

FAZLA KİLOLU VE OBEZ YETİŞKİN BİREYLERDE  
YEME DAVRANIŞLARININ ÖFKE VE İLİŞKİ  
BAĞIMLILIĞI İLE OLAN İLİŞKİSİ

SİMAY İLKYAZ YAPABAŞ

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2018

FAZLA KİLOLU VE OBEZ YETİŞKİN BİREYLERDE  
YEME DAVRANIŞLARININ ÖFKE VE İLİŞKİ  
BAĞIMLILIĞI İLE OLAN İLİŞKİSİ

SİMAY İLKYAZ YAPABAŞ

Işık Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2015  
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2018

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi  
için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2018

İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

FAZLA KİLOLU VE OBEZ YETİŞKİN BİREYLERDE YEME  
DAVRANIŞLARININ ÖFKE VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE OLAN İLİŞKİSİ

SİMAY İLKYAZ YAPABAŞ

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Hayran Işık Üniversitesi  
(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi S. Vicdan Yücel Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Elif Ergüney Sabahattin Zaim  
Okumuş Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 05.06.2018

# THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOURS, ANGER AND CODEPENDENCY ON OVERWEIGHT AND OBESE INDIVIDUALS

## Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the relationship between eating behaviours, anger, codependency and sociodemographic variables in overweight and obese individuals.

**Method:** The sample of this research was composed of 213 overweight and obese individuals who applied to the Slimcity Healthy Nutrition Counseling Center for weight loss between the dates of 01.11.2017 and 01.02.2018. The participants completed research tools including; informed consent form, sociodemographic form, the Dutch Eating Behavior Questionnaire, the Spann-Fischer Codependency Scale and the Multidimensional Anger Scale.

**Result:** Results showed that, there is a relationship between codependency and external and emotional eating behaviours. Relationship between codependency and anger-related thoughts, aggressive and anxious reactions subscales of anger-related reactions and intentional, passive aggressive and introverted anger of interpersonal anger were found. Also there are several relationships between eating behaviours and subscales of anger. It has been found that there is a difference between gender and emotional eating, restrictive eating, aggressive and calm reactions. However, there is no difference between gender and codependency. There were also relationship between BMI and external and emotional eating. Regression of anger subscales and codependency on eating behaviours was examined and it was found that self-oriented anger-related thoughts and calm behaviours predicted emotional eating behaviour.

**Conclusion:** The importance of evaluating individuals who have weight problems with regard to physiological, psychological and relationships with other people as a whole was emphasized rather than approaching in terms of only physiological with calorie limitation. In the present study, it was deliberated that the findings of the study maybe beneficial the people who work with overweight and obese individuals and contribute to the literature.

**Keywords:** overweight, obesity, eating behaviors, anger, codependency

# FAZLA KİLOLU VE OBEZ YETİŞKİN BİREYLERDE YEME DAVRANIŞLARININ ÖFKE VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI İLE OLAN İLİŞKİSİ

## Özet

**Amaç:** Bu araştırmada fazla kilolu ve obez bireylerin, yeme davranışları, öfke, ilişki bağımlılığı ve sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırma 01.11.2017 ve 01.02.2018 tarihleri arasında Slimcity Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı Merkezine kilo verme amaçlı başvuran, 213 fazla kilolu ve obez birey ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında örneklem grubuna, Bilgilendirme ve Onam formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Hollanda Yeme Davranışı Anketi, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği verilmiştir.

**Bulgular:** Elde edilen bulgulara göre, ilişki bağımlılığı ile dışsal ve duygusal yeme arasında ilişki bulunmuştur. İlişki bağımlılığı ve öfke ile ilgili düşünceler ölçeğinin bütün alt ölçekleri ile, öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin saldırgan ve kaygılı davranışlar alt ölçekleri ile ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin intikama yönelik, pasif agresif ve içe dönük tepkiler alt ölçekleri ile ilişki bulunmuştur. Yeme davranışları ve öfke alt ölçekleri arasında çok sayıda ilişkiye rastlanmıştır. Yeme davranışlarından oluşan dışsal ve duygusal yeme davranışı ve öfke davranışlarından oluşan saldırgan ve sakin davranışlar ile cinsiyet arasında farklılıklar olduğu bulunmuştur. Fakat ilişki bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir fark bulunamamıştır. BMI ve dışsal ve duygusal yeme davranışı arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca kendine yönelik öfkeli düşünceler ve sakin davranışların duygusal yeme davranışını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

**Sonuç:** Bu çalışmada, kilo problemi yaşayan bireyleri sadece fizyolojik açıdan ele alıp kalori kısıtlaması ile zayıflatmak yerine fizyolojik, psikolojik ve çevresiyle olan ilişkileri ile bir bütün olarak değerlendirmenin önemi vurgulanmıştır. Elde edilen bulguların, bu alanda çalışan kişiler açısından faydalı olabileceği ve literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** fazla kilo, obezite, yeme davranışları, öfke, ilişki bağımlılığı

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca yardım ve destekleri ile yanımda olan birçok insan var. Tez dönemim süresince bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren, beni bu süreçte her daim motive eden ve anlayış gösteren saygıdeğer tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Hayran'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans döneminde aldığım süpervizyonlar sayesinde alanda uzmanlaşmama ve kendimi geliştirmeme büyük katkı sağlayan Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e ve Dr. Öğr. Üyesi Vicdan Yücel'e,

Tüm hayatım boyunca ve tez sürecinde, üzerimde maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, sabır ve cesaretlendirmeleri için babam Kaan Yapabaş ve annem Mukaddes Yapabaş'a

Lisans ve yüksek lisans dönemim boyunca her türlü destekleriyle arkamda duran değerli meslektaşlarım; Ayca Ezgi Meriçtan Kıratlı, İrem Özkaynar Beşenk ve Pelin Altay'a

Ve bu süreçte bana inanan, motive eden ve elinden gelen yardımı esirgemeyen biricik arkadaşım İdil Ferah'a teşekkürü bir borç bilirim.



## İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası	
Abstract .....	ii
Özet .....	iv
Teşekkürler .....	vi
İçindekiler .....	vii
Tablolar Listesi .....	x
Kısaltmalar .....	xi

### BÖLÜM 1

1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem ve Araştırmanın Önemi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları .....	3
1.3. Fazla Kilo ve Obezite .....	4
1.3.1. Fazla Kilo ve Obezitenin Tanımı .....	4
1.3.2. Fazla Kilo ve Obezitenin Ölçüm Yöntemleri .....	5
1.3.2.1. Vücut Yağ Oranını Doğrudan Ölçen Yöntemler .....	5
1.3.2.2. Vücut Yağ Oranını Dolaylı Ölçen Yöntemler .....	5
1.3.2.2.1. Beden Kitle İndeksi (BKİ) .....	5
1.3.2.2.2. Bel-kalça Oranı .....	6
1.3.2.2.3. Deri Kıvrımı Ölçümleri .....	7
1.3.3. Fazla Kilo ve Obezitenin Epidemiyolojisi .....	8
1.4. Yeme Davranışı .....	9
1.4.1. Emosyonel Yeme Davranışı .....	10
1.4.2. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı .....	11
1.4.3. Dışsal Yeme Davranışı .....	12
1.4.4. Yeme Davranışları ve Obezite .....	12
1.5. Öfke .....	13

1.5.1. Öfke Nedir? .....	13
1.5.2. Öfke Nedenleri .....	14
1.5.3. Öfke İfade Biçimleri .....	15
1.5.3.1. Öfkeyi İçte Tutma .....	16
1.5.3.2. Öfkeyi Dışa Vurma .....	16
1.5.3.3. Öfke Kontrolü .....	17
1.5.4. Yeme Davranışları ve Öfke .....	18
1.6. İlişki Bağımlılığı .....	18
1.6.1. İlişki Bağımlılığı Nedir? .....	19
1.6.2. İlişki Bağımlılığının Aşamaları .....	20
1.6.2.1. İlk Aşama .....	20
1.6.2.2. Orta Aşama .....	20
1.6.2.3. Son Aşama .....	21
1.6.3. Kişilik Özellikleri ve İlişki Bağımlılığı .....	21
1.6.4. İlişki Bağımlılığı ve Öfke .....	22
1.6.5. İlişki Bağımlılığı ve Yeme Davranışı .....	22

## BÖLÜM 2

2. YÖNTEM .....	24
2.1. Katılımcılar .....	24
2.2. Veri Toplama Araçları .....	24
2.2.1. Sosyo-demografik Özellikler ve Veri Formu .....	24
2.2.2. Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) .....	25
2.2.3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ) .....	25
2.2.4. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) .....	25
2.3. İşlem .....	27
2.4. İstatistiksel Analiz .....	27

## BÖLÜM 3

3. BULGULAR .....	28
3.1. Demografik Değişkenlerdeki Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	28
3.1.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı .....	28
3.1.2. Örneklem Grubunun Boy, Kilo ve BKİ Özellikleri .....	30
3.2. Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeğine Ait Bulgular .....	30
3.2.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Dataya Göre Dağılımı .....	30

3.2.2. İlişki Bağımlılığı ve Yeme Davranışları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	31
3.2.3. İlişki Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki Korelasyon Analizi .....	32
3.2.4. Yeme Davranışları ve Öfke Arasındaki Korelasyon Analizi .....	33
3.2.5. Cinsiyet ile Yeme Davranışı, İlişki bağımlılığı ve Öfke Davranışı Arasındaki Fark Analizi .....	34
3.2.6. BKİ ve Yeme Davranışları Arasındaki Korelasyon Analizi .....	36
3.2.7. İlişki Bağımlılığı ve Öfke Değişkenlerinin Yeme Davranışları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Analizleri .....	36

#### BÖLÜM 4

4. TARTIŞMA .....	39
4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	48

#### BÖLÜM 5

5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	49
----------------------------	----

#### KAYNAKLAR

#### EKLER

Ek A Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Ek B Sosyo-demografik Bilgi ve Veri Formu

Ek C Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ)

Ek D Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Ek E Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)

#### ÖZGEÇMİŞ

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Dünya Sağlık Örgütü Beden Kitle İndeksi Referans Değerleri .....	6
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Değişkenlere Ait Frekans Dağılımı .....	29
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Antropometrik Özelliklerinin Analizi .....	30
<b>Tablo 4.</b> İlişki Bağımlılığı ve Yeme davranışları Ölçeğinin Dağılımı .....	31
<b>Tablo 5.</b> İlişki Bağımlılığı ve Yeme Davranışları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi .....	31
<b>Tablo 6.</b> İlişki Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi .....	32
<b>Tablo 7.</b> Yeme Davranışları ve Öfke Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi .....	33
<b>Tablo 8.</b> Yeme Davranışları, ilişki Bağımlılığı ve Öfke davranışlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	35
<b>Tablo 9.</b> BMİ ile Yeme Davranışları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi .....	36
<b>Tablo 10.</b> Duygusal Yeme Değişkeninin Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	37
<b>Tablo 11.</b> Dışsal Yeme Değişkeninin Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	38

## KISALTMALAR

**BKİ:** Beden Kitle İndeksi

**ÇBÖÖ:** Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

**DEBQ:** Hollanda Yeme Davranışları Anketi

**SFİBÖ:** Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği

**SPSS:** Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmanın önemi ve gerekçesine yer verilmiştir. Araştırmanın amacı ve araştırma sorularının ardından yeme bozuklukları ve obezitenin dünya genelinde hızla artan bir sorun olmaya başlamasının sebepleri üzerinde durulmuştur. Fazla kilo ve obezitenin altında yatan yeme davranışı, öfke ve ilişki bağımlılığından bahsedilmiştir.

### 1.1. Problem ve Araştırmanın Önemi

Yeme bozuklukları; aşırı beslenme, kısıtlı beslenme, depresyon, anksiyete, madde kullanımı gibi ciddi sonuçlara neden olabilen, yeme davranışındaki sapmadır. Yeme bozuklukları, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “önemli tıbbi durum” olarak tanımlanmış ve son yıllarda Türkiye’de ve dünyada hızla artan bir sağlık sorunu haline almıştır (Ulaş ve ark., 2013). Fazla kilo ve obezite, sigaradan sonra gelen önlenebilir ölümlerin ikinci en büyük nedenidir. Bu sebepten dolayı fazla kilo ve obezite üzerine araştırmaların yoğunlaşması ve bu durumun altındaki nedenlerin tespit edilmesi büyük önem arz eder. Yeme bozuklukları, çoğunlukla ergen ve genç yaştaki kadınlar üzerinde yoğunlaşıyor gibi dursa da bütün yaş guruplarında ve cinsiyetteki kişilerde görülmektedir. Yeme Bozuklukları Akademisi’ne göre ABD’de 10 milyon kadın ve 1 milyon erkeğin yeme bozukluğunun olabileceği öngörülmektedir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2018).

Yeme bozukluklarının etiyolojisi belirsizliğini hala korumaktadır. Araştırmalar genellikle beslenme ve diyetetik ya da psikoloji alanında yapılmış ancak beslenme ve diyetetik alanındaki araştırmalar yeme bozukluklarının nedenlerinden çok bireylerin beslenmelerine yapılan müdahaleler ve biyolojik modeli üzerine yoğunlaşmıştır. Psikoloji alanındaki çalışmalar ise çok farklı

konularda olmakla birlikte; bağlanma teorileri, çocukluk çağı travmaları, benlik ve öz-saygı konuları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bunun yanında yeme bozuklukları üzerine Türkiye’de yapılan araştırmalar son yıllarda artmaktadır. Araştırmalar yeme bozukluğu etiyojisini farklı modellerle açıklamaya çalışsa da modellerin hiçbiri diğerlerini dışlayamamaktadır (Kuruoğlu, 2000). Yeme bozukluklarının nedenlerini saptayabilmek için işe yeme davranışlarını değerlendirmeye başlamak gerekir (Bozan, 2009). Duyguların yemek yeme üzerinde etkisi ve önemi bilinmekte olup, stres, sinir, üzüntü, mutsuzluk gibi duyguların yeme davranışı ve tüketim miktarı üzerine etkileri vardır. Bu etkiler arasında yeme motivasyonu, besin seçimi, yemek yeme hızı, çiğneme ve tüketim miktarı sayılabilir (Bozan, 2009). Bireyin kilo problemi sadece fizyolojik açıdan değerlendirip kalori kısıtlaması yapmak yerine; birey biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan bir bütün olarak ele alınmalıdır. Kilo verme sürecinde kişinin kilolarının sebeplerinin anlaşılması ve bu konular hakkında farkındalık kazanması, kişinin tekrar kilo almamasında büyük önem taşır.

Literatüre bakıldığında, ilişki bağımlılığı ve yeme bozuklukları ile depresyon, takıntılı olma, düşük özsaygı, utanç ve suçluluk duyguları arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca çocukluk çağı travmalarının, kişinin yeme bozukluğu ve ilişki bağımlılığı geliştirmesine neden olduğunu destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Point Loma Nazarene Üniversitesi’nde 2016 yılında yapılan bir araştırmada Güney Kaliforniya’daki hemşirelik öğrencilerinin yeme bozukluğu riskleri ve ilişki bağımlılığı arasında ve ilişki bağımlılığı, diyet yapma ve bulumiya ve yeme kaygısı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Ehrlich, 2016). Kişinin aile ve sosyal hayatında yaşadığı problemlerin de yeme düzenini etkilediği bu ve benzer araştırmalar tarafından ortaya konmuş ve kişinin kilo problemi değerlendirilirken ilişki sorularını da ele almanın önemi vurgulanmıştır.

Yemek kadar ilişkiler de hayatımızda önemli rol oynamaktadır. İlişkilerdeki sınır problemleri, bireyde sağlıksız başa çıkma stratejileri geliştirmesine neden olabilir. Depresyon, madde kullanımı, yeme bozukluğu, tükenmişlik sendromu, kendine zarar verme gibi sağlıksız başa çıkma yolları kişide patolojik belirtilere yol açabilir (Ehrlich, 2016). Yeme davranışı ve cinsiyet üzerine 2006 yılında yapılan bir araştırmada kızların yeme davranışı ölçeğinden erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Aynı araştırmada yeme davranışı ve öfke arasındaki ilişkiye bakılmış, yüksek yeme davranışı gösteren kız katılımcıların öfkelerini daha çok

içedönük ve pasif-agresif şeklinde sergiledikleri erkek katılımcıların ise öfkelerini saldırgan davranışlarla ortaya koyduğu bulunmuştur (Batıgün ve Utku, 2006).

Kilo probleminin çözümünün sadece kalori kısıtlaması ile yapılabileceği düşüncesi fazla kilo ve obezite üzerine yapılan araştırmaların artması ile değişmeye başlamıştır. Ancak önceki araştırmalar çocukluk çağı travmaları, aile tutumları, kişilik özellikleri gibi konulara yoğunlaşmıştır. Literatüre bakıldığında kilo problemi yaşayan bireylerin şu anki duygu ve davranışları üzerine yapılan araştırmaların azlığı dikkat çekmiştir. Bu çalışmada fazla kilolu ve obez bireylerin, kilo problemi yaşamalarında yeme davranışı, öfke ve ilişki bağımlılığının nasıl bir rol oynadığı incelenecektir.

Yeme davranışı, öfke ve ilişki bağımlılığının incelenmesinin, literatüre katkı sağlaması açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Günümüzde artan obezite oranı da göz önüne alındığında, konunun cinsiyet farklılıkları açısından da incelenmesi önemlidir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, yeme davranışı, öfke ve ilişki bağımlılığı arasında bulunan ilişkinin anlamlandırılmasının, yeme bozuklukları üzerine yapılan terapi çalışmalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları**

Bu araştırmanın amacı, yeme tutumları, ilişki bağımlılığı ve öfke gibi gündelik hayatta sıkça karşılaşılabileceğimiz sorunlarla ilgili mevcut anlayışımızı geliştirmek ve yeme tutumları, ilişki bağımlılığı ve öfke tarzları arasındaki ilişkiyi anlamlandırmaktır. Araştırma sonucunda elde edeceğimiz verilerle, son zamanlarda dünyada ve Türkiye’de hızla artan fazla kilo ve obezite probleminin altında yatan sebepleri saptayarak literatüre katkıda bulunmak istenmektedir.

“Fazla kilolu ve obez bireylerin yeme davranışları, öfke ve ilişki bağımlılığı ile ilişkili midir?” sorusundan yola çıkarak aşağıdaki soruların cevapları araştırılacaktır.

- 1- Fazla kilolu ve obez bireylerde, ilişki bağımlılığı ve yeme davranışları arasında bir ilişki var mıdır?
- 2- Fazla kilolu ve obez bireylerde, ilişki bağımlılığı ve öfke arasında bir ilişki var mıdır?



3- Fazla kilolu ve obez bireylerde, yeme davranışları ve öfke arasında bir ilişki var mıdır?

4- Fazla kilolu ve obez bireylerde, cinsiyet yeme davranışlarını, ilişki bağımlılığını ve öfke davranışlarını yordar mı?

5- Fazla kilolu ve obez bireylerde, BKİ ve yeme davranışları arasında bir ilişki var mıdır?

6- Fazla kilolu ve obez bireylerde yeme davranışlarının üzerinde yordayıcı etkiye sahip değişkenler nelerdir?

### **1.3. Fazla Kilo ve Obezite**

Fazla kilo ve obezite, Türkiye ve dünyada giderek artan ve önlem alınması gereken bir halk sağlığı problemidir (Antipatis ve Gill, 2001). Dünya Sağlık Örgütü, fazla kilo ve obezitenin en riskli 10 hastalıktan biri olduğunu kabul etmiştir (WHO, 1997).

#### **1.3.1. Fazla Kilo ve Obezitenin Tanımı**

Günlük yiyeceklerden alınan enerjinin, tüketilen enerjiden daha çok olması, harcanamayan enerjinin vücutta yağ molekülleri halinde tutulmasına neden olur. Vücutta biriken yağ molekülleri fazla kilo ve obeziteye yol açar (Tam ve Çakır, 2012).

Fazla kilo ve obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'yağ dokusunda sağlığa zarar verecek düzeyde, anormal ve aşırı yağ birikmesi' olarak tanımlanmıştır. Fazla kilo ve obezitenin meydana gelmesindeki esas problem, yüksek kalorili besin tüketiminin artması, metabolizma ve fiziksel aktivite ile harcanan enerji miktarının azalmasıdır (Özdel ve ark., 2011).

Sağlıklı bir erkek bedeninin %15-20'sini, sağlıklı kadın bedeninin %25-30'unu yağ dokusu oluşturur (Gündüz, 2016). Erkek yağ dokusunun bedeninin %25'ini, kadınlarda ise %30'unu geçmesi obezite olduğu anlamına gelir (Güney ve ark., 2003).

Vücut yağ oranının normal değerlerin üzerinde seyretmesi, bireyin aşırı kilolu veya obez olduğunu gösterir. Fazla kilo ve obezite arasındaki fark bireyin vücut yağ oranının ne kadar yüksek olduğu ile alakalıdır. Yağ oranının çeşitli yöntemlerle ölçülmesi sonucunda bireyin zayıf, normal, fazla kilolu veya obez olduğu belirlenir.

### **1.3.2. Fazla Kilo ve Obezitenin Ölçüm Yöntemleri**

Sigaradan sonra fazla kilo ve obezite, önlenebilir ölümlerin ikinci en büyük nedenidir (Köksal ve Özel, 2012). Kanser, kalp damar hastalıkları, kas-iskelet ve solunum sistemi hastalıkları, diyabet gibi hastalıkların oluşmasında fazla kilo ve obezite bir risk faktörüdür. Fazla kilo ve obeziteden kaynaklı hastalıkların oluşma riski obezite şiddetinin artmasıyla doğru orantılıdır (Efil, 2005). Obezite seviyesini belirlemek tedavi planı için büyük önem taşır.

Günümüzde vücut yağ oranını ölçmek için doğrudan ve dolaylı yöntemler kullanılmaktadır.

#### **1.3.2.1. Vücut Yağ Oranını Doğrudan Ölçen Yöntemler**

Obezite seviyesini belirlemede; dansitometri, toplam vücut suyu hesabı ve vücut potasyum ölçümü, bilgisayarlı tomografi, manyetik rezonans görüntüleme, dual enerji x-ray absorpsiyometri (DEXA), ultrasonografi (USG), biyoelektriksel empedans ve görüntüleme yöntemleri, vücut yağ oranını doğrudan ölçen yöntemlerdir (Köksal ve Özel, 2012; Yağbasan, 2009).

Doğrudan yağ dokusunu ölçen yöntemler günlük kullanımlarının zor olması nedeniyle klinik ortamda araştırma amaçlı kullanılmaktadır (Yağbasan, 2009).

#### **1.3.2.2. Vücut Yağ Oranını Dolaylı Ölçen Yöntemler**

Obezitenin sıklığı giderek artan bir halk sağlığı sorunu olduğunu göz önüne alırsak, obeziteyi ölçen yöntemlerin de ucuz, pratik ve işlevsel olması gerekmektedir (Serter, 2003).

Beden kitle indeksi (BKİ), bel-kalça oranı, deri kıvrımı ölçümleri dolaylı yoldan vücut yağ oranını ölçen yöntemlerdir.

##### **1.3.2.2.1. Beden kitle indeksi (BKİ):**

Beden kitle indeksi, fazla kilo ve obezite tanısını koymada en çok kullanılan yöntemlerdendir (Arı ve Süzek, 2008). BKİ, epidemiyolojik geçerlilik, doğruluk, güvenilirlik, maliyet açısından avantajlı olduğu için uzmanlar tarafından sıklıkla kullanılır (Efil, 2005). BKİ vücut yağ oranından ziyade vücut yağ miktarıyla ilişkilidir (Yağbasan, 2009).

Boy ve kilo oranı kullanılarak belirlenen bu oran, ilk defa Belçikalı matematikçi Adolphe Quetelet tarafından ortaya atılmıştır. BKİ, kilonun boy uzunluğunun karesine (kg/m<sup>2</sup>) bölünmesiyle hesaplanır. BKİ değerinin, 24,9 un altında olduğu durumlarda belirli bir risk gözlenmezken, 29,9 un üzerine çıktığı durumlarda kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm oranında 4 kat artış mevcuttur (Aranceta ve ark., 2001).

Dünya Sağlık Örgütü beden kitle indeksi referans değerleri Tablo 1’de gösterilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2012).

BKİ, yetişkinlerde, obezitenin değerlendirilmesinde oldukça pratik bir yöntemdir. Yetişkinlerde boy uzaması gerçekleşmeyeceğinden, kilodaki artışın vücut yağ artışı olduğu düşünülür (Efil, 2005). Çocuklarda ise boy ve kilonun yaş ile beraber değişiklik gösterdiğini göz önünde bulundurmalı, BKİ hesaplamasında yaş kriterine de dikkat edilmelidir (Köksal ve Özel, 2012).

**Tablo 1.** Dünya Sağlık Örgütü Beden Kitle İndeksi Referans Değerleri

BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	Obezite Derecesi
< 18,5	Zayıf
18,5 – 24,9	Normal
25 – 29,9	Fazla kilolu / Hafif şişman
30 – 34,9	1. Derece obez
35 – 39,9	2. Derece obez
40 >	3. Derece obez

Sağlık Bakanlığı, Türkiye, 2012

#### 1.3.2.2.2. Bel-kalça Oranı:

Vücuttaki yağ dokusu miktarı ne kadar önemliyse vücut yağ dağılımı da en az onun kadar büyük öneme sahiptir (Serter, 2003). Yağ dağılımını gösteren en iyi yollardan biri olan bel-kalça oranı, özellikle kardiyovasküler hastalık risklerini belirlemede diğer ölçümlerden daha değerli görülmektedir (Çöl, 1998).

Yapılan epidemiyolojik çalışmalar bel-kalça oranı ve bel çevresi ölçümleri ile abdominal yağ birikimi arasında bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Tam ve Çakır, 2012). Abdominal yağ birikimi, karın bölgesindeki yağlanma olarak

tanımlanmaktadır ve abdominal yağ birikimi, vücudun diğer bölgelerindeki yağ birikiminden daha çok hastalık riski taşımakta bu yüzden bel çevresi ölçümü önem taşımaktadır (Efil, 2005).

Bel çevresi ölçümü yapılırken mezura, bedenin en alt kaburga kemiği ile kristailiyak kemik arasındaki orta noktadan yere paralel olarak ölçülür (Enç ve ark., 2014).

Erkeklerde bel çevresinin 94 cm'den, kadınlarda ise 80 cm'den fazla ölçülmesi hastalık riski ve erkeklerde 102, kadınlarda ise 88 cm üzerindeki ölçümlerin hipertansiyon, dislipidemi, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar için yüksek risk göstergesidir. Bu değerler komplikasyonları önlemek için kullanılan bir kriter olarak kabul edilir (Serter, 2003).

Kalça çevresi ölçümü sırasında, kişiden ayakta, bacakları birleşik halde durması istenir. Kalçanın yandan en yüksek noktasından mezura ile ölçümü yapılır (Enç ve ark., 2014).

Bel çevresinin kalça çevresine bölünmesiyle ortaya çıkan değerler erkek bireylerde 0,95'i, kadın bireylerde ise 0,80'i geçmesi abdominal obezite olarak değerlendirilir (Serter, 2003).

#### **1.3.2.2.3. Deri kıvrımı ölçümleri:**

Toplam vücut yağının yaklaşık olarak %50'si deri altı yağ depolarında bulunmaktadır. Deri kıvrım ölçümü, vücut yağ oranını saptamada kullanılan bir ölçüm türüdür (Gündüz, 2016).

Deri kıvrım kalınlığının diğer bir değişle cilt altı yağ dokusu kalınlığının ölçümünü yapmak için kalibre aleti (kaliper pergel) denen kısaç şeklindeki özel aletler kullanılır (Aslan, 2014). Deri alet yardımı ile tutturulur ve göstergeden kalınlığı tespit edilir. Yaş faktörü göz önüne alınarak oluşturulan persentillere göre 85 persentilin üzerindeki değerler obezite olarak değerlendirilmektedir. Cilt altı yağ dokusu ölçümü insan vücudunda en çok, triceps, subskapuler suprailiyak ve abdominal bölgelerden yapılır (Öztora, 2005).

- Triceps üzerinde; üst kolun arka tarafında bulunan triceps kası üzerinde belirlenen bir yerden ölçüm yapılır.

- Subskapular bölge; sırtta kürek kemiğinin altında, vücudun doğal hatları doğrultusunda ölçülür.
- Supraillak bölge; crista iliaca üzerinde, orta koltuk altı çizgisinin birleştiği noktadan ölçülür.
- Abdominal Bölge; göbeğin iki tarafında orta koltuk altı çizgisinin kestiği yerle göbek arasındaki orta noktadan ölçülür (Murathan, 2013).

Deri kıvrımı ölçümleri yapılırken her seferinde aynı yerden ölçülmesi gerekmektedir ancak farklı kişiler tarafından ya da farklı noktalardan ölçüldüğünde farklı değerler bulunabilmesi deri kıvrımı ölçümlerinin dezavantajıdır (Serter, 2003).

### **1.3.3. Fazla Kilo ve Obezitenin Epidemiyolojisi**

Halk arasında şişmanlık olarak bilinen obezite, tarih boyunca kendini göstermiştir. Tarihte; zenginliği, gücü, refahı ve hatta sağlığı sembolize eden obezite günümüz dünyasında yol açtığı kronik hastalıkların, maddi ve manevi sorunların artışıyla daha çok fark edilmiş ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğu kabul edilmiştir (Serter, 2003).

Ülkelerin fazla kilo ve obeziteyi sınıflandırmada kullandıkları kriterler birbirinden farklı olduğu için fazla kilo ve obezite epidemiyolojisini incelemek hayli zor olmuştur (Tezcan, 2009). DSÖ'nün 1990'lı yıllarda fazla kilo ve obezite ölçümünde BKİ değerlerini belirlemesiyle fazla kilo ve obezite standartları oluşmuş, ülkeler arası farklılıklar ortadan kalkmıştır (WHO, 1997).

Fazla kiloluluk ve obezite dünya çapında hızla artan, çağın epidemisi sayılabilecek bir sağlık sorunudur (Aydoğan, 2017). DSÖ'nün verilerine göre 1980'den 2000'lere kadar dünyadaki obez kişi sayısı yaklaşık iki katına çıkmıştır (Semin, 2014). DSÖ'nün 2008 verilerinde dünyada yaklaşık olarak 1,4 milyar fazla kilolu yetişkinin bulunduğu, bunların 200 milyondan fazlasının erkek, 300 milyondan fazlasının ise kadın obez olduğu tespit edilmiştir. Bu durum dünyadaki yetişkinlerin %10'undan fazlasının obez olduğunu göstermektedir.

Fazla kilo ve obezite her yaşta başlayabilmektedir. Vakaların çoğunda obezitenin, ergenlik döneminden sonra oluşmaya başladığı gözlemlenmiştir. Yetişkinlikle obezitenin oluşma sıklığı her iki cinsiyette de artış göstermektedir. Yetişkinlerde hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi obezitenin gelişmesindeki en

önemli unsurdur (Tezcan, 2009). 60 yaşına kadar kilo alımı sıklıkla karşılaşılan bir durum iken 60 yaşından sonra kilo alımına fazla rastlanmamaktadır (Bray, 1989).

Dünya genelinde her yıl fazla kilo ve obezitenin yarattığı sonuçlardan 2,8 milyon kişi hayatını kaybetmektedir (WHO, 2016). Fazla kilo ve obezitenin prevalansını etkileyen faktörler arasında en önemlileri yaş, cinsiyet ve ırk olduğu bilinmektedir ayrıca obezite prevalansında sosyokültürel, genetik ve beslenme şekillerinin de etkili olduğu kabul edilmektedir (Aydoğan, 2017). DSÖ verilerine göre, fazla kilo ve obezitenin en çok görüldüğü ülke olan ABD’de önlem alınmazsa 2025 yılında nüfusun %50’sinin obez olacağı tahmin edilmektedir. Fazla kilo ve obezite gelişmekte olan ülkelerin üst ve orta sınıflarında, gelişmiş ülkelerin ise orta ve alt sınıflarında daha yaygınken yoksul kesimlerde nadir görülmektedir (Tezcan, 2009).

Tüm dünyayı etkileyen fazla kilo ve obezite Türkiye’de de hızla artış göstermektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) ön çalışma raporuna göre, ülkemizde obezite görülme sıklığının yetişkin kadınlarda %41, yetişkin erkeklerde %20,5 olduğu, toplamda ise Türkiye’de obezite görülme sıklığının %30,3 olduğu raporlanmıştır. Aynı araştırmada, Türkiye’deki çocuk ve ergenlerde obezite görülme sıklığının 0-5 yaş arasında %8,5, cinsiyete göre incelendiğinde; erkeklerde görülme sıklığının %10,1 iken kızlarda %6,8 olduğu bulunmuştur. 6-18 yaş arasında obezite görülme sıklığının %8,2 olduğu, cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerde %9,1, kızlarda ise obezite sıklığı %7,3 olarak bulunmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2014).

#### **1.4. Yeme Davranışı**

Beslenme, kişilerin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken bir hayat sürdürmesi için gerekli olan besinleri yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Her canlının hayatını devam ettirebilmek için beslenmesi gerekmektedir. Bu besin öğelerinden herhangi birisi alınmadığında veya ihtiyaç duyulan miktardan az veya çok tüketildiğinde, büyümenin ve gelişimin engellendiği, sağlık problemlerinin ortaya çıktığı bilimsel olarak ortaya konmuştur (Baysal, 1996).

Beslenmenin amacı; kişinin yaşına, cinsiyetine ve içinde bulunduğu fizyolojik durumuna göre ihtiyacı olan tüm yiyecekleri yeterli miktarda tüketebilmesidir. Yeterli beslenme ise, vücudun yaşamı ve işleyişini devam ettirebilmesi için yeterli enerjinin sağlanması demektir (Baysal, 1997).

Psikolojik açıdan yeme davranışını ele aldığımızda, yemek yeme sadece beslenme değildir. Bebeklik yıllarında açlık acı çekme, doymak ise rahatlama anlamına gelmektedir (Tezcan, 2009).

Psikoanalitik teorilerde obez bireylerin çözümlenmemiş bağımlılık gereksinimlerinin olduğundan bahsedilmekte ve bu kişilerin oral dönemlerinde fiske oldukları vurgulanmaktadır. Oral dönemdeki fiksasyon aşırı iyimserlik ya da karamsarlık, aşırı yeme, bağımlılık, hırs ve sabırsızlık ile karakterize bir kişiliğin oluşmasında etkilidir. Bu dönemdeki bebeklerin davranışlarında içe alım ve doyum önemlidir. Fakat bu davranış doyum amaçlı tek yönlü alımdan çok hayatın ilk yıllarında başlayan, insan ilişkilerinin özelliklerinden olan bir “alış-veriş”tir. Bu dönemdeki anne bebek arasındaki alışverişin dengesizliği, sadece veren (özgeci) ya da sadece almayı isteyen (bencil) bir kişiliğin gelişmesinde etkili rol oynayabilir. Obezite ve yeme bozukluğu olan bireylerin çoğunda bu dengesizliğe rastlanmaktadır (Odağ 1999).

Bireylerin psikolojileri ve yeme davranışları arasında bir etkileşim söz konusudur ve yeme davranışı genellikle stres, üzüntü, öfke, neşe ve endişe gibi çeşitli duygulara göre değişmektedir (Eren ve Erdi, 2003).

Yeme tutumu, kişinin besin tüketimiyle ilgili bütün bilgi, duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan eğilim olarak ifade edilmektedir. Bu tutum fizyolojik, demografik, ekonomik, sosyal, coğrafi, kültürel koşullarını da içeren, kişinin algısı, yiyeceklerle olan önceki deneyimleri ve beslenme durumundan etkilenir. Bu tutumun sorunlu davranışa dönüşmesi, yanlış bir beslenme davranışına yönelmesine ve fazla kilo ve obezitenin oluşmasına neden olabilir (Altıntaş ve Özgen, 2017).

#### **1.4.1. Emosyonel Yeme Davranışı**

Emosyonel yeme kişinin açlık hissetmesi ya da öğün zamanının gelmesinden dolayı değil, sadece duygulanıma yanıt olarak ortaya çıktığı düşünülen yeme davranışı diye kavramsallaştırılmıştır (Bekker ve ark., 2004).

Duyguların, beslenme üzerine etkilerini anlamak için çok sayıda araştırma yapılmış fakat kesin ve net bir veri elde edilememiştir. Yemek yeme işlevinde etkili ve önemli bir yöntem olduğu bilinmesine rağmen, duyguların yemeyi nasıl etkilediğini kavramak zordur. Korku, sinir, mutluluk ve üzüntü gibi duygular daha karmaşık ve uzun sürelidir. Bu gibi duyguların, yeme davranışı ve yiyecek tüketimi

üzerine etkileri vardır. Yeme motivasyonu, besin seçimi, yemek yeme hızı, çiğneme, tüketim miktarı duyguların beslenme üzerine olan etkileri arasında sayılabilir (Macht, 2008).

Negatif duygu durum veya stres karşısında gösterilen fizyolojik tepkiler, yemek yemenin ardından hissedilen toklukla benzerdir. Bu sebepten dolayı negatif duygu durum karşısında iştahın kapanması ve yemek yeme isteksizliği vücudun verdiği doğal fizyolojik tepkiler olarak kabul edilmiştir (Schachter ve ark., 1968). Ancak, negatif duygusal uyaranlara tepki olarak beslenmede artışın gözlemlenmesi emosyonel yeme olarak adlandırılmış ve ‘yersiz’ bir tepki olarak ele alınmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Emosyonel yeme davranışını kişilerin anksiyete, öfke, üzüntü gibi negatif duygularını doyumak için kullandığı bilinmektedir (Tezcan, 2009). Karbonhidrat açısından yüksek besinlerin tüketimi sonucunda beyin serotonin seviyesini yükseltmektedir, bu yüzden aşırı karbonhidratlı ve yağlı besin tüketimi duygu düzenlemede ve stres düzeyini düşürmede etkilidir. Bu nedenle lezzetli yiyeceklerin tüketimi, negatif duyguların azalmasına yardımcı olacaktır (Bozan, 2009).

#### **1.4.2. Kısıtlayıcı Yeme Davranışı**

Kısıtlayıcı yeme davranışı, yemeğe ve besinlere karşı duyulan yeme arzusuna bilinçli olarak karşı koyma çabasıdır. Kişi, vücut ağırlığını kontrol altında tutabilmek için ihtiyacından daha az yemeye çalışır ve yediklerinin miktarını sürekli olarak kontrol altında tutmaya cabalar. Kısıtlayıcı yeme davranışı olan kişiler kilo almaktan korkar ve sürekli kalori hesabı yaparak tükettikleri besinlere kısıtlama getirirler (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Araştırmalar, kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen bireylerin stres altında kısıtlama yapmayan bireylere göre daha fazla yediklerini göstermektedir. Bu kişiler stres gibi bir takım olaylar karşısında yeme davranışları üzerindeki otoritelerini geçici olarak kaybederler ve çok sık diyet yapma eğilimindedirler. Diyetleri esnasında aşırı yediklerini düşünürlerse, kısıtlamalarına bir süreliğine ara verirler (Altınbaş, ve Özgen, 2017).

Bulimik vakalar incelendiğinde, hastaların bulimiya nevroza tanısı almadan önce de kısıtlayıcı yeme davranışı sergiledikleri, sürekli diyet yaptıkları ve bazı durumların kısıtlama davranışına ara vermelerine neden olduğu, bu dönemde aşırı



yeme davranışı sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Kontrolü kaybedip, aşırı yeme davranışının nedenleri; anksiyete, depresyon ve gerginlik gibi olumsuz durumlardır. Bu aşırı yeme davranışı çoğunlukla ana öğünlerindeki miktarların artışı olarak değil, zamansız atıştırma davranışlarının yapılması olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden kişilerin yiyecekleri, duygularını düzenlemek için kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. (Sevinçer ve Konuk, 2013).

#### **1.4.3. Dışsal Yeme Davranışı**

Dışsal yeme teorisine göre, bu davranış kişinin fizyolojik olarak açlık hissetmediği halde yiyeceğin kokusu, görüntüsü, tadı gibi özelliklerine olan aşırı duyarlılıktır (Evers, 2011).

Dışsal yeme teorisindeki açlık, psikosomatik teorideki açlıktan ayrıdır. Kişiler kendi içsel açlık veya tokluklarına karşı bir tepki göstermezler. Dışsal yeme teorisi ve psikosomatik teori arasındaki en büyük fark bireyleri yemek yemeye başlatan nedenlerdir (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Dışsal yeme davranışı olan kişiler yemek yeme düşüncesi akıllarında yokken besinin varlığından, yiyeceklerin kokusundan ya da görünüşünden etkilendikleri için aşırı yerler (Van Strien ve ark., 2009).

Erken dönemde yanlış ya da kafa karıştırıcı yaşantılar, açlık ve doyma hissinin tanımlanmasında sorun yaşanmasına neden olur. Çocukluk döneminde, bireye yemek yemesi ya da yememesi için ailesi tarafından yapılan baskı veya ailesinin yiyeceği ödül olarak kullanması, çocuğun açlığı ve tokluğu algılamasında sorun yaşamasına neden olur. Çocukluk çağında ortaya çıkan sorunlar, yetişkinlik çağında kişinin aç olmadığı halde dışarıdan bir uyarı ile karşılaştığında açlığa bağlı olmayan yeme davranışını sergilemesine neden olur (Van Strien, ve ark., 2009).

#### **1.4.4. Yeme Davranışları ve Obezite**

Becker ve arkadaşlarına (1960) göre obezite, kişinin kendisi ve etrafı ile olan ilişkisinde karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesini sağlayan bir yoldur. Kişi çözüm yolu bulamadığı veya dile getiremediği bilinç dışı çatışmalarını aşırı yeme yoluyla ortaya koymaktadır. Bu durum, aşırı besin tüketimini ve obeziteyi değerlendirirken kişilerin hayatın zorluklarından kaçabilmeleri için bunu bir araç olarak kullandıklarının göstergesidir.

Kadınların yeme stilleri ve obezite seviyeleri üzerinde yapılan bir araştırmada tıknırcasına yeme davranışı en çok obezite sorunu olan kadınlarda görülmüştür. Yine aynı araştırmada, obezite sorunu olan kadın katılımcıların normal kilodaki ve zayıf katılımcılara kıyasla yüksek düzeyde kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışı sergiledikleri sonucuna varılmıştır (Kaşmer, 2014).

Amerika’da ergen kızlar üzerine yapılan bir araştırmada, kızların diyetlerine getirdikleri kısıtlamaların artması ile obezite sorunun başlaması arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur (Stice ve ark., 2005).

Cinsiyet farklılığı ve obezite üzerine yapılan bir araştırmada, aşırı kilolu ve obez olan genç kızların normal kilodalara kıyasla daha fazla kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışı sergilediği gözlemlenmiştir ancak aşırı kilolu ve obez erkekler arasında kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışı daha yüksektir (Braet ve ark., 2008).

Yapılan alışmalar stresli durumların yeme isteğini arttırdığı ve fazla kilo ve obeziteye neden olduğu yönündedir. Ancak stres ve yeme davranışı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınlarda stresle başa çıkmak için genellikle yemek yeme davranışını sergilerken erkekler daha çok alkol ve sigara tktme eğilimindedirler (Laitinen ve ark., 2002).

Schachter’ın 1971’de yaptığı araştırmada normal kilodaki insanların besinin kokusu, görüntüsü gibi dışsal faktörlerden çok fazla etkilenmediklerini ancak obez bireylerin yiyeceklerin güzel kokusu veya görüntüsünden etkilenerek a olmadıkları halde aşırı besin tktme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Bozoklu’nun (2014) araştırmasında ise Schachter’in aksine zayıf ve normal kilodaki kişilerin fazla kilolu ve obezlere kıyasla daha fazla dışsal yeme davranışı sergiledikleri gözlemlenmiştir. 2014’te yapılan başka bir araştırmada ise BKİ ile dışsal yeme davranışı arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır (Kaşmer, 2014).

## **1.5. Öfke**

### **1.5.1. Öfke Nedir?**

Türk Dil Kurumu öfkenin tanımını; “engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak belirtmiştir (TDK, 2018). Sözlük tanımının böyle olmasına karşın öfkenin birçok farklı tanımı yapılmıştır.

Öfke ve saldırganlık aynı değildir. Öfke, bir tahrik karşısında hissedilen güçlü bir memnuniyetsizlik ve mutsuzluk duygusu iken saldırganlık, kişiye karşı zarar verme amaçlı yapılan bir davranıştır. Öfke ve saldırganlığı bu şekilde birbirlerinden ayırmak mümkündür (Thomas, 1993).

Öfke, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda planlanmadan ortaya çıkan bir duygudur (Törestad, 1990).

Öfke; bir bireyin eleştirisi, saldırı, veya engellenme durumunda ani olarak geliştirdiği, evrensel ve içsel bir duygudur. Fakat öfkeyi ifade ediş biçimi öğrenmeye dayandığından kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Öfkeyi ifade ediş biçimleri kişinin daha saldırgan ya da eleştiriye açık olduğunu gösterir. Araştırmacılar bu ifade biçimleri sonradan öğrenildiği için kişinin olumsuz ve saldırgan ifadelerinin daha olumlu ve uygun olanlarla değiştirilmesinin mümkün olduğunu söylemektedir (Hankins ve Hankins, 1988).

Öfke duygusu sık kullanılmasına karşın genelde yanlış anlaşılır. Deffenbacher öfkenin 5 özelliğinden bahsetmiştir. Bunlar; a) öfkenin planlanan bir eylem olduğu düşünülür fakat öfke ani gelişen bir duygudur, b) her insan öfkelenir, öfkeyi gösterme tarzı kişiden kişiye değişir, c) öfke duygusu kişiyi psikolojik olarak daha uyarılmış ve güçlü tutmasına rağmen kişi öfkelendiğinde daha incinebilir yapıda olur, d) öfke duygusunun sonrasında gösterilen davranışlar hayat içerisinde öğrenilmiş davranışlardır, eğer bu davranışlar zarar verici davranışlar ise daha işlevsellersiyle değiştirebilir, e) öfke duygusunu bastırmak veya hemen ortaya çıkaran tepkiler göstermek sağlıklı değildir. Bu yüzden öfkeyi tanımak ve nedenlerini bilmek gerekir (Deffenbacher, 1992).

Kassinove ve Suckodolsky (1995) öfkenin en çok sevmediğimiz kişilere karşı hissettiğimiz bir duygu olduğu hipoteziyle araştırma yapmış ancak hipotezleri desteklenmemiştir. İnsanların %75'inin sevdikleri veya tanıdıkları kişilere öfkelendiği, %8'inin sevmedikleri kişilere öfkelendiği %13'ünün ise tanımadıkları kişilere öfkelendiği sonucu ortaya çıkmıştır.

### **1.5.2. Öfkenin Nedenleri**

Hiçbir duygu nedensiz yere ortaya çıkmaz ve kişiyi olumlu ya da olumsuz etkilemezler. Babasını kaybeden bir kişi üzüntü duygusu hissederken, iş bulan bir kişi mutluluk duygusu yaşayabilir. Her duygunun altında kişiden kişiye değişse de

birçok neden bulunmaktadır. Aynı şekilde öfke duygusunun altında da birçok neden bulunmaktadır (Zorlu, 2017).

Gazda (1995) öfke duygusuna neden olabilecek etmenleri dörde ayırmıştır. Bu etmenler; kayıplar, tehditler-korkular, engellenme ve reddedilmedir. Kayıplar; çoğunlukla sağlıkla ilgili ya da ölüm ile gerçekleşen ve kişiyi derinden etkileyen, gerginlik oluşturan durumlar olarak ifade edilmiştir. Ayrıca kişinin işini kaybetmesinin de kişide öfkeye neden olabileceğini belirtmiştir. Tehditler-korkular ise genelde bir savaş durumu, saldırıya uğrama, uzun işsizlik dönemi gibi kişide öfkeye neden olan durumlar olarak değerlendirilmiştir. Engellenme ise neredeyse öfkeyle ilgilenen her araştırmacının bahsettiği bir kavramdır. Gazda engellenmeyi, kişinin ihtiyaçlarına ulaşmaya çalışırken engellendiğinde yaşadığı yetersizlik ve çaresizlik hisleriyle bağlantılı olarak oluşan öfkeli olma durumu olarak nitelendirmektedir. Son olarak reddedilmeyi ise kişinin diğerleri tarafından reddedilmesi halinde yaşadığı hayal kırıklığı ve değersizlik duygusu olarak açıklamaktadır (akt. Özmen, 2006).

Beck'e (1979) göre öfkenin ortaya çıkmasında doğrudan ya da dolaylı nedenler vardır. Öfke duygusunu uyandıran doğrudan nedenler, eleştiri, fiziksel saldırı, baskı, reddedilme, engelleme, yoksun bırakma ya da bir karşı koyma olarak sıralanabilir. Bu durumları kişi kendi özgürlüğüne yöneltilmiş bir tehdit olarak algılar. Ayrıca otorite tarafından konulan yasaklar ve kısıtlamalar öfkenin ortaya çıkmasındaki doğrudan nedenler arasındadır.

İkinci neden ise öfke duygusunu oluşturan dolaylı nedenlerdir. Kişiyi etrafındakiler tarafından yöneltilen çok sayıda davranış vardır. Kişi bu davranışların her birini anlamlandırması sonucunda kendisine yönelik bir saldırı olup olmadığını anlar. Eğer kişi, diğer insanların kendisine yönelttiği bu davranışların sonucunda benlik değerinin düştüğünü algırsa öfke duygusu ortaya çıkabilir. Bu karşılıklı etkileşim, öfkenin ortaya çıkmasındaki dolaylı bir nedendir. Ayrıca kişinin bir davranışı varsayımsal olarak tehdit şeklinde algılaması da öfkeye sebep olan dolaylı nedenler arasındadır (Beck, 1979).

### **1.5.3. Öfke İfade Biçimleri**

Westermayer'e (2001) göre, aslında öfke işlevsel olmayan bir şey değil, insan doğasındaki işlevsel bir duygudur. Öfkenin kişilerde ortaya çıkardığı davranışlar genelde kontrolü zor davranışlardır.

Spielberger'e (1980) göre öfkenin ifade şekli üç biçimde gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki kişinin öfkesini içte tutması, bir diğeri kişinin öfkesini dışarıya yöneltmesi ve sonuncusu öfke kontrolüdür (akt. Özer, 1994).

### **1.5.3.1. Öfkeyi İçte Tutma**

Öfkelerini içte tutan kişiler, öfke yaratan bir olay karşısında, hemen saldırgan bir tepki göstermezler. Bu kişiler genellikle öfkeli olduklarını kabul etmekte zorluk yaşarlar. Bu bireyler öfkelerini genellikle somurtma, surat asma, küsme gibi pasif tepkilerle gösterirler ve karşılarındakilerin onların düşüncelerini okumalarını beklerler. Sonuç olarak bu öfkeleri kırılma ya da üzülmeye dönüşebilir (Lulofs ve Chan, 2000).

Bu tip öfkede, kişiler hayatlarındaki olumsuzluklardan dolayı kendilerini aşırı şekilde suçlamaya, değersiz hissetmeye, kendilerine zarar vermeye veya intihara yönelik eylemlerde bulunurlar. Depresyon ve kaygı ile alakalı pek çok sorun bu tarz bir öfkenin sonucu olarak ortaya çıkar (Tatlılıoğlu, 2013).

Çoban (2013)'a göre öfke çeşitli sağlık sorunlarına neden olur. Bunlar, kalp hastalıkları, hipertansiyon, şeker hastalığı, genetik bozukluklar ve ruhsal bozukluklardır.

Öfkenin içte tutulması, depresyon gibi psikolojik hastalıklarla ortaya çıkabilir. Öfke depresyona neden olabileceği gibi, depresyon da öfkeye neden olabilir. Öfke düzeyleri yüksek olan bireyler ciddi içsel problemler yaşamaktadırlar (Jerry ve ark., 1996).

### **1.5.3.2. Öfkeyi Dışa Vurma**

Öfke ifade yollarından biri olan öfkeyi dışa vurma, çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Bu tarz kişilerin öfke ifade şekilleri kişiden kişiye değişebilir. Kimi insan sözel davranışlarla öfkesini dışa vururken (kızmak, küfretmek, bağırarak vb.), kimisi öfkesini saldırgan davranışlarla (nesnelere zarar vermek, dayak, birine veya bir şeye vurmaya vb.) gösterir (Zorlu, 2017).

Canlıların hayatını devam ettirebilmesi için, dışarıdan gelen tehditlere karşı uyarılması ve korunmak, hayatını ve türünü sürdürebilmek için saldırgan davranışlarda bulunması gerekir. Bu yüzden öfke, canlıları bir problem olduğunda uyarma konusunda etkiliyken, diğer yandan canlıların zarar verici ya da saldırgan davranma eğiliminin farkına varması konusunda da önemli bir etkiye sahiptir (Tatlıhoğlu, 2013).

Öfke dışı vurulmasında en çok tercih edilen davranış saldırganlıktır. Kişinin saldırgan davranış göstermesinin altında yatan sebep benliğini korumaya çalışmasıdır. Öfkenin dışı vurulması, öfkenin ortaya çıkması yönünden tercih edilen bir durum olsa da, olumsuz davranış sergileme potansiyelini de içinde barındırmaktadır (Tanış, 2014).

Kişilerin öfkelerini gösterirken ölçülü ve öfkenin olay ile orantılı olması önemlidir (Tanış, 2014). Saldırgan davranışlar sergileyen bireyler isteklerini elde etmek için genellikle diğerlerine zarar vermeye ve onları küçük görmeye yatkındırlar (Şentürk, 2017).

### **1.5.3.3. Öfke Kontrolü**

Öfke kontrolü bireyin kişiler arası ilişkilerinde, genel anlamda ne kadar hoşgörülü, sabırlı, anlayışlı, soğukkanlı davrandığını, öfkesini ne kadar kontrol altında tutabildiğini ya de ne düzeyde soğukkanlılığını koruma eğiliminde olduğunu gösteren bir durumdur (Gökpinar, 2011).

Martin ve Watson'a (1997) göre öfkenin kontrol edilmesi, öfkelenen kişinin, sağlıklı ve mantıklı düşünebilmesini, öfkenin olumsuz taraflarıyla başa çıkabilmek için zaman kazanmasını ayrıca problem çözme ve iletişim becerilerini kullanarak olayı kontrol altında tutmasını sağlayan bir öfke ifade biçimidir.

Öfke insanoğlunun en temel duygularından olmasına rağmen, genelde uygun olmayan bir tarzda öfke ile başa çıkmaya çalışılır. Öfkeyi doğru ifade etmeye öfke kontrolü denir. Çoğu kişi öfkeyle başa çıkabilmek için öfkesini bastırmaya yönelik ya da saldırmaya yönelik davranışlarda bulunur. Öfke kontrolü her ne kadar kişiden kişiye değişiklik gösterse de temel amacı; şiddet ve saldırganlık içermeden ve kişinin kendisine ve etrafına zarar vermeden duygusunu ifade edebilme yeteneğidir (Tatlıhoğlu, 2013).

Öfkenin uygun ve sağlıklı şekilde ifade edilememesi, öfkenin bireylerde bağışıklık sistemi, kalp damar hastalıkları ve mide bağırsak sistemi hastalıklarına yakalanma riskini arttırabilir (Soykan, 2003).

#### **1.5.4. Yeme Davranışları ve Öfke**

Öfkenin alkol ve sigara bağımlılığı, huzursuzluk, acelecilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme gibi davranışsal tepkilere neden olduğu çeşitli araştırmalarla gözlemlenmiştir (Tatlılıoğlu, 2013). Bowlby, (1973) öfkenin yeme bozukluklarının tedavi sürecini ve sonucunu etkileyen önemli bir duygu olduğundan bahsetmiştir (akt. Fassino ve ark., 2001).

Fazla kilolu ve obez bireylerin; öfke, can sıkıntısı, depresyon, kaygı, yalnızlık gibi negatif duygular karşısında aşırı gıda tüketimi gerçekleştirdikleri gözlemlenmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Fakat bunun tam tersini söyleyen araştırmalar da vardır. Bellisle ve arkadaşları (1990) bir grup katılımcı üzerinde yaptığı araştırmada grupların birinde öfke, depresyon gibi olumsuz duyguların yemek yemeyi arttırırken diğer grupta azalttığını gözlemlemiştir.

Yeme davranışları ve öfke üzerine yapılan araştırmaların çoğu kadın katılımcılar üzerinde yapılmıştır. Araştırmalar öfke duygusunun kadın katılımcılarda aşırı yemeyi etkilediğini göstermektedir (Baklaya ve Şahin, 2003).

20 aşırı obez kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, öfke, üzüntü ve kaygı sonucu yenen yemeğin kişilerde geçici bir rahatlama hissi yarattığı bulunmuştur. Kadınların kişilik özellikleri incelendiğinde, 20 kadının hepsinde bastırılmış öfkenin olduğu gözlenmiştir (Russel ve Shirk,1993).

13-25 yaş arası bir grup genç arasında yapılan araştırmada kızların yeme tutum algılarının erkeklerden daha bozuk olduğu bulunmuştur. Ayrıca kızların öfkelerini daha fazla içedönük ve pasif-agresif tarzda erkeklerin ise öfkelerini saldırgan tarzda sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Batıgün ve Utku, 2006).

#### **1.6. İlişki Bağımlılığı**

İnsan, dünyaya geldiği andan itibaren etrafıyla ilişki kurmaya başlar. İlişki, kişinin başka biriyle etkileşim kurma biçimidir. Kişi, çevresindeki diğer insanlarla kısa süreli ilişkiler kurabileceği gibi hayatı boyunca önemli olan insanlarla ilişkisini

sürdürme eğilimi de gösterebilir. Kişilerin birbiriyle olan etkileşimi, kişilerarası ilişkileri meydana getirir (Mukba, 2013).

Kendine güven, öz saygı gibi özellikler kişiler arası ilişkilerde farklılıkların olmasında etkilidir. Öz güven ve öz saygısı yüksek olan kişiler, ilişkilerinde kendilerini değerli ve güvende hissederler. Bu durum ilişkilerine yansır ve kişi ilişkisinde dengeli benlik saygısı gelişmiş ve bağımlı davranışlardan uzak bir davranış sergiler (Topkara, 2011).

Kişiler arası ilişkiler sağlıklı olabileceği gibi bir takım bireysel özellikler kişinin ilişkilerinde bağımlılık geliştirmesine de neden olabilir. Diğer insanlara kendisinden daha fazla ilgi gösterme, onlar adına sorumluluk alma ve aşırı koruyuculuk gibi özellikler kişilerin sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine engel olan davranışlar arasındadır.

#### **1.6.1. İlişki Bağımlılığı Nedir?**

İlişki bağımlılığı, cinsiyet ayrımı ve kimyasal bağımlılık olmaksızın, olumsuz ilişki etkileşimlerine neden olan aşırı kontrollü bağlanma şeklidir (Rounsaville ve ark., 1979).

“İlişki bağımlısı” terimi literatürde ilk defa 1940 ve 1950’li yıllarda, alkol ve madde bağımlısı ailelere üye kişilerde kullanılmaya başlanmıştır. Bu yıllarda, ailedeki alkol ya da madde bağımlısı kişinin, alkol ya da madde bağımlısı olmayan eşi tarafından aşırı şekilde korunması durumuna “ilişki bağımlılığı” denilmiştir (Haaken, 1993).

Alkol ya da madde bağımlılığı olan bireylerin eşlerinden yola çıkılarak kullanılmaya başlanan bu terim, ilk olarak sadece kadınlar üzerinden kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır. Kadınların toplumsal yönleri ele alındığında; ataerkil kültürlerde, kadınların aileye ve diğerlerine daha fazla öncelik vermesi, bakıcılık yapması gibi davranışları, kadının statüsü olarak açıklanmıştır (Spann, 1996). İlerleyen zamanlarda ise uzmanların ilişki bağımlılığı üzerine çalışmaları artmaya başladıkça, alkol ya da madde bağımlılığı olan bireylerin olduğu ailede büyüyen yetişkinler, duygusal ya da zihinsel sorunları olan kişiler ile ilişkileri olan kişiler, hemşireler, sosyal yardım çalışanları, diğer yardım veren mesleklerdeki bireyler gibi çeşitli insan gruplarında ilişki bağımlılığı gözlemlenmiştir. Son zamanlarda ise ilişki bağımlılığının yapısı, fiziksel, cinsel veya duygusal istismar,



ihmal ya da aşırı travma gibi aile ortamındaki stres içeren herhangi bir olaya maruz kalma ile ilişkilendirilmektedir (Martsolf ve ark., 1999).

1989 yılında yapılan ilk Uluslararası İlişki Bağımlılığı Konferansında, ilişki bağımlılığının, süregelen kompulsif davranışlar örüntüsü ve benlik değerini yükseltebilmek için bireyin diğer insanların düşüncelerini kabullenmesiyle gelişen rahatsız edici bir bağımlılık olduğu kabul edilmiştir (Stafford, 2001).

Fischer ve arkadaşları (1991) ise, ilişki bağımlılığını, dışarıdan aşırı müdahalede bulunma, duyguları dışa yansıtmada problem gibi etraflarındaki kişilerle olan ilişkilerinde olumsuzluklara neden olan bir davranış kalıbı olarak dile getirmişlerdir.

### **1.6.2. İlişki Bağımlılığının Aşamaları**

İlişki bağımlılığı fark edilmediği ve tedavi edilmediği takdirde gittikçe kötüleşen ve kronikleşen bir bağımlılıktır. Kişilerin ilişki bağımlılığının geliştirmeye başladığı ilk zamanların erken çocukluk çağı dönemi olduğu düşünülmektedir. Her ne kadar sorunlu bir ailede büyüyen çocukların o dönemde ilişki bağımlılığı geliştirdiği düşünülse de, kişilerde ilişki bağımlılığı olduğu yetişkinlik dönemlerinde kurduğu yakın ilişkilerde ortaya çıkar (Lancer, 2017).

İlişki bağımlılığının aşamalarını ilk aşama, orta aşama ve ileri aşama olarak üç gruba ayırabiliriz.

#### **1.6.2.1. İlk Aşama**

İlişkiye yeni başlayan her çiftte partnerini mutlu etme isteği ve ona karşı olan ilgisinde artış görülür. Ancak ilişki bağımlılığının ilk aşamasındaki kişi partnerinin sorunlu davranışlarını görmezden gelecek kadar o kişiye takıntılı hale gelir, sınır koymada sorunlar yaşamaya başlar, kendi arkadaşlarıyla yaptığı aktivitelerden ve arkadaşlarından uzaklaşır (Lancer, 2017).

#### **1.6.2.2. Orta Aşama**

Bu aşamada kişi ilişkinin acılı yönlerini ve utanç, kaygı, suçluluk gibi duygularını azaltabilmek için daha çok çaba sarf etmeye başlar. İlişkiyi sürdürebilmek için benlik saygısında düşüş olur. Öfke, hayal kırıklığı ve kızgınlık artar. Aile ve arkadaşlardan uzaklaşmalarda ya da onlardan sorunları saklamak için yapılan uğraşlarda artış olur. Kişinin ruh hali gittikçe kötüleşir, takıntı, bağımlılık,

içe çekilme ve başkalarına boyun eğici davranışlarında artış gözlenir. Kişi bu durumdan kaçınabilmek için yemek yeme, diyet yapma, alışveriş ya da madde kullanımı gibi başka bağımlılıklar geliştirir (Lancer, 2017).

### **1.6.2.3. Son Aşama**

Son aşamada kişinin kontrol etme isteğinde ve karşısındakiyle tartışmalarında artış gözlemlenir (Mukba, 2013). Bu aşamada ilişki bağımlılığı kişilerin sağlıklarını da etkileyemeye başlar. Kişi uyku ve sindirim problemleri, yeme bozuklukları gibi strese bağlı problemler yaşamaya, öz bakım ve öz güvendedeki düşüş yüzünden, obsesif-kompulsif davranışlar ve diğer bağımlılıklar geliştirmeye, öfke, depresyon ve umutsuzluk hissetmeye başlar (Lancer, 2017).

Bu aşamada kişinin kontrol eğiliminin ona zarar verdiği ve sağlık problemlerine yol açtığı gözlemlenmiştir. Ayrıca artık kişinin öfkesini bastırmakta başarısız olduğu ve duygularını daha yoğun bir şekilde gösterdiği anlaşılmıştır. Bağımlılık geliştirdiği kişiye karşı öfkelendiği ve öfkesini bastırmakta problem yaşadığı halde kişi ilişkiyi sürdürmede ısrarcıdır (Mukba, 2013).

### **1.6.3. Kişilik Özellikleri ve İlişki Bağımlılığı**

Bireylerin kişilik özelliklerinin ilişki bağımlısı olmalarında önemli etkisi vardır. İçeride kapanık, kaygılı, düşük özsaygısı olan kişilerin bağımlı davranışlar sergileme olasılığı daha yüksektir (Mukba, 2013). İçeride buldukları toplumun özellikleri kişilerin ilişkilerindeki davranışlarını etkiler. Özellikle doğu toplumlarında kadınlar sosyalleşmek için daha boyun eğici ve kabullenici davranışlar sergileme eğilimindedirler. Bu durum cinsiyetin kültüre bağlı olarak kişiler arası ilişkilerde farklılık oluşturduğunu gösterir (Stafford, 2001).

Kişiliğin düşünce, davranış ve tutumlar üzerinde olan etkisinin oluşumu çocukluk döneminde şekillenmekte ve ilerleyen dönemlerde de sürüp gitmektedir. En çok bilinen kişilik kuramlarından olan beş faktör kişilik kuramının alt boyutları; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengesizlik/nevrotizmdir. Panaghi ve arkadaşlarının (2016), beş faktör kişilik envanteri kullanarak yaptıkları araştırmada, bağımlı kocaları olan kadınların ilişki bağımlılığı ve duygusal dengesizlik (nevrotizm) değerleri arasında pozitif yönde güçlü bir korelasyon saptamışken, deneyime açıklık, yumuşak başlılık arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur.

#### **1.6.4. İlişki Bağımlılığı ve Öfke**

İlişki bağımlılığında kişi, partnerine karşı olan aşırı verici tutumu karşısındakinden de bekler. Bu beklentisinin karşılanmaması, kişinin kötü ve değersiz hissetmesine neden olur. Bu duygular kişinin partnerine karşı öfke duymasına neden olabilir. Ayrıca kişinin kontrolü kaybettiği hissi de onun öfkelenmesine neden olan durumlar arasındadır (Yabancı, 2013).

Alkol ve madde bağımlılığı olan eşlerine karşı bağımlılık geliştiren bireylerin depresyon, stres ve öfke gibi sorunlar ile baş etmek zorunda kaldıkları ve yaşam doyumlarının düştüğü saptanmıştır (Atintaş, 2015).

Sher (1997), alkol kullanımı olan ailelerdeki çocuklar üzerine yapılan bir araştırmada, bu kişilerin ilişkilerinde duygularını inkâr etme ve ilişki bağımlısı olma ihtimallerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu çocukların, dikkatini toplayamama, öfke ve dürtüsellik gibi hiperaktivite ve dikkat eksikliği belirtileri gösterdiklerini vurgulamıştır. Benzer şekilde Bynum (2012), 567 öğrenci ile yaptığı bir araştırmasında, kaygı ve öfke ile ilişki bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuştur.

#### **1.6.5. İlişki Bağımlılığı ve Yeme Davranışı**

Yeme bozuklukları, madde kullanımı, psikosomatik bozukluklar, depresyon, kaygı gibi bozukluklar ilişki bağımlılığına eşlik eden bozukluklar olarak belirlenmiştir (Hankness, 2001).

Greenman (1993), 149 hemşire olmayan, hemşire ve hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, katılımcıların ailelerinde %58,6 oranında alkol ve madde bağımlılığı, %25'inde yeme bozukluğu, %24'ünde kronik hastalıkların olduğunu saptamıştır. Kronik hastalık ve ilişki bağımlılığı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Chappelle ve Sorrentina (1993), 160 hemşire üzerinde yaptığı araştırmada, işlevsiz aile geçmişleriyle alakalı anoreksia nervoza, bulimia nervoza, cinsel istismar, çocukluk istismarı, fiziksel istismar, alkol bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı ve kumar bağımlılığını sorgulamıştır. Hemşirelerin %57'si gibi yüksek bir oranın bu tarz sorulara cevap vermediği gözlemlenmiş, bunun da sonuçların anlamlılığını etkileyebileceği vurgulanmıştır.

Meyer (1997), 95 kadın katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmasında, kronik stresli bir durum yaşayan veya alkol bağımlısı kocası olan kadın katılımcıların böyle bir durum yaşamayanlara göre daha yüksek problemlili yeme davranışı geliştirdiğini gormuştur.

Literatüre bakıldığında, fazla kilo ve obezitenin dünyada ve Türkiye’de hızla artış gösteren bir sorun haline geldiği görülmektedir. Bu artışa bozulan yeme davranışları neden olmaktadır (Bozan, 2009). Duygu ve ilişkilerin yeme davranışları üzerinde değişikliğe yol açtığı bilgisinden yola çıkılarak bu çalışmada fazla kilolu ve obez yetişkinlerde yeme davranışlarının öfke ve ilişki bağımlılığı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu araştırmak amaçlanmıştır.

## BÖLÜM 2

### 2. YÖNTEM

#### 2. 1. Katılımcılar

Bu araştırmaya 01.11.2017 ve 01.02.2018 tarihleri arasında Slimcity Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı Merkezine kilo verme amaçlı başvuran, vücut kitle endeksi 25 ve üzerinde olan 213 yetişkin katılımcı dahil edilmiştir.

Araştırmaya okuma yazma bilmeyen, merkeze kilo alma amaçlı başvuran, vücut kitle endeksi 25'in altında olan, endokrin bir bozukluğa bağlı kilo problemi olan kişiler ve obezitenin oluşmasında etkili olabilecek sürekli ilaç kullanan (duygudurum düzenleyici, antidepresan, antimigren, antipsikotik, antihistaminik, glukokortikoid, antidiyabetik vb.) kişiler dâhil edilmemiştir. Araştırmada her katılımcıdan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

#### 2. 2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, sosyodemografik özellikler ve veri formu, Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) kullanılmıştır.

##### 2. 2. 1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Araştırmaya katılan kişilerin sosyodemografik özellikleri ve diğer verileri araştırmacı tarafından hazırlanan form ile toplanmıştır. Bu formda kişilerin yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu gibi demografik özelliklerinin yanı sıra dışlama kriterlerini içeren sorular ve vücut kitle endeksini belirlemek için boy ve kilo bilgileri sorulmuştur.

## **2. 2. 2. Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ)**

Orijinal adı Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) olan anket Van Strein ve arkadaşlarının 1986 yılında açlık gibi içsel yeme davranışlarının yanı sıra, yemek yemeyi etkileyen diğer dışsal faktörleri saptamak amacıyla oluşturulmuştur. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Nuray Bozan tarafından 2009 yılında gerçekleştirilmiştir. Bir öz değerlendirme ölçeği olan DEBQ, 5'li likert tip ile değerlendirilir. Bunlar; (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) sık, (5) çok sık'tır. 3 alt ölçek ve 33 maddeden oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; 'duygusal yeme (13 soru)', 'kısıtlayıcı yeme (10 soru)' ve 'dışsal yeme (10 soru)'dir. 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22. ve 23. sorular duygusal yeme alt ölçeğine, 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9. ve 10. sorular kısıtlayıcı yeme alt ölçeğine ve 24., 25., 26., 27., 28., 29., 30., 31., 32. ve 33. sorular dışsal yeme alt ölçeğine ait sorulardır. 31. maddenin ters kodlanması gerekmektedir. Katılımcıların testin alt ölçeğinden aldığı yüksek puan, ne tür yeme davranışına sahip oldukları hakkında bilgi verir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı duygusal yeme davranışı alt ölçeği için; 0,95, kısıtlayıcı yeme davranışı alt ölçeği için; 0,95 ve dışsal yeme davranışı alt ölçeği için; 0,81 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık kat sayısı tüm ölçek için; 0,94 duygusal yeme davranışı alt ölçeği için; 0,97 kısıtlayıcı yeme davranışı alt ölçeği için; 0,91 ve dışsal yeme davranışı alt ölçeği için; 0,90 bulunmuştur.

## **2. 2. 3. Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)**

Bireylerin ilişkilerdeki bağımlılık düzeyini ölçmeyi sağlayan ölçeğin orijinal adı Spann-Fischer Codependent Scale'dır. Spann, Fischer ve Crawford tarafından 1991 yılında oluşturulan ölçeğin Türkçe standardizasyonu Fuat Tanhan ve Gamze Mukba tarafından 2014 yılında yapıldı. Bir öz değerlendirme ölçeği olan SFİBÖ, 6'lı likert tipte olup, tek boyutludur (Tanhan ve Mukba, 2014). 16 sorudan oluşan ölçekten en yüksek 96, en düşük 16 puan alınabilir. 5. ve 7. soruların ters kodlanması gerekmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması kişinin bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu hakkında bilgi verir. Bu ölçekten alınan puanlara göre 37,3 düşük skor, 52,6 orta skor, 67,2 ise yüksek skor olarak kabul edilmektedir (Altınova ve Altuntaş, 2015). Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0,77, Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık kat sayısı ise 0,65 bulunmuştur.

## **2. 2. 4. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)**

Ölçek Feza Balkaya tarafından 2001 yılında Türkiye normlarına uygun olarak geliştirilmiştir. Kişilerin öfke hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarını belirlemeyi amaçlayan ölçek 5 bölümden oluşan bir test bataryasıdır. Maddeler 5’li likert tipte olup, 1-5 arası puanlanmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Ölçek bir öz değerlendirme ölçeğidir. Yapılan analizler sonucunda 5 temel boyutun iç tutarlılık katsayısının 0,83 ve 0,93, 15 faktör alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısının 0,64 ve 0,95 arasında değiştiği görülmüştür. Bu araştırmada ölçeğin “Öfkeyle İlişkili Düşünceler”, “Kişilerarası Öfke Tepkileri” ve “Öfkeyle İlişkili Davranışlar” boyutları kullanılacaktır. “Kişilerarası Öfke Tepkileri” adı verilen boyut 47 maddeden oluşmakta ve “Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusunun cevabı aranmaktadır. Elde edilen faktörlerden oluşturulan alt ölçekler; “İntikama Yönelik Tepkiler” (24 madde), “Pasif-Agresif Tepkiler” (10 madde), “İçedönük Tepkiler” (10 madde), ve “Umursamaz Tepkiler” (3 madde) olarak isimlendirilmiştir. İntikama Yönelik Tepkiler alt ölçeği; 1., 3., 5., 6., 7., 8., 9., 11., 12., 15., 16., 17., 18., 22., 24., 26., 27., 28., 35., 38., 39., 40., 41. ve 47. sorularla, Pasif-Agresif Tepkiler alt ölçeği; 2., 4., 10., 20., 21., 25., 33., 34., 36. ve 37. sorularla, İçedönük Tepkiler alt ölçeği; 13., 14., 19., 23., 29., 30., 31., 32., 42. ve 46. sorularla ve Umursamaz Tepkiler alt ölçeği; 43., 44. ve 45. sorularla ölçülmektedir.

“Öfkeyle İlişkili Davranışlar” olarak adlandırılan boyutta, “Sizi öfkeliendiren bir durum karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?” sorusunun cevabı toplamda 26 ifadeyle aranmaktadır. Elde edilen faktörlerden oluşturulan 3 alt ölçek; “Saldırgan Davranışlar” (12 madde), “Sakin Davranışlar” (10 madde), ve “Kaygılı Davranışlar” (4 madde)’dir. 2., 7., 9., 10., 11., 12., 13., 15., 16., 23., 24. ve 25. sorular Saldırgan Davranışlar alt ölçeğine, 1., 8., 14., 17., 18., 19., 20., 21., 22. ve 25. sorular Sakin Davranışlar alt ölçeğine ve 3., 4., 5. ve 6. sorular Kaygılı Davranışlar alt ölçeğine ait sorulardır. İç tutarlılık ve güvenilirlik katsayıları 0,68 ile 0,84 arasında değişmektedir.

“Öfkeyle İlişkili Düşünceler” olarak adlandırılan boyutta ise, “Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkta geçer?” sorusunun cevabı toplamda 30 maddede aranmaktadır. Elde edilen faktörlerden oluşturulan 4 alt ölçek; “Öfkesine Yönelik Düşünceler”, 6., 8., 10., 11., 12., 13., 19., 21. ve 28. sorulardan oluşan toplam 9 maddeden, “Diğerlerine Yönelik Düşünceler”, 7., 14., 15., 20., 22., 24., 26., 27. ve 30. sorulardan oluşan toplamda 9 maddeden, “Kendine Yönelik Düşünceler”, 1. 2.,

3., 4., 5., 23. ve 29. sorulardan oluşan toplam 7 maddeden ve “Dünyaya Yönelik Düşünceler”, 9., 16., 17., 18. ve 25. sorulardan oluşan toplam 5 maddeden oluşmaktadır (Balkaya ve Şahin 2003).

### **2. 3. İşlem**

Araştırmada bilgilendirme ve onam formu, sosyodemografik bilgi formu, Hollanda Yeme Davranışı Anketi, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği örneklem bölümünde özellikleri belirtilen 213 gönüllü yetişkine uygulanmıştır. Katılımcılara, ölçekleri doldurmadan önce araştırmanın amacından, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağından bahsedilmiş ve ardından bilgilendirme ve onam formunun doldurulması istenmiştir. Bilgilendirme ve onam formu doldurulduktan sonra katılımcıların anketleri cevaplarken nasıl bir yol izleyeceklerine dair sözlü yönerge verilmiş, yazılı yönergelerin de her ölçeğin olduğu sayfada yer aldığı belirtilmiştir.

### **2. 4. İstatistiksel Analiz**

Araştırma verileri, istatistiksel programlardan olan SPSS v22.0 kullanılarak saptanmıştır. Veri çözümlenmesinde yüzde, aritmetik ortalama, frekans, standart sapma, maksimum, minimum gibi tanımlayıcı istatistiklerden ve veri analizinde parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bağımsız 2 grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi sonucu kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bağımlı değişkenin, bağımsız değişkenler ile yordanmasında ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



## BÖLÜM 3

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların demografik bilgilerine ve değişkenlere göre yapılan uygun istatistiksel analiz sonucunda tespit edilen bulgular yer almaktadır. Alt ölçek sayısının fazla olması sebebiyle tablolarda, yalnızca anlamlı çıkan sonuçlara yer verilmiştir.

#### 3.1. Demografik Değişkenlerdeki Farklılıklara İlişkin Bulgular

Sosyo-demografik bilgi ve veri formundan elde edilen bulgular bu bölümde karşılaştırılacaktır.

##### 3.1.1. Örneklem Grubunun Genel Yapısına İlişkin Frekans Dağılımı

Bu bölümde, örneklem grubunun dağılımına ilişkin frekans ve yüzdeler hesaplanmış ve Tablo 2’de belirtilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Değişkenlere Ait Frekans Dağılımı

Sosyo demografik değişkenler		Ort.±S.S.	Min.-maks.
Yaş		42,13±12,00	19-83
		N	%
Cinsiyetiniz	Kadın	86	40
	Erkek	127	60
Eğitim durumunuz	Okur yazar	5	2
	İlkokul mezunu	16	8
	Ortaokul mezunu	11	5
	Lise mezunu	38	18
	Üniversite / Yüksek okul mezunu	143	67
Medeni durumunuz	Evli	166	77
	Bekar	38	17,8
	Boşanmış / ayrı yaşıyor	8	3,8
	Eşi vefat etmiş	1	,5
Çocuk durumu	Evet	158	74,5
	Hayır	54	25,5
Çocuk sayısı	1 çocuk	49	31,5
	2 çocuk	77	50
	3 çocuk	22	14
	4 çocuk	7	4,5
Meslek	Çalışan	158	77
	Ev hanımı	28	14
	Öğrenci	9	4
	Emekli	10	5
Gelir durumunuz	500 TL ve altı	9	4,5
	501 TL - 1.000 TL	11	5,5
	1.001 TL - 5.000 TL	105	52,5
	5.001 TL ve üstü	75	37,5
Yaşanılan kişi	Çekirdek aile ile	153	72
	Geniş aile ile	30	14
	Yalnız	16	7
	Aile apartmanında	10	5
	Diğer	4	2

Araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 42.13±12.00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kişilerin 86'sı (%40) kadın, 127'si (%60) erkektir.

Eğitim durumlarına bakıldığında 70 kişi (%33) lise ve altında eğitim aldıklarını, 143 kişi (%67) üniversite / yüksek okul mezunu olduklarını belirtmişlerdir.

Kişilerin medeni durumu değerlendirildiğinde; %78'i evli, %18'i bekar, %4'ü ise boşanmış veya eşini kaybetmiş olduklarını; evli olan kişilerin %74,5'i çocukları olduğunu, %25,5'i çocukları olmadığını; çocukları olanların %31,5'i 1 çocuğu, %50'si 2 çocuğu olduğunu ve %18,5'i 3 ve üzerinde çocuğu olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların meslekleri karşılaştırıldığında; %77'sinin çalışan, %14'ünün ev hanımı, %4'ünün öğrenci ve %5'inin emekli olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların gelir durumları değerlendirildiğinde; %10'unun 1000 TL'nin altında, %52,5'inin 1000-5000 TL arasında ve %37,5'inin ise 5000 TL'nin üzerinde aylık geliri olduğunu bulunmuştur.

Katılımcılar beraber yaşadıkları kişiler açısından değerlendirildiğinde; %72'si çekirdek aile ile, %14'ü geniş aile ile, %7'si yalnız, %5'i aile apartmanında ve %2'si ise diğer kişilerle birlikte yaşadıklarını belirtmişlerdir.

### 3.1.2. Örneklem Grubunun Boy, Kilo ve BKİ Özellikleri

Bu bölümde araştırmaya katılan kişilerin antropometrik özellikleri değerlendirilmiş, katılımcıların boy, kilo ve BKİ ortalamaları ile en yüksek ve en düşük değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Antropometrik Özelliklerinin Analizi

	N	Ort.	S.S.	Minimum	Maximum
Boy	213	170,94	8,90	150	195
Kilo	213	86,85	16,09	59	160
BKİ	213	29,66	4,40	25	51,40

Kişilerin antropometrik ölçümleri değerlendirildiğinde; kişilerin ortalama boyu 170,94 cm, ortalama kilosu 86,85 kg ve ortalama BKİ değeri ise 29,66 olarak görülmektedir.

## 3.2. Hollanda Yeme Davranışları Anketi, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeğine Ait Bulgular

### 3.2.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Dataya Göre Dağılımı

Araştırmada kullanılan ilişki bağımlılığı ve yeme davranışları ölçeğinin katılımcılara göre dağılımı Tablo 4'te gösterilmektedir.

**Tablo 4.** İlişki Bağımlılığı ve Yeme davranışları Ölçeğinin Dağılımı

İlişki Bağımlılığı Ölçeği	N	%
Düşük	43	20
Orta	140	66
Yüksek	30	14

  

Yeme Davranışları Ölçeği	N	%
Duygusal yeme	50	23,5
Kısıtlayıcı yeme	85	40
Dışsal yeme	78	36,5

Araştırmaya katılan kişilerin %20'sinin düşük, %66'sının orta ve %14'ünün yüksek ilişki bağımlılığı olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin %23,5'inin duygusal yeme, %40'ının kısıtlayıcı yeme ve %36,5'inin ise dışsal yeme davranışına sahip oldukları görülmektedir.

### 3.2.2. İlişki Bağımlılığı ve Yeme Davranışları Arasındaki Korelasyon Analizi

Katılımcıların ilişki bağımlılığı ve yeme davranışları anketlerinden aldıkları puanları karşılaştırmak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çıkan sonuçlar Tablo 5'te belirtilmiştir.

**Tablo 5.** İlişki Bağımlılığı ve Yeme Davranışları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

	İlişki bağımlılığı	Dışsal yeme	Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme
İlişki bağımlılığı	-			
Dışsal yeme	,185**	-		
Duygusal yeme	,192**	,411***	-	
Kısıtlayıcı yeme	,061	-,307***	,062	-

\*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ ; \*\*\*  $p < ,001$

İlişki bağımlılığı ile yeme davranışı alt boyutlarından olan dışsal yeme ( $r=,185$ ,  $p<,01$ ) ve duygusal yeme ( $r=,192$ ,  $p<,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dışsal yeme ile duygusal yeme ( $r=,411, p<,01$ ) arasında pozitif yönde, dışsal yeme ile kısıtlayıcı yeme ( $r=-,307, p<,01$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İlişki bağımlılığı ile yeme davranışı alt boyutlarından olan kısıtlayıcı yeme arasında bir ilişki bulunamamıştır.

### 3.2.3. İlişki Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki Korelasyon Analizi

Öfkeyle ilgili düşünceler, öfkeyle ilgili davranışlar ve kişiler arası öfke ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişki sonuçları değerlendirilmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 6'da belirtilmiştir.

**Tablo 6.** İlişki Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

	İlişki Bağımlılığı
	r
Öfkesine yönelik	,172*
Diğerlerine yönelik	,451**
Kendine yönelik	,482**
Dünyaya yönelik	,450**
Saldırgan	,155*
Sakin	,044
Kaygılı	,332**
İntikama yönelik tepkiler	,189**
Pasif agresif tepkiler	,155*
İçe dönük tepkiler	,257**
Umursamaz tepkiler	,051

\*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$

İlişki bağımlılığı ile öfke boyutları arasında ilişki durumu değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin ilişki bağımlılığının öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin tüm alt boyutları ile pozitif doğrusal ve anlamlı olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kişilerin ilişki bağımlılığının öfkeyle ilgili davranışlar ölçeğinin alt boyutlarından saldırgan davranışlar ( $r=,155, p>,05$ ) ve kaygılı davranışlar ( $r=,332, p<,01$ ) alt boyutları ile pozitif doğrusal ve anlamlı olduğu sonucu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kişilerin ilişki bağımlılığı ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin alt boyutlarından intikama yönelik tepkiler ( $r=,189$ ,  $p<,01$ ), pasif agresif tepkiler ( $r=,155$ ,  $p=,025$ ) ve içe dönük tepkiler ( $r= ,257$ ,  $p<,01$ ) arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu saptanmıştır.

### 3.2.4. Yeme Davranışları ve Öfke Arasındaki Korelasyon Analizi

Öfkeyle ilgili düşünceler, öfkeyle ilgili davranışlar ve kişiler arası öfke ile yeme davranışlarından olan duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme davranışları arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 7’de belirtilmiştir.

**Tablo 7.** Yeme Davranışları ve Öfke Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Duygusal Yeme	Dışsal Yeme	Kısıtlayıcı Yeme
Öfkesine yönelik	r	,213**	,318**	-,230**
Diğerlerine yönelik	r	,218**	,129	-,030
Kendine yönelik	r	,308**	,205**	-,051
Dünyaya yönelik	r	,248**	,127	,164*
Saldırgan	r	,115	,197**	-,211**
Sakin	r	-,153*	-,110	,197**
Kaygılı	r	,233**	,236**	-,042
İntikama yönelik tepkiler	r	,199**	,299**	-,226**
Pasif agresif tepkiler	r	,133	,255**	-,111
İçe dönük tepkiler	r	,188**	,195**	,034
Umursamaz	r	-,042	-,090	,173*

$p<,05^*$ ;  $p<,01^{**}$

Araştırmaya kişilerin yeme davranışları ile öfke alt boyutları arasındaki ilişkisi değerlendirilmiştir.

Duygusal yeme ve öfkeyle ilgili düşünceler ölçeği alt boyutlarının hepsiyle arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dışsal yeme ve öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin alt ölçeklerinden; öfkesine yönelik ( $r=,318$ ,  $p<,01$ ) ve kendine yönelik düşünceler ( $r=,205$ ,  $p<,01$ ) arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kısıtlayıcı yeme ve öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin alt ölçeklerinden; öfkesine yönelik düşünceler arasında negatif ( $r=-,230$ ,  $p<,01$ ), dünyaya yönelik düşünceler arasında pozitif doğrusal ( $r=,164$ ,  $p=,017$ ) ve anlamlı bir ilişki vardır.

Duygusal yeme ve öfkeyle ilgili davranışlar ölçeğinin alt ölçeklerinden; sakin davranışlar arasında negatif doğrusal ( $r=-,153$ ,  $p=,027$ ), kaygılı arasında pozitif doğrusal ( $r=,233$ ,  $p<,01$ ), ve anlamlı bir ilişki vardır.

Dışsal yeme ve öfkeyle ilgili davranışlar ölçeğinin alt ölçeklerinden; saldırgan ( $r=,197$ ,  $p<,01$ ), ve kaygılı davranışlar ( $r=,236$ ,  $p<,01$ ), arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır.

Kısıtlayıcı yeme ve öfkeyle ilgili davranışlar ölçeğinin alt ölçeklerinden; saldırgan davranışlar arasında negatif ( $r=-,211$ ,  $p<,01$ ), sakin davranışlar ( $r=,197$ ,  $p<,01$ ) arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır.

Duygusal yeme ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin alt ölçeklerinden; intikama yönelik ( $r=,199$ ,  $p<,01$ ) ve içe dönük tepkiler ( $r=,188$ ,  $p<,01$ ) arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır.

Dışsal yeme ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin alt ölçeklerinden; intikama yönelik ( $r=,299$ ,  $p<,01$ ), pasif agresif ( $r=,255$ ,  $p<,01$ ), ve içe dönük tepkiler ( $r=,195$ ,  $p<,01$ ), arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır.

Kısıtlayıcı yeme ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin alt ölçeklerinden; intikama yönelik tepkiler ( $r=-,226$ ,  $p<,01$ ) arasında negatif, umursamaz tepkiler ( $r=-,173$ ,  $p=,012$ ), arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır.

### **3.2.5. Cinsiyet ile Yeme Davranışı, İlişki Bağımlılığı ve Öfke Davranışı Arasındaki Fark Analizi**

Yeme davranışları, ilişki bağımlılığı ve öfkeyle ilgili davranışlar cinsiyet farklılıkları açısından değerlendirilmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 8'de belirtilmiştir.

**Tablo 8.** Yeme Davranışları, İlişki Bağımlılığı ve Öfke Davranışlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet				t	p
	Kadın		Erkek			
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.		
Duygusal Yeme	28,09	13,09	24,20	11,16	2,325*	,021
Kısıtlayıcı Yeme	30,49	6,78	26,03	7,10	4,576**	,001
Dışsal Yeme	28,91	6,67	29,47	6,69	-,6	,549
İlişki Bağımlılığı	54,95	11,96	53,52	9,63	,961	,338
Saldırgan Davranışlar	22,83	6,27	28,40	8,48	-5,186***	,000
Sakin Davranışlar	34,20	8,36	31,19	7,09	2,804**	,006
Kaygılı Davranışlar	12,29	3,52	12,43	3,22	-,291	,771

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$ ; \*\*\* $p < ,001$

Araştırmaya katılan kadınların ortalama duygusal yeme puanı 28,09; erkeklerin ortalama puanı 24,20'dir ve aralarındaki fark anlamlıdır ( $t=2,325$ ,  $p=,021$ ). Kadınların ortalama duygusal yeme davranışı, erkeklerden daha fazladır.

Araştırmaya katılan kadınların ortalama kısıtlayıcı yeme puanı 30,49; erkeklerin ortalama puanı 26,03'tür ve aralarındaki fark anlamlıdır ( $t=4,576$ ,  $p < ,01$ ). Kadınların kısıtlayıcı yeme davranışı, erkeklerden daha fazladır.

Araştırmaya katılan kişilerin dışsal yeme davranışları ve cinsiyetleri arasında bir fark bulunmamıştır,

Araştırmaya katılan kişilerin ilişki bağımlılığı, cinsiyetler arasında farklılık göstermemiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin öfke davranışlarından olan saldırgan ve sakin davranış puanları, cinsiyetler arasında farklılık göstermiştir.

Araştırmaya katılan erkeklerin ortalama saldırgan puanı 28,40; kadınların ortalama puanı 22,83'tür ve erkeklerin kadınlardan daha saldırgan olduğu sonucu bulunmuştur ( $t=-5,186$ ,  $p < ,001$ ).

Araştırmaya katılan kadınların ortalama sakinlik puanı 34,20; erkeklerin ortalama sakinlik puanı 31,19'dur ve kadınların erkeklere göre daha sakin oldukları sonucu bulunmuştur ( $t=2,804$ ,  $p < ,01$ ).

Araştırmaya katılanların kaygılı puanı, cinsiyetler arasında farklılık göstermemiştir.



### 3.2.6. BKİ ve Yeme Davranışları Arasındaki Korelasyon Analizi

BKİ ile yeme davranışı alt arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve çıkan sonuçlar Tablo 9’da belirtilmiştir.

**Tablo 9.** BKİ ile Yeme Davranışları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

	BKİ	Dışsal yeme	Duygusal yeme	Kısıtlayıcı yeme
BKİ	—			
Dışsal yeme	,226**	—		
Duygusal yeme	,298**	,411**	—	
Kısıtlayıcı yeme	-,164*	-,307***	,062	—

\* $p<,05$ ; \*\* $p<,01$ ; \*\*\* $p<,001$

Araştırmaya katılan kişilerin BKİ değerleri ile dışsal yeme ( $r=,226$ ,  $p<,01$ ) ve duygusal yeme davranışı ( $r=,298$ ,  $p<,01$ ) arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. BKİ değeri arttıkça, dışsal ve duygusal yeme davranışı da artış göstermiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin BKİ değeri ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasında ( $r=-,164$ ,  $p<,05$ ) negatif doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

### 3.2.7. İlişki Bağımlılığı ve Öfke Değişkenlerinin Yeme Davranışları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin Analizi

Duygusal yeme davranışı ile ilişkili çıkan ilişki bağımlılığı ve çok boyutlu öfke ölçeğinin alt boyutlarının duygusal yeme davranışını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Duygusal Yeme Değişkeninin Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	S. S.	$\beta$	t	p	İkili r
Sabit	19,820	6,435	-	3,080	,002	-
İlişki bağımlılığı	,019	,094	,016	,198	,843	,203
Öfkesine yönelik	,026	,305	,015	,085	,933	,213
Diğerlerine yönelik	-,152	,216	-,079	-,702	,484	,224
Kendine yönelik	,590	,238	,225	2,479	,014*	,316
Dünyaya yönelik	,244	,260	,093	,939	,349	,257
Sakin	-,398	,136	-,251	-2,917	,004*	-,147
Kaygılı	,484	,322	,131	1,500	,135	,233
İntikama yönelik tepkiler	,026	,110	,041	,239	,811	,209
İçe dönük tepkiler	,328	,176	,192	1,858	,065	,205
R = ,422	R <sup>2</sup> = ,178					
F(12;193)=3,478	p = ,000					

Yordayıcı değişkenle bağımlı değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde, kendine yönelik düşünceler ile duygusal yeme arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu ( $r=,32$ ) ve sakin davranış ile duygusal yeme arasında ( $r=-,15$ ) negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kendine yönelik düşünce ve sakinlik değişkenleri, duygusal yeme puanı ile anlamlı ancak çok zayıf bir ilişki vermektedir.  $R=,422$ ,  $R^2=,178$ , ( $F(12,193)=3,478$ ,  $p<,01$ ). Adı geçen değişken, duygusal yeme puanlarındaki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, kendine yönelik düşünce ( $\beta=,590$ ,  $t=2,479$ ,  $p<,01$ ) ve sakinlik davranışları değişkeninin ( $\beta=-,398$ ;  $t=-2,917$ ;  $p<,05$ ) duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir.

İlişki bağımlılığı ve çok boyutlu öfke ölçeğinin alt boyutlarının dışsal yeme davranışını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11.** Dışsal Yeme Değişkeninin Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	S. S.	$\beta$	t	p	İkili R
Sabit	19,702	3,528		5,585	,000	
İlişki bağımlılığı	,082	,051	,129	1,591	,113	,188
Öfkesine yönelik	,092	,167	,096	,551	,582	,321
Kendine yönelik	,208	,130	,146	1,598	,112	,206
Saldırgan	-,059	,086	-,071	-,683	,496	,183
Kaygılı	,097	,176	,048	,549	,584	,222
İntikama yönelik tepkiler	,084	,060	,241	1,403	,162	,318
Pasif agresif tepkiler	,023	,108	,025	,214	,831	,260
İçe dönük tepkiler	,108	,097	,117	1,122	,263	,223
R = ,411	R <sup>2</sup> = ,169					
F(12;192)=3,256	p = ,000					

Regresyon tablosu incelendiğinde yordayıcıların dışsal yeme üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamaktadır.

## BÖLÜM 4

### TARTIŞMA

Araştırmanın amacı, fazla kilolu ve obez bireylerdeki yeme davranışları, ilişki bağımlılığı ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bölümde, elde edilen bulguların sonuçları, literatür çerçevesinde karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Araştırmada katılımcıların (213) %40'ının Hollanda Yeme Davranışları Anketi'nin alt ölçeği olan kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdiği sonucu bulunmuştur. Katılımcılar kilo verme isteği ile diyetisyene başvuran kişiler arasından seçilmiştir. Literatüre bakıldığında kısıtlayıcı yeme davranışında bulunan kişilerin çok sık diyet yapma eğiliminde olduklarını ve bu kişilerin yeme davranışları üzerindeki kontrolü zaman zaman kaybettikleri ve aşırı yeme davranışı gösterdikleri görülmüştür (Altınbaş ve Özgen, 2017). Ayrıca kısıtlayıcı yeme davranışı olan kişiler genellikle normal ve yüksek kilodaki kişilerdir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Literatür ve örnekleme ulaşılan yerin bir diyetisyen kliniği olduğu göz önüne alındığında bulgular literatür ile uyumlu bir sonuç vermiştir.

Katılımcılar ilişki bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde, %66'sının orta düzeyde ilişki bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur. Orta düzey ilişki bağımlılığı kişinin ilişkinin acılı yönlerini azaltmaya çalıştığı ve utanç, kaygı, suçluluk gibi duygular hissetmeye başladığı aşamadır. Bu aşamadaki kişiler üzerinde yapılan araştırmalarda, kişinin kötüleşen ruh halinden kaçınmak için yeni davranışlar geliştirdikleri tespit edilmiştir. Kişiler bu durumdan kaçınabilmek için yemek yeme, diyet yapma, alışveriş ya da madde kullanımı gibi başka bağımlılıklar geliştirir (Lancer, 2017). Yemek yeme ve diyet yapma gibi davranışları da içinde bulunduran bu bağımlılıklar örneklem grubumuz olan fazla kilolu ve obez kişiler arasında

yaygındır. Araştırmamızda katılımcıların yarısından fazlasının orta düzey ilişki bağımlılığı görülmesi literatürle paralellik göstermektedir.

İlişki bağımlılığı ile duygusal yeme ve dışsal yeme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ilişki bağımlılığı ve yeme davranışları ile ilgili araştırma sayısında bir kısıtlılık söz konusudur. Bynum ve arkadaşları (2012), 567 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada aşırı yemek yeme ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda böyle bir bağlantı bulunamadığına fakat araştırma kısıtlılıklarını inceleyip yeni araştırmaların yapılmasının faydalı olacağına değinmişlerdir. İlişki bağımlılığı ile yeme davranışlarını inceleyen araştırmalara çok rastlanmasa da yeme bozuklukları, madde kullanımı, anksiyete gibi bozukluklar ilişki bağımlılığına eşlik eden bozukluklar olarak literatürde belirlenmiştir (Hankness, 2001).

Diğer insanlara kendisinden daha fazla ilgi gösterme, onlar adına sorumluluk alma ve aşırı koruyuculuk gibi özellikleri olan kişiler ilişki bağımlılığı geliştirmeye yatkın kişilik özellikleri olan kişilerdir (Stafford, 2001). İlişki bağımlılığı düzeyi arttıkça kişi utanç, kaygı, suçluluk gibi duygularını azaltabilmek için daha çok çaba sarf etmeye başlar (Lancer, 2017). Negatif duygusal uyaranlara tepki olarak beslenmede artışın gözlemlenmesi duygusal yeme davranışı olarak adlandırılır ve kişilerin bu davranışı kaygı, öfke, üzüntü gibi negatif duygularını doyumak için kullandığı bilinmektedir (Tezcan, 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada Güney Kaliforniya'daki hemşirelik öğrencilerinin yeme bozukluğu riskleri ve ilişki bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Ehrlich, 2016).

Dışsal yeme davranışı, kişinin açlık hissetmediği halde ortamda yiyecek varken yeme davranışındaki artıştır. Açlık hissetmeyen kişi sunulan yiyeceği iradesini kullanarak geri de çevirebilir, yemeği kabul de edebilir. Hayır demede güçlük yaşayan kişilerin yiyeceği geri çevirmede sorun yaşayacağı ve sunulan yemeği yemesinin olası olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda ilişki bağımlılığı yüksek olan kişilerin ölçekteki “benim için karar vermek zordur” ve “benim için hayır demek zordur” gibi sorulara yüksek puanlar verdikleri gözlemlenmiştir. İlişki bağımlılığı ve duygusal yeme davranışına sahip kişilerin kişilik özellikleri ve baş etme becerileri literatür kapsamında incelendiğinde, araştırma bulgularımızdan olan

ilişki bağımlılığı ile duygusal ve dışsal yeme davranışı arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen nitelikte olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda ilişki bağımlılığı ve kişiler arası öfke arasında ilişki gözlemlenmiştir. Öfke ile ilişkili davranışlar ölçeğinden sakin davranışlar ve kişiler arası öfke ölçeğinden umursamaz davranışlar dışında bütün öfke alt ölçekleri ile ilişki bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlişki bağımlılığı ile öfke arasında ilişki olduğuna literatür de sıkça değinilmiştir. İlişki bağımlılığı ve öfke ile ilgili araştırmalar ilişki bağımlılığı ve öfke arasında pozitif bir ilişki olduğundan bahsetmektedir. İlişki bağımlılığı düzeyi artan kişi karşısındakine daha çok verici olmaya başlar ve bunu karşısındakinden de bekler. Bağımlılık geliştirdiği kişi beklentilerini karşılayamadığı zaman kişinin değersizlik duygusu artar ve öfke hisseder (Yabancı, 2013). Bu nedenle, bu durumun değersizlik hissi aratan kişinin öfkesini kendine yönelten düşünceler hissetmesinde, kendini suçlamasında ve öfkesiyle ilgili düşüncelerine odaklanmasında artış olmasına neden olacağı çıkarımını yapabiliriz. Ayrıca bağımlılık geliştirdiği kişinin beklentilerini karşılayamaması kişinin öfkesini partnerine, diğerlerine ve dünyaya yöneltmesine neden olabileceği de düşünülmüştür.

Kaygı kişilerde diğerlerine yakınlaşma ihtiyacını doğurur. Kaygı düzeyinin artması kişinin duygusal yakınlığa daha çok ihtiyaç duymasını ya da çevresinden gelen baskı arttıkça ilişkilerine mesafe koymasını etkiler ve çevresine karşı olan hoş görüsü düşer. Bu durum da çatışmalara neden olur (Nichols, 2013). Bu bilginin, ilişki bağımlılığındaki öfkenin kaygıdan kaynaklanabileceği çıkarımını yapmamıza dayanak olabileceği ve ilişki bağımlılığı ve kaygılı davranışlar arasındaki korelasyonu açıklamada yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

İlişki bağımlılığının yükselmesi kişinin partnerini kontrol etme isteğinde ve partneriyle tartışmalarında artış olduğunu göstermektedir. (Mukba, 2013). İlk aşamada kişiler partnerlerinin sorunlu davranışlarını görmezden gelirken bağımlılık seviyesinin artması ile sorunlu davranışlara karşı tepkisel davranışlarda artış olduğu gözlemlenmiştir (Mukba, 2013). Tepkisel davranışların artışı araştırmamızda bulduğumuz saldırgan davranışlarla ilişkilendirilebilir. İlişki bağımlılığı seviyesinin artması kişilerin sosyal çevrelerinden uzaklaşmasına da neden olur (Lancer, 2017). 468 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan ve öfke ifade biçimlerini kişiler arası problem çözme tarzları açısından inceleyen bir araştırmada, öğrencilerin sosyal

destek arama davranışı ile öfkeyi kendisine yöneltme arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Arslan ve Ceviz, 2017). Kişinin partnerine karşı öfkeli düşüncelerinin olmasında ondan intikam alma isteğini arttırabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca ilişki bağımlısı kişilerin düşen özgüvenlerinin öfkelerini pasif-agresif ve içe dönük şekilde göstermelerine neden olabileceği düşünülmüştür. Araştırmamızda ilişki bağımlılığı ile öfke arasında bulduğumuz ilişkilerin literatür tarafından da desteklediği düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların yeme davranışları ve öfke arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yeme davranışlarından duygusal yeme ve öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin bütün alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki, öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin; sakin davranışlar alt ölçeği ile arasında negatif yönde ve kaygılı davranışlar alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin; intikama yönelik, ve içe dönük tepkiler arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir.

Duygusal yeme ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen literatüre bakıldığında, öfkenin alkol, sigara ve ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme gibi davranışsal tepkilere neden olduğu çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Tatlıoğlu, 2013). Benzer şekilde, fazla kilolu ve obez bireylerin; öfke, depresyon, kaygı, yalnızlık gibi olumsuz duygular karşısında aşırı gıda tüketimi gerçekleştirdikleri gözlemlenmiştir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Aşırı obez kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada; öfke, üzüntü ve anksiyete sonucu yemek yemenin kişilerde geçici bir rahatlama hissi yarattığı bulunmuştur. Kadınların kişilik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların hepsinde bastırılmış öfkenin olduğu gözlenmiştir (Russel ve Shirk, 1993). Amerika’da 86 obez ile yapılan başka bir araştırmada ise, katılımcılar ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda öfke ve depresyonun katılımcılarda yeme davranışını arttırdığı, kaygının ise azalttığı sonucu bulunmuştur (Eldredge ve ark, 1994).

Karbonhidrat açısından yüksek besinlerin tüketimi, beyinin serotonin seviyesini yükseltmektedir, bu yüzden aşırı karbonhidratlı ve yağlı besin tüketiminin mood düzenlemede ve stres düzeyini düşürmede etkilidir. Bu yüzden lezzetli yiyeceklerin tüketimi, negatif duyguların azalmasına yardımcı olacaktır (Bozan, 2009). Fakat bu iyilik hali kısa bir süre için geçerlidir ve sorunu çözmek yerine bir

süreliliğine öfke yiyeceklerle yatıştırılmış olur. Duygusal yeme davranışı olan kişiler olumsuz duyguları yiyecek ile dengeledikten sonra kendilerini aşırı kalori aldıkları için suçlarlar, özgüvenleri azalır ve tekrar öfkelenirler. Bu durum döngüsel olarak kendini sürekli tekrarlamakta ve kişi kilo problemi yaşamaya devam etmektedir (J. Beck, 2010).

Yeme davranışlarından kısıtlayıcı yeme ve öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin; öfkesine yönelik düşünceler arasında negatif ve dünyaya yönelik alt ölçeği arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin; saldırgan davranışlar alt ölçeği ile negatif yönde, sakin davranışlar alt ölçeği ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin; intikama yönelik tepkiler alt ölçeği ile negatif ve umursamaz tepkiler alt ölçeği ile arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Kısıtlayıcı yeme, kişinin yeme davranışını sürekli olarak kontrol etme çabasıdır. Kısıtlanan ya da yasaklanan besin, zaman içinde zihni sürekli meşgul eden bir faktör haline alır. Kısıtlayıcı yeme davranışındaki artış yemek ve besinler üzerine olan düşüncelerin artmasına yol açar (Herman ve Mack, 1975). Literatürde kısıtlayıcı yeme ve obsesyonlar arasında ilişki olduğunu söyleyen çalışmalara rastlanmıştır. Kişi çevresini kontrol edemediği için yeme davranışını kontrol altında tutmaya aşırı çaba sarf etmektedir. Bu bilgi çerçevesinde kısıtlayıcı yeme ve dünyaya yönelik öfkeli düşünceler arasındaki pozitif ilişkinin açıklanabileceği düşünülmüştür. Zihni sürekli bir yiyecek tarafından meşgul olan biri, yiyecek dışındaki düşüncelerini ikinci plana koymaya başlar. Bu yüzden kısıtlayıcı yeme davranışı olan kişilerin, öfkeliendiren bir sorun ile karşılaştıklarında umursamaz davrandıkları, intikam almak için çabalamadıkları, saldırgan davranışlar yerine sakin davranışlar sergiledikleri çıkarımı yapılabilir.

Yeme davranışlarından dışsal yeme ve öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin; öfkesine yönelik ve kendine yönelik düşünceler alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki, öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin; saldırgan, ve kaygılı davranışlar alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin; intikama yönelik, pasif agresif ve içe dönük tepkiler arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.



Dışsal yeme kişilerin fizyolojik açlıklarını değerlendirmeksizin dışsal faktörlerin etkisiyle yeme davranışı göstermesidir (Kaşmer, 2014). Kişiler yemeğin fiziksel özelliklerinden etkilenecek yemeği yemeye o an karar verirler. Bu ani davranışın, dürtüsel olduğundan bahsetmek mümkündür. Yeterince düşünmeden bir işe başlamak ya da tepki vermek dürtüsel davranışlar olarak tanımlanabilir (Şahin ve ark., 2008). Dürtüsel insanların kişilik özelliklerine bakıldığında, plan yapamamaları, engellenmeye karşı toleranslarının olmayışı, öfkeli ve saldırgan davranışlar sergiledikleri ve isteklerini erteleyemedikleri görülmektedir. Bu kişilerin engellenmeye karşı olan düşük toleransları, saldırgan ve intikam almaya yatkın oldukları çıkarımını yapmamızı sağlayabilir. Dışsal yeme davranışı olan kişiler de duygusal yeme davranışı olan kişiler gibi besin tüketiminin ardından suçluluk hissederler. Bu da kişilerin kendilerine ve öfkelerine karşı olan düşüncelerine daha çok odaklanmalarına ve içe dönük tepkiler vermelerine neden olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma sonuçları cinsiyet ve yeme davranışı açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere göre yeme davranışı puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2008 verilerine göre dünyada yaklaşık olarak 1.4 milyar fazla kilolu yetişkinin bulunduğu, bunların 200 milyondan fazlasının erkek, 300 milyondan fazlasının ise kadın obez olduğu bildirilmiştir. Bu verilerden yola çıkarak kadınlarda erkeklere oranla daha fazla obezitenin görülmesi, kadınların daha fazla sorunlu yeme davranışı geliştirdikleri sonucunu düşündürmektedir. Yeme davranışları ile BKİ dereceleri arasında pozitif ilişki olduğuna ait bilgi literatürde mevcuttur. Yeme davranışı ve cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan bir çalışmada, kadınların stresle başa çıkmak için genellikle yemek yeme davranışını sergilerken erkekler daha çok alkol ve sigara tüketme eğiliminde oldukları sonucu bulunmuştur (Laitinen ve ark., 2002). Bir grup genç arasında yapılan başka bir çalışmada ise kızların yeme tutum algılarının erkeklerden daha bozuk olduğu bulunmuştur. Bu veriler, araştırmadan elde ettiğimiz kadınların erkeklere oranla yeme davranışı ölçeğinden daha yüksek puan almaları sonucunu doğrulayan niteliktedir.

Yeme davranışları alt ölçeklerine bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları gösterdikleri bulunmuş, fakat dışsal yeme ile cinsiyet arasında bir fark bulunmamıştır.

Klinik gözlemler sonucunda diyet yapmanın kadınlar arasında daha yaygın olan bir davranış olduğu gözlemlenmiştir. Bu davranışın altında formda olma, beğenilme ve çekici olma isteğinin yattığı düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışı yüksek olan kişiler olumsuz duygularına tepki olarak yeme davranışı geliştirmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duygularla başa çıkma davranışlarının cinsiyetler arasında fark olduğu ve kadınların bu davranışları daha çok yemek yeme ile gösterdikleri bilinmektedir. Bu bilgiler kadınların daha çok duygusal yeme davranışı gösterdiğini açıklayan niteliktedir. Kısıtlayıcı yeme davranışı ise literatürde en çok bulimia nervosa yeme bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Yeme bozukluklarının kadınlar arasında daha yaygın olması, kısıtlayıcı yeme davranışı ile cinsiyet farklılıkları arasında ilişki olduğu sonucunu düşündürmüştür.

Veriler cinsiyet ve ilişki bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde, aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde, kişilerin ilişki bağımlılığı geliştirmeye başladığı ilk zamanların erken çocukluk çağı dönemi olduğu düşünüldüğünden bahsedilmektedir. Sorunlu ailede büyüyen çocukların o dönemlerde ilişki bağımlılığı geliştirdiği düşünülmektedir (Lancer, 2017). Literatür incelenirken ilişki bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki farka değinilen bir çalışmaya rastlanmamıştır. İlişki bağımlılığı kavramı ilk olarak eşi alkol kullanan kadınlar için kullanılmaya başlanmış ancak son zamanlarda cinsiyet farklılıklarına bakılmaksızın stres içeren herhangi bir olaya maruz kalma ile ilişkilendirilmiştir (Martsolf ve ark, 1999). Rounsaville ve arkadaşlarının (1979) yaptığı ilişki bağımlılığı tanımında da, cinsiyet ayrımı olmaksızın kişilerin ilişki bağımlılığı geliştirebileceklerine vurgu yapılmıştır. Araştırmamızda cinsiyet ve ilişki bağımlılığı arasında bir farka rastlanmaması ilişki bağımlılığı kavramının kullanım alanının zaman içerisinde değişmesiyle açıklanabilir.

Veriler cinsiyet ve öfke davranışları açısından değerlendirildiğinde; erkeklerin kadınlardan daha fazla saldırgan davranışlar gösterdiği bulunmuştur. Öfke davranışları ölçeğinin alt ölçekleri incelendiğinde saldırgan ve sakin davranışların cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkeklerin öfkelerini daha çok öfkeli davranışlar ile kadınların ise öfkelerini sakin davranışlar ile gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet ve öfke farklılıkları açısından bakıldığında literatür de sonucumuzu desteklemektedir. Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada erkek katılımcıların kızlara oranla daha yüksek fiziksel saldırganlık gösterdiği bulunmuştur (Karataş, 2008). Benzer şekilde 13-25 yaş arası bir grup genç arasında yapılan araştırmada kızların öfkelerini daha fazla içedönük ve pasif-agresif tarzda erkeklerin ise öfkelerini saldırgan tarzda sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Batıgün ve Utku, 2006). Literatüre bakıldığında öfke davranışları arasındaki cinsiyetin rolü çocuklar ve yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda farklılık göstermemektedir. Ebeveynler erkek çocuklarının saldırgan davranışlarını daha kabullenici davranıp onlara silah, kılıç gibi şiddete yöneltebilecek oyuncaklar alırken, kız çocuklarından sakin, naif, kibar olmalarını beklerler. Araştırma sonucu ve literatür karşılaştırıldığında, araştırma sonucunun literatür tarafından desteklendiği düşünülmüştür.

Araştırmada yeme davranışları ve BKİ arasında ilişki bulunmuştur. Duygusal yeme ve dışsal yeme ile BKİ arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kısıtlayıcı yeme ve BKİ arasında ise negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Vücut yağ oranını ölçmek için en fazla kullanılan yöntem BKİ' dir. DSÖ tarafından belirlenen BKİ referans değerleri Tablo 1'de belirtilmiştir. Kilonun, boy uzunluğunun karesine ( $\text{kg/m}^2$ ) bölünmesiyle hesaplanan BKİ değerinin artması, yetişkin bireylerdeki boy uzunluğunu sabit kalacağı için kilodaki artışın göstergesidir.

Yeme tutumu, kişinin yemek ile ilgili bütün bilgi, duygu, düşünce ve davranışlarını oluşturan eğilim olarak ifade edilebilir. Bu tutum fizyolojik, demografik, ekonomik, sosyal, coğrafi, kültürel koşulları da içeren, bireyin algısı, besinlerle ilgili önceki deneyimleri ve beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Bu tutumun sorunlu davranışa dönüşmesi, yanlış bir beslenme davranışına yönelmesine ve fazla kilo alımı ve obezitenin oluşmasına neden olabilir (Yöyen, 2016).

Özer (2014), çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada obez ve normal kilolu çocukların yeme davranışları arasında çok önemli farklılıklar olduğunu söylemiş ve yeme davranışlarından, obezitenin oluşmasında kolaylaştırıcı bir faktör olarak bahsetmiştir. Araştırmamızda sorunlu yeme davranışları; duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme olarak üç kategoride ele alınmıştır.

Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin kaygı, öfke, üzüntü gibi negatif duygularını doyumak için öğün zamanları dışında ve açlığa bağlı olmadan yemek yedikleri bilinmektedir (Tezcan, 2009). Bu kişiler, negatif duygular yaşadıklarında karbonhidrat açısından yüksek, yağlı ve şekerli besin seçimi yapmaktadırlar (Bozan, 2009).

Dışsal yeme davranışı ise kişilerin yiyeceğin dış görüntüsünden etkilenip, aç olmadıkları halde yemek yemeleri şeklinde ifade edilir. İki yeme davranışında da kişiler fizyolojik açlıkları yüzünden besin tüketimi yapmazlar. Ayrıca klinik gözlemlerde duygusal ve dışsal yeme davranışı olan kişilerin yiyecek seçimlerinin çips, çikolata, gazlı içecekler gibi kalori bakımından yüksek gıdalar oldukları gözlemlenmiştir. Kalori bakımından yüksek yiyeceklerin aşırı tüketiminin bireylerin BKİ değerlerini yükseltebileceği bilinmektedir. Bir araştırmada normal kilodaki bireylerin dışsal faktörlerden çok fazla etkilenmedikleri ancak fazla kilolu ve obez bireylerde yiyeceklerin güzel kokusu veya görüntüsünün aç olmadıkları halde aşırı besin tüketimine yol açtığı bulunmuştur. (Schachter, 1971). Araştırma sonucunda elde edilen yeme davranışları ve BKİ arasındaki ilişki literatürle desteklenmektedir.

Kısıtlayıcı yeme davranışı sergileyen kişiler, yemek yeme arzusuna bilinçli olarak karşı koymaya çabalarlar. Kişi, vücut ağırlığını kontrol altında tutabilmek için ihtiyacından daha az yemeye çalışır ve yediklerinin miktarını sürekli olarak kontrol altında tutmak için uğraşır. Kısıtlayıcı yeme davranışı olan kişiler kilo almaktan korkar ve sürekli kalori hesabı yaparak tükettikleri besinlere kısıtlama getirirler (Sevinçer ve Konuk, 2013). Bu tarz yeme davranışı olan kişilerin kilo almamak için çabalamaları ve sık sık diyet yapmaları BKİ değerlerinin düşük olmasına neden olmaktadır. Araştırmamız sonucunda bulduğumuz BKİ ve kısıtlayıcı yeme davranışı arasındaki negatif ilişkiyi bu şekilde açıklamak mümkündür.

Fazla kilolu ve obez kişilerin yeme davranışları üzerinde öfke ve ilişki bağımlılığının yordayıcılığı incelenmiştir. Kendine yönelik öfke tepkileri ve öfkelerini sakin davranışlar ile göstermenin duygusal yeme üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur.

Kaplan ve Kaplan (1957), fazla kilo ve obezitenin oluşmasında somatik faktörlerden daha çok duygusal faktörlerin etkili olduğundan bahsetmişlerdir. Eğer kişiler olumsuz duygularıyla yemek yiyerek başa çıkmayı öğrendilerse bu kişilerin

açlığın somatik belirtilerinden çok olumsuz duygularını gidermek için yemek yedikleri bilinmektedir. Öfke, üzüntü, stres gibi olumsuz duygular ile başa çıkmak için yemeğe yönelen kişiler kısa süreliğine olumsuz duygularından uzaklaşmakta ancak sonrasında bu davranışı sergilediği için kendini suçlu ve öfkeli hissetmektedir. Kendini suçlu ve öfkeli hisseden kişinin, bu olumsuz duyguları ile başa çıkmak için tekrar yeme davranışı geliştirdiğinden bahsedilir. Bu kişiler öfke duygusunu vurma, kırma, saldırma gibi saldırgan davranışlar yerine yeme davranışı ile sergilerler. Bu bilgiler ve çıkarımlar, araştırmadan elde ettiğimiz sonucu desteklemektedir.

#### **4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma 01.11.2017-01.02.2018 tarihleri arasında İstanbul'daki özel bir diyet kliniğinde yapıldığından katılımcıların hepsi kilo verme motivasyonu olan kişilerdir. Katılımcıların kilo verme motivasyonlarının yeme davranışlarını etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında incelenen yeme davranışları, ilişki bağımlılığı ve öfke; Hollanda Yeme Bozuklukları Ölçeği, Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin alt boyutları olan Öfke ile İlgili Düşünceler Ölçeği, Öfke ile İlgili Davranışlar Ölçeği ve Kişiler Arası Öfke Ölçeklerinin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır.

Konuya ilişkin yeterli düzeyde literatür bilgisinin olmaması dikkat çekmektedir. Özellikle ilişki bağımlılığı kavramını içeren yeni araştırmaların literatür için faydalı olacağı düşünülmektedir.

Öfke ile ilgili literatür incelendiğinde, araştırmaların ergenlik dönemindeki çocuklar üzerinde ya da öfke duygusu yerine şiddet tepkileri üzerine yoğunlaştığı dikkat çekmiştir. Öfke duygusu ile ilgili yetişkinlerle yapılan çalışmaların artmasının literatür açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM 5

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma bulguları bütünü ile değerlendirildiğinde fazla kilolu ve obez bireylerde yeme davranışları, öfke ve ilişki bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur.

Fazla kilolu ve obez bireylerde ilişki bağımlılığı ile yeme davranışları arasında bir ilişki vardır. İlişki bağımlılığı seviyesi ile dışsal yeme davranışı ve duygusal yeme davranışı arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Fazla kilolu ve obez bireylerde ilişki bağımlılığı ile öfke arasında ilişki bulunmuştur. İlişki bağımlılığı seviyesi ve öfke ile ilgili düşünceler alt ölçeğinin bütün alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki, öfke ile ilgili davranışlardan; saldırgan ve kaygılı davranışlar arasında pozitif yönde bir ilişki, kişiler arası öfke tepkilerinden; intikama yönelik, pasif agresif ve içe dönük tepkiler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Fazla kilolu ve obez bireylerde yeme davranışları ve öfke arasında bir ilişki bulunmuştur.

Yeme davranışlarından duygusal yeme ve öfke ile ilgili düşünceler ölçeğinin; bütün alt ölçekleri ile arasında pozitif yönde bir ilişki, öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin; sakin davranışlar alt ölçeği arasında negatif ve kaygılı davranışlar alt ölçeği arasında pozitif yönde bir ilişki ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin; intikama yönelik ve içe dönük tepkiler alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yeme davranışlarından kısıtlayıcı yeme ve öfke ile ilgili düşünceler ölçeğinin; öfkesine yönelik düşünceler alt ölçeği ile arasında negatif yönde ve

dünyaya yönelik öfkeli düşünceler alt ölçeği ile arasında pozitif yönde, öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin; saldırgan davranışlar alt ölçeği ile arasında negatif yönde, sakin davranışlar alt ölçeği ile arasında pozitif yönde bir ilişki ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin; intikama yönelik tepkiler alt ölçeği ile arasında negatif yönde ve umursamaz tepkiler ile arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yeme davranışlarından dışsal yeme ile öfke ilgili düşünceler ölçeğinin; öfkesine yönelik ve kendine yönelik düşünceler alt ölçekleri ile arasında pozitif yönde, öfke ile ilgili davranışlar ölçeğinin; saldırgan ve kaygılı davranışlar alt ölçekleri ile arasında pozitif yönde ve kişiler arası öfke tepkileri ölçeğinin; intikama yönelik, pasif agresif ve içe dönük tepkiler alt ölçekleri ile arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Fazla kilolu ve obez bireylerde yeme ve öfke davranışları ile cinsiyet arasında fark bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışı gösterdikleri bulunmuştur ayrıca kadınlar öfkelerini daha çok sakin davranışlar ile ortaya koyarken erkeler öfkelerini saldırgan davranışlar ile göstermektedir. İlişki bağımlılığı ile cinsiyet arasında bir farka rastlanmamıştır.

Fazla kilolu ve obez bireylerin yeme davranışları ile BKİ değerleri arasında ilişki bulunmuştur. Dışsal yeme ve duygusal yeme davranışları ile BKİ değerleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, kısıtlayıcı yeme ve BKİ değerleri arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Fazla kilolu ve obez bireylerde öfkeyle ilgili düşünceler ölçeğinin kendine yönelik öfkeli düşünceler ve öfkeyle ilgili davranışlar ölçeğinin sakin davranışlar alt ölçeklerinin duygusal yeme davranışı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

Araştırmamızda yeme davranışları, ilişki bağımlılığı ve öfkenin fazla kilo ve obezite ile nasıl bir ilişkisi olduğu araştırılmıştır. Sonuçlar kilo problemi yaşayan bireyleri sadece fizyolojik açıdan ele alıp kalori kısıtlaması ile zayıflatmak yerine kişileri fizyolojik, psikolojik ve çevresiyle olan ilişkileri ile bir bütün olarak değerlendirmenin önemini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulguların, bu alanda çalışan kişiler için faydalı olabileceği ve literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Alantar, Z. ve Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 97-104.
- Altınova, H. H. ve Altuntaş, O. (2015). Kadınların karşılıklı bağımlılığı ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 10(10), 81-98.
- Altıntaş, M. ve Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerine etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- Altunkaynak, B. Z. ve Özbek, E. (2006). Obezite: Nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Ançel, G. (2012). Karşılıklı bağımlılık kavramı: Hemşirelikle ilişkisi ve karşılıklı bağımlılığı belirleme araçları. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1, 70-78.
- Ançel, G., Yuva, E. ve Öztuna D. G. (2012). Eş-bağımlılık ve işyerinde mobing arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 104-109.
- Antipatis, V. J. ve Gill, T. P. (2001). Obesity as a global problem. Per Bjorntorp (Ed.), *International textbook of obesity* içinde (s. 3- 22). John Wiley & Sons Ltd.
- Aranceta, J., Perez-Rodrigo, C., Serra-Majem, L., Ribas, L., Quiles-Izquierdo, J., Vioque, J. ve Foz, M. (2001) Influence of sociodemographic factors in the prevalence of obesity in Spain. The SEEDO'97 Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 55(6), 430-435.



- Arı, Z. ve Süzek, H. (2008) Muğla merkez köylerindeki bir grup ilköğretim okulu öğrencisinde serum lipid profili ve obezite taraması. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(2), 11-16.
- Arslan, C. ve Ceviz, D. (2007). Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
- Aslan, H. (2014). *Futbolcularda vücut kompozisyonunun incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi.) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atıntaş, M. (2015). *Eşi alkol bağımlısı olan ve olmayan kadınların evlilik durumu: Eş bağımlılık, algılanan Güç, depresyon, anksiyete ve stres açısından bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ayar, K. (2009). *Normal kilolu, kilolu ve obez bireylerin obezite ve obezite ilişkili hastalıklar hakkındaki bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Aydoğan, H. (2017). *Obezite olan ve olmayan bireylerde benlik saygısı ve bağlanma biçimi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Balıkçı, A. (2010). *Antisosyal kişilik bozukluğunda kendine zarar verme davranışı, disosiyatif yaşantılar ve başa çıkma yolları* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Gülhane Askeri Tıp Akademisi, İstanbul.
- Balkaya, F. (2001). *Çok boyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Batıgün, A. D. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65-78.
- Baysal, A. (1996). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (1997). *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı.

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, J. S. (2010). *Beck diyet çözümü* (F. Köroğlu, Çev.). Ankara: HYB Basım Yayın. (Orijinal çalışma basım tarihi 2007)
- Becker, M. H. ve Maiman, L. A. (1975). Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations, *Medical Care*, 13, 10-24.
- Bekker, M. H. J., van de Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469.
- Bellisle, F., Louis-Sylvestre, J., Linet, N., Rocaboy, B., Dalle, B., Cheneau, F., ... Guyot, L. (1990). Anxiety and food intake in men. *Psychosomatic Medicine*, 52(4), 452-457.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğin sınanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Bozoklu, G. (2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L. ve Soetens, B. (2008). Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 733-743.
- Bray, G. A. (1989). Classification and evaluation of the obesities. *The Medical Clinics of North America*, 73, 161-184.
- Bynum, D., Boss, B.J., Schoenhofer, S. ve Martsolf, D. (2012). The development and testing of the codependency-overeating model in undergraduate social students in a mississippi college. *SAGE Open*, 2(4), 1-9.
- Canetti, L., Bachar, E. ve Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157-164.
- Chappelle L. S. ve Sorrentino E. A. (1993). Assessing co-dependency issues within a nursing environment. *Nursing Management*, 24(5), 40-45.

- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-8.
- Çoban, A. (2013). *Öfke kontrol bozuklukları*. www.htanoropsikiyatri.com/ofke patlamalari.
- Çöl, M. (1998). Halk sağlığı yönünden obezite. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 51(3), 173-176.
- Deffenbacher, J. L. (1992). Train anger: Theory, findings, and implications. *Advances in Personality Assessment*, 9, 177-201.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G. ve Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Doumit, R., Zeeni, N., Sanchez Ruiz, M. J. ve Khazen, G. (2016). Anxiety as a moderator of the relationship between body image and restrained eating. *Perspectives in Psychiatric Care*, 52(4), 254-264.
- Efil, S. (2005). *Sağlık çalışanlarında obezite sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Ehrlich, E. F. (2016). *When there is nothing left to give: Codependency and eating disorder risk among undergraduate nursing students* (Unpublished undergraduate thesis). Point Loma Nazarene University, San Diego.
- Eldredge, K. L., Agras, W. S. ve Arnow, B. (1994). The last supper: Emotional determinants of pretreatment weight fluctuation in obese binge eaters. *International Journal of Eating Disorders*, 16(1), 83-88.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler, *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-71.
- Enç, N. ve Uysal, H. (2014). İç hastalıkları hemşireliği. N. Enç ve H. Uysal (Ed.), *İnfeksiyöz kalp hastalıkları* içinde (s.109-119). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Eren, İ. ve Erdi, Ö. (2003). Obez hastalarda psikiyatrik bozuklukların sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, 6, 152-157.

- Ergün, A. ve Erten, S. F. (2004). Öğrencilerde vücut kitle endeksi ve bel çevresi değerlerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57(2), 57-61.
- Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Evers, C. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318.
- Fassino, S., Daga G. A., Piero, A., Leombruni, P. ve Rovera, G. G. (2001). Anger and personality in eating disorders. *Elsevier Science Inc.*, 51(6), 757-764.
- Fischer J L., Spann L., Crawford D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 87-100.
- Gökpınar, F. (2011). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Göncü, B. (2017). *15-30 yaş aralığındaki kadınların emosyonel yeme, öfke ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Greenman, D. G. (1993). Codependency in nurses. *Dissertation Abstracts International*. 31(4), 35-87.
- Gündüz, G. (2016). *Obezite tanısı almış kadınların obezite dereceleri ile problemlili yeme davranışları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Güney, E., Özgen, A. G., Saraç, F., Yılmaz, C. ve Kabalak, T. (2003). Biyoelektrik impedans yöntemi ile obezite tanısında kullanılan diğer yöntemlerin karşılaştırılması. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 4(2), 15-18.
- Haaken, J. (1993). From Al-anon to ACOA: Codependence and the reconstruction of caregiving. *Journal of Women in Culture and Society*, 18(20), 321-345.
- Hankins, G., ve Hankins, C. (1988). *Prescription of Anger*, New York: Warner.

- Harkness, D., Swenson, M., Madsen-Hampton, K. ve Hale R. (2001). The development, reliability, and validity of a clinical rating scale for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 33(2), 159-171.
- Herman, C. P. ve Mack D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality and Social Psychology*. 43, 647-660.
- İkikardeş, E. (2015). *The Role of Adult Attachment in Relationship Patterns and Eating Attitudes* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- İslamoğlu, Y., Koplay, M., Sunay, S. ve Açıklık, M. (2008). Obezite ve metabolik sendrom. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 168-174.
- Jerry, L. D., Rebekah, S. L., Eugene, R. O. ve Calvin, C. (1996). Kemper anger reduction in early adolescent. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149-157.
- Kaplan, H. L. & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 125, 181-201.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.
- Kargar, M., Sarvestani, R. S., Tabatabaee, H. R. ve Niknami, S. (2012). The assessment of eating behaviors of obese, over weight and normal weight adolescents in Shiraz, Southern Iran. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 1(1), 35-42.
- Kassinove, H., ve Sukhodolsky, D. G. (1995). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*, Washington: Taylor & Francis.
- Kaşmer, N. (2014). *Kadınlarda yeme stili ve ipucu etkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve obezite sorununda maruz bırakma ve tepki önlemeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin araştırılması (pilot çalışma, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*
- Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. *Uluslar Arası Türkçe Edebiyat Kültür Dergisi*, 3(4), 160-182.
- Koruk, İ. ve Şahin, T. K. (2005). Ev kadınlarında obezite prevalansı. *Genel Tıp Dergisi*, 15(4), 147-155.

- Köksal, G. ve Gökmen Özel, H. (2012). *Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite*, Ankara, Türkiye, Reklam Kurdu Ajansı.
- Kuruoğlu, A. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10, 32-37.
- Laitinen, J., Ek, E. ve Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Preventive Medicine*, 34(1), 29-39.
- Lancer, D. (2017). Codependency addiction: Stages of disease and recovery. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 2(2), 1-2.
- Lulofs, R. S. ve Cahn, D. D. (2000). *Conflict from theory to action*. United States of America: Aperson Education Company.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Martin, R. ve Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 284-294.
- Martsof, D.S, Hughes-Hammer, C., Estok, P. ve Zeller, R. A. (1999). Codependency in male and female helping professionals. *Archives of Psychiatric Nursing*, 8(2), 97-103.
- Meyer, D. F. (1997). Codependency as a mediator between stressful events and eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 107-116.
- Mukba, G. (2013). *Üniversite öğrencilerinde ilişki bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Murathan, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Odağ, C. (1999). Nevrozlar-1. İzmir: *Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları*.
- Oral, N. (2006). *Yeme tutum bozukluğu ile kişilerarası şemalar, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Oral, N. ve Hisli Şahin, N. (2008). Yeme tutum bozukluğunun kişilerarası şemalar, bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke ile ilişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 37-48.
- Özdel, O., Sözeri Varma, G., Fenkçi, S., Değirmenci, T., Karadağ, F., Kalkan-Oğuzhanoğlu, N. ve Ateşçi, F. (2011). Obez kadınlarda psikiyatrik tanı sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, 14, 210-217.
- Özdemir, N. (2015). *Hemşirelerde Karşılıklı Bağımlılık ve İlişkili Faktörler*, Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SI-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, S. ve Bozkurt, H. ve Sönmezgöz, E. ve Bilge, S. ve Yılmaz, R. ve Demir, O. (2014). Obezite tanılı çocuklarda yeme davranışının değerlendirilmesi, *Çocuk Dergisi*, 14(2), 66-71.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(2), 175-185.
- Özmen, A. (2006). Anger: The theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals, *Ankara University Journal of Educational Sciences*, 39(1), 39-56.
- Öztora, S. (2005). *İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması*, Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Panaghi, L., Ahmadabadi, Z., Khosravi, N., Sadeghi, M. S. ve Madanipour, A. (2016). Living with addicted men in codependency: The moderating effect of personality traits. *Addict Health*, 8(2), 98-106.

- Pickett, K.E., Kelly, S., Brunner, E., Lobstein, T. ve Wilkinson R. G. (2005). Wider income gaps, wider waistbands? An ecological study of obesity and income inequality. *Journal of Epidemiol Community Health*, 59, 670-674.
- Rounsaville, B. J., Weissman, M. M., Prusoff, B. A., & Herceg-Baron, R. (1979). Marital disputes and Interpersonal Psychotherapy for Depression 34 treatment outcome in depressed women. *Comprehensive Psychiatry*, 20, 483-490.
- Russell, S., S. ve Shirk, B. (1993). Women's Anger and Eating. S. Thomas (Ed.) *Women and Anger* (ss. 91-111), New York: Springer Publishing Company.
- Sağlık Bakanlığı, (2014). Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara.
- Schachter, S. (1971). *Emotion, Obesity and Crime*. New York: Academic Pres.
- Schachter, S., Goldman R.ve Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*,10(2), 91-97.
- Semin, İ. (2014) Obezite Fizyolojisi, *Archives of Clinical Toxicology*, 1(1), 2-7.
- Serter, R. (2003). *Obezite Atlası*. Ankara: S. B. Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Kliniği
- Sevinçer, G. M., ve Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-178.
- Sharma, V., Singh, R., Talwar, K., U. ve Verma, N., A. (2011). Co-dependency and marital adjustment in depression. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 110-115.
- Sher, J. K. (1997). Psychological characteristics of children of alcoholics. *Alcohol Health & Research World*, 21(3), 247-254.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Spann, L. (1996). *Attribution about codependency on the part of feminists and nonfeminists*. Ph. D. Dissertation, Texas Tech University.



- Stafford, L., L. (2001). Is codependency a meaningful concept? *Issues in mental health nursing*, 22, 273-286
- Stice, E., Presnell, K., Shaw, H. ve Rohde, P. (2005). Psychological and behavioral risk factors for obesity onset in adolescent girls: A prospective study. *Journal of Consulting and Clinic Psychology*, 73(2) , 195-202.
- Şahin, N. H., Onur, A. ve Basım, H., N. (2008). İntihar olasılığının, öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 79-88
- Şentürk, E. (2017) *İstanbul'da özel bir lisede öğrencilerin atılganlık düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tam, A. A. ve Çakır, B. (2012). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Ankara Medical Journal*, 12(1), 37-41.
- Tanhan, F., ve Mukba, G. (2014). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(2), 179-189.
- Tanış, Z. İ. (2014). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tatlıhoğlu, K. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantular*, Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Thomas, S. P. (1993). *Anger and manifestations in women*, New York: Springer Publishing Company.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? Provokers and provoked in anger situations: Developmental Trends and Sex Differences, *Aggressive Behavior*, 16, 353-359.
- Tunçbilek, E. (2005). Obezite genetik bir hastalık mıdır? *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48, 101-108.

- Türk Dil Kurumu (2018). *Öfke* [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5af040c1952df0.43782025](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5af040c1952df0.43782025).
- Türkiye Psikiyatri Derneği, (2018). *Yeme Bozuklukları*, <http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/32/yeme-bozukluklari>.
- Ulaş, B., Uncu, F., ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksek okulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 15-22.
- Van Strien, T., Herman, P. ve Verheijden, M.W. (2009). Eating style, overeating and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role? *Appetite*, 52(2), 380-387.
- Westermayer, R. W. (2001). *Anger* <http://www.habitsmart.com/anger.html>.
- WHO, (2016). Obesity, <http://www.who.int/topics/obesity/en>.
- World Health Organisation, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Geneva. WHO 2004.
- World Health Organisation, Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic, WHO: Geneva 1997.
- Yabancı, S. (2013). *Unutmak mı? Affetmek mi?* İstanbul: Avrupa Yakası Yayınları.
- Yağbasan, A. (2009). *Farklı obezite evrelerinde hipotalamo-hipofizer-adrenal ve tiroid hormon akslarının obezite parametreleri ve insülin direnci ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Işık, Ö., Karagöz, Ş., Ersöz, Y. ve Doğan, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinde farklı ölçüm yöntemlerine göre obezite prevalansı. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 20-33.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y. ve Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yosmaoğlu, H. B., Baltacı, G. ve Derman O. (2010). Obez adolesanlarda vücut yağı ölçümlerinin etkiliği. *Fizyoterapi Rehabilitasyon* 21(3), 125-131.

- Yöndem, Z. D. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Yöyen, G.E. (2016). Uluslararası kişilik envanteri (IPI) kısa versiyonunun türkçe'ye uyarlanması: Güvenilirlik ve geçerlilik analizi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1308-1321.
- Zorlu, E. (2017) *Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi*, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.

## EKLER

### Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (EK A)

#### **BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU**

“Fazla Kilolu ve Obez Yetişkin Bireylerde Yeme Davranışlarının Öfke ve İlişki Bağımlılığı ile Olan İlişkisi”  
**Başlıklı Tez Araştırması İçin**

**Katılımcı için Bilgiler:**

Tarih:

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

Bu araştırmanın amacı, yeme tutumlarını öfke ve ilişki bağımlılığı açısından incelemektir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda araştırmacıdan yardım isteyebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

**Katılımcının Beyanı:**

İşık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Simay İlkyaz Yapabaş tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:  
...../...../.....

Katılımcı Adı Soyadı:  
Tel:  
İmza:

Tanık Adı Soyadı:  
Tel:  
İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı:

Simay İlkyaz Yapabaş

Tel:

İmza:

## Sosyo-demografik Bilgi ve Veri Formu (EK B)

### SOSYO-DEMOGRAFIK BİLGİ ve VERİ FORMU

1- Cinsiyetiniz:

a)Kadın b)Erkek

2- Yaşınız: .....

3- Medeni durumunuz:

a)Evlili b)Bekar c)Boşanmış/ Ayrı yaşıyor

d)Eşi vefat etmiş

4- Eğitim durumunuz:

a) Okur yazar değil b) Okur yazar c) ilkokul mezunu  
d) Ortaokul mezunu e) Lise mezunu f) Üniversite /Yüksekokul

mezunu

5- Çocuğunuz var mı?

a) Evet (çocuk sayısı ..... ) b) Hayır

6- Mesleğiniz: .....

7- Gelir Durumunuz: a) 500tl ve altı b) 501 - 1.000tl c) 1.001- 5.000

d) 5.001 ve üstü

8- Boyunuz: ..... Kilonuz: .....

9- Kimle yaşıyorsunuz:

a) Çekirdek aile ile b)Geniş aile ile c) Yalnız d) Aile apartmanında  
e) Diğer(.....)

10- Üzütülü olduğumda yemek yerim: a)Evet b)Hayır

11- Endişeli olduğumda yemek yerim: a)Evet b)Hayır

12- Öfkeli olduğumda yemek yerim: a)Evet b)Hayır

13- Neşeli olduğumda yemek yerim: a)Evet b)Hayır

14- Kadın ise menopoza girdiniz mi? a) Evet b)Hayır  
(Erkek iseniz lütfen boş bırakın.)

15- Kronik veya sürekli ilaç kullanımını gerektiren fiziksel bir hastalığınız var mı?  
(Evet ise lütfen belirtiniz.)

a) Evet (hastalığınız

..... )

b) Hayır

16- Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?

(Evet ise lütfen belirtiniz.)

a) Evet (ilaç ismi

..... )

b) Hayır

17- Şuanda herhangi bir psikolojik tanı ile tedavi görüyor musunuz?  
(Evet ise lütfen belirtiniz.)

a) Evet (hastalığımız

..... )

b) Hayır

18- Geçmişte herhangi bir psikolojik tanı ile tedavi gördünüz mü?  
(Evet ise lütfen belirtiniz.)

a) Evet (hastalığımız

..... )

b) Hayır

## Hollanda Yeme Davranışları Anketi (EK C)

### Yeme Alışkanlıkları Anketi (DEBQ)

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



DEBQ (devamı)

18. Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
19. bir şeyler ters yada yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
20. Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
21. Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
22. Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
23. Huzursuz olduğunuzda yada canınız sıkın olduğunda yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
24. Yediğiniz şey lezzetliyse, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
25. Yediğiniz şey güzel kokuyor ve güzel görünüyorsa, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
26. Lezzetli bir şey gördüğünüzde yada kokladığınızda onu yemek ister misiniz ?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
27. Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
28. Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
29. Eğer bir kafe yada büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
30. Başkalarını yerken görürseniz, sizde yemek yemek ister misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
31. Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
32. Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>
33. Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?	Hiçbir zaman <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Sık <input type="radio"/>	Çok sık <input type="radio"/>

Spann- Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (EK D)

Spann-Fischer İlişki Bağımlılığı Ölçeği (SFİBÖ)

Lütfen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (x) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve BOŞ bırakmayınız.		Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Benim için karar vermek zordur.	1	2	3	4	5	6
2	Benim için hayır demek zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Benim için zarif biçimde yapılan iltifatları kabul etmek zordur						
4	Bazen odaklanmam gereken sorunlar olmadığında, kendimi adeta sıkırım ya da boş hissederim.	1	2	3	4	5	6
5	Kendileri için yapabilecekleri şeylerde, başkaları için genellikle bir şey yapmam.	1	2	3	4	5	6
6	Kendim için güzel bir şey yaptığımda genellikle kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
7	Çok fazla kaygılanmam.	1	2	3	4	5	6
8	Hayatımdaki insanlar, yaptıkları şeyleri değiştirdiklerinde, kendi kendime bir şeylerin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5	6
9	İlişkide bulduğularımın her zaman yanımda bulunurum ancak onlar nadiren benim yanımda bulunurlar.	1	2	3	4	5	6
10	Bazen diğer ilişki ve sorumlulukları ihmal edecek kadar sadece bir kişiye odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
11	Bana acı veren ilişkiler kuran biri gibiyim.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle, başkalarının (içimdeki) "gerçek beni" görmelerine izin vermem.	1	2	3	4	5	6
13	Biri beni üzdüğünde uzun zaman içimde tutarım, ancak bir süre sonra patlarım.	1	2	3	4	5	6
14	Çatışmalardan kaçınmak için genellikle her yolu denerim.	1	2	3	4	5	6
15	Sık sık, türkütücü ya da kötü bir şeyler olacağına dair içimde bir his olur.	1	2	3	4	5	6
16	Sıklıkla başkalarının gereksinimlerini kendiminkilerin önüne koyarım.	1	2	3	4	5	6

## Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (EK E)

### ÇBÖÖ

Bu çalışma insanların genelde öfke konusunda duygu ve düşüncelerini araştırmayı amaçlamaktadır. Bu kitapçıkta farklı bölümler halinde bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevabınızı bu açıklamalara göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için sadece size en uygun olan cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır.

#### Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer?

	Hiç	Nadiren	Arada	Sıklıkla	Her
			sırada		zaman
1. İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinmesi zor biri olduğumu anlarlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Bana neler oluyor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kendimden utanıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ailem için yeterince bir şey yapamadım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Hemen hemen hergün birşeylere öfkeleniyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyorlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. İstedğim gibi bir hayat sürdüremedim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Düşündüğümden daha da öfkeliyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Aslında insanların zannettiğinden daha çok öfkeliyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Öyle öfkeliyim ki, kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. İnsanlar bana genellikle patronluk taşıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. İnsanlar sınırlarımı çok zorluyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Hayatta çok fazla haksızlığa uğradığıma inanıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. İçimde öyle çok kin var ki, kimseye anlatamam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Haketmediğim şekilde yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Başkalarına asla güvenmemeliyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Patlamaya hazır bir barut gibiyim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ne kadar çok sevmediğim insan var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Bazen insanlar benimle alay ediyorlar gibi geliyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Bu yapılan iyi şeylerin altında acaba ne var?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Hoşlanmadığım kurallara neden uyaım diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi farkettim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Başarısızlıklarım beni utandırıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Herkes benim hiç öfkelenmediğimi sanır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sizi öfkeleniren bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?**

	Hiç	Nadiren	Arada	Sıklıkla	Her
			sırada		zaman
1. Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Beni bu şekilde sinirlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Onu mahvetmek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Anında parlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hakaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Karşımdakini cezalandırmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Dedikodusunu yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Burnunun ortasına bir yumruk hakediyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Beni sevmediğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Beni önemsemediğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Karşımdakinden intikam almak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. O anda öcümü almak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Onu aşağılamak isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. İstediklerinin tam tersini yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Gereksiz konuşmam, ilgi göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Saatlerce öfkeli kalırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Kendini savunarak konuşurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Yüksek sesle bağırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Akımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Sakın olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Onu yenmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Ona, neye yolaçtığını iyice göstermeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Benden istediklerini yapmam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Ona mutlaka birşeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Kim olduğumu ona gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Benimle alay ettiğini düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Ona gününü göstermek isterim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Canı kavgaya istiyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ÇBÖÖ (devamı)

42. İçime kapanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Gülerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Hiç aldırmam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Görmezden gelirim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Suçu kendimde ararım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığımızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?**

	Hiç	Nadiren	Arada	Sıklıkla	Her
			sırada		zaman
1. Soğukkanlılığımı korurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sinirimi boşaltmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ne yapacağımı düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sağa-sola vururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. İnsanlar bana bağırırsa ben de onlara bağırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Şiddet gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gözüme bir şey gözükmmez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Herkes kadar ben de kavga ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse, yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Daha da sakinleşmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Kendi kendine geçmesini beklerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Kendimi sakinleştirmeye çalışırım	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Umutsuzluğa düşerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Kendimden başka bir şey düşünemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Öfkemi göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## ÖZGEÇMİŞ

Simay İlkyaz Yapabaş 1992 yılında Çanakkale’de doğdu. İlkokul ve lise öğrenimini Çanakkale’de tamamladı. 2010-2015 yılları arasında FMV Işık Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünü (İngilizce) yarı burslu olarak okudu. 2014-2015 yılları arasında Maastricht Üniversitesinde erasmus öğrencisi olarak bulundu. 2016-2017 tarihleri arasında Slimcity/ Uzm. Dyt. Ayşegül Bahar Sağlıklı Beslenme Danışmanlığında psikolog olarak tam zamanlı olarak çalıştı. 2016 yılında FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı’nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Aslıhan Dönmez tarafından verilen “Psikoterapi ile Zayıflama” ve Dr. Emel Stroup (ABPP, ACT) tarafından verilen 50 saatlik kognitif Terapi Workshoplarına katıldı. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimi süresince; Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağ. Ve Sinir Hast. Eğt. Ve Araş. Hastanesi, Balıklı Rum Hastanesi, Fransız Lape Hastanesi ve Madalyon Psikiyatri Merkezinde uzmanlık stajlarını tamamladı.