmada Hart, Chow ve Tan (2017) romantik ilişkisi olan 137 üniversite öğrencisi ile beden algısı, diyet davranışları ve beden hakkında konuşma davranışlarını incelemişlerdir. İlişkide beden hakkında olumsuz konuşmaların, diyet yapmanın, zayıflamaya çalışmanın, tıknırcasına yeme gibi davranışlara sebep olduğunu; beden

hakkında olumlu konuşmanın ise BKİ ve bozulmuş yeme davranışlarını azalttığını ifade etmişlerdir (Hart, Chow ve Tan, 2017).

Araştırmada Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi günlük ortalama uyku süresi aralığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu uyku süre aralığından çok, uykunun kalitesinin yeme davranışlarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca uykunun duygusal deneyimlerin çeşitli yönleri üzerinde etkisi de bulunmaktadır. Duygusal yeme davranışı üzerine yürütülen çalışmalarda, uyku kalitesinin düşüklüğüne sebep olabilecek uyku bozukluklarının duygusal yemeyi tetiklediği açıklanmaktadır (Costa ve diğerleri, 2022; Palmer ve Alfano, 2017).

Araştırmada Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, günlük yaşamda düzenli egzersiz yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Günlük yaşamda hiç egzersiz yapmayanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, haftada iki kez ve haftada üçten fazla kez egzersiz yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Günlük yaşamda hiç egzersiz yapmayanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin, haftada üçten fazla kez egzersiz yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günlük yaşamda hiç egzersiz yapmayanların Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, haftada bir, iki ve üçten fazla kez egzersiz yapanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, mevcut araştırma bulgularıyla tutarlı olup, sonuçlar literatüre katkıda bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada düzenli yapılandırılmış egzersiz yapmanın, hem öğün sırasında, hem de sonraki öğünde daha az kalori tüketimine yardımcı olduğunu göstermiştir (Martins, Truby ve Morgan, 2007), ayrıca düzenli egzersiz sürekli kendi içinde etkilemesi muhtemel olan ruh halini ve duygulanımı iyileştirmektedir (Biddle ve Asare, 2011). Düzenli egzersiz aşırı yemeye, yemek yemeyi kontrol etmeye ve kilo kontrolünü düzenlemeye yardımcı olmaktadır (Andrade ve diğerleri, 2010). Özellikle obezite gibi hastalıklar, enerji dengesizliği sonucu oluşmakta ve hem günlük alınan enerji hem de enerji harcanmasındaki değişikliklere büyük ölçüde bağımlıdır. Bu nedenle kilo yönetimi, özellikle yemek yeme ve fiziksel aktivite gibi enerji dengesiyle ilgili çeşitli davranışların başarılı bir şekilde düzenlenmesini içerir (Jakicic, Wing, Winters-Hart ve Sport, 2002).

Araştırmada Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internet kullanırken geçirilen hafta içi günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak

anlamli bir Şekilde farklılık göstermezken; Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, hafta sonu internet kullanırken geçirilen günlük süre ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir Şekilde farklılık göstermektedir. İnternet kullanırken geçirilen hafta sonu günlük süre ortalaması 11-13 saat olanların Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeylerinin, 1 saatten az, 1-3 saat ve 3-5 saat olanlara göre anlamlı bir Şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet kullanım süresinin artması, internette ihtiyaçtan daha fazla zaman geçirilmesi internet bağımlılığı kriterleri arasında yer almaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı riski olan bireylerin hafta sonları interneti hafta içi günlerden daha fazla kullandığı gözlemlenmiştir (Xu ve diğerleri, 2012). Problemlı internet kullanımı genellikle günde beş saatten daha fazla çevrimiçi süreyi kapsamakta ve bu durum problemlı çevrimiçi davranışların güçlü bir göstergesi olarak hizmet etmektedir (Mamun ve diğerleri, 2019). Problemlı çevrim içi davranışlar ile birlikte düşünöldüğünde de yemek yemenin olumlu bir duygusal etkisi olduğu düşünölebilir. Çünkü birey yemek yediğinde kendini iyi hisseder, haz alır ve bu süreç beynin ödöl sistemini etkilemektedir (Shipton, 2017). İnsanlar, ruh hallerini de etkileyebilen internet kullanımı nedeniyle ruh hallerini değiştirmek için de duygusal yemek yeme eğiliminde olabilirler (Choi,2020). Bu bulgu benzer bir çalışmada, Duygusal Yeme eğilimi olanların sosyal medya bağımlılığının, duygusal yeme eğilimi olmayanlara göre daha yüksek olduğu yönündedir (Göbel ve diğerleri, 2023). Benzer bir araştırmada da duygu düzenleyememe ile beden kitle endeksi arasındaki ilişkiye internet bağımlılığı ile kontrolsüz ve duygusal yemenin aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca, duygu düzenleyememe ve internet bağımlılığı obezitenin önemli belirleyicileri olarak ifade edilmektedir (Yılmaz Kafalı ve diğerleri, 2021).

Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internette daha fazla vakit geçirmek amacıyla beslenme düzenini ihmal etme sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir Şekilde farklılık göstermemektedir. Bu bulgunun aksine, bilgisayar önünde daha fazla vakit geçirme ile sağlıksız beslenme alışkanlıkları arasında ilişkinin olduğu çok sayıda çalışmada bildirilmiştir (Petersen ve diğerleri, 2008; Rey-López ve diğerleri, 2011). Olczak-Kowalczyk ve diğerleri (2019), çalışmalarında aşırı bilgisayar kullanımının beslenme düzenini olumsuz etkilediğine yönelik bulgular elde etmişlerdir. Bilgisayar başında daha fazla vakit geçirmenin kahvaltayı kaçırmaya ve rafine tahıllar, ilave şeker ve yağ oranı yüksek beslenme düzeninin olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Bu süreçte cinsiyetin de önemi gözlemlenmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha sık kahvaltayı atlama, daha

tatlı gazoz, meyve suları gibi yüksek enerji yoğunluğuna sahip ürünleri sıklıkla tüketimlerinin fazla olduğu sağlıklı beslenme alışkanlıkları bulunmaktadır. Bu noktada mevcut araştırmada anlamlı farklılığın oluşmaması cinsiyet değişkenine göre, beslenme düzeninin ihmalini düşündürebilir.

Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme ve Duygusal Yeme davranışı düzeyi, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken; Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. “Hiçbir zaman” araştırma yapmayanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, “nadiren”, “bazen”, “sıklıkla” ve “her zaman” araştırma yapanlara göre düşük; “nadiren” araştırma yapanların Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeylerinin, “bazen” ve “sıklıkla” yapanlara göre düşük olduğu tespit edilmiştir. “Bazen” araştırma yapanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin, “hiçbir zaman” araştırma yapmayan ve “nadiren” araştırma yapanlara göre daha yüksek; “sıklıkla” araştırma yapanların Duygusal Yeme davranışı düzeylerinin “hiçbir zaman” araştırma yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bireyler internette zaman geçirirlerken bilinçli veya bilinçsiz olarak çevre tarafından idealleştirilmiş bedenler ile ilgili içeriklere de sık sık maruz kalabilmektedir. Bu durum ise bireylerin internet ortamının sunduğu idealleştirilmiş bedenlerin, aslında olması gereken beden yapıları olduğuna yönelik inançlar geliştirmelerine ve bu türde hesapları daha fazla araştırıp takip etmelerine sebep olabilir (Saiphoo ve Vahedi, 2019). Mevcut araştırma bulgusunu destekler şekilde, Facebook hesaplarının kullanımının yeme bozukluğu risk faktörleri olan kilo/şekil endişelerinin ve durumsal kaygının sürdürülmesine katkı sağladığı araştırmalar mevcuttur (Jacobi, Hayward, de Zwaan, Kraemer ve Agras, 2004; Mabe, Forney, ve Keel, 2014). Ayrıca kız üniversite öğrencisi TikTok kullanıcıları arasında yürütülen bir çalışmada, katılımcılara diyet tavsiyesi, influencer’ların yaşam tarzı ve egzersiz gibi dış görünüşe dayalı bir kategori listesi verilmiş ve listedeki her bir kategoriye ne sıklıkta görüntülediklerini belirtmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda, yüksek oranda diyet tavsiyesi görüntülemenin artan beden imajı endişesi ve bozulmuş yeme davranışları ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Bavikatty, 2022). YouTube'daki diyet kısıtlamaları, aralıklı oruç ve kalori sayımı veya kısıtlaması da yaygın olarak popüler fitness blog yazarları tarafından tartışılmaktadır. Bu konuda zayıflığa yüksek değer verme içeriklerinin yayınlanması ve bu türde içerikleri takip eden kadınların da yeme bozukluğu sergileme olasılığının yüksek olduğu

bulunmuştur (Carrotte, Prichard ve Lim, 2017). İnternetteki çeşitli sosyal medya uygulamalarına bağımlılığın duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu çalışmalar da mevcuttur (Ayyıldız & Şahin, 2022). Gümüş, Sevim ve Kızıl (2023) çalışmalarında kızların YouTube ve Instagram 'da daha fazla zaman geçirirken; erkeklerin Snapchat ve Pinterest gibi sosyal medya uygulamalarında daha fazla zaman geçirdiklerini ve duygusal yeme puanlarının da her iki grupta da nispeten yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İnternetteki bu uygulamaların beğenilen beden yapısına ulaşmak için bireylerin kendilikleri ile ilgili de daha fazla bilgi verdiği düşünülebilir ve araştırma yapma sıklığının da bu uygulamaları daha sık takip etmeye ittiği söylenebilir. Ayrıca bu çalışmaları destekler şekilde, internetin sunduğu sosyal ağ sitelerinde özellikle başkalarının bedensel görünümüne dair karşılaştırmalar yapılması da bireylerde kendilerine karşı olumsuz duygulanımlara sebep olabilmektedir. Bireylerin bedenleri ile modellerin bedenleri arasındaki uyumsuzluk algısı, görünüm memnuniyetsizliği ve azalan güven duyguları şeklinde olumsuz duygular uyandırabilmektedir (McComb ve Mills, 2021). Özetle, internette beğenilen beden yapısına ulaşmak için araştırma yapma sıklığının görece fazla olması bilişsel kısıtlayıcı yeme ve duygusal yemeyi yükselteceğini düşünmek mümkündür.

Araştırmada Problemlı İnternet Kullanımı ile Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ancak bu ilişki Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme ve Duygusal Yeme için zayıf iken, kontrolsüz yeme için orta şiddetli bir ilişkidir. Literatür problemlı internet kullanımı ile duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının ilişkili olduğunu göstermektedir (Yılmaz Kafalı ve diğerleri, 2021; Cataldo ve diğerleri, 2021; Mahmid ve diğerleri, 2021; Shapira, Goldsmith, Keck Jr, Khosla, ve McElroy, 2000). Ayrıca araştırmalarda problemlı internet kullanımı ile bağlantılı yeme bozukluklarının tipine göre, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, aşırı yeme bozukluğu, yiyecekler ile meşgul olma, yeme kontrolünün kaybı ve diyet davranışlarının da ilişkisi tespit edilmiştir (Ivezaj, Potenza, Grilo ve White, 2017; Ntwengabarumije, Gingras ve Bélanger, 2017; Rodgers ve diğerleri, 2013; Sevelko ve diğerleri, 2018). İnternet ortamının ortaya koyduğu çok yönlü fenomen yapı, bireyleri kendilerini kontrol etmekte zorlandığı bir çok ortama çekebilir. Böyle bir ortamda daha hızlı hazırlanabilen, çabuk tokluk hissi veren karbonhidrat ağırlıklı besinlerin tüketimi, bireylerin asıl ihtiyacı olan besinleri seçip kontrollü yemelerini destekleyecek ortamlardan uzaklaşmalarına sebep olabilir. Özellikle literatürde kontrolsüz yemenin, kontrolden çıkarak aşırı yeme eğilimi ile birlikte ele

alındığı ve bu süreçte öz kontrol eksikliğinin önemli bir yer tuttuğu ifade edilmektedir ( Martin, Davidson ve McCrory, 2018). Varala ve diğerleri (2022) çalışmalarında, aşırı dijital oyun oynayan bireylerde, yeme davranışı üzerindeki kontrol seviyelerinin düştüğü ve yoğun enerjili besin tüketme eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmada, haftada dört kez veya daha fazla bilgisayar başında oynayan gençlerin öğün atlama riski altında olduğu ortaya çıkmış; gençlerin dörtte birinin de bilgisayar oyunları oynayabilmek için haftada en az bir kez daha hızlı yemek yediği açıklanmıştır (Van den Bulck ve Eggermont, 2006). Mevcut çalışmada da problemlili internet kullanımı ile kontrolsüz yeme davranışı arasındaki ilişkinin orta şiddette olmasının altında öz denetim mekanizmasının önemine vurgu yapılabilmesi mümkündür.

Araştırmada Beden Memnuniyeti ile Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli ilişki bulunmaktadır. Mevcut araştırmadaki korelasyonel analizler, bu değişkenler arasında beklenen yönlerde önemli ilişkiler bulmuştur. Bu bulgular, Sezgisel Yeme Kabul Modeli açıklamalarıyla değerlendirilebilir (Augustus-Horvath ve Tylka, 2011). Bu modele göre, bedeninden memnun olan bireyler, açlık sinyallerine tepki olarak uyumlu bir şekilde yemek yerler; yasak olmadığı için yemekle meşgul olmazlar, yemek yemeyi hem fiziksel hem de psikolojik bir beslenme olarak görürler. Benzer bir çalışmada sezgisel olarak yemek yeme olasılığı daha yüksek olan katılımcıların aynı zamanda daha düşük BMI'lere ve ayrıca daha yüksek beden memnuniyeti ve benlik saygısına sahip oldukları, buna karşılık, daha yüksek duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışı bildiren katılımcıların daha yüksek BMI'lerine ve daha düşük beden memnuniyetine ve benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur (Markey ve diğerleri, 2023). Ayrıca beden memnuniyetsizliği yüksek olan bireylerin diyet, sağlıksız beslenme ve kilo kontrolü uygulamaları gibi bozulmuş yeme davranışlarına girme olasılıklarının daha yüksek olduğu çalışmalar da mevcuttur (Coelho, Machado, Machado ve Gonçaves, 2023; Radwan ve diğerleri, 2019). Beden memnuniyeti, kişinin bedeniyle ilgili duygulanım ve bilişleri kapsayan psikolojik bir yapıdır (van Mierlo ve diğerleri 2021). Kişinin bedeni hakkında olumlu hissetmesinin, bedenini uyumlu bir şekilde beslemesiyle, yani fizyolojik ipuçlarına yanıt vererek ve yemek yerken kontrol kaybı yaşamadan beslenebilmesinin mevcut araştırma bulgularıyla ilişkili olması mantıklıdır.

Araştırmada Beden Memnuniyeti ile Problemlı İnternet Kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli ilişki bulunmaktadır. Bulgular benzer araştırmalarla ilgili literatür ile uyumludur. İnternet ve sosyal medya önemli görsel araçlardır ve kullanıcıları fotoğraf paylaşan profiller oluşturmaya teşvik etmektedir (Rodgers ve Melioli, 2016). Sosyokültürel kurama göre, genç kadınlar medyada idealize edilmiş beden imgelerine maruz kaldıklarında, beklentiler geliştirerek bu gerçekçi olmayan beden görüntülerini ve imajlarını yavaş yavaş içselleştirmektedirler. Böylece beden algısı medyada tasvir edilen gerçekçi olmayan idealler tarafından şekillenir (Wilksch ve diğerleri, 2020). Tasvir edilen ideal bedenler, olumsuz bir beden imajı da geliştirebilir. Bu nedenle, problemlı internet kullanımı ile beden memnuniyeti arasındaki bu ilişkiyi bildiren artan sayıda hem ulusal hem de uluslararası birçok çalışma mevcuttur (Ayran, Süleyman, Avcı ve Arık, 2021; Duygun, 2017; Kaewpradub, Kiatrungrit, Hongsanguansri ve Pavasuthipaisit, 2017; Rodgers ve Melioli, 2016).

Araştırmada Dürtüsellik ile Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunurken; Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme davranışı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Dürtüsellığın kuramsal alt yapısı incelendiğinde dürtüsel bireyler, kilo kaybını destekleyecek bazı diyet programları veya fiziksel aktivite yapma gibi sistematik davranışlara uyumlarında zorlanmalar yaşayabilmektedir (Manasse ve diğerleri, 2017). Ayrıca dürtüsel bireylerde engelleyici kontrol mekanizmasının (inhibitory control) düşük olması, yeme davranışlarında da bozulmalara sebep olabileceği ifade edilmektedir (Wrzosek, Sawicka, Tałałaj, Wojnar ve Nowicka, 2018). Yine bu bireylerin yeme davranışı üzerindeki kontrollerinin daha düşük düzeyde olduğu açıklanmakta (Yang, Zhou, Xie ve Sun, 2023), dürtüsellığın, kontrolsüz yemeye eğilimi arttırması yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir (Yeomans, Leitch ve Mobini, 2008; Kulendran ve diğerleri, 2017; Leitch, Morgan ve Yeomans, 2013). Örneğin; yapılan bir araştırmada yetişkin bireylerde dürtüsellığın kontrolsüz yeme davranışı ve obezite ile ilişkisinde dürtüsellığın obezite tedavisinde göz ardı edilmemesi gereken bir durum olduğu açıklanmış, obezite ve kontrolsüz yemenin ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir (Genç, 2019). Duygusal yeme, beynin dopamin ile ilişkili ödül sisteminin hormonun gereğinden az üretilmesi ve salgılanması ile ilişkili bulunmuştur. Literatürde dopamin ilişkili ödül eksikliğinin etkisini aza indirebilmek için bireylerin aşırı yemek yemeye yönelebileceği açıklanmaktadır (Van Strien ve Ouwens, 2007). Ayrıca dürtüsellik olumsuz duygu durumu haline tepki olarak duygusal yeme ve sağlıksız yiyecekleri seçme konusunda

belirleyicidir (Huang, Zhu, Zhang, Chen, ve Zhen, 2017). Byrne ve diğeri (2021)'de genç yetişkinler üzerinde zayıf engelleyici (inhibitör) kontrol mekanizmasının olumsuz duygu durum ve aşırı yeme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini inceledikleri çalışmalarında, olumsuz duygu durumu veya zayıf engelleyici (inhibitör) kontrol mekanizmasının, aşırı yeme ile ilişkili olduğunu bulmuşlar ve bu durumun kontrolsüz yeme olasılığını da artırabileceğini ifade etmişlerdir (Byrne ve diğeri, 2021). Kadın katılımcılarla yapılan bir çalışma (Kachooei, Moradi, Kazemi ve Ghanbari, 2016) ile çocuk ve ergenlerle yapılan başka bir çalışmada (Byrne ve diğeri, 2021) dürtüsellik ve duygusal yeme arasında ilişki bulunurken; başka bir çalışmada duygusal yeme ve dürtüsellik arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir (Van Strien ve Ouwens, 2007). Sözü geçen çalışmadan farklı olarak ancak teorik bilgiye paralel olarak; mevcut araştırmada duygusal yeme ile dürtüsellik arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Araştırmada Dürtüsellik toplam puanı ile Problemler İnternet Kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddetli bir ilişki bulunmaktadır. Young (1998), problemler internet kullanımının temelinde bir dürtü kontrol sorunu olduğunu açıklamıştır. Dürtü kontrol bozukluğunun belirtileri arasında bireyin kendine ve başkalarına zarar verebilecek davranışlarda bulunma, kontrol edilemeyen davranışlarda aşırılık, uyumsuz saplantı ve karşı koyamama bulunmaktadır. Problemler internet kullanıcıları da kontrol eksikliği gösterdiğinden, dürtüsellik problemler internet kullanımı için önemli bir risk faktörü gibi görünmektedir (Eroğlu, Sağar ve Feridun, 2023; Sağar, 2021; Yau, Potenza ve White, 2013). Benzer bir çalışmada Baltacı ve Traş, (2022), karma yöntem kullanarak üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünü incelemeleri sonucunda, hem nitel hem de nicel aşamalarındaki bulgular birlikte değerlendirildiğinde dürtüsellik ve deneysel kaçınmanın internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dürtüsellik ayrıca, uyuşturucu, alkol, kumar, internet bağımlılıkları gibi diğer büyük bağımlılıklara katkıda bulunan en önemli faktörlerden biridir. Benzer araştırmalarda, dürtüsellik yüksek olan bireylerin Facebook bağımlılığı açısından risk altında olduğu gözlemlenmiştir (Cudo, Wojtasiński, Tużnik, Griffiths ve Zabielska-Mendyk, 2020; Rajesh ve Rangaiah, 2022; Rothen ve diğeri, 2018). Ayrıca mevcut araştırma sonucu, yüksek dürtüsellik sahibi bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Problemler Akıllı Telefon Kullanımı ve Çevrimiçi Oyun Oynama Bağımlılığı geliştirmeye eğilimli olduğunu gösteren önceki birçok çalışma ile de tutarlıdır (Guo ve diğeri, 2022; Lane, Chang, Huang ve Chang, 2021; Rosendo-Rios, Trott ve Shukla, 2022; Wegmann, Müller, Turel ve Brand, 2020).

Araştırmada Dürtüsellik toplam puanı ile Beden Memnuniyeti toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf şiddetli bir ilişki bulunmaktadır. Yeme bozukluğu, beden ağırlığı ve görünümü ile ilgili bir durumla oluşmakta; düşünce ve yeme davranışlarında bozulmalar ile gelişmektedir. Bu süreçte, bireyin yeme tutumu ve beden imajı da bozulmaktadır (Bonci ve diğerleri, 2008). Beden memnuniyetsizliği, sürekli olarak düzensiz yeme kalıpları için artan riskle bağlantılıdır (Peat, Peyerl ve Muehlenkamp, 2008) ve yeme bozukluğu patolojisinin sağlam ve tutarlı bir belirleyicisi olarak kabul edilir (Juarascio, Perone, ve Timko, 2011). Dürtüsel olan bireylerde yemek yemeye yönelme fizyolojik olarak uyarılmakta, gelişen kontrolsüz yeme davranışı sonucunda tercih edilen iştah açıcı, yüksek kalorili sağlıklı gıdalar bedene zarar vermektedir (Annagür, 2010; Terracciano ve diğerleri, 2009). Dürtüsellik etkilerini inceleyen çalışmalarda, yüksek dürtüsellik sahibi bireylerin gıda tercihlerinin sağlıklı gıdalardan çok; daha yüksek kalorili, lezzetli ve kolayca bulunabilen gıdalara yöneldiği gözlemlenmiştir (Bennett ve Blissett, 2020). Kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada bedenlerinden yüksek düzeyde utanç duyan ve yüksek düzeyde dürtüsel olan bireylerde bulimik semptomlar ile aşırı yeme davranışları gözlemlenmiştir (Higgins, Lin, Alvarez ve Bardone-Cone, 2015). Dürtüsellik, anoreksiya nervoza riskini artırmada düşük beden saygısı ile etkileşime girdiği de öne sürülmüştür (Lilienthal ve Weatherly, 2013). Çünkü birey sağlıklı olmayan kilo kontrolü davranışlarına katılarak beden memnuniyetsizliklerine göre hareket ettiği açıklanmaktadır (Juarascio ve diğerleri, 2011).

### **5.1.2. Yapısal Modellere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu bölümde ölçme modelinden elde edilen bulgular genel örneklem, kadın ve erkek örneklem, BKİ normal-yüksek olan örneklem, alternatif model genel örneklem ve hipotetik model ile alternatif model başlıkları altında alan yazında yapılan çalışmalar ile birlikte ele alınmış ve tartışılmıştır.

#### ***5.1.2.1. Genel Örnekleme Dürtüsellik ve Yeme Davranışları İlişkisinde Problemler İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin Aracılık Rolüne İlişkin Hipotetik Model***

##### ***Bulgularının Tartışması ve Yorumu***

Araştırmanın genel örneklem ilk bulgusunda, dürtüsellik problemlerli internet kullanımını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Dürtüsellik, Problemlerli İnternet Kullanımı'nın %25'ini açıklamaktadır. Yani dürtüsellik karşısında kontrol gösteremeyen bireylerin, problemlerli internet kullanımlarının da buna bağlı olarak arttığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bireylerin

dürtüselliğe karşı yaklaşımlarının, problemlili internet kullanımı üzerinde belirleyici olduğu ifade edilebilir. Nitekim alan yazında yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği bilinmektedir (Cücü,2020). Problemlili internet kullanımı davranışsal bir bağımlılıkla birlikte aynı zamanda prefrontal işlemenin azaldığı bir dürtü kontrol bozukluğu olduğu da açıklanmaktadır (Cudo ve Zabielska-Mendyk, 2019; Young, 1998). Yapılan çalışmalarda problemlili internet kullanan kişilerde dürtüselliğin yoğun olarak görüldüğü ve dürtüselliğin problemlili internet kullanımı için bir yordayıcı olduğu bulgulanmıştır (Kulu & Özsoy, 2020; Terroso, Pante, Krimberg ve Ameida, 2022). Dürtü kontrol problemi olan kişilerin internet kullanımını kontrol etmede zorlanmaları problemlili internet kullanımı geliştirme açısından da risk oluşturmaktadır. Çünkü kontrol etmede azalma, internete bağlı olarak bağımlılık davranışlarının sürdürülmesine ve kötüleşmesine katkıda bulunan bir faktör olabilir (Dieter ve diğerleri, 2017). Ayrıca dürtüselliğin problemlili internet kullanımına karşı bireyi korumasız da bıraktığı düşünülmektedir. Bu modelde, dürtüselliğin beden memnuniyetini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Dürtüsellik, Beden Memnuniyeti'nin %6'sını açıklamaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmada dürtüselliğin, problemlili internet kullanımına göre beden memnuniyeti üzerinde daha az belirleyici bir etken olduğu söylenebilir. Mevcut duygu biçimi, duygunun proaktif veya reaktif olmasına bağlı olarak kişinin deneyimlediği duyguyla ilişkili dürtüsellik düzeyini ifade eder (Martins-Klein, Alves ve Chiew, 2020). Proaktif bireyler, olaylar karşısında inisiyatif ve sorumluluk alabilen, öz disiplinli, kendisiyle barışık, özgüvenli ve öz saygısı yüksek bir kişilik özelliğidir (Demir, 2023). Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusundan hareketle kendi bireysel özelliklerinden memnun bireylerin de dürtüsellikten daha az etkilenebileceği düşünülebilir. Ayrıca benzer bir çalışmada görünüş baskılarının, ince-ideal beden içselleştirmenin ve beden memnuniyetsizliğinin, olumsuz bir duygu sonucu oluşan dürtüsellik ve tıknırcasına yeme arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde düzenlediği bulunmuştur. Bu risk faktörlerinin yüksek seviyeleri ve dürtüsellik, en fazla aşırı yeme ile ilişkili olduğu açıklanmıştır (Racine ve diğerleri, 2017).

Mevcut modelde beden memnuniyeti, problemlili internet kullanımı ve dürtüsellik yeme davranışlarını anlamlı bir biçimde yordamaktadır. İncelenen üç değişkenin Yeme Davranışları'nı açıklama oranı %18'dir ve en yüksek açıklama oranı beden memnuniyeti değişkenine aittir. Yapılan araştırmalarda, beden memnuniyetsizliğinin ince veya kaslı olma dürtüsünün, aşırı kilo ile meşguliyetin, bedeninden utanmanın ve kendini nesneleştirme gibi beden imajının olumsuz yönlerinin psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz etkilediğini göstermiş;

bu durumun bozulmuş yeme davranışları ve gelecekte aşırı kilo gelişimi ile ilişkili olduğu açıklanmıştır (Cunningham ve diğerleri, 2019; Jankauskiene, Baceviciene ve Trinkuniene, 2020; Neumark-Sztainer ve diğerleri, 2018; Rohde, Stice ve Marti, 2015). Bununla birlikte mevcut araştırma bulgusu, beden memnuniyeti ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki olumsuz ilişkileri gösteren önceki bulgularla da örtüşmektedir (Góngora, Licea, Chams ve Thornborrow, 2020) ve olumlu beden imajının daha sağlıklı yeme davranışlarını koruyucu olabileceği varsayımını desteklemektedir (Lemoine ve diğerleri, 2018).

Mevcut modelde dürtüsellik ile yeme davranışları ilişkisinde, problemlili internet kullanımı ve beden memnuniyetinin kısmi aracı rolü vardır. Diğer bir ifade ile dürtüsellik yeme davranışları üzerindeki pozitif yönlü etkisinin sahip olunan problemlili internet kullanımı ile artması, beden memnuniyeti ile azalması mümkün olabilmektedir. Son zamanlarda, yalnızca sosyal medya kullanımı da dahil olmak üzere yeni teknolojinin yeme bozukluğu gelişimini veya devamlılığını nasıl etkileyebileceğine dair endişeler artmaktadır (Saiphoo ve Vahedi, 2019; Slater ve diğerleri, 2017; Wilksch ve diğerleri, 2020). Özellikle çevrimiçi medya, geleneksel medyaya kıyasla kalori takip uygulamaları (Embacher Martin, McGloin ve Atkin, 2018) ve 'fitspiration', 'thinspiration' (Griffiths ve diğerleri, 2018) gibi yeme davranışlarını etkileyen içeriklerin tüketimi, bireyin bedenini nesneleştirme parametreleri üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada sosyal ağ sitesi kullanımının kısıtlı yemek yeme üzerinde pozitif yordayıcı etkisi olduğu bulunmuş, görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal ağ sitesi kullanımı ile kısıtlı yemek yeme arasında aracı bir rol oynarken; kendine odaklanma, görünüş mükemmeliyetçiliği ile kısıtlı yemek yeme arasında negatif kısmi bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Lu, Zhang ve Gong, 2023). Kilo ve aktivite hedeflerine ilişkin takıntılı düşünceler, sağlıksız davranışların çekicisi haline gelebilir. Günlük TikTok kullanım saatlerinin artmasının, beden memnuniyetinde azalmaya ve yüksek depresyon seviyeleri ile ilişkilendirilirken (Carpenter, 2023), kalori veya fitness uygulamalarının kullanımı yeme davranışlarının psikopatolojisi derecesindeki varyansın yarısından fazlasını oluşturmaktadır (Simpson ve Mazzeo, 2017). Başka bir çalışmada, yeme bozukluğu psikopatolojisi kilo verme sitelerine yapılan ziyaretlerle ilişkilendirilirken (Almenara, Machackova ve Smahel, 2019) ayrıca Instagram'da 'Health'i takip etme göze çarpmaktadır (Cohen, Newton-John, ve Slater, 2017). Özellikle, bu kullanım yönlerinin çoğu, çevrimiçi ortamla etkileşime girildiğinde birbiriyle örtüşmekte ve birlikte ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bir kişi bir akıllı telefon uygulaması kullanarak kalori sayma 'başarılarını' paylaşırken, sosyal

medya sitelerini kullanarak yeme bozukluğu yanlısı içerikler tüketerek diğer kullanıcılar ile etkileşimler yaşıyor olabilir (Ioannidis ve diğerleri, 2021). Bu yüzden problemli internet kullanımının bu farklı yönleri, farklı etkilere de sahip olabilmektedir.

### ***5.1.2.2. Kadın Örnekleme ve Erkek Örnekleminde Dürtüsellik ve Yeme Davranışları İlişkisinde Problemli İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin Aracılık Rolüne İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumu***

Kadın örnekleminde dürtüsellik, beden memnuniyeti ve problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı, ayrıca beden memnuniyeti ve problemli internet kullanımı yeme davranışlarını doğrudan, dürtüsellik de hem doğrudan hem de beden memnuniyeti ve problemli internet kullanımı kısmi aracılığı ile yeme davranışlarını yordadığını göstermektedir. İncelenen üç değişkenin yeme davranışlarını açıklama oranı %22'dir ve en yüksek açıklama oranı beden memnuniyeti değişkenine aittir. Erkek örnekleminde ise dürtüsellik, sadece problemli internet kullanımı ve yeme davranışlarını anlamlı düzeyde yordarken, beden memnuniyeti ve problemli internet kullanımı yeme davranışları üzerinde herhangi bir aracılık göstermemektedir. İki model karşılaştırıldığında kadın örneklem grubunda bu modelin daha iyi temsil ettiği görülmektedir. Genç kadınlar medyadan ziyade internet kaynaklarına daha fazla yönelmekte (Bell ve Dittmar, 2011) internette görüntülenen içerikle de daha seçici olmaları göz önüne alındığında, bu durumun kadın beden algısı üzerindeki etkisinin incelenmesi son derece önemlidir. Çevrimiçi dünyada fiziksel görünüme duyulan orantısız güvenin beden memnuniyeti ve bozulmuş yeme davranışları ile ilişkili olduğu varsayılabılır. Kadınların çevrimiçi profillerine bağlamayı seçtikleri resimler için çekiciliği ana kriterlerden biri olarak kullandıkları açıklanmaktadır (Pempek, Yermolayeva ve Calvert, 2009). Sosyal ağlar bireylerde beden memnuniyeti üzerine ilettiği mesajlara karşı tehditleri yönetmek için başa çıkma becerilerini azaltabilir ve bireyler sakinleşmek veya kendilerini ödüllendirmek için yemeye yönlenebilir, bu sürecin sonucunda beden memnuniyetinde düşüşler gözlemlenebilir. Kadın üniversite öğrencilerinin örnekleminde yapılan boylamsal bir araştırmada problemli Facebook kullanımı dört hafta sonra artan beden memnuniyetsizliği ile ilişkilendirilmiştir ve problemli Facebook kullanımı arasındaki ilişkide beden memnuniyetinde azalma ve yeme davranışında artışlar gözlemlenmiştir (Smith, Hames, ve Joiner Jr, 2013). Üniversiteli kadınlar arasında, anoreksiya yanlısı web sitelerine maruz kalma, maruz kalmayı takip eden hafta boyunca kalori tüketiminin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Jett, LaPorte ve Wanchisn, 2010) ve yeme bozukluğu yanlısı

web sitelerinin daha sık görüntülenmesi, daha yüksek düzeyde beden memnuniyetsizliği, zayıflık dürtüsü ve bulimik semptomlar ile ilişkilendirilmiştir (Harper, Sperry ve Thompson, 2008). Ayrıca kadınlarda zayıflık konusundaki sosyal baskılar nedeniyle, beden memnuniyeti genellikle sorunludur. Benzer bir çalışmada aile içi olumsuz beden konuşması ile duygusal yeme pozitif ilişkilidir ve beden memnuniyetsizliği bu ilişkiye önemli ölçüde aracılık etmiştir (Yang ve diğerleri, 2023). Başka bir araştırma Beden Kitle İndeksi (BMI) yüksek kadınlarda daha fazla beden utancı görülürken, erkekler arasında görülmemektedir. Kadınların BKİ arttıkça, bu konuda daha fazla utanç duyabilmekte ve bu beden utancı da kısıtlayıcı yeme ile ilişkilidir. Ayrıca aynı çalışmada dürtüsellik, beden utancı, olumsuz duygulanım ve yeme ile ilgili bilişlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Mason ve Lewis, 2015). Başka bir çalışmada ise dürtüsellik skorları yüksek olan kadın katılımcıların kontrolsüz yeme skorları da yüksek bulunmuştur. Özellikle plan yapmama ve motor dürtüsellik alt ölçeklerinde bu fark daha belirgin gözlenmiştir (Yeomans ve diğerleri, 2008). Kadınlarda olumsuz ruh hali ve yüksek duygusal yeme ölçümleri ile daha düşük beden memnuniyeti ilişkisi tespit edilmiştir (Annesi, 2022). Ortoreksiya eğilimi olan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada ise internet kullanımı ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkili olumlu duygular arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Waterman, Lee, Carter ve Garland, 2022). Van Swearingen ve Noel (2022) çalışmalarında stres ve olumsuz duygulanım karşısında sıkıntıdan kurtulmak için ortaya çıkan dürtüsel davranışın, tıknırcasına yeme ve kısıtlayıcı yemenin en yüksek dürtüsellik yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Yine kadınlar üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, dürtüsellik yalnızca belirli yönlerinin aşırı yeme ile ilişkili olduğu fark edilmiştir. Bu noktada, dikkat ve motor dürtüsellik tıknırcasına yemeyi pozitif yönde yordadığını göstermiş ayrıca dikkat ve motor dürtüsellik etkileşimli olarak beden yağ yüzdesini ve yeme bozukluğu sayısını da öngördüğü bulunmuştur (Meule ve Platte, 2015). Özetle, genç yetişkin kadın örneklemini üzerinde oluşturulan mevcut çalışmadaki model, literatürdeki benzer araştırmalar arasındaki ilişkide genel olarak desteklenmiştir.

Kadın örnekleminde geliştirilen model ile karşılaştırıldığında erkek örneklem modelinde dürtüsellik yeme davranışları ve problemler internet kullanımı üzerinde doğrudan pozitif etkisinin arttığı gözlemlenmiştir. Genel olarak, erkekler kadınlara kıyasla daha fazla dürtüsellik sergilemektedir. Dürtüsellik ve cinsiyet karşılaştırılmasının mevcut olduğu çalışmalarda net olarak erkekler ya da kadınlar açısından fark vardır ifadesi kullanılsa bile çoğunlukla erkeklerde dürtüsellik kadınlara kıyasla yüksek olduğu bulgulanmıştır (Altan,

2021). Dürtüsellik ve bozulmuş yeme davranışları arasındaki ilişkiyi daha da karmaşık hale getirebilecek önemli cinsiyet farklılıkları vardır. Beynin frontal alanındaki zayıf işleme ve dopamin seviyesinin omurilik sıvısında düşük olması dürtüselliğin erkeklerde kadınlara oranla 3 kat daha yüksek oranda görülmesine neden olduğu açıklanmıştır (Yazici ve Yazici, 2010). Ayrıca, erkekler dikkatlerini odaklamakta ve geleceği düşünmekte (planlamama) daha fazla zorluk çekme eğilimindedir ve kadınlara kıyasla heyecan arayışına ve risk almaya daha yatkındır (Cross, Copping ve Campbell, 2011). Araştırmalar kadınlarda yeme davranış bozukluğunun sıklığının erkeklerden daha fazla olduğunu göstermiştir (Kartal ve Aykut, 2019). Bu durumun, kadınların erkeklere göre dikkat odaklama ve planlama yetilerini destekleyen beden şeklini, beden ağırlığını koruma ve diyet yapma gibi davranışlarla daha fazla meşgul olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Benzer bir araştırmada, kadınların kilo vermek için organize bir zayıflama programı kullandıklarını bildirme olasılığı erkeklere kıyasla çok daha yüksektir (Crane, Jeffery ve Sherwood, 2017). Bu fark, kilo verme girişimleriyle ilgili anketlerde (Kruger, Galuska, Serdula ve Jones, 2004) bazı ticari programların değerlendirmelerinde (Gudzune ve diğerleri, 2015) ve kilo verme müdahalesi denemelerine katılım oranlarında (Robertson ve diğerleri, 2014) da görülmektedir.

Dürtüselliğin kadın örneğine oranla erkek örneğinde problemlerli internet kullanımı üzerinde doğrudan pozitif etkisinin arttığı gözlemlenmiştir. Dürtüsellik çalışmalarında cinsiyet farklılıklarına büyük ilgi vardır (Sharp, 2002). Silverman (2003) kadınların aslında ödülleri ertelemek için daha etkili stratejiler kullandığını, erkeklerin ise daha dürtüsel davranacağını ve bunun da uzun vadede zararlı olabilecek bir strateji olduğunu öne sürmüştür. Erkek cinsiyeti, çeşitli çalışmalarda bildirildiği üzere, problemlerli internet kullanımı için bir risk faktörü olarak tanımlanmıştır (Hassan, Alam, Wahab ve Hawlader, 2020; Pan, Chiu ve Lin, 2020). Bu, kadınların interneti ağırlıklı olarak sosyal etkileşimler için kullanma eğiliminde olduğunu (Peris, de la Barrera ve Schoeps, Montoya-Castilla, 2020) erkeklerin ise pornografi, siber seks ve çevrimiçi oyun gibi problemlerli internet kullanımını daha fazla öngören faaliyetlerde bulunduğunu gösteren araştırmalarla uyumludur (Hassan ve diğerleri, 2020; Tsumura, Kanda, Sugaya, Tsuboi ve Takahashi, 2018). Benzer bir çalışmada da yüksek dürtüsellik, bozulmuş engelleyici kontrol ve agresif davranışlar erkeklerde kadınlardan daha sık gözlenmiştir, bu durum internette oyun oynama bozukluğu gelişimi için potansiyel risk faktörlerini göstermektedir (Dong ve Potenza, 2022).

Genç yetişkin erkekler üzerinde yapılan bir araştırmada, estetik beden şekli modelinin yeme davranışı bozukluğu riski, beden kitle indeksi (BKI) ve dürtüsellik arasındaki ilişkiye etkisi araştırılmış ve olası yeme bozukluğu vakalarında dürtüsellik ve estetik beden şekli modeli arasında anlamlı ilişki gözlemlenmiş ayrıca aşırı kilolu katılımcılar ile olası yeme bozukluğu vakalarında daha yüksek düzeyde dürtüsellik olduğu bulgulanmıştır (Jáuregui-Lobera ve Santiago, 2017). Araştırmalardaki bulgular yeme davranışları ile ilgili erkekler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarının genelleştirilebilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

### ***5.1.2.3. BKİ Normal Aralıkta Olan Örneklem ile BKİ Yüksek Aralıkta Olan Örneklemde Dürtüsellik ve Yeme Davranışları İlişkisinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin Aracılık Rolüne İlişkin Gruplar Arası Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması ve Yorumu***

BKI normal aralıkta olan örneklemde dürtüsellığın, beden memnuniyetini ve problemlı internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını, ayrıca beden memnuniyetinin ve problemlı internet kullanımının yeme davranışlarını doğrudan etkilediğini, dürtüsellığın ise yeme davranışlarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Ancak problemlı internet kullanımı ve beden memnuniyeti birlikte tam aracılık etkisi ile pozitif düzeyde yeme davranışlarını yordamaktadır. BKİ yüksek aralıkta olan örneklemde dürtüsellığın, beden memnuniyetini ve problemlı internet kullanımını anlamlı yordadığı gözlemlenirken; beden memnuniyeti, problemlı internet kullanımı ve dürtüsellik yeme davranışlarını doğrudan etkilememektedir. İki model karşılaştırıldığında BKİ normal örneklem grubunda, bu modelin daha iyi temsil edildiği görülmektedir. Yeme davranışına yönelik kararlar, yürütme kontrol ağının işleyişiyle yakından ilişkilidir (Yang, Shields, Guo ve Liu, 2018). En önemli beyin işlevlerinden biri olarak kabul edilen planlama, yürütme işlevlerinin temel bir bilişsel süreci olduğu göz önüne alındığında (Yamaguchi, Onoda ve Abe, 2011) BKİ normal olan örneklem grubunda da dürtüsellığın artması problemlı internet kullanımı gibi riskli davranışların artmasına ve bu kombinasyonun yeme davranışlarını olumsuz etkilemesine sebep olabilir. Normal BKİ sahip kadınlar üzerinde yapılan araştırmalarda dürtüsellik ile kontrolsüz yeme davranışı arasında ilişki bulunmamıştır (Guerrieri ve diğerleri, 2009). Ancak yeme bozukluklarının bütünleşik bilişsel-davranışsal teorisi, bedenle ilgili uyaranlara maruz kalmanın kişinin kendi bedeniyle ilgili aşırı endişesini

harekete geçirdiği ve pekiştirdiği, bunun da bedenle ilgili uyarılara yönelik dikkat önyargılarını yeniden harekete geçirdiği bir geri bildirim döngüsü tanımlar (Williamson, White, York-Crowe ve Stewart, 2004). Bu geri bildirim döngüsünün sıklığı bozulmuş yeme davranışlarını oluşturmaya veya sürdürmeye hizmet eder ve bu süreç muhtemelen artan problemlerle internet kullanımı ile yeme davranışları riski arasındaki ilişkinin bulgusunu açıklayabilir. Buna göre, internet ortamında ince-ideal içeriğe sık sık maruz kalmanın kişinin kendi bedeniyle ilgili endişelerini pekiştirmesine ve kişinin sosyal medya ortamındaki ince-ideal içeriğe seçici olarak katılmasına yol açan bilişsel önyargıları ortaya çıkarmasına sebep olabilir (Latzer, Spivak-Lavi, Katz ve Youth, 2015). Bu noktada problemlerle internet kullanımının da bireylerde beden algısını etkileyerek bozulmuş yeme davranışlarında artışa aracılık edebileceği ön görülebilir. Tayhan (2023) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı olan genç yetişkin bireylerin olumsuz beden algısının, sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylere göre daha fazla olduğunu açıklamıştır. Aynı çalışmada beden algısı düşük olan öğrenciler arasında yeme bozukluğu riski yaygınlığı, beden algısı yüksek olanlara göre daha fazla bulunmuştur. BKi normal aralıkta olan genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı hem doğrudan hem de dolaylı olarak duygusal yemeyi artırdığı, ayrıca sosyal medya bağımlılığı daha yüksek düzeyde beden imajı kaygısı ile ve beden imajı kaygısı da duygusal yeme ile anlamlı şekilde ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Mohsenpour, Karamizadeh, Barati-Boldaji, Ferns ve Akbarzadeh, 2023). Kadın katılımcıların yoğunlukta olduğu başka bir çalışmada ise kişinin kendi fiziksel görünümünü sosyal medyada takip ettiği kişilerinkiyle kıyaslama sıklığı ile beden memnuniyetsizliği ve zayıflık dürtüsü arasında bir ilişki olduğu bulunmuş, BKi'nin bu süreçte herhangi bir etkisinin olmadığı açıklanmıştır (Jiotsa, Naccache, Duval, Rocher ve Grall-Bronnec, 2021). Benzer bir çalışmada problemlerle internet kullanımı çerçevesinde Instagram kullanım sıklığı ile ruh sağlığı sonuçları arasındaki ilişkiye sosyal medyadaki sosyal karşılaştırma eğiliminin tamamen aracılık ettiğini göstermiştir (Stefana ve diğerleri, 2022). İnternet kullanırken özellikle de düzenlenmiş ve idealize edilmiş görüntülere maruz kalma, beden imajı hakkında yanlış düşünce süreçlerine katkıda bulunabilir ve bu durum internette sosyal olarak değer verilen şeyleri kişisel bir hedef olarak bireylerin içselleştirmesine sebep olabilir. Bilişsel yolların yeme bozukluğu gelişiminde ve devamında önemli bir rol oynaması (Williamson, Muller, Reas, ve Thaw, 1999), bireylerin internet kullanımını ile ilişkili bilişlerini araştırmanın önemli olduğunu düşündürebilir.

Şişman-negatif beden imajı terimi, normal kiloda ( $18 \leq \text{BMI} < 23,5$ ) olsa bile bedenleriyle ilgili kaygı nedeniyle şişman olduklarını düşünen (negatif beden imajı) genç yetişkin bireylerin aşırı kilo verme davranışını tanımlamak için de kullanılabilir. Şişman-negatif beden algısı şemasına sahip kişiler, beden büyüklüğü ve gıda uyarımına yönelik dikkat yanlılığına sahiptir ve dikkat, yorumlama ve hafıza gibi bilgi işlemenin farklı aşamalarında seçici tercihler göstermektedir (Feng, Luo, Liao, Chen ve Luo, 2010; Ralph-Nearman ve diğerleri, 2019). Bu durum genç yetişkinlerde dürtüsellüğün beden memnuniyetini olumsuz etkilemesine sebep olabilir. Bu yüzden genç yetişkin bireylerde BKİ normal olup da beden algısı ile ilgili problemler yaşama durumu gözlemlenebilir. Genç yetişkinler arasında yapılan bir araştırmada aşırı kilo ve obezite prevalansının düşük olmasına rağmen, yüksek oranda beden algısı memnuniyetsizliği gözlenmiştir (Radvan ve diğerleri, 2019). Benzer bir çalışmada normal kilodaki öğrencilerden kendisini zayıf ya da kilolu algılayanların kusma, oruç tutma, laksatif ve diyet hapları kullanma oranının fazla olduğu belirtilmiştir (Silva ve diğerleri, 2018).

BKI yüksek aralıkta olan örneklemede dürtüsellüğün, problemlerle internet kullanımını ve beden memnuniyetini, BKİ normal aralıkta olan gruba göre daha yüksek düzeyde yordadığı gözlemlenmiştir. Dürtüsellik, yeme davranışlarını ve dolayısıyla kilo alma veya kilo vermeyi ve obezite riskini koşullandıran önemli bir faktör olduğu öne sürülen psikolojik özelliklerden biridir (Bénard ve diğerleri, 2019; Mallorqui-Bague ve diğerleri, 2021). Çalışmalar, obezite hastalarında dürtüsellüğün arttığını ve artan dürtüsellüğün de daha yüksek bir BKİ öngördüğünü ortaya koymuştur (Kakoschke, Lorenzetti, Caeyenberghs ve Verdejo-García, 2019). Benzer bir çalışmada da diyet yapan kadınlarda BKİ arttıkça beden memnuniyetinin azaldığı gözlemlenmiştir (Okumuşoğlu, 2017). Kilolu bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada hem dürtüsellik hem de sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif anlamda bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiş, dürtüsel semptomlara sahip bireylerin sosyal medya kullanım puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Karakaya, 2022). Fazla kilo problemi olan kişilerde yürütücü işlevlerde bozulmalar son derece önemlidir. Çünkü bilişsel fonksiyonlardaki bozulmaların en ciddi sonuçlarından birisi bireylerde kilo vermeyi zorlaştırmasıdır (Spitznagel ve diğerleri, 2014). Son zamanlarda obezite için geliştirilen bilişsel davranışçı grup terapileri dürtüsellüğün etkisini azaltmada, kilo vermeyi ve benlik saygısını artırmada etkili bir süreç planlamaktadır (Oguz, Karabekiroglu, Kocamanoglu ve Sungur, 2016). Özellikle terapi süreci içerisinde kendini izleme, uyarı kontrolü, yeme davranışının kontrolü, pekiştirme ve güçlendirme, bilişsel yeniden yapılandırma, doğru beslenme eğitimi, fiziksel aktiviteyi artırma ve ideal

kiloya ulaştıktan sonra sürdürme yöntemlerinin çalışılması dürtüsellik ve fazla kiloların azaltılmasında etkili olduğu gözlemlenmiştir (Gilbert, Raman ve Sui, 2021)

Özetle bireyin BKİ normal olup da beden memnuniyeti algısının bozulmasına sebep olabilecek problemler internet kullanımı gibi risk faktörleri yeme davranışlarını olumsuz etkileyebilir.

#### ***5.1.2.4.Genel Örneklemede Problemler İnternet Kullanımı ve Beden Memnuniyetinin Yeme Davranışlarına Etkisinde Dürtüsellik Aracılık Rolüne İlişkin Alternatif Model Bulgularının Tartışılması ve Yorumu***

Mevcut alışmanın Araştırma C sorusu ile ilişkili olan bulgusunda dürtüsellik problemler internet kullanımına beden memnuniyetine göre daha güçlü kısmi aracılık ederek yeme davranışlarını yordadığını göstermektedir. Sonuçlarını düşünmeden hemen tepki verme eğilimi, hazzı erteleyememe ve yeni/heyecan verici uyaranlar arama eğilimi olarak tanımlanan dürtüsellik, davranışsal bağımlılıklar ile ilişkilendirilmektedir (El Archi ve diğerleri., 2023; Guo ve diğerleri, 2023). Hızlı karar vermeyi içeren dürtüsel sistem, minimum bilişsel kaynak gerektirir ve hataya eğilimlidir. Buna karşılık, yansıtıcı sistem düşünceler tarafından yönlendirilir ve nispeten daha kontrollüdür. Yemek yeme konusundaki nihai karar bu iki sistemin güçlü yanları tarafından belirlenir. Gelecek beklentisi anlık beklentiden daha cazip olduğunda, gelecekteki olasılıkların pozitifliği yakın beklentinin olumsuzluğunu tolere edilebilir hale getirir. Bu dengenin anlık sonuçlar lehine değiştiği hiperaktivite ve hipoaktivite olmak üzere en az iki önemli işlev bozukluğu bulunmaktadır. Hiperaktivite yiyecek gibi teşviklerin ödüllendirici etkisini abartan dürtüsel sistemde yer alır. Hipoaktivite belirli bir eylemin uzun vadeli sonuçlarıyla ilişkili prefrontal korteks veya yansıtıcı sistemde bulunmaktadır. Obezite veya yeme bağımlılığı gibi durumlarda, bireyler bu işlev bozukluklarından birine veya her ikisine birden maruz kalabilir (Heshmat, 2011). Bu bağlamda beden memnuniyetinin de daha fazla bilişsel süreçlerin etkisinde gelişen bir kavram olmasının (Allen ve Robson, 2020), dürtüsel davranışların aracılık etkisini problemler internet kullanımına göre nispeten azaltmada rol alabileceği düşünülebilir. Yapılan bir araştırmada negatif ve pozitif duygulanımın düzensiz yeme semptomları üzerindeki etkisi, sezgisel yeme ve beden imajı esnekliği üzerindeki etkisi aracılığıyla test edilirken, beden kitle indeksinin etkisi kontrol edilerek bir yol modeli ile alınmıştır. Araştırma sonucunda geliştirilen model, olumsuz ve olumlu duygulanımın düzensiz yeme semptomları üzerindeki etkisinin, beden kitle indeksinin

etkisi kontrol edildiğinde bile sezgisel yeme ve beden imajı esnekliği düzeyine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Olumsuz ve olumlu duygulanıma yanıt olarak tepkiselliği ve dürtüsel yemeyi azaltarak düzensiz yeme davranışına karşı da koruyucu bir faktör olduğu açıklanmıştır (Cardoso, Oliveira ve Ferreira, 2020).

Dürtüsel her davranış problemlidir değildir. Bireylerin mevcut motivasyonlarını veya ihtiyaçlarını karşılama girişimlerini temsil edebilmektedir. Ancak dürtülerin yeterince kontrol edilemediği ve bireyin hayatı için zararlı boyutlara ulaşması durumunda dürtüsel davranışlar sorun haline gelmektedir (Kopetz ve diğerleri, 2018). Problemlerini internet kullanımının bir dürtü kontrol bozukluğu (Young, 1998) olarak tanımlanmasında bireyin davranışı gerçekleştirmeden önce huzursuz ve tedirgin; davranışı gerçekleştirdikten sonra rahatladığı ve mutlu olduğu belirtilmektedir. Davranış kontrolü de bu süreç içerisinde zorlaşmaktadır (Shapira ve diğerleri, 2003). İnternet olumsuz duyguları unutmak için erişilebilir bir yol sağlayabilir (Faghani, Akbari, Hasani ve Marino, 2020). Böyle bir durumda problemlerini internet kullanımını tetikleyen başlangıçta hissedilen olumsuz duygunun fark edilmesi önemlidir, çünkü kişi bu duygudan kurtulmak için muhtemel olumsuz sonuçlarını düşünmeden davranışlar sergiler ve bu davranışların bağımlılık yapıcı davranışlarda bulunmaları muhtemeldir (Kim ve diğerleri., 2017; Musetti, Brazzi, Folli, Plazzi ve Franceschini, 2020). Bazı çalışmalar, eşzamanlı veya geçmiş psikolojik sorunları geçici olarak telafi etmeyi, günlük yaşam sorunlarıyla yüzleşmeyi veya disforik ruh hallerini hafifletmeyi amaçlayan bir başa çıkma stratejisi olarak problemlerini internet kullanımına dikkat çekmektedir (Schimmenti ve diğerleri, 2021). Karaer ve Akdemir (2019) çalışmalarında problemlerini internet kullanan bireylerin olumsuz duygusal deneyimlere yanıt olarak dürtüsel davranışlarını kontrol etmede daha fazla zorluk yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Bu süreçte anlık faydalara, ödüllere odaklanma ve potansiyel olumsuz sonuçları göz ardı etme eğilimi gibi dürtüsel eylemler gözlenebilir. Son sistematik incelemeler (Sutton ve diğerleri, 2022; Weydmann ve diğerleri., 2022) ödülle ilişkili dürtüselliğin tıknircasına yeme, duygusal yeme, gıda duyarlılığı, genel yeme patolojisi, aşırı yeme, dışarıdan güdümlü yeme ve kendi bildirdiği yüksek yağlı gıda tüketimi ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kontrolsüz bir ihtiyaç giderme olarak değerlendirilen bu türde dürtüsel davranışlar, ardından pişmanlık hissettirebilmektedir. Benzer bir çalışmada olumsuz deneyimlerin duygusal yeme üzerindeki etkisine dürtüsellik ile anksiyete ve depresyon semptomlarının kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Ergun ve diğerleri, 2023). Özetle mevcut

bu model risk taşıyan davranışlara maruz kalmanın dürtüsellığı daha aktive edebileceğine yönelik bir öngörü sunduğu ifade edilebilir.

#### ***5.1.2.5.Genel Örnekleme Hipotetik Model ve Alternatif Model Karşılaştırma Bulgularının Tartışma ve Yorumu***

Hipotetik ve alternatif model karşılaştırıldığında alternatif modelin bu yapısal modeli daha iyi açıkladığı gözlemlenmiştir. Model uyum iyiliği değerleri karşılaştırıldığında alternatif modelin model uyum iyiliği değerleri daha kabul edilebilir sınırlarda olduğu bulgulanmıştır. Her iki model de kendi yapısında kısmi aracılık rolü geliştirmiştir. Bu yüzden önceki bölümlerde genel örnekleme hem hipotetik hem de alternatif modelin ayrı ayrı tartışma ve yorumları ele alınmıştır. Bu bölümdeki karşılaştırma bulguları hem bağımsız değişken hem de aracı değişken olarak ele alınan dürtüsellik değişkeni çerçevesinde tartışılacaktır.

Dürtüsellik değişkeninin hipotetik modelde bağımsız değişken, alternatif modelde aracı değişken olarak ele alındığında her iki modeli de desteklediği gözlemlenmiştir. Bu bulgu dürtüsellığın sabit ve doğrusal bir etkiye sahip olmaktan ziyade çok yönlü bir etkiye de sahip olduğunu desteklemektedir. Dickman (1990) çalışmasında dürtüsellığın çok yönlü bir yapı olduğundan, çeşitli olguların bir araya gelmesinden ve tek çeşit bir dürtüsel davranış olmadığından bahsetmektedir. Bu durum mevcut çalışmanın da dürtüsellığın potansiyel risklerinin dikkate alınmasının önemini vurguladığını göstermektedir.

Mevcut çalışmada dürtüsellik değişkeni aracılık görevinde, daha iyi bir modeli önermektedir. Bu noktada dürtüsellik birçok psikiyatrik rahatsızlığın çekirdek belirtisi olarak ele alınırken (Hollander ve Eysers, 2001) problemlili internet kullanımı da bu rahatsızlıkların davranışsal yansıması olarak açıklanabilir. Birçok araştırma yeme bozuklukları gibi psikiyatrik rahatsızlıkların aşırı internet uğraşları ile kendini gösterdiğini açıklamaktadır (Hinojo-Lucena ve diğerleri, 2019; Mahmid ve diğerleri, 2021; Eikey ve Reddy, 2017; Wang ve diğerleri, 2023).

Ayrıca problemlili internet kullanımının yenilik arama ve risk alma davranışlarını yönlendirici etkisi (Karaca, 2019) ile dürtüsellığın ödül arama hassasiyetine fazla duyarlılık yönü (Gullo ve Dawe, 2008) sonucunda haz verici rolü de olan yeme davranışlarına yönelimin artması (Shipton ,2017; Higgs ve diğerleri, 2017) alan yazının da mevcut çalışma modelini desteklediğini göstermektedir.

## 5.2. Sonuç

Bu çalışmada yeme davranışları, beden memnuniyeti, problemlı internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiler farklı yapısal modeller üzerinde çalışılmıştır. Ancak model çalışmasından önce ilk olarak bağımlı değişken olan yeme davranışının alt boyutları olan bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yemenin Kişisel Bilgi Formunda yer alan sorulara göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları Kişisel Bilgi Formundaki bazı sorularda anlamlı farklılık gösterirken; bazılarında anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak her üç yeme davranışına da anlamlı farklılık gösteren değişkenler cinsiyet, yaş ve düzenli egzersiz yapıp yapmama durumu olmuştur. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise problemlı internet kullanımı arttıkça bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışı da artarken; beden memnuniyeti arttıkça bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme azalmaktadır. Dürtüsellik arttıkça da duygusal yeme ve kontrolsüz yemenin arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca dürtüsellik arttıkça problemlı internet kullanımı artarken, beden memnuniyeti azalmaktadır.

Mevcut araştırmanın Yapısal Eşitlik Modellemesi ile ilgili sonucunda ilk olarak hipotetik modelde dürtüsellik ile yeme davranışları ilişkisinde problemlı internet kullanımı ile beden memnuniyeti aracı rolü genel örnekleme, kadın örnekleminde ve BKİ normal olan örneklem grubunda desteklenmiştir. Dürtüsellığın yeme davranışına etkisini problemlı internet kullanımı artırırken, beden memnuniyeti azaltmaktadır. Alternatif modelde de genel örneklem grubunda dürtüsellığın beden memnuniyeti ve problemlı internet kullanımına aracılık rolü desteklenmiştir. Ancak genel örnekleme hipotetik ve alternatif model karşılaştırıldığında alternatif modelin daha iyi temsil ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Alternatif modelde dürtüsellik beden memnuniyetine göre problemlı internet kullanımına daha fazla aracılık etmektedir. Bu araştırmada dürtüsellığın hem bağımsız hem de aracı değişken olarak oldukça önemli bir rol üstlendiği ifade edilebilir.

## 5.3. Öneriler

### 5.3.1 Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubunun genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İleriki çalışmalarda; çocuklar, ergenler veya yaşlı katılımcılar gibi farklı

gelişim dönemlerinden oluşan çalışma grupları üzerinde yeme davranışları, beden memnuniyeti, problemlerli internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiye bakılabilir.

2. Bu araştırmada hipotetik model denemesi genel örneklem, kadın örnekleme ve BKI normal olan gruptaki örnekleme uyum sağlamıştır. Alternatif model kadın örnekleme, erkek örnekleme, BKI yüksek ve BKI normal olan grupta da geliştirilerek ilişkiler incelenebilir.

3. Bu araştırmada genel dürtüsellik düzeyinin hem bağımsız değişken olarak hem de aracı değişken olarak işlevi incelenmiştir ancak Barrat Dürtüsellik Ölçeği' nin "dikkatte dürtüsellik", "motor dürtüsellik" ve "plan yapmama" şeklindeki alt ölçekleri ile mevcut araştırmanın diğer değişkenleri ile arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmemiştir. Bunun sebebi alt ölçeklerin yeme davranışları, beden memnuniyeti ve problemlerli internet kullanımını yordama derecesine ve yordama açısından aralarında fark olup olmadığına yönelik bir hipotez oluşturulmamasıdır. İleriki çalışmalarda dürtüsellik alt boyutları dahil edilerek ilişkiler incelenebilir.

4. Bu araştırmada yeme davranışlarının (bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme) tüm alt boyutları birlikte sadece cinsiyet, yaş ve düzenli egzersiz yapma değişkenleri ile anlamlı farklılaşma gözlemlenmiştir. Ayrıca kadınların bilişsel kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Benzer şekilde yapısal eşitlik model çalışmasında da kadın örnekleme erkek örnekleme göre hipotetik modeli daha iyi temsil etmektedir. İleriki araştırmalarda kadın örnekleme, yaş ve düzenli egzersiz yapma değişkenlerinin yeme davranışları ile ilişkisinin daha detaylı araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. Bu araştırmada yeme davranışları olarak bilişsel kısıtlayıcı yeme, kontrolsüz yeme, duygusal yeme davranışları ele alınmıştır, ayrıca mevcut araştırmanın diğer değişkenler ile ilişkisinin olduğu birçok çalışma da bulunmaktadır. İleriki çalışmalarda yeme farkındalığı, hedonik açlık, yeme bağımlılığı, sezgisel yeme ve dışsal yeme gibi yeme davranışlarının diğer türleri çalışılarak yeme davranışları üzerindeki çalışmalar zenginleştirilebilir.

6. Bu araştırmada yapısal eşitlik modellemesi bölümünde dürtüsellik değişkeni hem aracı değişken hem de bağımsız değişken olarak etkide bulunmuştur. Özellikle de genel örneklem grubunda problemlerli internet kullanımına daha güçlü kısmı aracılık ederek yeme davranışlarını etkilemiştir. İleriki çalışmalarda dürtüsellik risk faktörü olabileceği çevrimiçi oyun

bağımlılığı, çevrim içi kumar bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi problemleri internet kullanımını şemsiyesi altındaki diğer değişkenler ile dürtüsellik, beden memnuniyeti ve yeme davranışları arasındaki ilişkilere bakılabilir.

7. Bu araştırmada betimsel istatistikler ve yapısal eşitlik modellemesi test edilmiştir. İleriki çalışmalarda yeme davranışlarına diğer değişkenlerin etkisi deneysel çalışmalar ile de yürütülebilir.

### **5.3.2 Uygulamaya Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırmada hem bağımsız hem de aracı değişken olarak dürtüsellik bir risk faktörü olarak kabul edilebilir. Özellikle farklı eğitim kademelerinde dürtüsellik yüksek olan genç yetişkin bireylerin belirlenmesinin problemleri internet kullanımını, beden memnuniyetsizliği ve bozulmuş yeme davranışlarına yönelik önleyici müdahalelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca aracı değişken olarak dürtüsellik, problemleri internet kullanımını gibi risk grubunda değerlendirilebilecek birçok davranış için de önemli belirtiler sunmaktadır. Bu yüzden risk grubundaki genç bireylerle yürütülecek çalışmalarda dürtüsellik de ayrı bir çalışma alanı olarak dahil edilmesinin daha işlevsel müdahalelere hizmet edebileceği düşünülmektedir.

2. Üniversite öğrencilerine dürtüsellik yeme davranışlarına etkisinde beden memnuniyetini artırıcı, problemleri internet kullanımını azaltıcı, öz-kontrol becerilerini temel alan eğitimler verilebilir.

3. Bu araştırmada özellikle kadın grubunda test edilen modelin iyi uyum verdiği gözlemlenmiş, hem de kadınlarda kısıtlayıcı, duygusal ve kontrolsüz yeme davranışları puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu noktada farklı eğitim kademelerinde, homojen gruplarla ihtiyaçlar dahilinde önleyici müdahale çalışmalarının planlanmasının uygulamalarda daha işlevsel olabileceğini düşündürmektedir. Bu tür çoklu veriler klinik uygulamalar için özel müdahaleler ve önleme programları geliştirmeye yönelik faydalı bilgiler sağlayabilir.

4. Bu çalışmada BKİ normal olan grupta dahi yeme davranışlarının sağlıklı yönden bozulmuş yöne doğru ilerlemesinde bireyin beden memnuniyetinin etkisinin olduğu; bu süreçte internet, sosyal medya kullanımında paylaşılan içeriklerin etkisinin oldukça önemli olduğu fark

edilmiştir. Genç yetişkin bireylere beden farkındalığı, beden kabulü, bütün olarak kendini kabul çalışmalarına yönelik eğitimler verilebilir.





## KAYNAKLAR

- Ab Hamid, M. R., Sami, W., & Sidek, M. M. (2017). Discriminant validity assessment: Use of Fornell & Larcker criterion versus HTMT criterion. In *Journal of Physics: Conference Series*. IOP Publishing.. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/890/1/012163>
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & behavior*, *91*(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S. (2020). Internet use in relation to overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Advances in Nutrition*, *11*(2), 349-356. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>
- Ahern, A. L., Bennett, K. M., & Hetherington, M. M. (2008). Internalization of the ultra-thin ideal: positive implicit associations with underweight fashion models are associated with drive for thinness in young women. *Eating Disorders*, *16*(4), 294-307. <https://doi.org/10.1080/10640260802115852>
- Akgöz Aktaş, G., Alpay, E. H., & Aydın, A. (2023). Understanding the Link between Childhood Emotional Abuse and Eating Behaviors: The Mediating Role of Self-Criticism. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2164533>
- Akkol, Ö. (2018). *Genç yetişkin kadınlarda yeme tutumlarının dürtüsellik ve öz duyarlılık ile ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alavi, M., Visentin, D. C., Thapa, D. K., Hunt, G. E., Watson, R., & Cleary, M. (2020). Exploratory factor analysis and principal component analysis in clinical studies: Which one should you use. *Journal of advanced nursing*, *76*(8), 1886-1889. <https://doi.org/10.1111/jan.14377>
- Albertella, L., Rotaru, K., Christensen, E., Lowe, A., Brierley, M. E., Richardson, K., ... & Yücel, M. (2021). The influence of trait compulsivity and impulsivity on addictive and compulsive behaviors during COVID-19. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 634583. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634583>
- Alexander, K. E., & Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating behaviors*, *14*(3), 374-377. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.02.005>
- Alicı, Ö. (2021). *Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Allen, M. S., & Robson, D. A. (2020). Personality and body dissatisfaction: An updated systematic review with meta-analysis. *Body Image*, *33*, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.001>
- Almenara, C. A., Machackova, H., & Smahel, D. (2019). Sociodemographic, attitudinal, and behavioral correlates of using nutrition, weight loss, and fitness websites: An online

survey. *Journal of Medical Internet Research*, 21(4), e10189.  
<https://doi.org/10.2196/10189>

Altan, H. (2021). *Yeme bağımlılığı ve dürtüsel davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Argyrides, M., Anastasiades, E., & Alexiou, E. (2020). Risk and protective factors of disordered eating in adolescents based on gender and body mass index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9238.

Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Alpar, R. (2011). Çok değişkenli istatistiksel yöntemler. *Ankara: Detay Yayıncılık*, 286, 301.

Altan, H. (2021). *Yeme bağımlılığı ve dürtüsel davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Altheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234-240. <https://doi.org/10.1177/0963721419837685>

Altınok, M. (2020). *Yeme Tutumları, duygusal yeme, farkındalıkla yeme ve ortoreksiyanın metakognisyonlar açısından incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

American Psychiatric Association. (2015). *Depressive disorders: DSM-5® selections*. American Psychiatric Pub.

Amiri, S., & Behnezhad, S. (2019). Obesity and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Neuropsychiatrie: Klinik, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation: Organ der Gesellschaft Österreichischer Nervenärzte und Psychiater*, 33(2), 72-89. <https://doi.org/10.1007/s40211-019-0302-9>

Andrade, A. M., Coutinho, S. R., Silva, M. N., Mata, J., Vieira, P. N., Minderico, C. S., ... & Teixeira, P. J. (2010). The effect of physical activity on weight loss is mediated by eating self-regulation. *Patient Education and Counseling*, 79(3), 320-326. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2010.01.006>

Annagür, B. B. (2010). Obezitede çeşitli risk faktörleri ve dürtüsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 572-582.

Annesi, J. J. (2023). Early Effects of Body Satisfaction on Emotional Eating: Tailored Treatment Impacts via Psychosocial Mediators in Women with Obesity. *Behavioral Medicine*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/08964289.2023.2174065>

Annesi, J. J. (2022). Relation of changes in body satisfaction with propensities for emotional eating within a community-delivered obesity treatment for women: theory-based mediators. *Health Behavior Research*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1113>

- Aoun, C., Nassar, L., Soumi, S., El Osta, N., Papazian, T., & Rabbaa Khabbaz, L. (2019). The cognitive, behavioral, and emotional aspects of eating habits and association with impulsivity, chronotype, anxiety, and depression: A cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 204. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2019.00204>
- Arcelus, J., Yates, A., & Whiteley, R. (2012). Romantic relationships, clinical and sub-clinical eating disorders: a review of the literature. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(2), 147-161. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.696095>
- Asil, E., Yılmaz, M. V., Ayyıldız, F., & Yalçın, T. (2023). The effect of social media use on orthorexia nervosa: a sample from Turkey. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2). <https://doi.org/10.20960/nh.04217>
- Asil, E., & Canbolat, E. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Beden Memnuniyetsizliği ve Etkileyen Faktörler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(2), 39-47. <https://doi.org/10.20960/nh.04217>
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: a comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of counseling psychology*, 58(1), 110. <https://doi.org/10.1037/a0022129>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285-297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Aydemir, Ö., Ergün, H., Soygür, H., Kesebir, S., & Tulunay, C. (2009). Major Depresif Bozuklukta Yaşam Kalitesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3).
- Aydın, İ., & Gümüşboğa, İ. (2023). The Relationship of Leisure Boredom, Uncontrolled Eating and Life Satisfaction in Recreational Runners. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 45-61.
- Ayran, G., Süleyman, Z., Avcı, Ü., & Arık, U. (2021). The effect of Internet addiction on eating attitude and body image in university students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 34(3), 199-205. <https://doi.org/10.1111/jcap.12320>
- Aytaş, O., & Alataş, H. (2023). The relationship between food addiction and emotional eating in individuals at risk for anorexia nervosa. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 27(17).
- Ayyıldız, F., & Şahin, G. (2022). Effect of social media addiction on eating behavior, body weight and life satisfaction during pandemic period. *British Food Journal*, 124(9), 2980-2992. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0018>
- Azzeh, M., Peachey, G., & Loney, T. (2022). Prevalence of high-risk disordered eating amongst adolescents and young adults in the Middle East: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5234. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095234>

- Bakalım, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Body Appreciation Scale: Evaluation of the factor structure and psychometric properties among male and female Turkish university students. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1). <https://doi.org/10.17860/efd.38032>
- Bakhshani, N. M. (2014). Impulsivity: a predisposition toward risky behaviors. *International journal of high risk behaviors & addiction*, 3(2). <https://doi.org/10.5812/ijhrba.20428>
- Bakioğlu, F., Ekinci, N., & Deniz, M. (2023). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) ve İnternet Bağımlılığı: Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü Üzerine Bir Araştırma. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (26), 264-275. <https://doi.org/10.29029/busbed.1298386>
- Bak-Sosnowska, M. (2017). Differential criteria for binge eating disorder and food addiction in the context of causes and treatment of obesity. *Psychiatr Pol*, 51(2), 247-259. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/62824>
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural equation modeling*, 9(1), 78-102. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901\\_5](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901_5)
- Bari, A., & Robbins, T. W. (2013). Inhibition and impulsivity: behavioral and neural basis of response control. *Progress in neurobiology*, 108, 44-79. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2013.06.005>
- Barrett, P. (2007). Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual differences*, 42(5), 815-824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.018>
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Jordan, A. K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104688>
- Baudinet, J., Simic, M., Griffiths, H., Donnelly, C., Stewart, C., & Goddard, E. (2020). Targeting maladaptive overcontrol with radically open dialectical behaviour therapy in a day programme for adolescents with restrictive eating disorders: an uncontrolled case series. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00338-9>
- Bavikatty, A. (2022). *TikTok, Body Image, and Eating Behavior: An Analysis of College-Age Women* (Doctoral dissertation).
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral cortex*, 10(3), 295-307. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>
- Behrendt, R. P. (2018). *The evolved structure of human social behaviour and personality: psychoanalytic insights*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429481703>

- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469. <https://doi.org/10.1002/eat.20041>
- Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex roles*, 65, 478-490. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-9964-x>
- Bemanian, M., Mæland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2021). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the COVID-19 pandemic: a population-based survey on adults in Norway. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 130. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010130>
- Bénard, M., Bellisle, F., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Andreeva, V. A., Etilé, F., ... & Péneau, S. (2019). Impulsivity is associated with food intake, snacking, and eating disorders in a general population. *The American journal of clinical nutrition*, 109(1), 117-126. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy255>
- Bennett, C., & Blissett, J. (2020). Interactive effects of impulsivity and dietary restraint over snack intake in children. *Appetite*, 146, 104496. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104496>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Berberoğlu, Z., & Hocaoğlu, C. (2021). Küresel sağlık sorunu 'obezite': güncel bir gözden geçirme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(3), 543-552. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.886473>
- Bernecker, K., & Becker, D. (2021). Beyond self-control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627-642. <https://doi.org/10.1177/0146167220941998>
- Berthoud, H. R. (2011). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss?. *Current opinion in neurobiology*, 21(6), 888-896. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2011.09.004>
- Berthoud, H. R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the brain for obesity: integration of hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728-1738. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2016.12.050>
- Best, J. R., Theim, K. R., Gredysa, D. M., Stein, R. I., Welch, R. R., Saelens, B. E., ... & Wilfley, D. E. (2012). Behavioral economic predictors of overweight children's weight loss. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(6), 1086. <https://doi.org/10.1037/a0029827>
- Bezdjian, S., Tuvblad, C., Wang, P., Raine, A., & Baker, L. A. (2014). Motor impulsivity during childhood and adolescence: a longitudinal biometric analysis of the go/no-go task in 9-

- to 18-year-old twins. *Developmental psychology*, 50(11), 2549. <https://doi.org/10.1037/a0038037>
- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atf İndeksi*, 001-214. <https://doi.org/10.14527/9789756802748>
- Boggiano, M. M., Wenger, L. E., Turan, B., Tatum, M. M., Morgan, P. R., & Sylvester, M. D. (2015). Eating tasty food to cope. Longitudinal association with BMI. *Appetite*, 87, 365-370. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.008>
- Boğaz, M. E., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073. <https://doi.org/10.17826/cumj.467339>
- Bonci, C. M., Bonci, L. J., Granger, L. R., Johnson, C. L., Malina, R. M., Milne, L. W., ... & Vanderbunt, E. M. (2008). National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of athletic training*, 43(1), 80-108. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.1.80>
- Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01932>
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.017>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Objectified body consciousness, body image control in photos, and problematic social networking: The role of appearance control beliefs. *Frontiers in Psychology*, 11, 147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00147>
- Boutelle, K. N., Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & French, S. A. (2007). Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public health nutrition*, 10(1), 16-23. <https://doi.org/10.1017/S136898000721794X>
- Bozkurt, H., Özer, S., Şahin, S., & Sönmezgöz, E. (2018). Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric obesity*, 13(5), 301-306. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12216>
- Brady, S. S. (2008). Lifetime family violence exposure is associated with current symptoms of eating disorders among both young men and women. *Journal of Traumatic Stress*:

*Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 347-351. <https://doi.org/10.1002/jts.20335>

Briers, B., Huh, Y. E., Chan, E., & Mukhopadhyay, A. (2020). The unhealthy= tasty belief is associated with BMI through reduced consumption of vegetables: A cross-national and mediational analysis. *Appetite*, 150, 104639.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104639>

Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: a conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/BF01573614>

Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *Obesity Research*, 5(2), 157-161. <https://doi.org/10.1002/j.1550-8528.1997.tb00657.x>

Bryant, E. J., King, N. A., & Blundell, J. E. (2008). Disinhibition: its effects on appetite and weight regulation. *Obesity reviews*, 9(5), 409-419. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2007.00426.x>

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.

Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203807644>

Bulik, C. M., Baucom, D. H., & Kirby, J. S. (2012). Treating anorexia nervosa in the couple context. *Journal of cognitive psychotherapy*, 26(1), 19-33. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.26.1.19>

Burger, J. M. (2006). *Kişilik, Kaknüs Yayınları, İstanbul. Çeviri: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu.*

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri.

Byrne, M. E., LeMay-Russell, S., & Tanofsky-Kraff, M. (2019). Loss-of-control eating and obesity among children and adolescents. *Current obesity reports*, 8(1), 33-42. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-0327-1>

Byrne, M. E., Shank, L. M., Altman, D. R., Swanson, T. N., Ramirez, E., Moore, N. A., ... & Yanovski, J. A. (2021). Inhibitory control and negative affect in relation to food intake among youth. *Appetite*, 156, 104858. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104858>

Cadario, R., & Morewedge, C. K. (2022). Why do people eat the same breakfast every day? Goals and circadian rhythms of variety seeking in meals. *Appetite*, 168, 105716. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105716>

Calzo, J. P., Sonnevile, K. R., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, S. B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 517-523. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.021>

- Can, A. (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-429.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural processes*, 60(2), 157-164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7)
- Cai, L., Chung, S. W., & Lee, T. (2023). Incremental model fit assessment in the case of categorical data: Tucker–Lewis index for item response theory modeling. *Prevention Science*, 24(3), 455-466. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01253-4>
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International journal of obesity*, 33(6), 611-620. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Capurso, C., Bellanti, F., Lo Buglio, A., & Vendemiale, G. (2019). The mediterranean diet slows down the progression of aging and helps to prevent the onset of frailty: A narrative review. *Nutrients*, 12(1), 35. <https://doi.org/10.3390/nu12010035>
- Carden, L., & Wood, W. (2018). Habit formation and change. *Current opinion in behavioral sciences*, 20, 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.009>
- Cardi, V., Leppanen, J., & Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 299-309. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.011>
- Cardoso, A., Oliveira, S., & Ferreira, C. (2020). Negative and positive affect and disordered eating: The adaptive role of intuitive eating and body image flexibility. *Clinical Psychologist*, 24(2), 176-185. <https://doi.org/10.1111/cp.12224>
- Carpenter, A. (2023). Associations between TikTok Use, Mental Health, and Body Image Among College Students.
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). “Fitspiration” on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of medical Internet research*, 19(3), e95. <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: the BIS/BAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 67(2), 319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>

- Cash, T. F., & Green, G. K. (1986). Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of personality assessment*, 50(2), 290-301. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5002\\_15](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5002_15)
- Caswell, A. J., Morgan, M. J., & Duka, T. (2013). Inhibitory control contributes to “motor”-but not “cognitive”-impulsivity. *Experimental psychology*. <https://doi.org/10.1027/1618-3169/a000202>
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., ... & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etdah.2021.100010>
- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D. H., Williams, T. L., & Erath, S. A. (2000). The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behavior therapy*, 31(1), 151-173. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80009-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80009-X)
- Chaabane, M., Touhemi, D. B., Chiha, K., Kammoun, W., Boudabous, J., Hajkacem, I., ... & Moalla, Y. (2023). Food addiction and impulsivity in adolescents: A cross-sectional survey of 360 cases. *European Psychiatry*, 66(S1), S732-S732. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1085>
- Chamberlain, S. R., & Sahakian, B. J. (2007). The neuropsychiatry of impulsivity. *Current opinion in psychiatry*, 20(3), 255-261. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3280ba4989>
- Chandon, P., & Wansink, B. (2007). The biasing health halos of fast-food restaurant health claims: lower calorie estimates and higher side-dish consumption intentions. *Journal of consumer research*, 34(3), 301-314. <https://doi.org/10.1086/519499>
- Chau, M. (2015). *Male body image dissatisfaction, coping, and emotional precursors of binge eating*. Palo Alto University.
- Chauvet-Gelinier, J. C., Roussot, A., Cottenet, J., Brindisi, M. C., Petit, J. M., Bonin, B., ... & Quantin, C. (2019). Depression and obesity, data from a national administrative database study: Geographic evidence for an epidemiological overlap. *PloS one*, 14(1), e0210507. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210507>
- Chen, L., & Liu, W. (2022). The effect of Internet access on body weight: Evidence from China. *Journal of Health Economics*, 85, 102670. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2022.102670>
- Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, 12(5), 1241. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Chojnacki, M. R., Raine, L. B., Drollette, E. S., Scudder, M. R., Kramer, A. F., Hillman, C. H., & Khan, N. A. (2018). The negative influence of adiposity extends to intraindividual variability in cognitive control among preadolescent children. *Obesity*, 26(2), 405-411. <https://doi.org/10.1002/oby.22053>

- Chudasama, Y. (2011). Animal models of prefrontal-executive function. *Behavioral neuroscience*, 125(3), 327. <https://doi.org/10.1037/a0023766>
- Ciarra, J. L., & Mathew, J. M. (2017). Social anxiety and disordered eating: The influence of stress reactivity and self-esteem. *Eating behaviors*, 26, 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.03.011>
- Cifuentes, L., Campos, A., Silgado, M. L. R., Kelpin, S., Stutzman, J., Hurtado, M. D., ... & Acosta, A. (2022). Association between anxiety and eating behaviors in patients with obesity. *Obesity Pillars*, 3, 100021. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2022.100021>
- Coelho, C., Machado, P., Machado, B. C., & Gonçalves, S. (2023). Appearance Comparisons, Affect, Body Dissatisfaction and Eating Pathology in Portuguese Female University Students. *Nutrients*, 15(11), 2484. <https://doi.org/10.3390/nu15112484>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). # BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic press. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Cooper, M., & Turner, H. (2000). Underlying assumptions and core beliefs in anorexia nervosa and dieting. *British Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 215-218. <https://doi.org/10.1348/014466500163239>
- Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2011). The evolution of “enhanced” cognitive behavior therapy for eating disorders: Learning from treatment nonresponse. *Cognitive and behavioral practice*, 18(3), 394-402. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.07.007>
- Cornil, Y., Gomez, P., & Vasiljevic, D. (2020). Food as fuel: performance goals increase the consumption of high-calorie foods at the expense of good nutrition. *Journal of Consumer Research*, 47(2), 147-166. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaa012>
- Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience & biobehavioral reviews*, 28(3), 317-332. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.01.005>
- Costa, M. L., Costa, M. G. O., de Souza, M. F. C., da Silva, D. G., dos Santos Vieira, D. A., & Mendes-Netto, R. S. (2022). Cognitive restraint, emotional eating and uncontrolled eating: Exploring factors associated with the cycle of behaviors during the COVID-19 pandemic. *Food Quality and Preference*, 100, 104579. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104579>
- Coumans, J. M., Danner, U. N., Intemann, T., De Decker, A., Hadjigeorgiou, C., Hunsberger, M., ... & Hebestreit, A. (2018). Emotion-driven impulsiveness and snack food

- consumption of European adolescents: Results from the I. Family study. *Appetite*, 123, 152-159. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.12.018>
- Crane, M. M., Jeffery, R. W., & Sherwood, N. E. (2017). Exploring gender differences in a randomized trial of weight loss maintenance. *American journal of men's health*, 11(2), 369-375. <https://doi.org/10.1177/1557988316681221>
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 137(1), 97. <https://doi.org/10.1037/a0021591>
- Cudo, A., & Zabielska-Mendyk, E. (2019). Cognitive functions in Internet addiction—a review. *Psychiatr Pol*, 53(1), 61-79. <https://doi.org/10.12740/PP/82194>
- Cudo, A., Wojtasiński, M., Tużnik, P., Griffiths, M. D., & Zabielska-Mendyk, E. (2020). Problematic Facebook use and problematic video gaming as mediators of relationship between impulsivity and life satisfaction among female and male gamers. *PloS one*, 15(8), e0237610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237610>
- Cunningham, M. L., Szabo, M., Kambanis, P. E., Murray, S. B., Thomas, J. J., Eddy, K. T., ... & Griffiths, S. (2019). Negative psychological correlates of the pursuit of muscularity among women. *International Journal of Eating Disorders*, 52(11), 1326-1331. <https://doi.org/10.1002/eat.23178>
- Cücü, S. A. İnternet Bağımlılığına Etki Eden Faktörlerin Gözden Geçirilmesi. *Current Addiction Research*, 4(2), 54-62.
- Çakmur, H., & Güneş, Ü. B. (2018). Poliklinik başvurularında obezite ve depresyon ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(2), 58-65. <https://doi.org/10.15511/tahd.18.00258>
- Çalıştır, B., Dereli, F., & Eksen, M. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2(2).
- Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Dae, A., Robinson, P., Lawson, M., Turpin, J. A., Gregory, B., & Tobias, J. D. (2002). Psychologic and physiologic effects of dieting in adolescents. *Southern medical journal*, 95(9), 1032-1042. <https://doi.org/10.1097/00007611-200295090-00016>
- Dakanalis, A., Riva, G., Serino, S., Colmegna, F., & Clerici, M. (2017). Classifying adults with binge eating disorder based on severity levels. *European Eating Disorders Review*, 25(4), 268-274. <https://doi.org/10.1002/erv.2518>
- Darlington, R. B., & Hayes, A. F. (2016). *Regression analysis and linear models: Concepts, applications, and implementation*. Guilford Publications.
- Davidson, T. L., Jones, S., Roy, M., & Stevenson, R. J. (2019). The cognitive control of eating and body weight: it's more than what you "think". *Frontiers in psychology*, 10, 430726. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00062>

- Davis, C. (2013). From passive overeating to “food addiction”: a spectrum of compulsion and severity. *International Scholarly Research Notices*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/435027>
- Davis, C., Curtis, C., Levitan, R. D., Carter, J. C., Kaplan, A. S., & Kennedy, J. L. (2011). Evidence that ‘food addiction’ is a valid phenotype of obesity. *Appetite*, 57(3), 711-717. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.08.017>
- Davis, J., James Bateman, C., Pearce-Dunbar, V., Powell, M., & Harrison, A. (2022). Exploring the impact of BMI on body dissatisfaction and eating behaviors among Caribbean university women. *Psychology, Health & Medicine*, 27(10), 2096-2104. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1990365>
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A., & Both, L. E. (2020). The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. *Journal of Happiness Studies*, 21, 505-524. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00093-y>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü-Köse, A. (2022). Sosyal Medya Üzerinden Flört ve Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Dürtüsellik ve Risk Almanın Aracılık Etkileri.
- de Diego Díaz Plaza, M., JP, N. R., & MJ, S. C. (2022). Social media and cyberbullying in eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04180>
- Doğan, T. (2021). *İnternet ve sosyal medya kullanım sıklığının yeme bozuklukları, beden algısı ve yeme davranışı ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dong, G. H., & Potenza, M. N. (2022). Considering gender differences in the study and treatment of internet gaming disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 153, 25-29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.057>
- Drewnowski, A. (2007). The real contribution of added sugars and fats to obesity. *Epidemiologic reviews*, 29(1), 160-171. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxm011>
- Drewnowski, A. (2009). Obesity, diets, and social inequalities. *Nutrition reviews*, 67(suppl\_1), S36-S39. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2009.00157.x>
- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2639-2640. <https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108>
- Dunker, K., Alvarenga, M., & Romano, E. (2015). Nutrição Comportamental na prevenção conjunta da obesidade e comer transtornado. *Nutrição Comportamental*, 445-464.
- Durmaz, E., & Buran, A. (2023). Futbol Fanatikliğinin Saldırganlık Davranışı, Öfke Duygusu ve Dürtüsellik İle İlişkisi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 594-612.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness.

- Duygun, B. (2017). Investigation of the relationship between psychological resilience and body image perception in university students and internet addiction. *Unpublished master's thesis*. Beykent University, Institute of Social Sciences, İstanbul.
- Eddy, K. T., Tanofsky-Kraff, M., Thompson-Brenner, H., Herzog, D. B., Brown, T. A., & Ludwig, D. S. (2007). Eating disorder pathology among overweight treatment-seeking youth: Clinical correlates and cross-sectional risk modeling. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2360-2371. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.03.017>
- Edwards, S., & Launder, C. (2000). Investigating muscularity concerns in male body image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 120-124. [https://doi.org/10.1002/\(SICD\)1098-108X\(200007\)28:1<120::AID-EAT15>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICD)1098-108X(200007)28:1<120::AID-EAT15>3.0.CO;2-H)
- Eikey, E. V., & Reddy, M. C. (2017, May). " It's Definitely Been a Journey" A Qualitative Study on How Women with Eating Disorders Use Weight Loss Apps. In *Proceedings of the 2017 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 642-654). <https://doi.org/10.1145/3025453.3025591>
- Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K., & Kirz, N. E. (2011). Eating disorder symptoms among college students: Prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. *Journal of American College Health*, 59(8), 700-707. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.546461>
- El Archi, S., Barrault, S., Garcia, M., Branger, S., Maugé, D., Ballon, N., & Brunault, P. (2023). Adult ADHD Diagnosis, Symptoms of Impulsivity, and Emotional Dysregulation in a Clinical Sample of Outpatients Consulting for a Behavioral Addiction. *Journal of Attention Disorders*, 27(7), 731-742. <https://doi.org/10.1177/10870547231161336>
- Ellman, S. J. (2020). Mahler: symbiosis and separation–individuation 1. In *When Theories Touch* (pp. 427-455). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429484933-12>
- Eltan, S., Merdan-Yıldız, E. D., Kumpasoğlu, G. B., & Erden, G. (2021). Yaygın Yeme Bozukluklarında Aile Odaklı ve Farkındalık Temelli Terapiler ile Diyalektik Davranış Terapisi. *Nesne Dergisi*, 9(20), 433-451.
- Embacher Martin, K., McGloin, R., & Atkin, D. (2018). Body dissatisfaction, neuroticism, and female sex as predictors of calorie-tracking app use amongst college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 608-616. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431905>
- Epel, E. S., Tomiyama, A. J., Mason, A. E., Laraia, B. A., Hartman, W., Ready, K., . . . Kessler, D. J. P. o. (2014). The reward-based eating drive scale: a self-report index of reward-based eating. 9(6), e101350. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101350>
- Erbaş, S. (2015). Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi.
- Ergun, S., Akca, E., Yanartas, O., Nur, D. A. Z., Ozercan, A., & Sayar, K. (2023). The psychological determinants of emotional and external eating behavior in a university

- student sample from Turkey. *Psihologija*, 56(2), 239-257.  
<https://doi.org/10.2298/PSI210713021E>
- Erkoç, E., & Unusan, N. (2021). Evlilik Uyumunun Çiftlerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Olan Etkilerinin Araştırılması. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 97-108.
- Eroğlu, F. (2016). Kompulsif Satın Alma: Kişisel Faktörler, Postmodern Tüketim Şekilleri ve Reklama Karşı Tutumun Rolüne Yönelik Bir Araştırma. *Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(35), 252-282.  
<https://doi.org/10.31795/baunsobed.645323>
- Eroğlu, Y., Sağar, M. E., & Feridun, K. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Kontrolün Problemlerle İnternet Kullanımını Yordaması. *EKEV Akademi Dergisi*, (94), 345-359.  
<https://doi.org/10.17753/sosekev.1246985>
- Errisuriz, V. L., Pasch, K. E., & Perry, C. L. (2016). Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating behaviors*, 22, 211-216.  
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.008>
- Ertekin, T. (2019). Ergenlerde yeme tutumu ile bağlanma stilleri, dürtüsellik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Espel-Huynh, H. M., Muratore, A. F., & Lowe, M. R. (2018). A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obesity science & practice*, 4(3), 238-249. <https://doi.org/10.1002/osp4.161>
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361.  
<https://doi.org/10.1007/PL00005481>
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>
- Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>
- Fabrigar L. R., MacCallum R. C., Wegener D. T., Strahan E. J. Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*. 1999;4(3):272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J., & Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic Internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive behaviors*, 105, 106252.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252>
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.

- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Risk factors for anorexia nervosa. *The Lancet*, 361(9372), 1914. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)13529-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)13529-5)
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour research and therapy*, 41(5), 509-528. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00088-8)
- Fan, Y., Chen, J., Shirkey, G., John, R., Wu, S. R., Park, H., & Shao, C. (2016). Applications of structural equation modeling (SEM) in ecological studies: an updated review. *Ecological Processes*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13717-016-0063-3>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women’s body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New media & society*, 20(4), 1380-1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Farrington, F., Hands, B., & Chivers, P. (2018). Don't know, don't care or confused: what do Australian adolescents know about Australian Dietary Guidelines?. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 9(2), 141-156. <https://doi.org/10.1080/25742981.2018.1436976>
- Favaro, A., Zanetti, T., Tenconi, E., Degortes, D., Ronzan, A., Veronese, A., & Santonastaso, P. (2004). The relationship between temperament and impulsive behaviors in eating disordered subjects. *Eating Disorders*, 13(1), 61-70. <https://doi.org/10.1080/10640260590893647>
- Feng, W. F., Luo, W. B., Liao, Y., Chen, H., & Luo, Y. J. (2010). Attention biases of undergraduate women with fat negative physical self: orienting or maintenance. *Acta Psychologica Sinica*. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2010.00779>
- Fergus, K. B., Copp, H. L., Tabler, J. L., & Nagata, J. M. (2019). Eating disorders and disordered eating behaviors among women: associations with sexual risk. *International Journal of Eating Disorders*, 52(11), 1310-1315. <https://doi.org/10.1002/eat.23132>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. E., Sonnevile, K. R., Micali, N., Crosby, R. D., Swanson, S. A., Laird, N. M., ... & Horton, N. J. (2012). Prospective association of common eating disorders and adverse outcomes. *Pediatrics*, 130(2), e289-e295. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3663>
- Filippone, L., Shankland, R., & Hallez, Q. (2022). The relationships between social media exposure, food craving, cognitive impulsivity and cognitive restraint. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 184. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00698-4>
- Fineberg, N. A., Chamberlain, S. R., Goudriaan, A. E., Stein, D. J., Vanderschuren, L. J., Gillan, C. M., ... & Potenza, M. N. (2014). New developments in human neurocognition: clinical, genetic, and brain imaging correlates of impulsivity and compulsivity. *CNS spectrums*, 19(1), 69-89. <https://doi.org/10.1017/S1092852913000801>
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., ... & Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research network into

- problematic usage of the internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232-1246. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent research review*, 7(3), 419-458., <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- Fixsen, A., Kossewska, M., & Bardey, A. (2023). I'm Skinny, I'm Worth More: Fashion Models' Experiences of Aesthetic Labor and Its Impact on Body Image and Eating Behaviors. *Qualitative Health Research*, 33(1-2), 81-91. <https://doi.org/10.1177/10497323221141629>
- Flack, K. D., Anderson III, R. E., McFee, K. F., & Day, B. T. (2023). Characterizing motor impulsivity of individuals classified as overweight to obese. *Sports Medicine and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.08.003>
- Florio, L., Lassi, D. L., Perico, C. D. A. M., Vignoli, N. G., Torales, J., Ventriglio, A., & Castaldelli-Maia, J. M. (2022). Food Addiction: A Comprehensive Review. *The Journal of nervous and mental disease*, 210(11), 874-879. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001555>
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body image*, 32, 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>
- Fontana, L., & Partridge, L. (2015). Promoting health and longevity through diet: from model organisms to humans. *Cell*, 161(1), 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.02.020>
- Forsén Mantilla, E., Clinton, D., Monell, E., Levallius, J., & Birgegård, A. (2022). Impulsivity and compulsivity as parallel mediators of emotion dysregulation in eating-related addictive-like behaviors, alcohol use, and compulsive exercise. *Brain and Behavior*, 12(1), e2458. <https://doi.org/10.1002/brb3.2458>
- Fox, S., & Duggan, M. (2013). Health online 2013. *Health*, 2013, 1-55.
- Frankenhuis, W. E., Panchanathan, K., & Nettle, D. (2016). Cognition in harsh and unpredictable environments. *Current Opinion in Psychology*, 7, 76-80. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.08.011>
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: a review. *Current Psychology*, 37, 924-933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R. W., Blundell, J. E., & Wardle, J. (2012). Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*, 59(2), 541-549. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.07.001>

- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596. <https://doi.org/10.1080/00223980209604820>
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of eating disorders*, 8(3), 343-361. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198905\)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C)
- Garber, A. K. (2018). Moving beyond “skinniness”: Presentation weight is not sufficient to assess malnutrition in patients with restrictive eating disorders across a range of body weights. *Journal of Adolescent Health*, 63(6), 669-670. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.09.010>
- Garcia, A. D., Mullan, B., & Dorina, I. (2023). Predicting discretionary food consumption using temporal self-regulation theory and food reward sensitivity. *Appetite*, 190, 107010. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107010>
- Garcia-Garcia, I., Neseliler, S., Morys, F., Dadar, M., Yau, Y. H., Scala, S. G., ... & Dagher, A. (2022). Relationship between impulsivity, uncontrolled eating and body mass index: a hierarchical model. *International Journal of Obesity*, 46(1), 129-136. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00966-4>
- Gardner, B., Richards, R., Lally, P., Rebar, A., Thwaite, T., & Beeken, R. J. (2021). Breaking habits or breaking habitual behaviours? Old habits as a neglected factor in weight loss maintenance. *Appetite*, 162, 105183. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105183>
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale food addiction scale. *Appetite*, 52(2), 430-436. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.003>
- Gecaite-Stonciene, J., Saudargiene, A., Pranckeviciene, A., Liaugaudaite, V., Griskova-Bulanova, I., Simkute, D., ... & Burkauskas, J. (2021). Impulsivity mediates associations between problematic internet use, anxiety, and depressive symptoms in students: a cross-sectional COVID-19 study. *Frontiers in psychiatry*, 12, 634464. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634464>
- Genç, C. (2019). *Yetişkin bireylerde dürtüselliğin kontrolsüz yeme davranışı ve obezite ile ilişkisi* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Gerlach, G., Herpertz, S., & Loeber, S. J. O. R. (2015). Personality traits and obesity: a systematic review. *Obesity reviews*, 16(1), 32-63. <https://doi.org/10.1111/obr.12235>
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva pediatrica*, 72(3), 226-235. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9>
- Gianini, L. M., White, M. A., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating behaviors*, 14(3), 309-313. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008>

- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural pharmacology*, 23(5 and 6), 442-460. <https://doi.org/10.1097/FBP.0b013e328357bd4e>
- Giel, K. E., Teufel, M., Junne, F., Zipfel, S., & Schag, K. (2017). Food-related impulsivity in obesity and binge eating disorder—a systematic update of the evidence. *Nutrients*, 9(11), 1170. <https://doi.org/10.3390/nu9111170>
- Gilbert, M., Raman, J., & Sui, Z. (2021). Cognitive remediation-enabled cognitive behaviour therapy for obesity: a case series. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 103-114. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00823-4>
- Glasofer, D. R., Tanofsky-Kraff, M., Eddy, K. T., Yanovski, S. Z., Theim, K. R., Mirch, M. C., ... & Yanovski, J. A. (2007). Binge eating in overweight treatment-seeking adolescents. *Journal of pediatric psychology*, 32(1), 95-105. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl012>
- Godart, N. T., Perdereau, F., Rein, Z., Berthoz, S., Wallier, J., Jeammet, P., & Flament, M. F. (2007). Comorbidity studies of eating disorders and mood disorders. Critical review of the literature. *Journal of affective disorders*, 97(1-3), 37-49. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.023>
- Godoy-Izquierdo, D., Ramírez, M. J., Díaz, I., & López-Mora, C. (2023). A systematic review on exercise addiction and the disordered eating-eating disorders continuum in the competitive sport context. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 529-561. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00610-2>
- Goettler, A., Grosse, A., & Sonntag, D. (2017). Productivity loss due to overweight and obesity: a systematic review of indirect costs. *BMJ open*, 7(10), e014632. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014632>
- Goldschmidt, A. B. (2017). Are loss of control while eating and overeating valid constructs? A critical review of the literature. *Obesity Reviews*, 18(4), 412-449. <https://doi.org/10.1111/obr.12491>
- Góngora, V. C., Licea, V. C., Chams, M. R. M., & Thornborrow, T. (2020). Assessing the measurement invariance of a Latin-American Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 in Mexican, Argentinean, and Colombian adolescents. *Body Image*, 32, 180-189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.004>
- 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. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78. <https://doi.org/10.1002/erv.892>
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>

- Gormally, J. I. M., Black, S., Daston, S., & Rardin, D. (1982). The assessment of binge eating severity among obese persons. *Addictive behaviors*, 7(1), 47-55. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(82\)90024-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(82)90024-7)
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., Schrooten, M., Martijn, C., & Jansen, A. (2009). Inducing impulsivity leads high and low restrained eaters into overeating, whereas current dieters stick to their diet. *Appetite*, 53(1), 93-100. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.013>
- Goukens, C., & Klesse, A. K. (2022). Internal and external forces that prevent (vs. Facilitate) healthy eating: Review and outlook within consumer Psychology. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101328. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101328>
- Gould, R. (2007). *Shrink yourself: Break free from emotional eating forever*. Wiley.
- Göbel, P., Sanlier, N., Yılmaz, S., Açıkalin, B., & Kocabaş, Ş. (2023). The Correlation between Social Media Addiction and Emotional Eating during the COVID-19 Quarantine Period. *Ecology of Food and Nutrition*, 62(1-2), 60-74. <https://doi.org/10.1080/03670244.2023.2179044>
- Gök, A. (2021). Ruh sağlığı bozukluklarının iyileştirilmesinde kendilik psikolojisi yaklaşımının etkililiğinin sistematik olarak incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 654-667. <https://doi.org/10.18863/pgy.850255>
- Gök, T., İsakova, D., & İnce, C. (2020). Aile yemekleri, yeme davranışları ve fast-food tüketim sıklığı ilişkisi: KTMU örneği. *Journal of Hospitality and Tourism Issues*, 2(2), 216-232.
- Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94-105.
- Granieri, A., & Schimmenti, A. (2014). Mind–body splitting and eating disorders: a psychoanalytic perspective. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 28(1), 52-70. <https://doi.org/10.1080/02668734.2013.872172>
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological bulletin*, 115(3), 444. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.444>
- Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S. B., Bastian, B., & Barlow, F. K. (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body image*, 27, 187-195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>
- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., ... & Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58(2), 717-721. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.028>
- Grohol, J. M. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions?. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 395-401. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.395>
- Gruber, A. J., Pope, H. G., Lalonde, J. K., & Hudson, J. I. (2001). Why do young women diet? The roles of body fat, body perception, and body ideal. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(8), 609-611. <https://doi.org/10.4088/JCP.v62n0806>

- Gullo, M. J., & Dawe, S. (2008). Impulsivity and adolescent substance use: Rashly dismissed as “all-bad”? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(8), 1507-1518. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.06.003>
- Gudzune, K. A., Doshi, R. S., Mehta, A. K., Chaudhry, Z. W., Jacobs, D. K., Vakil, R. M., ... & Clark, J. M. (2015). Efficacy of commercial weight-loss programs: an updated systematic review. *Annals of internal medicine*, 162(7), 501-512. <https://doi.org/10.7326/M14-2238>
- Guerrieri, R., Nederkoorn, C., & Jansen, A. (2008). The effect of an impulsive personality on overeating and obesity: Current state of affairs. *Psihologijske teme*, 17(2), 265-286.
- Guo, L., Chen, T., Zheng, H., Zhong, N., Wu, Q., Su, H., ... & Zhao, M. (2023). The Structure and Individual Patterns of Trait Impulsivity Across Addiction Disorders: a Network Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01022-0>
- Guo, Z., Liang, S., Ren, L., Yang, T., Qiu, R., He, Y., & Zhu, X. (2022). Applying network analysis to understand the relationships between impulsivity and social media addiction and between impulsivity and problematic smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 993328. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.993328>
- Gül, Ç., & Yıldırım, İ. (2022). Ofis Çalışanlarının Yeme Davranışları Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 290-305.
- Güleç, G., Köşger, F., & Eşsizoglu, A. (2015). DSM-5'te alkol ve madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.
- Gümüş, D., Sevim, S., & Kızıllı, M. (2023). Relationship Between Social Media and Eating Behaviors During Pandemic.
- Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınlar, Ankara.
- Gürbüzer, N., & Ceyhan, H. (2023). Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Uyku Kalitesinin Dürtüsellik, Saldırıcılık Düzeyleri ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Türk Uyku Tıbbı Dergisi*, 10(2).
- Gürcan, N., & Kolburan, Ş. G. (2019). Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 9-28.
- Hahn, S. L., Bauer, K. W., Kaciroti, N., Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Sonnevile, K. R. (2021). Relationships between patterns of weight-related self-monitoring and eating disorder symptomology among undergraduate and graduate students. *International Journal of Eating Disorders*, 54(4), 595-605. <https://doi.org/10.1002/eat.23466>
- Hahn, S. L., Hazzard, V. M., Loth, K. A., Larson, N., Klein, L., & Neumark-Sztainer, D. (2022). Using apps to self-monitor diet and physical activity is linked to greater use of

- disordered eating behaviors among emerging adults. *Preventive medicine*, 155, 106967. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.106967>
- Haider, A., Wei, Z., Parveen, S., & Mehmood, A. (2023). The association between comorbid body dysmorphic disorder and depression: moderation effect of age and mediation effect of body mass index and body image among Pakistani students. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00283-8>
- Hamilton, K. R., Mitchell, M. R., Wing, V. C., Balodis, I. M., Bickel, W. K., Fillmore, M., ... & Moeller, F. G. (2015). Choice impulsivity: Definitions, measurement issues, and clinical implications. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(2), 182. <https://doi.org/10.1037/per0000099>
- Hamurcu, P. (2023). Yeme Davranışı, Yeme Bozukluğu ve Ortoreksiya Nervoza Yordayıcıları Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanım Amaçları: Genç Yetişkinler Üzerine Bir Çalışma. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 133-145. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1139475>.
- Hamurcu, P. (2023). Düzenli Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Kaslı Olma Dürtüsü, Kaslılık Odaklı Yeme Davranışı ve Egzersiz Bağımlılığı ile Beden Algısı, Yeme Bozukluğu Riski ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1). <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-93275>
- Hare, T. A., Camerer, C. F., & Rangel, A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science*, 324(5927), 646-648. <https://doi.org/10.1126/science.1168450>
- Harper, K., Sperry, S., & Thompson, J. K. (2008). Viewership of pro-eating disorder websites: Association with body image and eating disturbances. *International Journal of Eating Disorders*, 41(1), 92-95. <https://doi.org/10.1002/eat.20408>
- Hart, E., Chow, C. M., & Tan, C. C. (2017). Body talk, weight status, and pathological eating behavior in romantic relationships. *Appetite*, 117, 135-142. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.012>
- Harvey, J. A., & Robinson, J. D. (2003). Eating disorders in men: Current considerations. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 10, 297-306. <https://doi.org/10.1023/A:1026357505747>
- Hasan, H. Ç. (2017). Ergenlerde yeme bozukluğu görülme sıklığı ve ruhsal semptomlarla ilişkisi. *Turkish Journal of Public Health*, 15(2), 96.
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>
- Hasırcı, I., Örucü, E., & Kurt, P. (2023). Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Problemler İnternet Kullanımı İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Hassasiyetler*, 10(21), 116-142. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1219694>

- Hauck, C., Cook, B., & Ellrott, T. (2020). Food addiction, eating addiction and eating disorders. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(1), 103-112. <https://doi.org/10.1017/S0029665119001162>
- Hawks, S. R., Madanat, H. N., & Christley, H. S. (2008). Behavioral and biological associations of dietary restraint: A review of the literature. *Ecology of food and nutrition*, 47(5), 415-449. <https://doi.org/10.1080/03670240701821444>
- Haws, K. L., Reczek, R. W., & Sample, K. L. (2017). Healthy diets make empty wallets: The healthy= expensive intuition. *Journal of Consumer Research*, 43(6), 992-1007. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw078>
- Hearon, B. A., Utschig, A. C., Smits, J. A., Moshier, S. J., & Otto, M. W. (2013). The role of anxiety sensitivity and eating expectancy in maladaptive eating behavior. *Cognitive therapy and research*, 37, 923-933. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9491-2>
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological bulletin*, 110(1), 86. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in cognitive sciences*, 15(3), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Heatherton, T., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. *San Diego: Academic*.
- Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.027>
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43(4), 647-660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: the sensory-normative distinction. *Physiology & behavior*, 94(5), 722-728. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.014>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, M. K., Lin, S. L., Alvarez, A., & Bardone-Cone, A. M. (2015). Examining impulsivity as a moderator of the relationship between body shame and bulimic symptoms in Black and White young women. *Body Image*, 14, 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.007>
- Higgs, S., Spetter, M. S., Thomas, J. M., Rotshtein, P., Lee, M., Hallschmid, M., & Dourish, C. T. (2017). Interactions between metabolic, reward and cognitive processes in appetite control: Implications for novel weight management therapies. *Journal of Psychopharmacology*, 31(11), 1460-1474. <https://doi.org/10.1177/0269881117736917>

- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2019). Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: a systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, *11*(9), 2151. <https://doi.org/10.3390/nu11092151>
- Hollander, E., & Rosen, J. (2000). Impulsivity. *Journal of Psychopharmacology*, *14*(2\_suppl1), S39-S44. <https://doi.org/10.1177/02698811000142S106>
- Hollander, E., & Evers, M. (2001). New developments in impulsivity. *The Lancet*, *358*(9286), 949-950. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)06114-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)06114-1)
- Holsen, L. M., Davidson, P., Cerit, H., Hye, T., Moondra, P., Haimovici, F., ... & Stoeckel, L. E. (2018). Neural predictors of 12-month weight loss outcomes following bariatric surgery. *International journal of obesity*, *42*(4), 785-793. <https://doi.org/10.1038/ijo.2017.190>
- Honary, M., Bell, B. T., Clinch, S., Wild, S. E., & McNaney, R. (2019). Understanding the role of healthy eating and fitness mobile apps in the formation of maladaptive eating and exercise behaviors in young people. *JMIR mHealth and uHealth*, *7*(6), e14239. <https://doi.org/10.2196/14239>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, R. M. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, *6*(1), 53-60.
- Hsu, T., & Raposa, E. B. (2021). Effects of stress on eating behaviours in adolescents: a daily diary investigation. *Psychology & Health*, *36*(2), 236-251. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1766041>
- Huang, S., Zhu, Z., Zhang, W., Chen, Y., & Zhen, S. (2017). Trait impulsivity components correlate differently with proactive and reactive control. *PloS one*, *12*(4), e0176102. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176102>
- Huprich, S. K., Stepp, S. D., Graham, A., & Johnson, L. (2004). Gender differences in dependency, separation, object relations and pathological eating behavior and attitudes. *Personality and Individual Differences*, *36*(4), 801-811. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00153-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00153-3)
- Ioannidis, K., Taylor, C., Holt, L., Brown, K., Lochner, C., Fineberg, N. A., ... & Czabanowska, K. (2021). Problematic usage of the internet and eating disorder and related psychopathology: a multifaceted, systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *125*, 569-581. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.03.005>
- Ivezaj, V., Potenza, M. N., Grilo, C. M., & White, M. A. (2017). An exploratory examination of At-Risk/Problematic Internet Use and disordered eating in adults. *Addictive Behaviors*, *64*, 301-307. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.015>
- Ivezaj, V., Wiedemann, A. A., & Grilo, C. M. (2017). Food addiction and bariatric surgery: a systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, *18*(12), 1386-1397. <https://doi.org/10.1111/obr.12600>

- Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L., ... & Bersani, F. S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1131-1140. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01232-2>
- İnalcaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- İnal, Ö. (2022). Covid-19 Döneminde Yetişkin Bireylerde Yeme Bozukluğu, Duygusal Yeme, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 8(3), 291-297. <https://doi.org/10.53394/akd.1059373>
- İren, G. (2021). *Egzersiz yapmanın genç yetişkinlerde ortoreksiya nervoza eğilimi ve beden memnuniyetine yönelik tutumlarıyla ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- İskender, K. B., & Yıldırım, İ. (2022). Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 455-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1187558>
- J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological bulletin*, 130(1), 19. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.19>
- Jakicic, J. M., Wing, R. R., & Winters-Hart, C. (2002). Relationship of physical activity to eating behaviors and weight loss in women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(10), 1653-1659. <https://doi.org/10.1097/00005768-200210000-00018>
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M., & Trinkuniene, L. (2020). Examining body appreciation and disordered eating in adolescents of different sports practice: cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4044. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114044>
- Jasinska, A. J., Yasuda, M., Burant, C. F., Gregor, N., Khatri, S., Sweet, M., & Falk, E. B. (2012). Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults. *Appetite*, 59(3), 738-747. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.001>
- Jáuregui-Lobera, I., & Santiago, M. J. (2017). Impulsivity and eating behavior in males. *Nutricion Hospitalaria*, 34(1), 165-170. <https://doi.org/10.20960/nh.992>
- Jeffery, R. W., McGuire, M. T., & French, S. A. (2002). Prevalence and correlates of large weight gains and losses. *International journal of obesity*, 26(7), 969-972. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802015>

- Jenkins, P. E., & O'Connor, H. (2012). Discerning thoughts from feelings: the cognitive-affective division in eating disorders. *Eating Disorders*, 20(2), 144-158. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.654058>
- Jett, S., LaPorte, D. J., & Wanchisn, J. (2010). Impact of exposure to pro-eating disorder websites on eating behaviour in college women. *European Eating Disorders Review*, 18(5), 410-416. <https://doi.org/10.1002/erv.1009>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Jo, Y. S., Bhang, S. Y., Choi, J. S., Lee, H. K., Lee, S. Y., & Kweon, Y. S. (2019). Clinical characteristics of diagnosis for internet gaming disorder: comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD diagnosis. *Journal of clinical medicine*, 8(7), 945. <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>
- Jöreskog, K. G. (2004). On chi-squares for the independence model and fit measures in LISREL. Retrieved September, 14, 2007.
- Juarascio, A. S., Perone, J., & Timko, C. A. (2011). Moderators of the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Eating disorders*, 19(4), 346-354. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.584811>
- Kachooei, M., Moradi, A., Kazemi, A. S., & Ghanbari, Z. (2016). The discriminative role of emotion regulation and impulsivity in different unhealthy eating patterns. *KAUMS Journal (FEYZ)*, 20(4), 383-390.
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S., & Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among internet usage, body image and eating behaviors of secondary school students. *Shanghai archives of psychiatry*, 29(4), 208.
- Kagan, J. (2018). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429500282>
- Kakoschke, N., Lorenzetti, V., Caeyenberghs, K., & Verdejo-García, A. (2019). Impulsivity and body fat accumulation are linked to cortical and subcortical brain volumes among adolescents and adults. *Scientific reports*, 9(1), 2580. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-38846-7>
- Kalın, F. N. (2020). *Narsisizm ile dürtüsellik arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kalon, E., Hong, J. Y., Tobin, C., & Schulte, T. (2016). Psychological and neurobiological correlates of food addiction. *International review of neurobiology*, 129, 85-110. <https://doi.org/10.1016/bs.irn.2016.06.003>

- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of nervous and mental disease*, 125(2), 181-201. <https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>
- Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışları ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Karadoğan, S. R., & Çakıroğlu, F. P. (2022). Yetişkin Kadınların Öğün Alışkanlıklarının Yeme Davranışları ile İlişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 70-76. <https://doi.org/10.51754/cusbed.1023174>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 92, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Karasar, N. (2017). Scientific research method: concepts, principles, techniques. *Ankara: 3A Ara*.
- Kärkkäinen, U., Mustelin, L., Raevuori, A., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2018). Do disordered eating behaviours have long-term health-related consequences?. *European Eating Disorders Review*, 26(1), 22-28. <https://doi.org/10.1002/erv.2568>
- Karlı, K., Yılmaz, H. Ö., & Kaya, E. (2023). Devlet Yurdunda Kalan Kadın Üniversite Öğrencilerinde Hedonistik Açlık ile Zayıflık Beklentisi ve Beden Memnuniyetsizliğinin Değerlendirilmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (20), 568-580. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1198187>
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International journal of obesity*, 24(12), 1715-1725. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801442>
- Kartal, F. T., & Aykut, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ve depresyonun yeme bozukluğu riski ile ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2), 20-29.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Keel, P. K., & Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433-439.
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image*, 1(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>

- Kelleci, H. Z. (2022). *Ebeveyn Kabul-Red Algisi, Utanç ve Yeme Tutumlarının Obeziteli Bireylerin Beden Memnuniyeti Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Kendir, S. (2021). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinde öz denetim, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kepner, J. I. (2014). *Body process: A gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. CRC Press. <https://doi.org/10.4324/9781315798981>
- Kermen, S., Kermen, U., Dinçer, F., & Muslu, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu riskinin lojistik regresyon ile belirlenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 149-163. <https://doi.org/10.31461/ybpd.593436>
- Keski-Rahkonen, A., & Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current opinion in psychiatry*, 29(6), 340-345. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000278>
- Kırat, M. N., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerde Sanal Zorbalık, Beden İmgesi ve Duygusal Zekâ Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1990-2007. <https://doi.org/10.26466/opus.761037>
- Kircaburun, K., Yurdagül, C., Kuss, D., Emirtekin, E., & Griffiths, M. D. (2021). Problematic mukbang watching and its relationship to disordered eating and internet addiction: A pilot study among emerging adult mukbang watchers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2160-2169. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00309-w>
- Kim, D. J., Kim, K., Lee, H. W., Hong, J. P., Cho, M. J., Fava, M., ... & Jeon, H. J. (2017). Internet game addiction, depression, and escape from negative emotions in adulthood: a nationwide community sample of Korea. *The Journal of nervous and mental disease*, 205(7), 568-573. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000698>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kohut, H., & Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International journal of Psychoanalysis*, 59(4), 413-425.
- Kontinen, H., Llewellyn, C., Silventoinen, K., Joensuu, A., Männistö, S., Salomaa, V., ... & Haukkala, A. (2018). Genetic predisposition to obesity, restrained eating and changes in body weight: a population-based prospective study. *International Journal of Obesity*, 42(4), 858-865. <https://doi.org/10.1038/ijo.2017.278>
- Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>

- Kopelman, P. G. (2000). Obesity as a medical problem. *Nature*, 404(6778), 635-643. <https://doi.org/10.1038/35007508>
- Kopetz, C. E., Woerner, J. I., & Briskin, J. L. (2018). Another look at impulsivity: Could impulsive behavior be strategic?. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(5), e12385. <https://doi.org/10.1111/spc3.12385>
- Kozybska, M., Radlińska, I., Czerw, A., Dykowska, G., & Karakiewicz, B. (2021). There are predictors of eating disorders among internet use characteristics—A cross-sectional study on the relationship between problematic internet use and eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10269. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910269>
- Kruger, J., Galuska, D. A., Serdula, M. K., & Jones, D. A. (2004). Attempting to lose weight: specific practices among US adults. *American journal of preventive medicine*, 26(5), 402-406. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.02.001>
- Kulendran, M., Borovoi, L., Purkayastha, S., Darzi, A., & Vlaev, I. (2017). Impulsivity predicts weight loss after obesity surgery. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 13(6), 1033-1040. <https://doi.org/10.1016/j.soard.2016.12.031>
- Kulu, M., & Özsoy, F. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1). <https://doi.org/10.15511/tahd.20.00112>
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*, 6(1), 143. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Kutlu, R., & Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18-24.
- Kuzucu, Y., Kögercin, A. U., Yavaş, S., & Çuhacı, A. (2020). Ergenlerde sosyal sorun çözme, stresle baş etme ve sosyal desteğin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi: olumsuz ve olumlu duyguların aracılık rolü. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 17-34.
- Küçükçankurtaran, S. (2022). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının Antropometrik Ölçümler ve Besin Tüketimi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi Ölçümler ve Besin Tüketimi İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 3(3), 255-269.
- La Mela, C., Maglietta, M., Lucarelli, S., Mori, S., & Sassaroli, S. (2013). Pretreatment outcome indicators in an eating disorder outpatient group: the effects of self-esteem, personality disorders and dissociation. *Comprehensive Psychiatry*, 54(7), 933-942. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.03.024>
- L'Abate, L. (1993). A family theory of impulsivity. <https://doi.org/10.1037/10500-006>

- LaCaille, L. (2020). Eating behavior. *Encyclopedia of behavioral medicine*, 711-712. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0\\_1613](https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1613)
- LaMarre, A., & Rice, C. (2016). Normal eating is counter-cultural: embodied experiences of eating disorder recovery. *Journal of community & applied social psychology*, 26(2), 136-149. <https://doi.org/10.1002/casp.2240>
- Lane, H. Y., Chang, C. J., Huang, C. L., & Chang, Y. H. (2021). An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7588. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147588>
- Larson, N. I., Miller, J. M., Watts, A. W., Story, M. T., & Neumark-Sztainer, D. R. (2016). Adolescent snacking behaviors are associated with dietary intake and weight status. *The Journal of nutrition*, 146(7), 1348-1355. <https://doi.org/10.3945/jn.116.230334>
- Larson, N., & Story, M. (2009). A review of environmental influences on food choices. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(suppl\_1), s56-s73. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9120-9>
- Larson, N., Loth, K. A., Eisenberg, M. E., Hazzard, V. M., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Body dissatisfaction and disordered eating are prevalent problems among US young people from diverse socioeconomic backgrounds: Findings from the EAT 2010–2018 study. *Eating behaviors*, 42, 101535. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101535>
- Latner, J. D., Mond, J. M., Kelly, M. C., Haynes, S. N., & Hay, P. J. (2014). The loss of control over eating scale: development and psychometric evaluation. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 647-659. <https://doi.org/10.1002/eat.22296>
- Latzer, Y., Spivak-Lavi, Z., & Katz, R. (2015). Disordered eating and media exposure among adolescent girls: The role of parental involvement and sense of empowerment. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(3), 375-391. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1014925>
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., & Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical psychology review*, 40, 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Lee, R. S., Hoppenbrouwers, S., & Franken, I. (2019). A systematic meta-review of impulsivity and compulsivity in addictive behaviors. *Neuropsychology review*, 29, 14-26. <https://doi.org/10.1007/s11065-019-09402-x>

- Leitch, M. A., Morgan, M. J., & Yeomans, M. R. (2013). Different subtypes of impulsivity differentiate uncontrolled eating and dietary restraint. *Appetite*, *69*, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.007>
- Leite, W. L., Bandalos, D. L., & Shen, Z. (2023). simulation Methods in structural Equation Modeling. *Handbook of structural equation modeling*, 110-127.
- Lemoine, J. E., Konradsen, H., Jensen, A. L., Roland-Levy, C., Ny, P., Khalaf, A., & Torres, S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body image*, *26*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Levitan, R. D., & Davis, C. (2010). Emotions and eating behaviour: Implications for the current obesity epidemic. *University of Toronto Quarterly*, *79*(2), 783-799. <https://doi.org/10.3138/utq.79.2.783>
- Lewer, M., Bauer, A., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2017). Different facets of body image disturbance in binge eating disorder: a review. *Nutrients*, *9*(12), 1294. <https://doi.org/10.3390/nu9121294>
- Li, Y., Heuvinck, N., & Pandelaere, M. (2022). The light= healthy intuition. *Journal of Consumer Psychology*, *32*(2), 326-335. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1249>
- Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2021). The mediating role of impulsivity and the moderating role of gender between fear of missing out and gaming disorder among a sample of Chinese university students. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *24*(8), 550-557. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0283>
- Li, X., Liu, X. L., Wang, Y. J., Zhou, D. S., & Yuan, T. F. (2023). The effects of childhood maltreatment on adolescent non-suicidal self-injury behavior: mediating role of impulsivity. *Frontiers in psychiatry*, *14*, 1139705. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1139705>
- Lilienthal, K. R., & Weatherly, J. N. (2013). Understanding the relationships between body esteem, risk for anorexia nervosa, and domain-dependent decision-making impulsivity in a college sample. *Body Image*, *10*(4), 558-565. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.003>
- Linardon, J., Fairburn, C. G., Fitzsimmons-Craft, E. E., Wilfley, D. E., & Brennan, L. (2017). The empirical status of the third-wave behaviour therapies for the treatment of eating disorders: A systematic review. *Clinical psychology review*, *58*, 125-140. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.005>
- Linardon, J., Gleeson, J., Yap, K., Murphy, K., & Brennan, L. (2019). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: Implications for eating disorder prevention. *Cognitive behaviour therapy*, *48*(1), 15-38. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1517389>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *42*, 287-296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>

- Linardon, J., Anderson, C., & McClure, Z. (2023). Body appreciation predicts better mental health and wellbeing. A short-term prospective study. *Body Image*, *45*, 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.001>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural equation modeling*, *9*(2), 151-173. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902\\_1](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1)
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological methods*, *18*(3), 285. <https://doi.org/10.1037/a0033266>
- Liu, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Eddy, S., Liu, X., Portingale, J., Giles, S., & Krug, I. (2022). The effects of appearance-based comments and non-appearance-based evaluations on body dissatisfaction and disordered eating urges: An ecological momentary assessment study. *Behavior Therapy*, *53*(5), 807-818. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.01.002>
- Loewenstein, G., & Lerner, J. S. (2003). The role of affect in decision making. *Handbook of affective science*, *619*(642), 3. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195126013.003.0031>
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., Annunziato, R. A., Thomas, J. G., Crerand, C. E., ... & Halford, J. (2009). The Power of Food Scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, *53*(1), 114-118. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.016>
- Lowe, M. R., Doshi, S. D., Katterman, S. N., & Feig, E. H. (2013). Dieting and restrained eating as prospective predictors of weight gain. *Frontiers in psychology*, *4*, 577. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00577>
- Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M., & Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, *135*, 106373. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106373>
- Lozano-Muñoz, N., Borrallo-Riego, Á., & Guerra-Martín, M. D. (2022, August). Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: a systematic review. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (Vol. 45, No. 2, pp. e1009-e1009). <https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>
- Löffler, A., Luck, T., Then, F. S., Luppá, M., Sikorski, C., Kovacs, P., ... & Riedel-Heller, S. G. (2015). Age- and gender-specific norms for the German version of the Three-Factor Eating-Questionnaire (TFEQ). *Appetite*, *91*, 241-247. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.044>
- Lu, X., Zhang, Y., & Gong, H. (2023). Social networking site use and restricted eating among college students. *Social Behavior & Personality: an international journal*, *51*(6). <https://doi.org/10.2224/sbp.12387>
- Luppino, F. S., de Wit, L. M., Bouvy, P. F., Stijnen, T., Cuijpers, P., Penninx, B. W., & Zitman, F. G. (2010). Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Archives of general psychiatry*, *67*(3), 220-229. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.2>

- Ma, G. (2015). Food, eating behavior, and culture in Chinese society. *Journal of Ethnic Foods*, 2(4), 195-199. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.11.004>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- MacDonald, K. B. (2008). Effortful control, explicit processing, and the regulation of human evolved predispositions. *Psychological review*, 115(4), 1012. <https://doi.org/10.1037/a0013327>
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Macht, M., & Dettmer, D. (2006). Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple. *Appetite*, 46(3), 332-336. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.01.014>
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion regulation and well-being*, 281-295. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17)
- Magagna, J. (2021). *A psychotherapeutic understanding of eating disorders in children and young people: Ways to release the imprisoned self*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003044970>
- Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A., & Babaoğlu, A. N. (2003). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. Metis Yayınları.
- Mahmid, F., Bdier, D., & Chou, P. (2021). The association between problematic Internet use, eating disorder behaviors, and well-being among Palestinian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00198-5>
- Maier, S. U., Makwana, A. B., & Hare, T. A. (2015). Acute stress impairs self-control in goal-directed choice by altering multiple functional connections within the brain’s decision circuits. *Neuron*, 87(3), 621-631. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.07.005>
- Mallorqui-Bague, N., Lozano-Madrid, M., Vintro-Alcaraz, C., Forcano, L., Diaz-Lopez, A., Galera, A., ... & Fernandez-Aranda, F. (2021). Effects of a psychosocial intervention at one-year follow-up in a PREDIMED-plus sample with obesity and metabolic syndrome. *Scientific Reports*, 11(1), 9144. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88298-1>
- Mallorquí-Bagué, N., Testa, G., Lozano-Madrid, M., Vintro-Alcaraz, C., Sánchez, I., Riesco, N., ... & Fernández-Aranda, F. (2020). Emotional and non-emotional facets of impulsivity in eating disorders: From anorexia nervosa to bulimic spectrum disorders. *European Eating Disorders Review*, 28(4), 410-422. <https://doi.org/10.1002/erv.2734>

- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: the role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, *44*, 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>
- Manasse, S. M., Flack, D., Dochat, C., Zhang, F., Butryn, M. L., & Forman, E. M. (2017). Not so fast: The impact of impulsivity on weight loss varies by treatment type. *Appetite*, *113*, 193-199. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.042>
- Mancuso, C. J., Spoor, S. P., Kambanis, P. E., & De Young, K. P. (2022). Conditional effects of state fear of negative evaluation on restrictive eating behaviors. *Eating Behaviors*, *47*, 101676. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101676>
- Maňgal, E., Karakuş, G., Tamam, L., Namlı, Z., Demirkol, M. E., & Perihan, Ç. A. M. (2022). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Çocukların Ebeveynlerinde Riskli İnternet Kullanımı ve Dürtüsellik. *Dicle Tıp Dergisi*, *49*(1), 131-141. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1086320>
- Manning, T. M., & Mulgrew, K. E. (2022). Broad conceptualisations of beauty do not moderate women's responses to body positive content on Instagram. *Body Image*, *40*, 12-18. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.009>
- Markey, C. H., Strodl, E., Aimé, A., McCabe, M., Rodgers, R., Sicilia, A., ... & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2023). A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates. *British Journal of Health Psychology*, *28*(1), 136-155. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12616>
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralising Hu & Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modelling*, *11*, 320-341. [https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103\\_2](https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2)
- Marshall, R. D., Latner, J. D., & Masuda, A. (2020). Internalized weight bias and disordered eating: the mediating role of body image avoidance and drive for thinness. *Frontiers in psychology*, *10*, 2999. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02999>
- Martin, A. A., Davidson, T. L., & McCrory, M. A. (2018). Deficits in episodic memory are related to uncontrolled eating in a sample of healthy adults. *Appetite*, *124*, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.011>
- Martin, C. K., O'neil, P. M., & Pawlow, L. (2006). Changes in food cravings during low-calorie and very-low-calorie diets. *Obesity*, *14*(1), 115-121. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.14>
- Martín, J., Arostegui, I., Loroño, A., Padierna, A., Najera-Zuloaga, J., & Quintana, J. M. (2019). Anxiety and depressive symptoms are related to core symptoms, general health outcome, and medical comorbidities in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, *27*(6), 603-613. <https://doi.org/10.1002/erv.2677>

- Martin, S., & Strodl, E. (2023). The relationship between childhood trauma, eating behaviours, and the mediating role of metacognitive beliefs. *Appetite*, *188*, 106975. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106975>
- Martinez-Gonzalez, M. A., Gual, P., Lahortiga, F., Alonso, Y., Irala-Estévez, J. D., & Cervera, S. (2003). Parental factors, mass media influences, and the onset of eating disorders in a prospective population-based cohort. *Pediatrics*, *111*(2), 315-320. <https://doi.org/10.1542/peds.111.2.315>
- Martins, B. G., da Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2021). Psychometric characteristics of the Three-Factor Eating Questionnaire-18 and eating behavior in undergraduate students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *26*, 525-536. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00885-9>
- Martins, C., Truby, H., & Morgan, L. M. (2007). Short-term appetite control in response to a 6-week exercise programme in sedentary volunteers. *British Journal of Nutrition*, *98*(4), 834-842. <https://doi.org/10.1017/S000711450774922X>
- Martins-Klein, B., Alves, L. A., & Chiew, K. S. (2020). Proactive versus reactive emotion regulation: A dual-mechanisms perspective. *Emotion*, *20*(1), 87. <https://doi.org/10.1037/emo0000664>
- Mason, A. E., Vainik, U., Acree, M., Tomiyama, A. J., Dagher, A., Epel, E. S., & Hecht, F. M. (2017). Improving assessment of the spectrum of reward-related eating: the RED-13. *Frontiers in psychology*, *8*, 795. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00795>
- Mason, T. B., & Lewis, R. J. (2015). Assessing the roles of impulsivity, food-related cognitions, BMI, and demographics in the dual pathway model of binge eating among men and women. *Eating behaviors*, *18*, 151-155. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.05.015>
- Mason, T. B., & Lewis, R. J. (2017). Examining social support, rumination, and optimism in relation to binge eating among Caucasian and African-American college women. *Eating and weight disorders-studies on anorexia, bulimia and obesity*, *22*, 693-698. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0300-x>
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health psychology*, *22*(1), 39. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.1.39>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, *140*, 50-75. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, *38*, 49-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- McGuinness, S., & Taylor, J. E. (2016). Understanding body image dissatisfaction and disordered eating in midlife adults. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, *45*(1), 4. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0027-x>

- McWilliams, N., & Kalem, E. (2010). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Megalakaki, O., Mouveaux, M., Hubin-Gayte, M., & Wypych, L. (2013). Body image and cognitive restraint are risk factors for obesity in French adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18, 289-295. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0027-x>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Melioli, T., Rodgers, R. F., Rodrigues, M., & Chabrol, H. (2015). The role of body image in the relationship between Internet use and bulimic symptoms: Three theoretical frameworks. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(11), 682-686. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0154>
- Meule, A., & Platte, P. (2015). Facets of impulsivity interactively predict body fat and binge eating in young women. *Appetite*, 87, 352-357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.003>
- Meule, A., & Blechert, J. (2016). Trait impulsivity and body mass index: a cross-sectional investigation in 3073 individuals reveals positive, but very small relationships. *Health Psychology Open*, 3(2), 2055102916659164. <https://doi.org/10.1177/2055102916659164>
- Meyer, D. F., & Russell, R. K. (1998). Caretaking, separation from parents, and the development of eating disorders. *Journal of Counseling & Development*, 76(2), 166-173. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02389.x>
- Michels, N., Sioen, I., Braet, C., Eiben, G., Hebestreit, A., Huybrechts, I., ... & De Henauw, S. (2012). Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children. *Appetite*, 59(3), 762-769. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.010>
- Minuchin, S., Rosman, B. L., & Baker, L. (1978). *Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674418233>
- Miller, R. G., & Miller, R. G. (1981). Normal univariate techniques. *Simultaneous statistical inference*, 37-108. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8122-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8122-8_2)
- Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive behaviors*, 82, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027>
- Modrzejewska, J., Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., & Matusik, P. (2022). The role of body mass index, healthy eating-related apps and educational activities on eating motives and behaviours among women during the COVID-19 pandemic: A cross sectional study. *Plos one*, 17(3), e0266016. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266016>

- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American journal of psychiatry*, *158*(11), 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, *108*(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Mohajan, D. (2023). Binge-Eating: A Life-Threatening Eating Disorder. <https://doi.org/10.56397/IST.2023.07.06>
- Mohajan, D., & Mohajan, H. K. (2023). Bulimia Nervosa: A Psychiatric Problem of Disorder. *Innovation in Science and Technology*, *2*(3), 26-32. <https://doi.org/10.56397/IST.2023.05.03>
- Mohorić, T., Pokrajac-Bulian, A., Anić, P., Kukić, M., & Mohović, P. (2023). Emotion regulation, perfectionism, and eating disorder symptoms in adolescents: the mediating role of cognitive eating patterns. *Current Psychology*, *42*(32), 28505-28516. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03824-2>
- Mohsenpour, M. A., Karamizadeh, M., Barati-Boldaji, R., Ferns, G. A., & Akbarzadeh, M. (2023). Structural equation modeling of direct and indirect associations of social media addiction with eating behavior in adolescents and young adults. *Scientific Reports*, *13*(1), 3044. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29961-7>
- Moore, E. S., Wilkie, W. L., & Desrochers, D. M. (2017). All in the family? Parental roles in the epidemic of childhood obesity. *Journal of Consumer Research*, *43*(5), 824-859.
- Mróz, M., Gross, J. J., & Brytek-Matera, A. (2022). Trait Anxiety and Unhealthy Eating in Adult Women: The Mediating Role of Cognitive Instability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1), 296. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010296>
- Murphy, R., Straebler, S., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2010). Cognitive behavioral therapy for eating disorders. *Psychiatric Clinics*, *33*(3), 611-627. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.004>
- Murray, M., Maras, D., & Goldfield, G. S. (2016). Excessive time on social networking sites and disordered eating behaviors among undergraduate students: appearance and weight esteem as mediating pathways. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, *19*(12), 709-715. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0384>
- Musetti, A., Brazzi, F., Folli, M. C., Plazzi, G., & Franceschini, C. (2020). Childhood trauma, reflective functioning, and problematic mobile phone use among male and female adolescents. *The Open Psychology Journal*, *13*(1). <https://doi.org/10.2174/1874350102013010242>
- Nadricka, K., Millet, K., & Verlegh, P. W. (2020). When organic products are tasty: Taste inferences from an Organic= Healthy Association. *Food Quality and Preference*, *83*, 103896. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103896>

- Nansel, T. R., Lipsky, L. M., Eisenberg, M. H., Haynie, D. L., Liu, D., & Simons-Morton, B. (2016). Greater food reward sensitivity is associated with more frequent intake of discretionary foods in a nationally representative sample of young adults. *Frontiers in nutrition*, 3, 33. <https://doi.org/10.3389/fnut.2016.00033>
- Naumann, E., & Svaldi, J. (2021). Influence of suppression and reappraisal on eating-related symptoms and ruminative thinking in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Behaviour research and therapy*, 141, 103851. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103851>
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Perry, C. L., & Irving, L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: implications for preventing weight-related disorders. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 156(2), 171-178. <https://doi.org/10.1001/archpedi.156.2.171>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M. M., Chen, C., Larson, N. I., Christoph, M. J., & Sherwood, N. E. (2018). Eating, activity, and weight-related problems from adolescence to adulthood. *American journal of preventive medicine*, 55(2), 133-141. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.04.032>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later?. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559-568. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.003>
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2004). Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents?. *Journal of adolescent health*, 35(5), 350-359. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.01.004>
- Nguyen, R., Brooks, M., Bruno, R., & Peacock, A. (2018). Behavioral measures of state impulsivity and their psychometric properties: A systematic review. *Personality and Individual Differences*, 135, 67-79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.040>
- Nicholls, W., Devonport, T. J., & Blake, M. (2016). The association between emotions and eating behaviour in an obese population with binge eating disorder. *Obesity reviews*, 17(1), 30-42. <https://doi.org/10.1111/obr.12329>
- Nijs, I. M., Franken, I. H., & Muris, P. (2007). The modified Trait and State Food-Cravings Questionnaires: development and validation of a general index of food craving. *Appetite*, 49(1), 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.11.001>
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in psychological science*, 10(5), 173-176. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00142>
- Ntwengabarumije, F., Gingras, N., & Bélanger, R. E. (2017). Influence of the internet on eating disorders in teenagers. *Soins. Psychiatrie*, 38(311), 21-24. <https://doi.org/10.1016/j.spsy.2017.04.014>
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1S), S20. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1.S20>

- Oğuz, G., Karabekiroğlu, A., Kocamanoğlu, B., & Sungur, M. Z. (2016). Obezite ve bilişsel davranışçı terapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 133-144. <https://doi.org/10.18863/pgy.02951>
- Oğur, M., & Taşkale, M. (2022). Yeme bozukluklarında geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi: bulimiya nervoza üzerine bir gözden geçirme. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.77511>
- Oikarinen, N., Jokelainen, T., Heikkilä, L., Nurkkala, M., Hukkanen, J., Salonurmi, T., ... & Teerinemi, A. M. (2023). Low eating self-efficacy is associated with unfavorable eating behavior tendencies among individuals with overweight and obesity. *Scientific Reports*, 13(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34513-0>
- Okumuşoğlu, S. (2017). Diyet yapan kadınlarda beden algısı, benlik saygısı, yaş ve vücut kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(13), 1171-1181.
- Olczak-Kowalczyk, D., Tomczyk, J., Gozdowski, D., & Kaczmarek, U. (2019). Excessive computer use as an oral health risk behaviour in 18-year-old youths from Poland: A cross-sectional study. *Clinical and Experimental Dental Research*, 5(3), 284-293. <https://doi.org/10.1002/cre2.183>
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & behavior*, 66(3), 511-515. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(98\)00322-9](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(98)00322-9)
- Olivares, M.A., & Forero, G.C. (2010). Goodness-of-fit testing. *International Encyclopedia of Education*, 7, 190-196. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-044894-7.01333-6>
- Orsolini, L., Longo, G., & Volpe, U. (2023). The Mediatory Role of the Boredom and Loneliness Dimensions in the Development of Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4446. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054446>
- Ortega-Luyando, M., Alvarez-Rayón, G., Garner, D. M., Amaya-Hernández, A., Bautista-Díaz, M. L., & Mancilla-Díaz, J. M. (2015). Systematic review of disordered eating behaviors: Methodological considerations for epidemiological research. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 6(1), 51-63. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.06.001>
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.06.001>
- Önder, K., & Önder, E. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin fastfood tüketim alışkanlıkları ve tüketim alışkanlıklarını etkileyen faktörler: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi örneği. In *3 rd International Congress Of Eurasian Social Sciences* (pp. 467-77).
- Özaslan, "Ergenlerde Yeme Bozukluğu Ve Obezite," In *Çocukluktan Yetişkinliğe Yeme Bozuklukları ve Terapileri*, Ankara: Akademisyen Kitabevi Yayınları, 2020, pp.99-111.
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan ilişkisi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Özdemir, P. G., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (3), 293-314. <https://doi.org/10.5455/cap.20120418>

- Özdin, S., Gerdan, G., Usta, M. B., & Karabekiroğlu, A. (2021). Tedavi arayışındaki morbid obez bireylerde depresif belirtiler ve kısıtlayıcı yeme arasında yeme, beden imajı ve kilo endişelerinin aracı rolü.
- Özgen, L., Kinaci, B., & Arli, M. (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1).
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep medicine reviews*, 31, 6-16. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.006>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, 51(6), 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1)
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>
- Peat, C. M., Peyerl, N. L., & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of general psychology*, 135(4), 343-358. <https://doi.org/10.3200/GENP.135.4.343-358>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of applied developmental psychology*, 30(3), 227-238. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Perales, J. C., Verdejo-García, A., Moya, M., Lozano, Ó., Pérez-García, M. J. J. o. C., & Neuropsychology, E. (2009). Bright and dark sides of impulsivity: Performance of women with high and low trait impulsivity on neuropsychological tasks. 31(8), 927-944. <https://doi.org/10.1080/13803390902758793>
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4598. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
- Peters, E., Västfjäll, D., Gärling, T., & Slovic, P. (2006). Affect and decision making: A "hot" topic. *Journal of behavioral decision making*, 19(2), 79-85. <https://doi.org/10.1002/bdm.528>
- Petersen, P. E., Jiang, H., Peng, B., Tai, B. J., & Bian, Z. (2008). Oral and general health behaviours among Chinese urban adolescents. *Community dentistry and oral epidemiology*, 36(1), 76-84. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0528.2007.00375.x>

- Pham, M. T. (2007). Emotion and rationality: A critical review and interpretation of empirical evidence. *Review of general psychology*, 11(2), 155-178. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.2.155>
- Pichardo, C., Romero-López, M., Ruiz-Durán, A., & García-Berbén, T. (2021). Executive functions and problematic internet use among university students: The mediator role of self-esteem. *Sustainability*, 13(19), 11003. <https://doi.org/10.3390/su131911003>
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*, 11(2), 195-201. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Pinel, J. P., Assanand, S., & Lehman, D. R. (2000). Hunger, eating, and ill health. *American Psychologist*, 55(10), 1105. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.10.1105>
- Pines, A., & Gal, R. (1977). The effect of food on test anxiety. *Journal of Applied Social Psychology*, 7(4), 348-358. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1977.tb00759.x>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Polivy, J., Herman, C. P., & Mills, J. S. (2020). What is restrained eating and how do we identify it?. *Appetite*, 155, 104820. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104820>
- Polivy, J., Herman, C. P., & Coelho, J. S. (2008). Caloric restriction in the presence of attractive food cues: external cues, eating, and weight. *Physiology & Behavior*, 94(5), 729-733. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.010>
- Portingale, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., Liu, S., Eddy, S., Liu, X., Giles, S., & Krug, I. (2022). Love me Tinder: The effects of women's lifetime dating app use on daily body dissatisfaction, disordered eating urges, and negative mood. *Body Image*, 40, 310-321 <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.005>
- Preston, E. G., Villarosa-Hurlocker, M. C., Raposa, E. B., Pearson, M. R., Bravo, A. J., & Protective Strategies Study Team. (2023). Fear of negative evaluation and suicidal ideation among college students: the moderating role of impulsivity-like traits. *Journal of American college health*, 71(2), 396-402. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891919>
- Price, M., Higgs, S., & Lee, M. (2015). Self-reported eating traits: Underlying components of food responsiveness and dietary restriction are positively related to BMI. *Appetite*, 95, 203-210. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.006>
- Provencher, V., Polivy, J., & Herman, C. P. (2009). Perceived healthiness of food. If it's healthy, you can eat more!. *Appetite*, 52(2), 340-344. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.005>
- Prucoli, J., Mack, I., Klos, B., Schild, S., Stengel, A., Zipfel, S., ... & Schag, K. (2023). Mental Health Variables Impact Weight Loss, Especially in Patients with Obesity and Binge Eating: A Mediation Model on the Role of Eating Disorder Pathology. *Nutrients*, 15(18), 3915. <https://doi.org/10.3390/nu15183915>

- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2023). Procrastination and problematic new media use: The mediating role of future anxiety. *Current Psychology*, 42(7), 5169-5177. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w>
- Pursey, K. M., Stanwell, P., Gearhardt, A. N., Collins, C. E., & Burrows, T. L. (2014). The prevalence of food addiction as assessed by the Yale Food Addiction Scale: a systematic review. *Nutrients*, 6(10), 4552-4590. <https://doi.org/10.3390/nu6104552>
- Racine, S. E., Hebert, K. R., & Benning, S. D. (2018). Emotional reactivity and appraisal of food in relation to eating disorder cognitions and behaviours: evidence to support the motivational conflict hypothesis. *European Eating Disorders Review*, 26(1), 3-10. <https://doi.org/10.1002/erv.2567>
- Racine, S. E., VanHuysse, J. L., Keel, P. K., Burt, S. A., Neale, M. C., Boker, S., & Klump, K. L. (2017). Eating disorder-specific risk factors moderate the relationship between negative urgency and binge eating: A behavioral genetic investigation. *Journal of abnormal psychology*, 126(5), 481. <https://doi.org/10.1037/abn0000204>
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., ... & Ayman, A. (2019). Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1541. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>
- Rajesh, T., & Rangaiah, B. (2022). Relationship between personality traits and facebook addiction: A meta-analysis. *Heliyon*, 8(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10315>
- Ralph-Nearman, C., Achee, M., Lapidus, R., Stewart, J. L., & Filik, R. (2019). A systematic and methodological review of attentional biases in eating disorders: Food, body, and perfectionism. *Brain and behavior*, 9(12), e01458. <https://doi.org/10.1002/brb3.1458>
- Ratković, D., Knežević, V., Dickov, A., Fedrigolli, E., & Čomić, M. (2023). Comparison of binge-eating disorder and food addiction. *Journal of International Medical Research*, 51(4), 03000605231171016. <https://doi.org/10.1177/03000605231171016>
- Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290-299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Remondi, C., Compare, A., Tasca, G. A., Greco, A., Pievani, L., Poletti, B., & Brugnera, A. (2020). Insecure attachment and technology addiction among young adults: the mediating role of impulsivity, alexithymia, and general psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(11), 761-767. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0747>
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodríguez, G., Répasy, J., Mesana, M. I., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., ... & Moreno, L. A. (2011). Food and drink intake during television viewing in adolescents: the Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA)

- study. *Public health nutrition*, 14(9), 1563-1569.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980011000383>
- Reynolds, B., Ortengren, A., Richards, J. B., & De Wit, H. (2006). Dimensions of impulsive behavior: Personality and behavioral measures. *Personality and individual differences*, 40(2), 305-315. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.024>
- Robertson, C., Archibald, D., Avenell, A., Douglas, F., Hoddinott, P., van Teijlingen, E., ... & Fowler, C. (2014). Systematic reviews of and integrated report on the quantitative, qualitative and economic evidence base for the management of obesity in men. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 18(35), v. <https://doi.org/10.3310/hta18350>
- Robinson, E., Otten, R., & Hermans, R. C. (2016). Descriptive peer norms, self-control and dietary behaviour in young adults. *Psychology & Health*, 31(1), 9-20. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1067705>
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review*, 1, 95-119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. *Developmental psychology*, 51(5), 706. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56-60. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1570>
- Rohde, P., Stice, E., & Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorders*, 48(2), 187-198. <https://doi.org/10.1002/eat.22270>
- Rosendo-Rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors*, 129, 107238. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>
- Rosenthal, A., Beck, A., Zois, E., Vollstädt-Klein, S., Walter, H., Kiefer, F., ... & Charlet, K. (2019). Volumetric prefrontal cortex alterations in patients with alcohol dependence and the involvement of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(12), 2514-2524. <https://doi.org/10.1111/acer.14211>
- Rothen, S., Briefer, J. F., Deleuze, J., Karila, L., Andreassen, C. S., Achab, S., ... & Billieux, J. (2018). Disentangling the role of users' preferences and impulsivity traits in problematic Facebook use. *PloS one*, 13(9), e0201971. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201971>

- Ruderman, A. J. (1983). Obesity, anxiety, and food consumption. *Addictive behaviors*, 8(3), 235-242. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(83\)90018-7](https://doi.org/10.1016/0306-4603(83)90018-7)
- Sagar, M. E. (2021). Predictive Role of Cognitive Flexibility and Self-Control on Social Media Addiction in University Students. *International Education Studies*, 14(4), 1-10. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n4p1>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in human behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Salerno, A., & Sevilla, J. (2019). Scarce foods are perceived as having more calories. *Journal of Consumer Psychology*, 29(3), 472-482. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1090>
- Salvestrini, V., Sell, C., & Lorenzini, A. (2019). Obesity may accelerate the aging process. *Frontiers in endocrinology*, 10, 266. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00266>
- Sanchez, E. O., & Bangasser, D. A. (2022). The effects of early life stress on impulsivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 137, 104638. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104638>
- Santos, B. M., & Haynos, A. F. (2023). Difficulties with positive emotion regulation in anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*. <https://doi.org/10.1002/erv.2973>
- Sanzari, C. M., Gorrell, S., Anderson, L. M., Reilly, E. E., Niemiec, M. A., Orloff, N. C., ... & Hormes, J. M. (2023). The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure. *Eating behaviors*, 49, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722>
- Sarmiento, I. G., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y. A., Toma, C. L., Brown, B. B., ... & Mares, M. L. (2020). How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, 5, 381-404. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0095-2>
- Sarwer, D. B., Wadden, T. A., Ashare, R. L., Spitzer, J. C., McCuen-Wurst, C., LaGrotte, C., ... & Allison, K. C. (2021). Psychopathology, disordered eating, and impulsivity in patients seeking bariatric surgery. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 17(3), 516-524. <https://doi.org/10.1016/j.soard.2020.11.005>
- Saunders, B. T., & Robinson, T. E. (2013). Individual variation in resisting temptation: implications for addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 1955-1975. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.02.008>
- Sawyer, S. M., Whitelaw, M., Le Grange, D., Yeo, M., & Hughes, E. K. (2016). Physical and psychological morbidity in adolescents with atypical anorexia nervosa. *Pediatrics*, 137(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2015-4080>
- Saylan, E., & Çolak, R. (2023). Genç yetişkinlerde algılanan sosyal destek ve kendini açmanın dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 186-196. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1141938>

- Schachter, S. (1968). Obesity and eating: internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, *161*(3843), 751-756. <https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751>
- Schag, K., Sandler, L., Zipfel, S., Derntl, B., & Giel, K. E. (2023). Inhibitory control towards angry stimuli in patients with binge eating disorder: a pilot study. *Journal of Eating Disorders*, *11*(1), 125. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00848-2>
- Schag, K., Schönleber, J., Teufel, M., Zipfel, S., & Giel, K. E. (2013). Food-related impulsivity in obesity and Binge Eating Disorder—a systematic review. *Obesity reviews*, *14*(6), 477-495. <https://doi.org/10.1111/obr.12017>
- Scherr, J., Ferraro, F. R., & Weatherly, J. N. (2010). Associations between impulsivity and body dissatisfaction in females at risk for developing eating disorders. *Current Psychology*, *29*, 297-306. <https://doi.org/10.1007/s12144-010-9090-x>
- Schimmenti, A., Musetti, A., Costanzo, A., Terrone, G., Maganuco, N. R., Aglieri Rinella, C., & Gervasi, A. M. (2021). The unfabulous four: Maladaptive personality functioning, insecure attachment, dissociative experiences, and problematic internet use among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*, 447-461. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00079-0>
- Schulte, E. M., Grilo, C. M., & Gearhardt, A. N. (2016). Shared and unique mechanisms underlying binge eating disorder and addictive disorders. *Clinical psychology review*, *44*, 125-139. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.02.001>
- Sellaro, R., & Colzato, L. S. (2017). High body mass index is associated with impaired cognitive control. *Appetite*, *113*, 301-309. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.008>
- Sen, C. K. N., Gurleyik, D., & Psouni, E. (2020). The role of physical activity on parental rejection and body image perceptions. *International journal of environmental research and public health*, *17*(7), 2176. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072176>
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *9*(2), 135-146.
- Sevelko, K., Bischof, G., Bischof, A., Besser, B., John, U., Meyer, C., & Rumpf, H. J. (2018). The role of self-esteem in Internet addiction within the context of comorbid mental disorders: Findings from a general population-based sample. *Journal of behavioral addictions*, *7*(4), 976-984. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.130>
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, *3*(4), 171-8. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130926052526>
- Seymour, P., & Michael, T. (2023). The Intersection of Internet Gaming Disorder and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Children and Adolescents: A Review of Literature. *Journal of Counseling and Psychology*, *6*(1), 1.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, *57*(1-3), 267-272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shapiro, J. R., Woolson, S. L., Hamer, R. M., Kalarchian, M. A., Marcus, M. D., & Bulik, C. M. (2007). Evaluating binge eating disorder in children: Development of the children's binge eating disorder scale (C-BEDS). *International Journal of Eating Disorders*, 40(1), 82-89. <https://doi.org/10.1002/eat.20318>
- Sharma, L., Markon, K. E., & Clark, L. A. (2014). Toward a theory of distinct types of “impulsive” behaviors: a meta-analysis of self-report and behavioral measures. *Psychological bulletin*, 140(2), 374. <https://doi.org/10.1037/a0034418>
- Sharp, C. (2002). Sex Differences in Antisocial Behaviour: Conduct Disorder, Delinquency and Violence in the Dunedin Longitudinal Study. By T. Moffitt, A. Caspi, M. Rutter and P. Silva. (Pp. 278;£ 14.95/\$21.95.) Cambridge University Press: Cambridge. 2001. *Psychological Medicine*, 32(8), 1475-1478.” <https://doi.org/10.1017/S0033291702216670>
- Sharpe, H., Griffiths, S., Choo, T. H., Eisenberg, M. E., Mitchison, D., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2018). The relative importance of dissatisfaction, overvaluation and preoccupation with weight and shape for predicting onset of disordered eating behaviors and depressive symptoms over 15 years. *International Journal of Eating Disorders*, 51(10), 1168-1175. <https://doi.org/10.1002/eat.22936>
- Shi, L., Sun, S., & Geng, Y. (2022). Differential eating behavior patterns among the dark triad. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7062. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127062>
- Shinozaki, N., & Murakami, K. (2020). Evaluation of the ability of diet-tracking mobile applications to estimate energy and nutrient intake in Japan. *Nutrients*, 12(11), 3327. <https://doi.org/10.3390/nu12113327>
- Shipton, G. (2017). *Working with eating disorders: A psychoanalytic approach*. Bloomsbury Publishing.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2020). Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Silva, S. U. D., Barufaldi, L. A., Andrade, S. S. C. D. A., Santos, M. A. S., & Claro, R. M. (2018). Nutritional status, body image, and their association with extreme weight control behaviors among Brazilian adolescents, National Adolescent Student Health Survey 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21.
- Silverman, I. W. (2003). Gender differences in delay of gratification: A meta-analysis. *Sex roles*, 49, 451-463. <https://doi.org/10.1023/A:1025872421115>

- Sim, M., Kim, S. Y., & Suh, Y. (2022). Sample size requirements for simple and complex mediation models. *Educational and Psychological Measurement*, 82(1), 76-106. <https://doi.org/10.1177/00131644211003261>
- Simon, K., & Hurst, M. (2021). Body Positivity, but not for everyone: The role of model size in exposure effects on women's mood, body satisfaction, and food choice. *Body image*, 39, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.07.001>
- Simone, M., Telke, S., Anderson, L. M., Eisenberg, M., & Neumark-Sztainer, D. (2022). Ethnic/racial and gender differences in disordered eating behavior prevalence trajectories among women and men from adolescence into adulthood. *Social Science & Medicine*, 294, 114720. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114720>
- Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. (2017). Calorie counting and fitness tracking technology: Associations with eating disorder symptomatology. *Eating behaviors*, 26, 89-92. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.02.002>
- Slane, J. D., Klump, K. L., McGue, M., & Iacono, W. G. (2014). Developmental trajectories of disordered eating from early adolescence to young adulthood: A longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 47(7), 793-801. <https://doi.org/10.1002/eat.22329>
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or# loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body image*, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. R., Hames, J. L., & Joiner Jr, T. E. (2013). Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of affective disorders*, 149(1-3), 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.032>
- Smith, A. R., Ortiz, S. N., Forrest, L. N., Velkoff, E. A., & Dodd, D. R. (2018). Which comes first? An examination of associations and shared risk factors for eating disorders and suicidality. *Current Psychiatry Reports*, 20, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0931-x>
- Solmi, M., Radua, J., Stubbs, B., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., ... & Castellini, G. (2020). Risk factors for eating disorders: an umbrella review of published meta-analyses. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43, 314-323. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1099>
- Spinella, M. (2007). Normative data and a short form of the Barratt Impulsiveness Scale. *International Journal of Neuroscience*, 117(3), 359-368. <https://doi.org/10.1080/00207450600588881>
- Spitznagel, M. B., Alosco, M., Galioto, R., Strain, G., Devlin, M., Sysko, R., ... & Gunstad, J. (2014). The role of cognitive function in postoperative weight loss outcomes: 36-month follow-up. *Obesity surgery*, 24, 1078-1084. <https://doi.org/10.1007/s11695-014-1205-2>

- Sproesser, G., Kohlbrenner, V., Schupp, H., & Renner, B. (2015). I eat healthier than you: differences in healthy and unhealthy food choices for oneself and for others. *Nutrients*, 7(6), 4638-4660. <https://doi.org/10.3390/nu7064638>
- Steele, C. C., Pirkle, J. R., & Kirkpatrick, K. (2017). Diet-induced impulsivity: Effects of a high-fat and a high-sugar diet on impulsive choice in rats. *PLoS One*, 12(6), e0180510. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180510>
- Stefana, A., Dakanalis, A., Mura, M., Colmegna, F., & Clerici, M. (2022). Instagram use and mental well-being: The mediating role of social comparison. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(12), 960-965. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001577>
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stice, E., Cooper, J. A., Schoeller, D. A., Tappe, K., & Lowe, M. R. (2007). Are dietary restraint scales valid measures of moderate-to long-term dietary restriction? Objective biological and behavioral data suggest not. *Psychological assessment*, 19(4), 449. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.4.449>
- Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P., & Shaw, H. (2017). Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of abnormal psychology*, 126(1), 38. <https://doi.org/10.1037/abn0000219>
- Stice, E., Mazotti, L., Krebs, M., & Martin, S. (1998). Predictors of adolescent dieting behaviors: A longitudinal study. *Psychology of addictive behaviors*, 12(3), 195. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.12.3.195>
- Stice, E., Presnell, K., & Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: a 2-year prospective investigation. *Health psychology*, 21(2), 131. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.21.2.131>
- Stice, E., Spangler, D., & Agras, W. S. (2001). Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of social and clinical psychology*, 20(3), 270-288. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.270.22309>
- Stoeckel, L. E., Weller, R. E., Cook III, E. W., Twieg, D. B., Knowlton, R. C., & Cox, J. E. (2008). Widespread reward-system activation in obese women in response to pictures of high-calorie foods. *Neuroimage*, 41(2), 636-647. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.02.031>
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research*, 29(1), 71-83. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90010-8)
- Subaşı, B., & Zengin, G. (2023). Yetişkin Bireylerde Dürtüsellik, Nomofobi ve Kompulsif Çevrimiçi Satın Almanın İncelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(11), 1472-1490 <https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1326>

- Suher, J., Raghunathan, R., & Hoyer, W. D. (2016). Eating healthy or feeling empty? How the “healthy= less filling” intuition influences satiety. *Journal of the Association for Consumer Research*, 1(1), 26-40. <https://doi.org/10.1086/684393>
- Sumithran, P., Prendergast, L. A., Delbridge, E., Purcell, K., Shulkes, A., Kriketos, A., & Proietto, J. (2011). Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *New England Journal of Medicine*, 365(17), 1597-1604. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1105816>
- Sutton, C. A., L'Insalata, A. M., & Fazzino, T. L. (2022). Reward sensitivity, eating behavior, and obesity-related outcomes: A systematic review. *Physiology & behavior*, 252, 113843. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113843>
- Sürücü, L., Şeşen, H., & Maşlakçı, A. (2021). SPSS, AMOS ve PROCESS Macro ile ilişkisel, aracı/düzenleyici ve yapısal eşitlik modellemesi (uygulamalı analizler). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Süzer, M. (2022). *Kadınlarda cinsel doyum ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Swami, V., Kannan, K., & Furnham, A. (2012). Positive body image: Inter-ethnic and rural–urban differences among an indigenous sample from Malaysian Borneo. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(6), 568-576. <https://doi.org/10.1177/0020764011415208>
- Syrkiewicz-Świtała, M., Detyna, B., Sosada, N., Detyna, J., Świtała, R., Bitkowska, A., & Szkutnik, J. (2021). Mobile applications and eating habits among women and men—Polish experiences. *Biocybernetics and Biomedical Engineering*, 41(3), 1093-1106. <https://doi.org/10.1016/j.bbe.2021.07.003>
- Şarahman Kahraman, C., & Akcil Ok, M. (2022). Hedonic hunger status and related factors in adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2099-2106. <https://doi.org/10.1111/ppc.13036>
- Şengönül, M., Arancıoğlu, İ. Ö., Maviş, Ç. Y., & Ergüden, B. (2019). Obezite ve psikoloji. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-12.
- Şimşek, Ö. F. (2020). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ömer Faruk Şimşek.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson Education.
- Tamam, L., Güleç, H., & Karatas, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması/Short Form of Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 50(2), 130. <https://doi.org/10.4274/npa.y6296>

- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Tanrıverdi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Taş, E., & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı. *Sağlık ve Toplum*, 20(3), 127-139.
- Tatlı, Ç. (2022). *Kadınlarda beden kütle indeksi, depresyon, yeme davranışı ve uyku kalitesi ilişkisinin belirlenmesi* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., & Déchelotte, P. (2021). Sharp increase in eating disorders among university students since the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(10), 3415. <https://doi.org/10.3390/nu13103415>
- Tayhan, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Vücut Kompozisyonu ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-145. <https://doi.org/10.52831/kjhs.1302837>
- Taylor, D., Szpakowska, I., & Swami, V. (2013). Weight discrepancy and body appreciation among women in Poland and Britain. *Body Image*, 10(4), 628-631. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.008>
- Taylor, S. E., Neter, E., & Wayment, H. A. (1995). Self-evaluation processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1278-1287. <https://doi.org/10.1177/01461672952112005>
- Terracciano, A., Sutin, A. R., McCrae, R. R., Deiana, B., Ferrucci, L., Schlessinger, D., ... & Costa Jr, P. T. (2009). Facets of personality linked to underweight and overweight. *Psychosomatic medicine*, 71(6), 682. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a2925b>
- Terroso, L. B., Pante, M., Krimberg, J. S., & Almeida, R. M. M. D. (2022). Prevalence of internet addiction and its association to impulsivity, aggression, depression, and anxiety in young adult university students. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 39. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200024>
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press, USA.
- Thompson, K. A., & Bardone-Cone, A. M. (2019). Disordered eating behaviors and attitudes and their correlates among a community sample of older women. *Eating behaviors*, 34, 101301. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.05.004>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

- Tolmacz, R., Bachner-Melman, R., Lev-Ari, L., & Brondvine, D. (2022). Associations between pathological eating, relational attitudes and satisfaction in romantic relationships. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(4), 1385-1393. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01283-5>
- Topbaş, Z. S., & Karakaya, A. (2021). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Dürtüsellik Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 360-369. <https://doi.org/10.51982/bagimli.895161>
- Tras, Z. (2019). Internet Addiction and Loneliness as Predictors of Internet Gaming Disorder in Adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465-473. <https://doi.org/10.5897/ERR2019.3768>
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23>
- Traş, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U. (2019). Role of Problematic Internet Use, Sense of Belonging and Social Appearance Anxiety in Facebook Use Intensity of University Students. *International Education Studies (IES)*, 12(8). <https://doi.org/10.5539/ies.v12n8p1>
- Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: “Comfort Food” Fulfills the Need to Belong. *Psychological science*, 22(6), 747-753. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>
- Tsumura, H., Kanda, H., Sugaya, N., Tsuboi, S., & Takahashi, K. (2018). Prevalence and risk factors of internet addiction among employed adults in Japan. *Journal of epidemiology*, 28(4), 202-206. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20160185>
- Tuk, M. A., Prokopec, S., & Van den Bergh, B. (2021). Do versus don't: The impact of framing on goal-level setting. *Journal of Consumer Research*, 47(6), 1003-1024. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaa050>
- TÜİK (2020, Haziran). Yeme İstatistikleri. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661> (19.11.2023).
- TÜİK (2023, Ağustos). İnternet Kullanımı İstatistikleri. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) (19.11.2023).
- Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice*, 6-33. <https://doi.org/10.1017/9781108297653.002>
- Ulusoy, H. (2022). Ebeveynlerin Yeme Davranışları, Çocuk Besleme Tarzları ve İlişkili Faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 710-722. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.974557>
- Udo, T., & Grilo, C. M. (2022). Epidemiology of eating disorders among US adults. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 372-378.

<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000814>

- Uygur, Y., & Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714. <https://doi.org/10.33206/mjss.874013>
- Ünal, Ş., Sevinçer, G. M., & Maner, A. F. (2019). Bariatrik cerrahi sonrası kilo geri alımının; gece yeme, duygusal yeme, yeme endişesi, depresyon ve demografik özellikler tarafından yordanması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Üzer, A., & Gürsoy, B. K. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Problemlili Sosyal Medya Kullanımı, Anksiyete, Depresyon ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 23(3), 288-294. <https://doi.org/10.18229/kocatepetip.976765>
- Vaarala, S., Ruotsalainen, H., Hylkilä, K., Kääriäinen, M., Konttila, J., Männistö, M., & Männikkö, N. (2022). The association of problematic gaming characteristics with dietary habits among Finnish vocational school students. *Scientific Reports*, 12(1), 21381. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25343-7>
- Vacca, M., De Maria, A., Mallia, L., & Lombardo, C. (2021). Perfectionism and eating behavior in the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 580943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.580943>
- Vainik, U., García-García, I., & Dagher, A. (2019). Uncontrolled eating: a unifying heritable trait linked with obesity, overeating, personality and the brain. *European Journal of Neuroscience*, 50(3), 2430-2445. <https://doi.org/10.1111/ejn.14352>
- Vainik, U., Neseliler, S., Konstabel, K., Fellows, L. K., & Dagher, A. (2015). Eating traits questionnaires as a continuum of a single concept. Uncontrolled eating. *Appetite*, 90, 229-239. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.004>
- Van den Bulck, J., & Eggermont, S. (2006). Media use as a reason for meal skipping and fast eating in secondary school children. *Journal of human nutrition and dietetics*, 19(2), 91-100. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2006.00683.x>
- Van Malderen, E., Kemps, E., Verbeken, S., & Goossens, L. (2021). Food for mood: Experimentally induced negative affect triggers loss of control over eating in adolescents with low inhibitory control. *International Journal of Eating Disorders*, 54(3), 388-398. <https://doi.org/10.1002/eat.23422>
- van Mierlo, L. A., Scheffers, M., & Koning, I. (2021). The relative relation between body satisfaction, body investment, and depression among Dutch emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 278, 252-258. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.034>
- Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2007). Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating behaviors*, 8(2), 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.06.004>
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2),

[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)

- van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, *100*, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>
- Van Swearingen, K. M., & Noel, N. E. (2022). Impulsivity traits associated with disordered eating and binge drinking among female college students. *Journal of American College Health*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2047696>
- Vartanian, L. R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2005). Implicit and explicit attitudes toward fatness and thinness: The role of the internalization of societal standards. *Body image*, *2*(4), 373-381. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.08.002>
- Västfjäll, D., Slovic, P., Burns, W. J., Erlandsson, A., Koppel, L., Asutay, E., & Tinghög, G. (2016). The arithmetic of emotion: Integration of incidental and integral affect in judgments and decisions. *Frontiers in psychology*, *7*, 325. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00325>
- Vaydich, J. L., Carpenter, T. P., Schwark, J. K., & Molina, L. (2022). Disordered eating among college students: The effects of parental attachment and the mediating role of emotion dysregulation. *Journal of American College Health*, *70*(7), 2168-2175. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1846045>
- Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J., Keijer, M., & Konijn, E. A. (2020). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media*, *9*(1), 3. <https://doi.org/10.1037/ppm0000206>
- Verzijl, C. L., Ahlich, E., Schlauch, R. C., & Rancourt, D. (2018). The role of craving in emotional and uncontrolled eating. *Appetite*, *123*, 146-151. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.12.014>
- Walsh, B. T. (2011). The importance of eating behavior in eating disorders. *Physiology & behavior*, *104*(4), 525-529. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.05.007>
- Wang, L., & Preacher, K. J. (2015). Moderated mediation analysis using Bayesian methods. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *22*(2), 249-263. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.935256>
- Wang, Y., Wang, J., Geng, J., Wang, H., & Lei, L. (2023). Body talk on social networking sites and restrained eating among adolescents: A test of a multiple mediation model. *Body Image*, *45*, 145-152. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.002>
- Wang, Z., Wang, B., Hu, Y., Cheng, L., Zhang, S., Chen, Y., & Li, R. (2020). Relationships among weight stigma, eating behaviors and stress in adolescents in Wuhan, China. *Global Health Research and Policy*, *5*, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s41256-020-00138-3>

- Wang, K., Xu, Y., Wang, C., Tan, M., & Chen, P. (2020). A Corrected Goodness-of-Fit Index (CGFI) for model evaluation in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 27(5), 735-749.  
<https://doi.org/10.1080/10705511.2019.1695213>
- Ward, Z. J., Rodriguez, P., Wright, D. R., Austin, S. B., & Long, M. W. (2019). Estimation of eating disorders prevalence by age and associations with mortality in a simulated nationally representative US cohort. *JAMA network open*, 2(10), e1912925-e1912925.  
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.12925>
- Waterman, M., Lee, R. M., Carter, J. C., & Garland, S. N. (2022). Orthorexia symptoms and disordered eating behaviors in young women with cancer. *Eating behaviors*, 47, 101672. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101672>
- We Are Social. (2019). Digital 2022: Accessed December 28, 2022. <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-ofbumper-growth-2/>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body image*, 14, 130-145.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Wegmann, E., Müller, S. M., Turel, O., & Brand, M. (2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental study. *Scientific reports*, 10(1), 3866.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-60819-4>
- Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. *Behavioral addictions*, 99-117.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>
- Werthmann, J., Jansen, A., & Roefs, A. (2016). Make up your mind about food: A healthy mindset attenuates attention for high-calorie food in restrained eaters. *Appetite*, 105, 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.005>
- Weydmann, G., Souza, F. B., Tavares, P., Correa, L., Heidrich, H., Holland, H., & Bizarro, L. (2022). Parsing the link between reinforcement sensitivity theory and eating behavior: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 134, 104525.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104525>
- Whiteside, S. P., & 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. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of personality*, 19(7), 559-574. <https://doi.org/10.1002/per.556>
- WHO. (2022). WHO European Regional Obesity Report 2022, (2023, 21 Ocak). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>

- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4, 31-51.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
- Williamson, D. A., Muller, S. L., Reas, D. L., & Thaw, J. M. (1999). Cognitive bias in eating disorders: Implications for theory and treatment. *Behavior modification*, 23(4), 556-577. <https://doi.org/10.1177/0145445599234003>
- Williamson, D. A., White, M. A., York-Crowe, E., & Stewart, T. M. (2004). Cognitive-behavioral theories of eating disorders. *Behavior modification*, 28(6), 711-738. <https://doi.org/10.1177/0145445503259853>
- Willner, A. (2004). The Fragmented Core Of Multi-impulsive Bulimia: An Extended Assessment. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 18(4), 404-417.  
<https://doi.org/10.1080/1474973042000297326>
- Wilson, G. T., Grilo, C. M., & Vitousek, K. M. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 199.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.199>
- Wirt, T., Hundsdoerfer, V., Schreiber, A., Kesztyus, D., & Steinacker, J. M. (2014). Associations between inhibitory control and body weight in German primary school children. *Eating behaviors*, 15(1), 9-12. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.015>
- Withnell, S. J., & Bodell, L. P. (2023). Does suppressing weight improve body satisfaction? A longitudinal analysis in undergraduate men and women. *Body Image*, 45, 126-132. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.011>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Wolz, I., Agüera, Z., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Gratz, K. L., Menchon, J. M., & Fernandez-Aranda, F. (2015). Emotion regulation in disordered eating: Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale among Spanish adults and its interrelations with personality and clinical severity. *Frontiers in psychology*, 6, 907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00907>
- Wrzosek, M., Sawicka, A., Tałaj, M., Wojnar, M., & Nowicka, G. (2018). Impulsivity and vitamin D in bariatric surgery candidates. *Pharmacological Reports*, 70(4), 688-693. <https://doi.org/10.1016/j.pharep.2018.02.005>
- Wu, Y. T., Huang, D. H., Hsu, T. H., & Hong, F. Y. (2020). Children's stress, negative emotions, emotional eating, and eating disorders: A moderated mediation

- model. *Journal of Psychology in Africa*, 30(5), 433-439. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1821319>
- Xia, L., Gu, R., Zhang, D., & Luo, Y. (2017). Anxious individuals are impulsive decision-makers in the delay discounting task: An ERP study. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 11, 5. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2017.00005>
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C. H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... & Shen, X. M. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC public health*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1106>
- Yamaguchi, S., Onoda, K., & Abe, S. (2011, May). Association of impulsivity with feedback-related negativity during gambling task. In *The 2011 IEEE/ICME International Conference on Complex Medical Engineering* (pp. 233-236). IEEE. <https://doi.org/10.1109/ICCME.2011.5876740>
- Yang, H., Zhou, X., Xie, L., & Sun, J. (2023). The effect of emotion regulation on emotional eating among undergraduate students in China: The chain mediating role of impulsivity and depressive symptoms. *Plos one*, 18(6), e0280701. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280701>
- Yang, W., Niu, G., Shi, X., Song, K., Zhang, Y., & Yuan, Z. (2023). Negative family body talk and negative emotional eating among Chinese adolescent girls and young adult women: The role of body dissatisfaction and feminism consciousness. *Appetite*, 188, 106973. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106973>
- Yang, Y., Shields, G. S., Guo, C., & Liu, Y. (2018). Executive function performance in obesity and overweight individuals: A meta-analysis and review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 84, 225-244. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.11.020>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255.
- Yau, Y. H., Potenza, M. N., & White, M. A. (2013). Problematic Internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 72-81. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.015>
- Yavuz, K. F., & Burhan, H. (2020). Kural-güdümlü davranış: Psikopatoloji ve psikoterapilerde temel bir süreç. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.
- Yaykırın Altinel, Ş. (2018). *Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimi, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluş ve yeme tutumları ile ilişkileri* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yazici, K., & Yazici, A. E. (2010). Dürtüselligin Nöroanatomik ve Nörokimyasal Temelleri/Neuroanatomical and Neurochemical Basis of Impulsivity. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 2(2), 254.

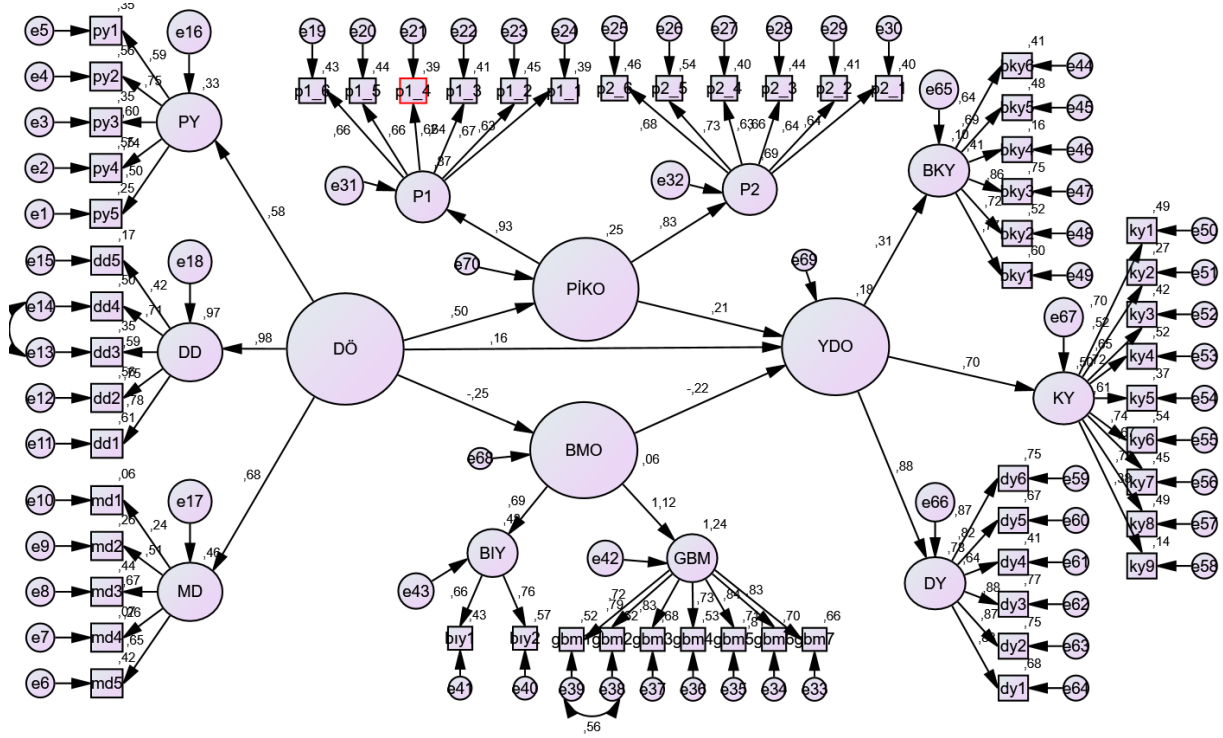
- Ye, N., Morrin, M., & Kampfer, K. (2020). From glossy to greasy: The impact of learned associations on perceptions of food healthfulness. *Journal of Consumer Psychology, 30*(1), 96-124. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1126>
- Yeomans, M. R., Armitage, R., Atkinson, R., Francis, H., & Stevenson, R. J. (2023). Habitual intake of fat and sugar is associated with poorer memory and greater impulsivity in humans. *PLoS One, 18*(8), e0290308. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290308>
- Yeomans, M. R., Leitch, M., & Mobini, S. (2008). Impulsivity is associated with the disinhibition but not restraint factor from the Three Factor Eating Questionnaire. *Appetite, 50*(2-3), 469-476. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.10.002>
- Yıldız, B., Demir, V., & Ünübol, H. (2019). Examination of the relation of eating habits with emotional schemes according to gender. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 5*(4), 405-417. <https://doi.org/10.24289/ijsser.617684>
- Yılmaz Kafali, H., Uçaktürk, S. A., Mengen, E., Akpınar, S., Erguven Demirtas, M., & Uneri, O. S. (2021). Emotion dysregulation and pediatric obesity: investigating the role of Internet addiction and eating behaviors on this relationship in an adolescent sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 26*, 1767-1779. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00999-0>
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2*(6), 87-104.
- Yılmaz, A., & Ağgön, E. (2023). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14*(1), 31-42.
- <https://doi.org/10.17155/omuspd.1185626>
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior, 1*(3). <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of internet gaming disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research, 23*(10), e26810. <https://doi.org/10.2196/26810>
- Yücel, B. (2015). *Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Yücel, B., Akdemir, A., Küey, A.G., Maner, F., & Vardar, E. (2013). *Yeme Bozuklukları ve Obezite Tanı ve Tedavi Kitabı*. Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2023). The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 5228. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>

- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & behavior*, 87(4), 789-793. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>
- Zhou, Z., Zhu, H., Li, C., & Wang, J. (2014). Internet addictive individuals share impulsivity and executive dysfunction with alcohol-dependent patients. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 8, 288. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00288>
- Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. *substance and non-substance addiction*, 21-41. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1_2)



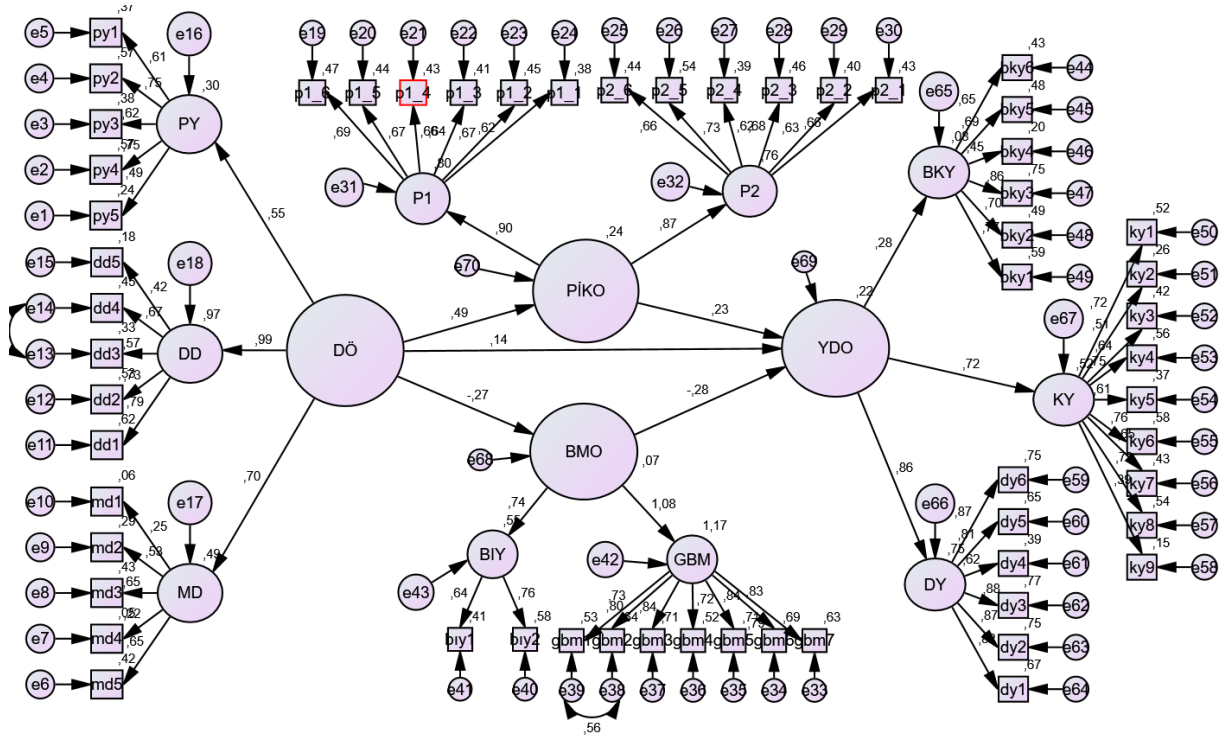
## EKLER

### EK- 1: Genel Örnekleimde Oluşturulan Birinci Yapısal Eşitlik Modeli



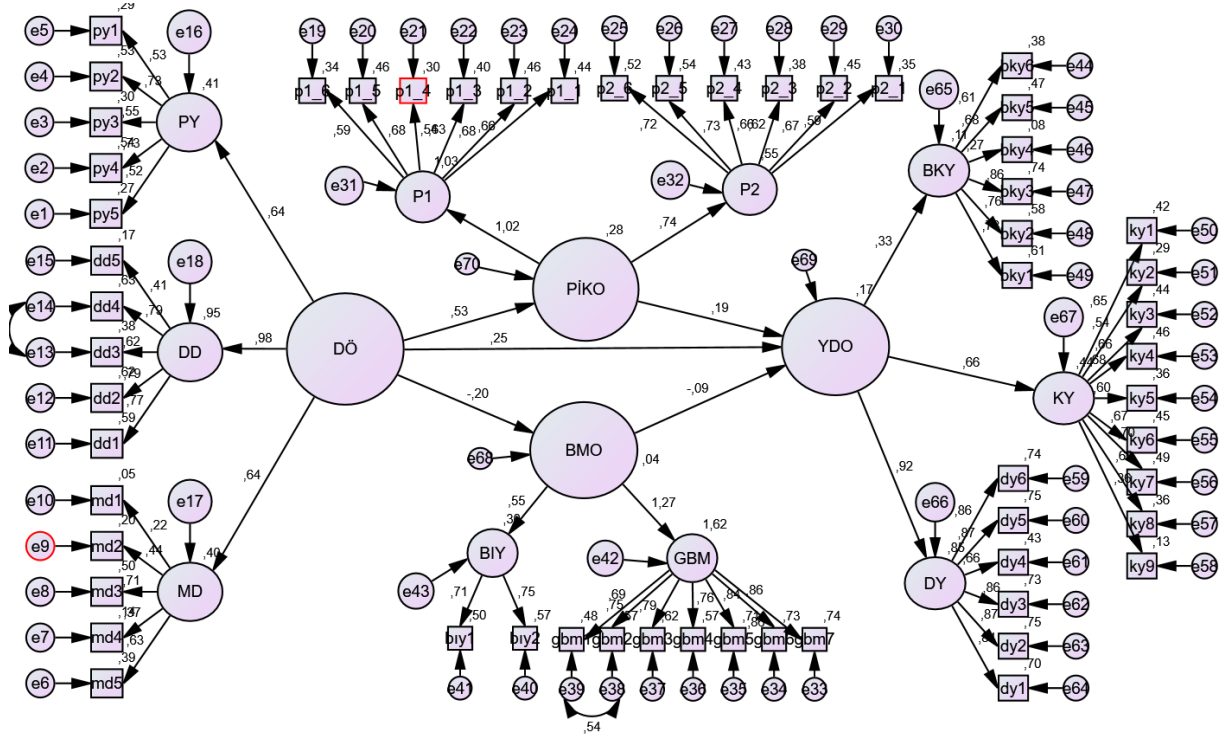
DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapmama alt boyutu, DD: Dürtüsellik Ölçeği Dikkat Dürtüsellliği alt boyutu, MD: Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik alt boyutu, PİKO: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, P1: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 1, P2: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 2, BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, BIY: Beden Memnuniyeti Ölçeği Beden İmajına Yatırım alt boyutu, GBM: Beden Memnuniyeti Ölçeği Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutu, YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Yeme Davranışları Ölçeği Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, KY: Yeme Davranışları Ölçeği Kontrolsüz Yeme alt boyutu, DY: Yeme Davranışları Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu.

## EK-2: Kadın Örneklemi Yapısal Eşitlik Modeli



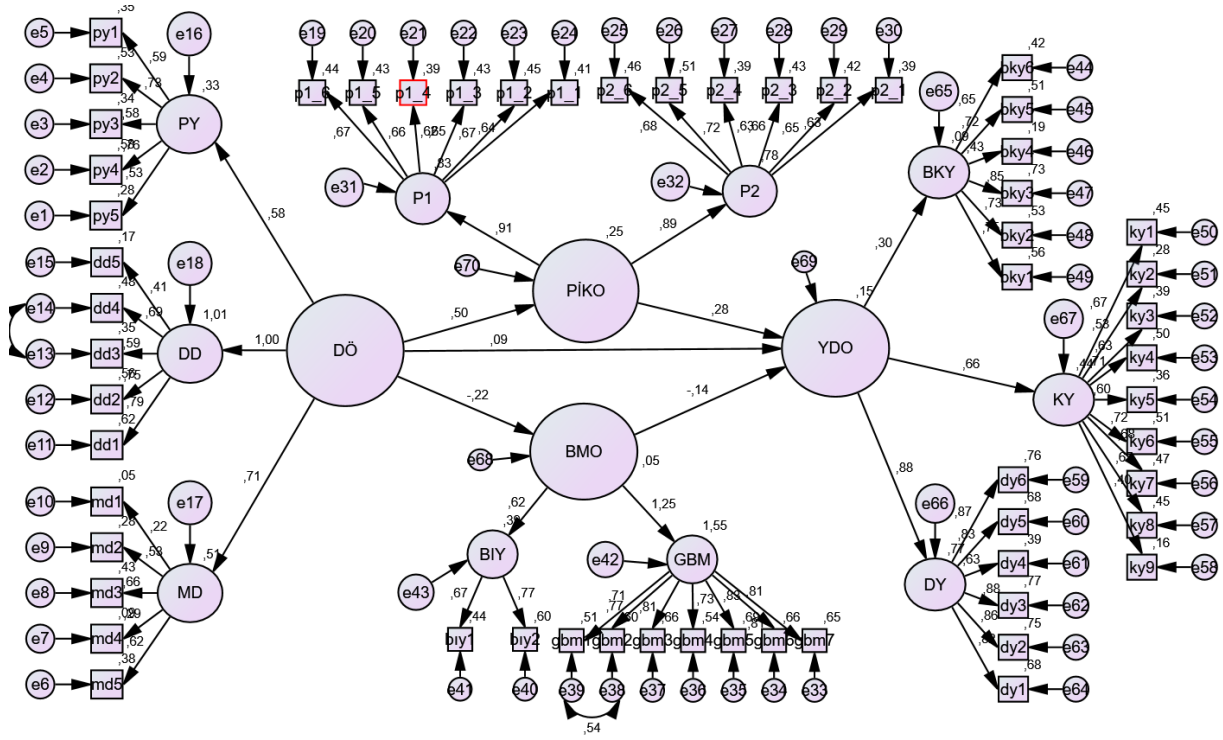
DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapmama alt boyutu, DD: Dürtüsellik Ölçeği Dikkat Dürtüsellliği alt boyutu, MD: Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik alt boyutu, PİKO: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, P1: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 1, P2: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 2, BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, BIY: Beden Memnuniyeti Ölçeği Beden İmajına Yatırım alt boyutu, GBM: Beden Memnuniyeti Ölçeği Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutu, YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Yeme Davranışları Ölçeği Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, KY: Yeme Davranışları Ölçeği Kontrolsüz Yeme alt boyutu, DY: Yeme Davranışları Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu

### EK- 3: Erkek Örnekleme Yapısal Eşitlik Modeli



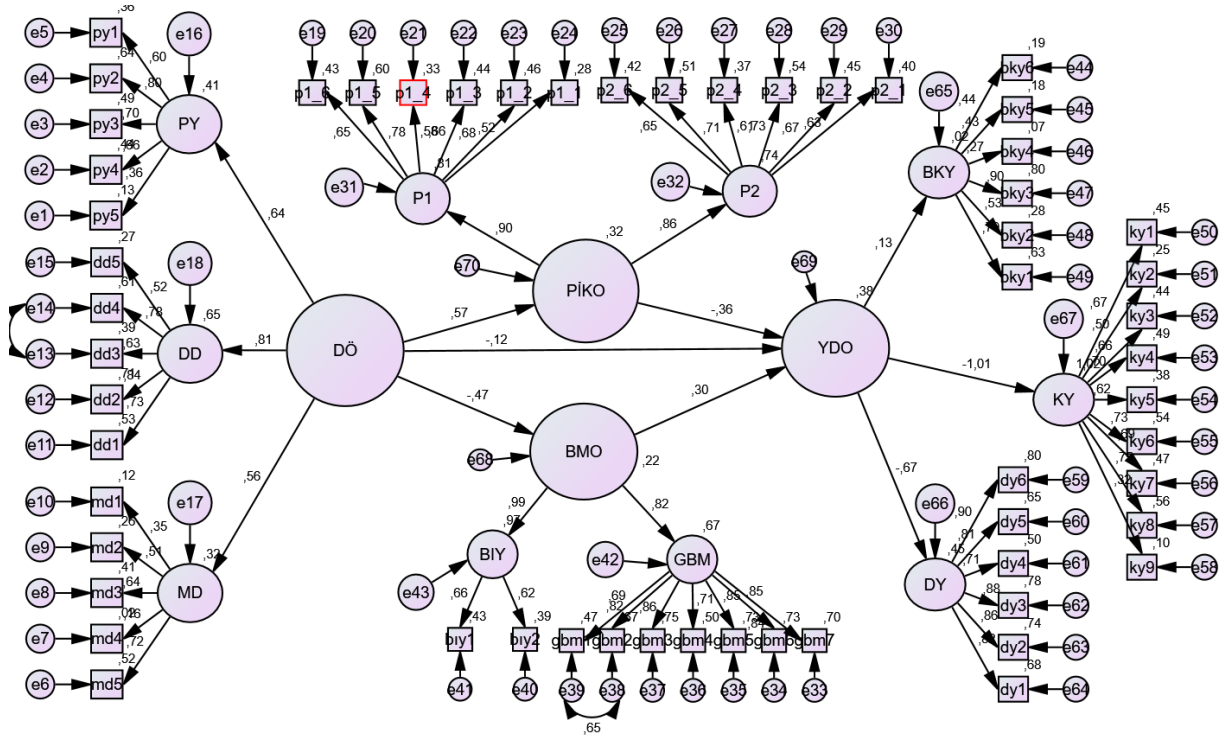
DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapmama alt boyutu, DD: Dürtüsellik Ölçeği Dikkat Dürtüsellliği alt boyutu, MD: Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik alt boyutu, PİKO: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, P1: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 1, P2: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 2, BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, BIY: Beden Memnuniyeti Ölçeği Beden İmajına Yatırım alt boyutu, GBM: Beden Memnuniyeti Ölçeği Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutu, YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Yeme Davranışları Ölçeği Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, KY: Yeme Davranışları Ölçeği Kontrolsüz Yeme alt boyutu, DY: Yeme Davranışları Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu.

#### EK- 4: BKI-Normal Örneklemi Yapısal Eşitlik Modellemesi



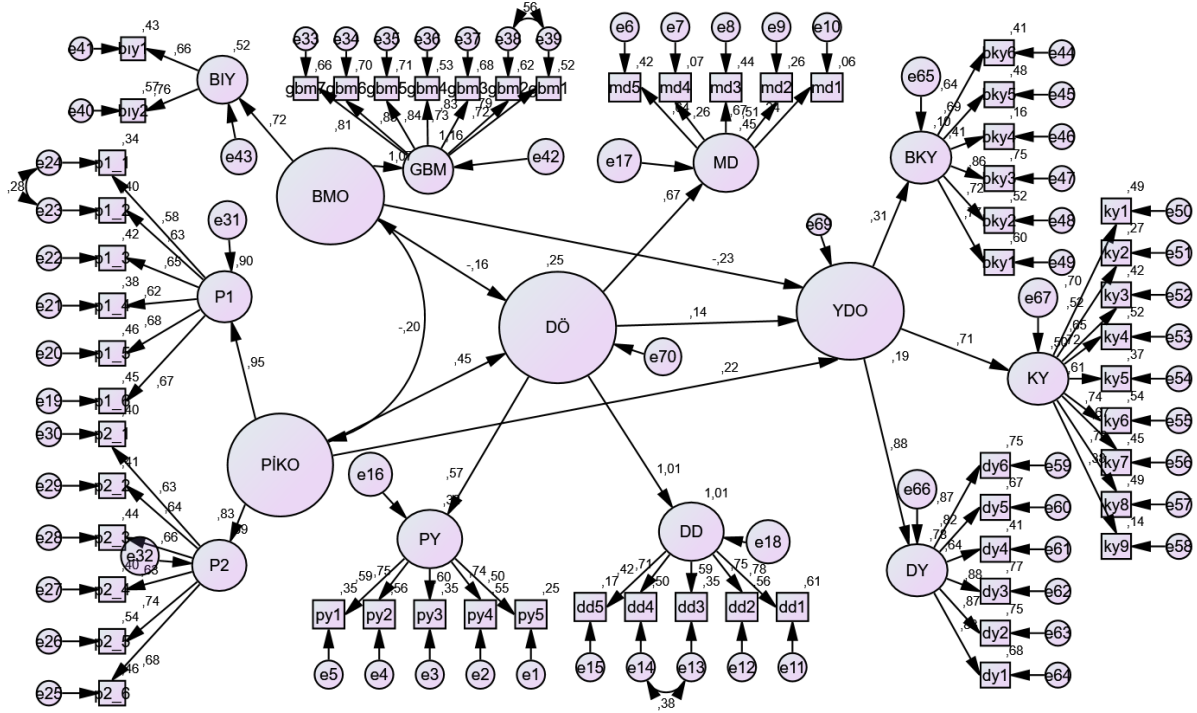
DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapmama alt boyutu, DD: Dürtüsellik Ölçeği Dikkat Dürtüsellliği alt boyutu, MD: Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik alt boyutu, PİKO: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, P1: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 1, P2: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 2, BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, BIY: Beden Memnuniyeti Ölçeği Beden İmajına Yatırım alt boyutu, GBM: Beden Memnuniyeti Ölçeği Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutu, YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Yeme Davranışları Ölçeği Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, KY: Yeme Davranışları Ölçeği Kontrolsüz Yeme alt boyutu, DY: Yeme Davranışları Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu.

## EK 5 – BKI-Yüksek Örneklemi Yapısal Eşitlik Modellemesi



DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapmama alt boyutu, DD: Dürtüsellik Ölçeği Dikkat Dürtüselliliği alt boyutu, MD: Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik alt boyutu, PİKO: Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, P1: Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 1, P2: Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 2, BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, BIY: Beden Memnuniyeti Ölçeği Beden İmajına Yatırım alt boyutu, GBM: Beden Memnuniyeti Ölçeği Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutu, YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Yeme Davranışları Ölçeği Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, KY: Yeme Davranışları Ölçeği Kontrolsüz Yeme alt boyutu, DY: Yeme Davranışları Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu.

## EK -6 : Genel Örneklemede Alternatif Yapısal Eşitlik Modeli



DÖ: Dürtüsellik Ölçeği, PY: Dürtüsellik Ölçeği Plan Yapmama alt boyutu, DD: Dürtüsellik Ölçeği Dikkat Dürtüsellliği alt boyutu, MD: Dürtüsellik Ölçeği Motor Dürtüsellik alt boyutu, PİKO: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, P1: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 1, P2: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Parsel 2, BMO: Beden Memnuniyeti Ölçeği, BIY: Beden Memnuniyeti Ölçeği Beden İmajına Yatırım alt boyutu, GBM: Beden Memnuniyeti Ölçeği Genel Beden Memnuniyeti Alt Boyutu, YDO: Yeme Davranışları Ölçeği, BKY: Yeme Davranışları Ölçeği Bilişsel Kısıtlayıcı Yeme alt boyutu, KY: Yeme Davranışları Ölçeği Kontrolsüz Yeme alt boyutu, DY: Yeme Davranışları Ölçeği Duygusal Yeme Alt Boyutu.

**EK- 7: Etik Kurul İzni**



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
BAŞKANLIĞI  
ETİK KURUL KARARI**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih :08/04/2022</b> <b>Toplantı Sayısı:04</b> <b>Karar No :2022/143</b>
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	Yeme Davranışları, Beden Memnuniyeti, Problemlı İnternet Kullanımı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkiler: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma
<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	Prof. Dr. Zeliha TRAŞ
<b>Yardımcı Araştırmacılar</b>	Lisansüstü Öğrenci Gülden GÖKÇEN
<b>Etik Kurul Kararı</b>	9416 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, araştırma Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.

**ASLI GİBİDİR**  
08/04/2022

**Doç. Dr. Ahmet KURNAZ**  
Etik Kurul Başkanı

## **EK- 8 Bilgilendirilmiş Onam Formu**

### **BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu kapsamda “Yeme Davranışları Beden Memnuniyeti, Problemlı İnternet Kullanımı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkiler: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma” başlıklı doktora tezi çalışması için Prof. Dr. Zeliha TRAŞ’ın danışmanlığında Uzm. Psk. Dan. Gülden GÖKÇEN tarafından gönüllü katılımcılarla yürütölmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman çalışmadan çıkabilirsiniz. Bu formu onaylamanız araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

#### **Çalışmaya Katılım Onayı:**

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışmayla ilgili bilgilendirildim. Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Araştırmacılar

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Uzm. Psk. Dan. Gülden GÖKÇEN

**EK- 9: Kişisel Bilgi Formu**

1) Cinsiyetiniz	K ( ) E ( )
2) Yaşınız	.....
3) Eğitim Düzeyiniz	Önlisans ( ) Lisans ( ) Yükseklisans ( ) Doktora ( )
4) Şu An İkamet Ettiğiniz Yer	Ailemle ( ) Tek Başıma ( ) Arkadaşım İle ( ) Yurttta Kalıyorum ( ) .
5) Medeni Durumunuz	Evli ( ) Bekar ( ) Romantik İlişkim Var (nişanlı, sevgili, flört..vb)
6) Vücut Ağırlığınız Boy Uzunluğunuz (Beden Kitle İndeksi (BKİ) Hesaplamak Amacıyla Kullanılacaktır)	..... Kg .....cm
7) Tanısı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	Evet ( ) Cevabınız “ Evet” ise lütfen belirtiniz.....  Hayır ( )
8) Yeme davranışınızı etkileyebilecek (Diyabet hastalığı, troid bezi hastalıkları, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, obezite, hipertansiyon, insülin direnci durumları ...vb) metabolik bir hastalığınız var mı?  Var ise bu hastalık nedeniyle kullandığınız ilaç var mı?	Evet ( ) Cevabınız “Evet” ise lütfen belirtiniz.....  Hayır ( )  Evet Kullanıyorum ( ) Cevabınız “Evet” ise lütfen belirtiniz.....  Hayır ( )

9) Günlük ortalama uyku süre aralığınız nedir?	6 saatten az ( ) 6-8 saat ( ) 8 saat üzeri ( )
10) Günlük yaşamınızda düzenli egzersiz (en az 30 dakika) yapar mısınız?	1-Hiç yapmam. ( ) 2-Haftada bir kez yaparım. ( ) 3- Haftada iki kez yaparım.( ) 4-Haftada üçten fazla kez yaparım ( )
11) İnternet kullanırken geçirdiğiniz <b>hafta içi</b> günlük süre ortalaması nedir?	1 saatten az ( ) 1-3 saat ( ) 4-5 saat ( ) 6-7 saat ( ) 8-9 saat ( ) 10- 11 saat ( ) 12-13 saat ( ) 14 saat ve üzeri ( )
12) İnternet kullanırken geçirdiğiniz <b>hafta sonu</b> günlük süre ortalaması nedir?	1 saatten az ( ) 1-3 saat ( ) 4-5 saat ( ) 6-7 saat ( ) 8-9 saat ( ) 10- 11 saat ( ) 12-13 saat ( ) 14 saat ve üzeri ( )
13) İnternette daha fazla vakit geçirmek amacıyla hangi sıklıkta beslenme düzeninizi ihmal edersiniz?	1- Hiçbir zaman ihmal etmem ( ) 2-Nadiren ihmal ederim ( ) 3-Bazen ihmal ederim ( ) 4-Sıklıkla ihmal ederim ( ) 5-Her zaman ihmal ederim( )
14) İnternette kendinizi beğenilen beden yapısına ulaşmak için hangi sıklıkta araştırmalar yaparsınız?	1-Hiçbir zaman araştırma yapmam ( ) 2-Nadiren araştırma yaparım ( ) 3-Bazen araştırma yaparım ( ) 4- Sıklıkla araştırma yaparım ( ) 5-Her zaman araştırma yaparım ( )

**EK- 10: Üç Faktörlü Yeme Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri (TFEQ-Tr21)**

12	İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutuyorum.	1	2	3	4
1	Kilomu kontrol etmek için bilerek küçük porsiyonlarda yemek yemeği tercih ederim	1	2	3	4
6	Yemek yiyen birisi ile birlikteyken genelde benim de yeme isteğim uyanır.	1	2	3	4
10	Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum.	1	2	3	4
16	Moralim bozuk olduğunda yemek isterim.	1	2	3	4

**EK-11: Beden Memnuniyeti Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri**

1.Bedenim konusunda kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Benim kendime verdiğim değer bedenimin şekli ya da kilom ile bağlantılı değil.	1	2	3	4	5
7. Bedenimin şeklini veya kilomu çok da dert etmiyorum.	1	2	3	4	5

**EK-12: Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu Seçilmiş Örnek Maddeleri(YİBT-KF)**

5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	1	2	3	4	5
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	1	2	3	4	5
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	1	2	3	4	5
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5

**EK 13: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu Seçilmiş Örnek Maddeleri**

1.	İşlerimi dikkatle planlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Aklıma estiği gibi hareket ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Düşünmeden iş yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Hobilerimi değiştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Düşünmeden bir şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Kazandığımdan daha fazla harcarım.	(1)	(2)	(3)	(4)

