Original Research

# The Validity and Reliability of Turkish Version of Obsessive Compulsive Eating Scale in University Students

Kerim Kaan Göküstün<sup>1</sup><sup>1</sup>, Aylin Ayaz<sup>2</sup>

Submission Date: April 3<sup>rd</sup>, 2024 Acceptance Date: July 1<sup>st</sup>, 2024 Pub.Date: December 31<sup>st</sup>, 2024 Online First Date: November 25<sup>th</sup>, 2024

#### Abstract

**Background:** The aim of this study was to evaluate the reliability and validity of the Turkish Obsessive Compulsive Eating Scale in young adults.

**Materials and Method:** The sample of the study consisted of 265 undergraduate students (170 female, 95 male) with an age between 18-30 years studying at Ankara Yıldırım Beyazıt University. The research data were collected with a questionnaire consisting of 5 sections. The questionnaire included questions assessing the sociodemographic data and eating habits of university students, obsessive-compulsive eating behavior scale, yale food addiction scale and Eating Attitude Test-26.

**Results:** The mean age of the participants was  $20.83 \pm 1.96$  years and the scale was found to have a 3-factor structure. The first factor was defined as Thought Suppression and Control; the second factor as Effort and Performance; and the third factor as Imagination. Items 4 and 6 of the scale were removed.. The  $\chi^2/sd$  value of the scale was 2.258, NFI value was 0.919, CFI value was 0.953, AGFI value was 0.903 and RMSEA value was 0.069 (0.052-0.086) at 90% confidence interval. The ICC value was found to be 0.87. The cronbach- $\alpha$  coefficient for the total OCES scale was 0.886. Statistically significant correlations were found between total OCES and symptom count and EAT-26 scores (r=0.206 and r=0.197, respectively)

**Conclusion:** Obsessive-compulsive eating scale is a valid and reliable scale in university students. In order to better understand the relationship between obsessive-compulsive eating behavior and eating habits, studies should be conducted in different age groups in the community.

*Keywords:* eating behavior, food addiction, obsessive compulsive eating scale, university students, validity and reliability

<sup>1</sup>Kerim Kaan Göküstün (Corresponding Author). (Malatya Turgut Ozal University, Alacakapı Mahallesi Kırkgöz Caddesi No:70, 44210, Battalgazi/Malatya, P: 04228461255, e-mail: <u>kerimkaangokustun@hotmail.com</u>, ORCID: 0000-0001-6725-4388)

<sup>2</sup>Aylin Ayaz. (Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Nutrition and Dietetics Department, 06100, Ankara/Turkey, P: 03123051094, e-mail: <u>baylin@hacettepe.edu.tr</u>, ORCID: 0000-0002-3543-7881)

#### Introduction

Eating disorders are psychiatric illnesses that can lead to severe illness, and ultimately death, due to impaired eating-related attitudes and behaviors. (Fairburn & Harrison, 2003). Eating disorders, a common problem, affect approximately 5-10% of the young population (J, 2016). These disorders particularly observed in young girls (Barakat et al., 2023). Individuals with eating disorders may engage in disordered eating behaviors such as body dissatisfaction, restricting food intake, vomiting after eating, excessive exercise and laxative use. (Ünalan et al., 2009). Although the etiology of eating disorders is not fully known, various theories about the causes of this disorder have been reported (Kaye et al., 2009). According to these theories, eating disorders do not develop due to a single reason, but rather as the result of the combination of many factors (multifactorial), including psychological, physical and social reasons (Striegel-Moore & Cachelin, 2001).

Food cravings are defined as 'intense cravings for a specific food, the consumption of which is difficult to resist' (Heimowitz et al., 2017). Food cravings are a common phenomenon in adults (Yanovski, 2003). In modern societies, the presence of any food at unexpected times and places stimulates food cravings and increases thoughts about food. Intrusive thoughts and images about food lead to food cravings (Kavanagh et al., 2005; May et al., 2015; Schumacher et al., 2019). The mechanism of the relationship between mental imagery and food cravings is explained by the Elaborated Intrusion Theory of Desire. According to this theory, there are two different stages of food craving process (Schumacher et al., 2018). In the first step, anticipated responses such as physiological deficit, negative affect, external cues, other cognitive activities and increased salivation potentially lead to food cravings and intrusive thoughts. These thoughts are initially mild and share some of the same cognitive pathways as ordinary craving for an object or activity (May et al., 2012). People are often not consciously aware of this process. Initially, awareness is conditioned by responses such as salivation, which is expected conditionally (Kavanagh et al., 2005; May et al., 2015). In the second step, these intrusive thoughts are processed by imagining the visual, olfactory and flavor characteristics of food (Schumacher et al., 2018). For example, an individual may automatically imagine a craving for a food such as chocolate. Individuals then begin to imagine the sight, smell and taste of chocolate. The imagining process leads to increased food cravings (Schumacher et al., 2018). In order to avoid these situations, individuals try to suppress these thoughts by thinking less about these thoughts. (Johnston et al., 1999; May et al., 2012). If these thoughts are suppressed and the food craved is not consumed, the compulsiveness, number and frequency of the

thoughts and cravings increase significantly. The aim of this study is to translate the Obsessive Compulsive Eating Scale (OCES) into Turkish and to conduct validity and reliability analyses.

#### **Materials and Methods**

## **Research Place, Time and Sample Selection**

This research was carried out on 265 university students (35.8% males and 64.2% females) who avoided any food or food group, aged between 18-30 years, who were undergraduate students at Ankara Yıldırım Beyazıt University Faculties of Health Sciences, Dentistry, Engineering and Natural Sciences, and Law and who volunteered to participate in the study. The research data were gathered between December 2017 and May 2018. In validity and reliability studies, since the sample size is recommended to be at least 10 times the number of items, the study was conducted with 265 university students (Kline, 1994). The necessary permissions were taken for the study to be conducted and the students were asked to complete the questionnaire form during class time. Pregnant and breastfeeding women, individuals with any severe psychological disorders, students of Ankara Yıldırım Beyazıt University Department of Nutrition and Dietetics, students who were in the exam period, individuals who were thought by the researcher not to complete the questionnaire reliably, and individuals who left the questionnaire form without fulfilling it were excluded from the study.

The survey form designed within the scope of the research consists of 5 sections. Descriptive information and eating habits of the students participating in the study were recorded in the questionnaire form. In addition, OCES, Yale Food Addiction Scale (YFAS), Eating Attitude Test-26 (EAT-26) scale were administered to the individuals. All sections of the questionnaire designed for the individuals included in the study were completed by the researcher through face-to-face interview technique.

## **Obsessive Compulsive Eating Scale**

The Food Craving Scale, a scale developed to determine food cravings, assesses external expressions and subjective experiences rather than the mechanism of food cravings. (Cepeda-Benito et al., 2000). For these reasons, the OCES was developed by Niemiec et al. to elucidate the cognitive mechanisms of food cravings (Niemiec et al., 2016). Scale questions (14 items) are evaluated between 0-4 points. A maximum of 56 points can be obtained from the scale. The internal reliability coefficient of the OCES was found to be 0.91 (Niemiec et al., 2016).

### Yale Food Addiction Scale

The questionnaire includes the YFAS in this section, which assesses food addiction in

individuals. Overconsumption of food and substance addiction are similar to addiction criteria in terms of many features (Gearhardt et al., 2009). For these reasons, a new definition called 'food addiction' has emerged and it has been stated that this concept will play a role in the definition of eating disorders focused on overeating. The YFAS was developed by Gearhardt et al. to assess addictive behaviors towards specific foods. The Yale Eating Addiction Scale consists of 27 questions. There are 16 questions (questions 1-15) in the form of five-point Likert (never, once a month, 2-4 times a month, 2-3 times a week, more than 4 times a week or every day) and 8 questions (questions 17-24) in the format of yes-no. The last two questions are open-ended questions about which food individuals are addicted to (Gearhardt et al., 2009). A validity and reliability study was conducted in Turkey by Bayraktar et al. (Bayraktar et al., 2012).

#### **Eating Attitude Test-26**

The questionnaire includes the EAT-26, which assesses the eating disorder status of individuals, in this section. The EAT-26 was used to measure the eating attitudes and potential disorders in eating behaviors of the individuals participating in the study. The scale can be administered to all individuals between the ages of 11-70. The Eating Attitude Test (EAT) was developed by Garner and Garfinkel in 1979 to determine anorectic/bulimic behaviors and attitudes. (Garner & Garfinkel, 1979). The validity and reliability study of this form in Turkey was carried out by Savaşır and Erol in 1989. (Savaşır & Erol, 1989). The scale consists of 40 items and a 26-item short form was developed by Garner et al. (Garner et al., 1982). The Turkish translated form of the EAT-26 was used in the studies conducted by Baş et al. (Bas et al., 2004; Bas & Kiziltan, 2007) The scale is a six-point Likert-type scale. The cut-off value for EAT-26 is 20 points. The higher scores on the scale, the more clear the presence of an eating attitude disorder becomes. (Bas et al., 2004; Bas & Kiziltan, 2007; Savaşır & Erol, 1989).

# Validity and Reliability of Obsessive Compulsive Eating Scale Translation-Retranslation Study

In order to assess the validity and reliability of the scale, it was initially translated from English to Turkish by 3 experts who are graduates of English Language and Literature. The understandability of the questions translated from English to Turkish was tested by a separate person who is fluent in English in the field of nutrition and a graduate of English Language and Literature, and sentence errors and translation errors were evaluated and edited by these experts. Afterwards, the items were translated back into English with the assistance of two different experts who are graduates of English Philology, and the consistency with the original scale was determined. After the consistency was determined, the Turkish form of the scale was prepared. In order to test the understandability of this scale translated into Turkish, a pilot study was conducted on 30 university students different from the research sample. In order to determine the reliability of the scale, this scale was administered again to at least 25% of the sample number of students 2-4 weeks after the research was conducted. In order to determine the time invariance of the test, the scale was administered to at least 65 people and the results were evaluated with the Interclass Correlation Coefficient. The items that were not understood and confused by the students were adjusted and the scale was made suitable for the main study. The reliability of the scale was evaluated with Cronbach's alpha coefficient and its construct validity was evaluated with factor analysis.

### **Eligibility of the Scale for Factor Analysis**

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett's Test of Sphericity were used to analyze whether the sample size was suitable for factor analysis. (Kaiser, 1974). The Kaiser-Meyer-Olkin value of 0.80 and above indicates that the sample size of the study is adequate for factor analysis. (Alpar, 2022).

## **Explanatory and Confirmatory Factor Analyses**

After the scale was tested for its appropriateness for factor analysis, factor analysis was conducted on the scale. Varimax rotation was performed to determine the loadings of the factors while conducting factor analysis. Eigenvalues greater than one were accepted as factors. Confirmatory factor analysis was performed using fit indices such as Chi-square Fit Test ( $\chi^2$ /sd), Normed Fit Index (NFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square Error of Estimation (RMSEA), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), and Goodness of Fit Index (GFI).  $\chi^2$ /sd<5; NFI>0.90; CFI >0.90; RMSEA <0.10; AGFI >0.85 and GFI >0.90 were considered as 'acceptable fit'. (Erdoğan et al., 2007; Erkorkmaz et al., 2013; YAŞLIOĞLU, 2017).

## **Convergent and Divergent Validity of the Scale**

In order to evaluate the convergent and divergent validity of the scale, a correlation analysis was conducted between the OCES, YFAS and EAT-26 scales.

#### **Reliability of the Scale**

To test the reliability of the OCYD scale, the scale was re-administered to the individuals 14-28 days later and the correlation between before and after was examined (test-retest). Intraclass Correlation Coefficient (ICC) analysis was performed to evaluate the difference between the initial and re-administered administrations of the scale. An Intraclass Correlation Coefficient (ICC) value of 0.80 and above indicates that the reliability of the scale

is 'good'. (Liljequist et al., 2019). Moreover, Cronbach's  $\alpha$  coefficient of the scale was analyzed to explain and evaluate the homogeneous structure of the items in the scale. A high Cronbach  $\alpha$  coefficient indicates that the scale is reliable. A Cronbach- $\alpha$  value of 0.60 and above indicates that the reliability of the scale is considered adequate (Alpar, 2022).

## **Determining the Cut-off Point of the Scale**

ROC analysis was performed to determine the cut-off point of the scale. The results of the ROC analysis are given in Figure 3.1. The cut-off point of the scale was identified according to the food addiction status of the individuals (Niemiec et al., 2016). In ROC analysis, the area under the chart is between 0.50 and 1.00. An area between 0.70 and 1.00 indicates that the cut-off point is accurately detected (Keçeoğlu et al., 2016; Okeh & Okoro, 2012).

### **Statistical Analysis**

SPSS 20.0 package program (Statistical Package for Social Sciences) was used for statistical analyses during the research process. Descriptive statistics such as mean, standard deviation, minimum, maximum values, numbers and percentages were used to summarize the data.

Exploratory and confirmatory factor analyses were conducted to test the construct validity of the scale and correlations between the scales were assessed (convergent validity). The suitability of the scale for factor analysis was tested with Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Bartlett Tests. In exploratory factor analysis, the number of factors of the scale was determined by the Eigenvalue value. One factor was determined for each case with an Eigenvalue value >1. In addition, the factor loading scores of the items in the scales were obtained by Varimax rotation method. SPSS AMOS 22 program was used for confirmatory factor analysis;  $\chi^2/sd$ , CFI, AGFI and RMSEA values were examined (Gündüz et al., 2013; Schermelleh-Engel et al., 2003).

The scales of YFAS and EAT-26 were used for the convergent validity of OCES. "Spearman's Rank Correlation Test" analysis was used to determine the direction and degree of the relationship between the scales. ROC analysis was performed to determine the cut-off point of the scale (Egan, 1975). The highest sensitivity and specificity score was considered as the cut-off point of the scale. A value of p<0.05 was accepted as the significance level.

## Results

Table 1 demonstrates the distribution of the individuals by gender, age, marital status, departments of study, educational status and accommodation. Regarding the age distribution,

38.9% of individuals fell within the age range of 20-21 years, while 27.2% were aged 18-19 years. The mean age of the individuals was  $21.72 \pm 1.67$  years for males and  $20.34 \pm 1.94$  years for females. Most of the participants were single (98.1%). In total, 34.3% of the individuals studied nursing, 21.9% studied law and 16.6% studied engineering (machinery and construction). In the study, 36.2% of the individuals were second-year university students and 27.2% were third-year university students. While 57.7% of the individuals lives at home with their families, 29.4% lives in dormitories.

		·					
General Characteristics	Male (n=95)		Female	Female (n=170)		Total (n=265)	
	N	%	Ν	%	Ν	%	
Age (years)							
18-19	7	7,4	65	38,2	72	27,2	
20-21	34	35,8	69	40,6	103	38,9	
22-23	39	41,1	30	17,6	69	26,0	
24-25	15	15,8	3	1,8	18	6,8	
26-30	-	-	3	1,8	3	1,1	
Age (years) ( $\overline{X} \pm SS$ )	21,7	72±1,67	20,34	4±1,94	20,83±1,96		
Marital Status							
Married	2	2,1	3	1,8	5	1,9	
Single	93	97,9	167	98,2	260	98,1	
Department		,		,			
Nursing	7	7,4	84	49,4	91	34,3	
Audiology	2	2,1	11	6,5	13	4,9	
Physiotherapy	3	3,2	27	15,9	30	11,3	
Social Service	-	_	10	5,9	10	3,8	
Law	35	36,8	23	13,5	58	21,9	
Sport Sciences	4	4,2	2	1,2	6	2,3	
Engineering Departments	36	37,9	8	4,7	44	16,6	
(Civil and Mechanical)							
Dentistry	8	8,4	5	2,9	13	4,9	
Education Status							
1st .	20	21,1	49	28,8	69	26,0	
2nd.	19	20,0	77	45,3	96	36,2	
3rd .	33	34,7	39	22,9	72	27,2	
4th .	23	24,2	5	2,9	28	10,6	
Accomodation		,		,			
At home with his family	63	66,3	90	52,9	153	57,7	
At home with friends	15	15,8	13	7,6	28	10,6	
Home alone	4	4,2	2	1,2	6	2,3	
Dormitory	13	13,7	65	38,2	78	29,4	

Table 1. Distribution of individuals according to their general characteristics (%)

In order to determine the nutritional habits of the individuals, their consumption of main meals and snacks, the number of main meals and snacks, the main meals they skipped and the reasons for skipping main meals were assessed and shown in Table 2.

Regarding the skipping of main meals, 33.6% of individuals reported regularly skipping them, while 41.9% reported occasionally skipping them. It was found that 66.0% of the

individuals consumed three main meals. The mean number of main meals was  $2.64 \pm 0.52$  meals in men and  $2.65 \pm 0.52$  meals in women. Individuals mostly skip the breakfast (50.0%). It was determined that 57.7% of the individuals skipped meals because they had no time and 39.7% skipped meals because they had a poor appetite. The majority of male and female individuals consume only one snack (33.7% and 44.7%, respectively). The mean number of snacks consumed by men was  $1.43 \pm 1.06$  meals, while the mean number of snacks consumed by women was  $1.12 \pm 0.87$  meals.

Meal Consumption	Male (n=95)			male	Total (n=265)	
			( <b>n=170</b> )			
	Ν	%	Ν	%	Ν	%
Skipping main meals						
No	17	17,9	48	28,2	65	24,5
Yes	34	35,8	55	32,4	89	33,6
Sometimes	44	46,3	67	39,4	111	41,9
Number of main meals						
1	2	2,1	3	1,8	5	1,9
2	29	30,5	56	32,9	85	32,1
3	64	67,4	111	65,3	175	66,0
Number of main meals ( $X \pm SS$ )	$2,64 \pm 0,52$ $2,65 \pm 0,52$		$\pm 0,52$	$2,64 \pm 0,52$		
Skipped main meal*						
Breakfast	41	52,6	59	48,4	100	50,0
Noon	34	43,6	46	37,7	80	40,0
Evening	3	3,8	17	13,9	20	10,0
Reasons for skipping main						
meals <sup>*</sup>						
Lack of time	45	57,7	70	57,4	115	57,5
Lack of appetite	31	39,7	60	49,2	91	45,5
Since the food wasn't ready.	13	16,7	20	16,4	33	16,5
Weight loss	5	6,4	17	13,9	22	11,0
Lack of habit	5	6,4	17	13,9	22	11,0
Lack of financial availability	5	6,4	3	2,5	8	4,0
Other	1	0,5	2	1,6	3	4,0
Snack consumption status		*		*		·
Non-consumers	21	22,1	43	25,3	64	24,2
1	32	33,7	76	44,7	108	40,8
2	22	23,2	39	22,9	61	23,0
3	20	21,0	12	7,1	32	12,0
Number of snacks ( $\overline{X} \pm SS$ )	1,43	± 1,06	1,12	± 0,87	1,23	± 0,95

**Table 2.** Distribution of individuals according to meal consumption status (%).

\* Percentages (%) were computed using the number of individuals who skipped a main meal ("Yes" or "Sometimes").

## Evaluation of the Appropriateness of the Scale for Factor Analysis and Results of Exploratory and Confirmatory Factor Analysis

According to the KMO analysis carried out to evaluate the suitability of the scale for factor analysis, the KMO value was found to be 0.877 ( $\chi 2= 1393.145$ ; p<0.05). This value indicates that the OCES scale is highly suitable for factor analysis. Furthermore, it was

determined that the scale showed a 3-factor structure in the explanatory factor analysis. Items 4 and 6 were removed from the scale because the difference between their loadings on the two factors was less than 0.1 (Kaya, 2013). After the removal of the items, it was determined that items 5, 7, 11, 12, 13, 14 were in the first factor; items 3, 8, 9 and 10 were in the second factor; and items 1 and 2 were in the third factor. The items were evaluated and it was determined that the first factor was defined 'Thought Suppression & Control', the second factor was defined 'Effort & Performance' and the third factor was defined 'Imagination'. These 3 factors accounted for 64,627% of the total variance. Factor loadings of the OCES and eigenvalues, variance of factors according to factor analysis are given in the Table 3.

**Tablo 3.** Factor loadings of the OCES and eigenvalues, variance of factors according to factor analysis

OCES	Thought	Striving &	Imagination
	Suppression &	Performance	
	Control		
OCES 14	0,821		
OCES 13	0,759		
OCES 12	0,735		
OCES 11	0,707		
OCES 5	0,594		
OCES 7	0,593		
OCES 8		0,797	
OCES 9		0,715	
OCES 3		0,686	
OCES 10		0,649	
OCES 2			0,862
OCES 1			0,812
Eigenvalues	5,409	1,325	1,021
Variance (%)	45,078	11,044	8,505
Cumulative Variance (%)	45,078	56,122	64,627

In the confirmatory factor analysis performed according to the three factors, it was determined that the  $\chi^2/sd$  value was 2.258, the NFI value was 0.919, the CFI value was 0.953, the AGFI value was 0.903, and the RMSEA value was 0.069 (0.052-0.086) in the 90% confidence interval.

## **Criterion-Related Validity**

Correlations regarding the criterion-related validity of the OCES are given in Table 4.

It was found that there was a positive correlation between Thought Suppression & Control subscale and the food addiction symptom count and EAT-26 scale (r=0.156, p=0.011;

r=0.165, p= 0.007, respectively). As in the Thought Supression & Control factor, there was a positive correlation between the Striving & Performance factor and the food addiction symptom count (r=0.277, p<0.0001) and the EAT-26 scales (r=0.216, p<0.0001). There was a positive correlation between the imagination subscale the food addiction symptom count (r=0.130; p=0.035) and the EAT-26 total score (r=0.174; p= 0.004). In our study, the correlation coefficient between the imagination subscale and the number of food addiction symptoms was found to be r=0.206 (p=0.001), and the correlation coefficient between the EAT-26 was found to be r=0.197 (p=0.001).

In overall, it was determined that there was a positive correlation between the factors and total score of the OCES and the scores of the YFAS symptom count and EAT-26 and that convergent validity criteria were met.

OCES Factors	Corelation Coefficient	Total OCES	YFAS Symptom Count	EAT-26
Thought Suppression	r <sup>a</sup>	0,940**	0,156*	0,165**
& Control Striving &	$r^{a}$	0,756**	0,277**	0,216**
Performance Imagination	$\mathbf{r}^{\mathbf{a}}$	0,803**	0,130*	0,174**
Total OCES	r <sup>a</sup>	-	0,130* 0,206**	$0,174^{**}$ $0,197^{**}$

**Table 4.** Correlations between the total score of the OCES and the food addiction symptom count and EAT-26.

## **Reliability of Obsessive Compulsive Eating Scale**

As a result of the test-retest study, the ICC value was found to be 0.87. The cronbach- $\alpha$  coefficient for the Thought Suppression & Control factor was 0.823; the cronbach- $\alpha$  coefficient for the Coping, Striving & Performance factor was 0.788; the cronbach- $\alpha$  coefficient for Imagination was 0.847; and the cronbach- $\alpha$  coefficient for the total OCES scale was 0.886.

## **Cut-off Point of The Obsessive Compulsive Eating Scale**

As a result of the ROC analysis, the area under the curve was found to be 0.726. This value indicates that the diagnostic accuracy of the scale is 'good' (Okeh & Okoro, 2012). The cut-off point of the OCES scale was determined as 11 points with a sensitivity of 0.667 and specificity of 0.771. Individuals with a score of <11 on the OCES scale were defined as non-obsessive compulsive eating behavior (OCEB) and individuals with a score of  $\geq$ 11 on the OCES were defined as OCEB.



Figure 1. ROC analysis curve performed to the OCES.

## **Discussion and Conclusion**

Food cravings are a condition that leads to eating behavior disorders and food addiction (Joyner et al., 2015). Food cravings may occur during pregnancy and menstural period, with restriction of food intake, external stimuli related to food, intrusive thoughts (Haddad-Tóvolli et al., 2022; Shahriari et al., 2020; Zhang et al., 2021). Intrusive thoughts related to food are similar to obsessions and compulsions in obsessive-compulsive disorder (Niemiec et al., 2016). These obsessive thoughts can become more intense with the presence of any food stimulus. According to the Elaborated Intrusion Theory of Desire, refraining from or consciously avoiding an excessively craved food increases the frequency and compulsiveness of these thoughts. As a result, intrusive thoughts lead to excessive consumption of the craved food (Kavanagh et al., 2005; May et al., 2012). Therefore, food cravings and intrusive thoughts related to these foods are thought to have an important role in eating pathology.

This study was conducted to determine the validity and reliability of the obsessivecompulsive eating behavior scale in university students. The university period is the transition period from adolescence to adulthood. The eating habits gained in these periods are very important in terms of affecting the nutritional and health status of the individual in adulthood.

The OCES was developed by Niemiec et al. (2016) to assess the cognitive aspects of food cravings. In the study conducted by Niemiec et al. (2016), it was determined that the 14item version of the scale showed a 2-factor structure ('obsessive' and 'compulsive' subscales) and this structure was found to be a good fit in terms of fit index values (Niemiec et al., 2016). In the study conducted to translate the OCES into Turkish and to conduct validity and reliability analyses in university students, Items 4 and 6 were removed from the scale because the difference between their loadings on the two factors was less than 0.1 (Kaya, 2013). When the items were removed, it was found that the fit index values of the scale showed a good fit and the internal consistency coefficient of the 3-factor structure of the scale was high. The thought suppression & control subscale evaluates the effort made to change and suppress the cravings, images and thoughts related to the avoided foods and the effort made to control them. The 'Striving & performance' subscale examines the extent to which excessive cravings, images and thoughts related to avoided foods affect individuals' daily activities and coping. The 'Imagination' subscale assesses the amount of time and frequency spent with excessive cravings, images and thoughts associated with the avoided foods.

Examining the cronbach- $\alpha$  values of the scale, Niemiec et al. (2016) reported that the obsessive, compulsive subscale and total scale cronbach- $\alpha$  values were 0.85, 0.85 and 0.91, respectively (Niemiec et al., 2016). In the Turkish translation study, Thought Suppression & Control, Striving & Performance, Imagination subscale and total cronbach- $\alpha$  values were found to be 0.82, 0.79, 0.85 and 0.85, respectively, and the ICC value was 0.87. It was determined that the items in the scale were consistent with each other and the cronbach- $\alpha$  values were similar to the study conducted by Niemiec et al. (2016).

In this study, statistically significant positive correlations were found between the total scale, thought suppression & control, effort & performance, and imagination subscales and the food addiction symptom count and EAT-26 scores. In the study conducted by Niemiec et al. (2016), statistically significant positive correlations were found between obsessive and compulsive subscales, food addiction symptom count and binge eating scale (Niemiec et al., 2016). In addition, statistically significant positive correlations were also found between the obsessive subscale score and dieting and bulimic behavior subscale scores, and between the compulsive subscale and dieting, bulimic behavior and oral control subscale scores (Niemiec et al., 2016). According to the Ironic Process Theory, attempting to suppress certain thoughts can paradoxically lead to their increased occurrence. Trying to avoid unwanted thoughts related to eating behavior and body weight may not only result in an increase in the number and severity of unwanted thoughts. Increased food-seeking behaviors may also be a result of thought suppression (Barnes et al., 2010). In studies, suppression of food-related thoughts may cause an increase in food intake in mildly obese and obese individuals on a diet and may be associated with binge eating behavior (Peterson, 2008; Pop et al., 2004). Furthermore, it is known that

individuals with restrictive eating behaviors can not attain the targeted body weight loss and that these individuals suppress cravings and thoughts associated with delicious foods. Therefore, this situation makes it difficult to control eating behaviors. It has been reported that individuals who suppress food-related cravings and thoughts prefer foods with high energy content more (Zhang et al., 2021). Accordingly, as the excessive cravings, images and thoughts about avoided foods increase in university students, these excessive cravings, images and thoughts can disturb individuals and negatively affect their daily lives and activities. It is thought that trying to suppress excessive cravings, images and thoughts about avoided foods

The Obsessive-Compulsive Eating Scale has demonstrated validity and reliability among university students. It is known that impaired eating behaviors can be observed in university students. During the university period, estrangement of young people from their families, friendship relationships, exam period and changes in sleep patterns may lead to changes in eating habits and deterioration of healthy eating behaviors in students. It is known that eating habits and behaviors gained during the university period may continue in adulthood and old age.

The OCES is a tool that aims to determine the cognitive mechanisms underlying food cravings. Studies to evaluate eating habits in different age groups with the OCES should be increased.

## Acknowledgments

This research article is derived from the master's thesis titled Evaluation of the Relationship Between The Obsessive Compulsive Eating Behavior Scale and Nutritional Status in University Students.

## **Financial Support**

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

## **Conflict of Interest**

The authors declare that they have no conflict of interest.

#### **Ethical Approval**

Ethical approval for this study was obtained from Ankara Yıldırım Beyazıt University Social and Human Sciences Ethics Committee (Decision number/code: 07/657, Date: 25.10.2017) and completed in conformity with the standarts set by the Declaration of Helsinki.

## Supplementary Material 1. The final version of translated version

## Obsesif Kompulsif Yeme Davranışı Ölçeği (OKYÖ)

<b>1</b> .Herhangi bir besini, bir besin grubunu ya da bir besin içeriğini, diyetinizden tamamen çıkarmak için çaba gösterip hayatınızdan uzak tutuyor musunuz?	o Evet
Uzak durduğunuz besin örnekleri ekmek veya diğer karbonhidratlar ya da buğday ve gluten içeren gıdalar, çikolata ya da diğer yüksek kalorili ve şekerli gıdalar, tuz, et, koşer olmayan gıdalar (helal gıdalar), süt ürünleri ya da işlenmiş hazır gıdalar olabilir. <i>Fakat biz sizin herhangi bir</i> <i>sebepten dolayı uzak durduğunuz herhangi bir besini de bilmek</i> <i>istiyoruz.</i>	0 Hayır
<b>2</b> .Eğer <i>cevabınız Hayır</i> ise, lütfen devam etmeyin. Eğer <i>cevabınız Evet</i> ise, ne tür besinlerden uzak duruyorsunuz?	Uzak durulan <i>besin</i> adı
3. Neden bu besinden uzak duruyorsunuz? (Lütfen uygun olanları işaretleyiniz.)	<ul> <li>Sağlık nedeniyle: Daha sağlıklı hissetmek için ya da bir hastalık, intolerans ya da alerji nedeniyle bu besinden uzak duruyorum. (örn: Çölyak hastalığı, laktoz intoleransı)</li> <li>Ağırlık kazanımı nedeniyle: Enerji alımını azaltmak ve vücut ağırlığımı denetlemek için bu besinden uzak duruyorum.</li> <li>Dış görünüş nedeniyle: Dış görünüşümü etkilemesi nedeniyle bu besinden uzak duruyorum. (örn: Bu besini tüketmediğimde, cildim daha parlak gözüküyor)</li> <li>Dini nedenlerle: Dini inançlarım bu besini tüketmeme izin vermiyor.</li> <li>Ahlaki nedenlerle: Bu besinin tüketilmesine ahlaki itirazlarım var.</li> <li>Çevresel nedenlerle: Bu besini tüketmenin çevre üzerinde negatif etkisi olduğuna inanıyorum.</li> <li>Maliyet nedeniyle: Çok fazla para harcamamak için bu besinden uzak duruyorum.</li> <li>Lezzet nedeniyle: Bu besini yemekten hoşlanmadığım için, ondan uzak duruyorum.</li> </ul>
Açıklamalar : Aşağıdaki sorular, geçtiğimiz hafta içinde, tüketmekten k	açındığınız besinler ve bu kaçınmayı kontrol
etme çabalarınız hakkındadır. Lütfen, size en uygun gelen ifadenin yanın	
1. Bu besini tüketmediğinizde, zamanınızın ne kadarını bu besinden uzak durmakla ilgili düşünce, fikir, ani istek ve görüntülerle geçiriyorsunuz?	<ul> <li>Hiç</li> <li>Günde 1 saatten az</li> <li>Günde 1-3 saat arası</li> <li>Günde 4-8 saat arası</li> <li>Günde 8 saatten daha fazla</li> </ul>
2. Bu düşünceler ne sıklıkla oluşuyor?	<ul> <li>Hiç</li> <li>Günde 8 den fazla değil</li> <li>Günde 8 den fazla ve günün çoğu saatinde, bu düşünceler olmuyor</li> <li>Günde 8 den fazla ve günün çoğu saati boyunca</li> <li>Düşünceler sayamayacağım kadar çok ve bu tür düşünceler olmadan geçirdiğim bir saat neredeyse hiç yok.</li> </ul>

8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiş olmanın getirdiğibaşka bir şey düşünebiliyorum. o Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum. o Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?o Hiç Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğio Günde 1 saatten az Günde 1-3 saat			
<ul> <li>južaňade yapraukjämy vsa da yapaniadýmiz, berhangi bři sey var m?</li> <li>hayatma normal devan edivoram.</li> <li>(jím: Eger ysa anda calismyorsaniz, cabiyyor olsaydniz, performansinizin ne kadari etkilenirdi?)</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi (sok az etkilyor ama gred leperformansum zarar gromu)</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi kesinklet etkiliyor ama yine de korav etkilyor ama yine de koravel ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum besinle light digšinacler sosyal ve mesleki failytelerimi inemit derecede etkilyor</li> <li>Uzak durdugum z besini tiketmediğiniz zaman, bu diştinceler aklınıza edici ama yine de kontrol etlebilir</li> <li>S.Uzak durdugumiz besini tiketmediğiniz zaman, bu diştinceler aklınıza edici ama yine de kontrol ettelbilir biştik bir dişšinacler teslim olyoorum.</li> <li>O Diştincelerim et eki va da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harciyorsunuz ?</li> <li>O Diştincelerim et eki mesleki ir diştinceleri durdurma ya da başka bir yey diştime konusunda ne kadar başarılısmı?</li> <li>O Diştinceleri durdurma ya da başka bir yey diştime konusunda ne kadar başarılısmı?</li> <li>Bir ank bir bir yi diştinceleri durdurma ya da başka bir yey diştime konusunda ne kadar başarılısmı?</li> <li>Bir ank bir bir başti bir yi dişbaşka bir yey diştimeteleri durdurm</li></ul>	3. Bu besinden uzak durmakla ilgili düşünce, fikir, ani istek ve	0	Uzak durduğum besinle ilgili
(forr: Eğer'şu anda çalışmıyorsanız, çalışiyor olsaydınız, performanısımızın ne kadın etkilenirdi?)       • Uzak durduğum besinle ligli düştinceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi (ök az etkiliyor ama genel performanısımızın ne kadın etkilenirdi?)         • Uzak durduğum besinle ligli       düştinceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi teksintikle etkiliyor ama genel performanısımızını         • Uzak durduğum besinle ligli       düştinceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi öremi derecede etkiliyor         • Uzak durduğum besinle ligli       düştinceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi öremi derecede etkiliyor.         • Uzak durduğum besinle ligli       • Uzak durduğum besinle ligli         • Hiç       • Hiç         • Bub sesini tüketmediğiniz zaman, ondun uzuk durmakla ligli fikir, eok seyrek ve çok rahatsız edici, ana yiree de kontrol edilebilir         • Suzuk durduğumuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düştinceler askını       • Hiç         • Suzuk durduğumuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düştinceler askını       • Dişinderleri çok az v. onlar göz ardı etmek ya da dikkatinizi başda bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareıyorsunuz ?       • Dişüncelerin çok az, u. onlar direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yey düştinme konusunda ne kadar başarılısınız?       • Dişünceleri durdurma ya da başda bir yey düştinme konusunda ne kadar başarılısınız?         • Onları kontrol etmeye qalışınadan başa bir şey düştinme konusunda ne kadar başarılısınız?       • Bittir düştinceleri durdurma ya da başka bir şey düştinme konusunda ne kadar başarılısınız?         • Olzak durduğumuz besini hafanım kaç günt tüketiy			
performansinizin ne kadari etkilenirdi?)       diğûnceler sosyal ve mesleki         faaliyeteririi çok az etkiliyor ana       görnöyör.         0       Uzak durduğun besinle ilgili         diğûnceler sosyal ve mesleki       faaliyeterini kesinlike etkiliyor         am yine de idare edeliliyorum.       0         Uzak durduğun besinle ilgili       diğûnceler sosyal ve mesleki         faaliyeterini kesinlike etkiliyor       ana         ani yine de idare edeliliyorum.       0         Uzak durduğun besinle ilgili       diğûnceler sosyal ve mesleki         faaliyeterini kasinnane etkiliyor.       0         diğûnce, ani istek ve görintüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden       0         oluyor?       0         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu dişûnceler aklınıza       0         6.Bu hesinden uzak durduğunuz zaman, bu düşûnceler idurdurma ya da başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareyorsunu?       0         6.Bu hesinden uzak durduğunuz zaman, bu düşûnceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0         6.Bu hesinden uzak durduğunuz zaman, bu düşûnceleri durdurma ya da başka bir şey düşünene konusunda ne kadar başarılısınız?       0         7. Uzak durduğunuz besini haflanını kaçı günü tüketiyorsunu?       0       Bi tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünelleri         7. Uzak durduğunuz besini haflanını kaçı			
<ul> <li>failyetterini çok az ekiliyor ana genej performansum zarar görmüyor.</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler sosyal ve mesleki failyetterini kasınıkle ekkilyor aran şine de idare edebiliyorun.</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler sosyal ve mesleki failyetterini kasınıkle ekkilyor</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler sosyal ve mesleki failyetterini i tanamen etkiliyor aran şine de idare edebiliyor</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler sosyal ve mesleki failyetterini i tanamen etkiliyor</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler sosyal ve mesleki failyetterini i tanamen etkiliyor</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler sosyal ve mesleki failyetterini i tanamen etkiliyor</li> <li>Uzak durduğum besinte ilgili düşünceler aklınıza geldüğünde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya dı dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?</li> <li>Dişüncelerini çok az, onları direnmek veya onları göz ardı etmek ya dı dikkatinizi başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Goğu zaman burdüşünezleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda keşinliyet başatı bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda keşinliyet başatı bir şey düşünme konusunda ne kadar başartısmız?</li> <li>Bu ür düşünceleri du</li></ul>		0	Uzak durduğum besinle ilgili
<ul> <li>genel performansm zarar i görmityor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlik eekliyor arm yine de idare edebiliyoran.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlik eekliyor arm yine de idare edebiliyoran.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlik eekliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kasınlık eekliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kasınlık eekliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve çok rahatsız edici döşil.</li> <li>Haff çok seyrek ve çok rahatsız edici, arm yine de kontrol ethebili ve stresle baş edememe</li> <li>S. Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınızı edici döşil.</li> <li>Ölüşüncelerim çok az, onlar göz ardı etmek ya da dikkatnirzi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareyorsunuz ?</li> <li>Ölüşüncelerim çok az, onları direnmek kçin biraz çaba gösteriyorun.</li> <li>Ölüşüncelerim çok az, onları direnmek kçin biraz çaba gösteriyorun.</li> <li>Ölüşünceleri tesim oluyorun.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısmız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısmız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısmız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlışmız?</li> <li>Hir çe fa ku başka bir şey düşünceleri durdurma kaşa bir şey düşünceliyorun.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma koruna konusunda ne kadar başanlışmız?</li> <li>Hir anık hiz ölaşı nerdeyee</li></ul>	performansınızın ne kadarı etkilenirdi?)		düşünceler sosyal ve mesleki
<ul> <li>genel performansm zarar i görmityor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlik eekliyor arm yine de idare edebiliyoran.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlik eekliyor arm yine de idare edebiliyoran.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlik eekliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kasınlık eekliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kasınlık eekliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve çok rahatsız edici döşil.</li> <li>Haff çok seyrek ve çok rahatsız edici, arm yine de kontrol ethebili ve stresle baş edememe</li> <li>S. Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınızı edici döşil.</li> <li>Ölüşüncelerim çok az, onlar göz ardı etmek ya da dikkatnirzi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareyorsunuz ?</li> <li>Ölüşüncelerim çok az, onları direnmek kçin biraz çaba gösteriyorun.</li> <li>Ölüşüncelerim çok az, onları direnmek kçin biraz çaba gösteriyorun.</li> <li>Ölüşünceleri tesim oluyorun.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısmız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısmız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısmız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlışmız?</li> <li>Hir çe fa ku başka bir şey düşünceleri durdurma kaşa bir şey düşünceliyorun.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma koruna konusunda ne kadar başanlışmız?</li> <li>Hir anık hiz ölaşı nerdeyee</li></ul>			faaliyetlerimi çok az etkiliyor ama
<ul> <li>görmöyor.</li> <li>Uzak durduğum besini cilgili diğin celer sosyal ve mesleki fraaliyeterini kesinikik estiliyor ama yine de idare edebiliyorum.</li> <li>Uzak durduğum besinic ilgili diğin celer sosyal ve mesleki fraaliyeterini kesinici ligili diğin celeri sosyal ve mesleki fraaliyeterini kesinici ligili diğin celeri sosyal ve mesleki fraaliyeterini kesini cilgili diğin celeri sosyal ve mesleki fraaliyeterini kesinici ligili diğin celeri sosyal ve mesleki fraaliyeterini kesini celeri direki keşini tiketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza edici ama yine de kontrol edilebilir si side kontrol edilebilir si side kontrol edilebilir si side kontrol edilebilir si biraz çabı göteririm.</li> <li>Coğu zama dıren gösteririm.</li> <li>Dirennek için biraz çabı gösteririm.</li> <li>Dirennek için biraz çabı gösteririm.</li> <li>Biraz çaba yaşdınıne konusunda ne kadar başarlısınız?</li> <li>Biraz çaba ve dişünceleri durdurma ya da başka bir şey dişünme konusunda ne kadar başarlısınız?</li> <li>Biraz çaba yaşdışını konusunda ne kadar başarlısınız?</li> <li>Biraz çaba yaşdışıne konusunda ne kadar başarlısınız?</li> <li>Biraz çaba yaşdığıne konusunda ne kadar başarlısınız?</li> <li>Biraz çaba yaşdığını bi başa bir şey diğünen yorum.</li> <li>Bira anlık bile olsa, n</li></ul>			
<ul> <li>Ö. Üzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlikle etkiliyor ana yine de idare edebiliyorum.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlikle etkiliyor ana yine de idare edebiliyorum.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinlikle etkiliyor ana yine de idare edebiliyorum.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kanımanen etkiliyor.</li> <li>Uzak durduğun besinle ilgili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi tanımen etkiliyor.</li> <li>Hiçi düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi tanımen etkiliyor.</li> <li>Hişi düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi tanımen etkiliyor.</li> <li>Hişi düşünceler soşini ve çok rahatsız edici, değil</li> <li>Ortalama, siklikla ve nahatsız ediçi, ama yine de kontrol edilebilir şikiliyet ve çok rahatsız edici, değil</li> <li>Ortalama, siklikla ve nahatsız ediçi.</li> <li>Aşırı, neredeyse sürekli ve stresle baş edememe</li> <li>Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza gediğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?</li> <li>Onları kontrol etmeye eqlişmadan bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Biraz çaba indeneler ükünzeleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Biraz çaba indeneleri ükürünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Biraz çaba işrey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Biraz çaba indeneleri ükürünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüneneleri taşış düşüneneleri taşış düşüneneleri taşış düşüneneleri taşış düşüneneleri durdurma ya da başka bir şey düşünene konusunda konusunda ne kadar başarılışınız?</li> <li>Biraz çaba indeneleri ükürün ya başka bir</li></ul>			
4.Bu besini tiketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinikle edişili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinikle edişili düşünceler sosyal ve mesleki faaliyetlerimi kesinikle edişili         4.Bu besini tiketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, düşünceler sosyal ve mesleki realiyetlerimi kesinikle edişili existent edişili çok sayer ve çok rahatsız ediçi değil         4.Bu besini tiketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, düşünceler sosyal ve mesleki realiyetlerimi tamamen etkiliyor.         5.Uzak durduğunuz besini tiketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza geldiğinde, onlara direnemek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareiyorsunuz ?         5.Uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       O Bu tir düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       O Bu tir düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       O Hiç O Hiç O Hiç         7. Uzak durduğunuz besini tüketiy düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       O Hiç O Hiç O Hiç O Hiç O Hiç O Hiç O Hiç Bir aub kibe öbiş şanlı düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünen konusunda ne kadar başarılısmız?         7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz gün		0	
<ul> <li>faliyelerini izsilikle etkiliyor</li> <li>Uzak durduğun besini ligli</li> <li>düşünceler sosyal ve mesleki</li> <li>faliyetlerini in besine ligli</li> <li>düşünceler sosyal ve mesleki</li> <li>faliyetlerini in aname etkiliyor.</li> <li>Uzak durduğun besini ligli</li> <li>düşünceler sosyal ve mesleki</li> <li>faliyetlerini in aname etkiliyor.</li> <li>Haff, çok seyrek ve çok rahatsız</li> <li>edici değil</li> <li>Ortalama, sıkılıkla ve rahatsızlığa neden</li> <li>oluyor?</li> <li>Haff, çok seyrek ve çok rahatsız</li> <li>edici değil</li> <li>Ortalama, sıkılıkla ve rahatsızlığa neden</li> <li>oluyor?</li> <li>Haff, çok seyrek ve çok rahatsız</li> <li>edici</li> <li>Aşırı, neredeyse sörkli ve stresle</li> <li>başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?</li> <li>Olaları kortned etmey çalışmadın bu düşünceler aklınızı</li> <li>Oşüdetli, çok silve çok rahatsız edici, ama yine de kontrol edilebilir</li> <li>Şüdigüne, on alara diremek ya ardı temek ya da dikkatinizi</li> <li>Düşüncelering çösteririm.</li> <li>Düşüncelering çösteririm.</li> <li>Oğünelering çösteririm.</li> <li>Onları kontrol etmeye çalışmadın bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bir anlık bie döşlan, reredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan, reredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan, reredeyse başka bir şey düşünenken için bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan, reredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan, eredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan, eredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan, eredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bie döşlan eredeyse başka b</li></ul>		0	
4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,       0       Uzak durduğum besinle ilgili         4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,       0       Hit         düşünce,       0       Hit         ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden       0       Hit         0.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       0       Hit         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       0       Düşüncelerin çok az, onlar         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatınızi       0       Düşüncelerin çok az, onlar         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatınızi       0       Düşüncelerine çok az, onları         0.Dişüncelerine çösteririm.       0       Onları hottrol etmeye çalışımadan         0.Dişünceleri durdurma ya da       başka bir yore çevirmek için ne kadar çaba hareiyorsunuz ?       0         0.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       0       Batter düşünceleri tesilin oluyorun         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       Başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısını?       0         6.Bu desinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       Barzen bu tir düşünceleri durdurma ya da       Başı bir şey düşündiğün desin şey         6.Bu desinden uz			
<ul> <li>Czak durdūgunu besinle ilgili digünceler sosyal ve meskki faaliyetlerimi önemli derecede etkiliyor</li> <li>Uzak durdūgun besinle ilgili digünceler sosyal ve meskki faaliyetlerimi tamane etkilyor.</li> <li>Uzak durdūgun besinle ilgili digünceler sosyal ve meskki faaliyetlerimi tamane etkilyor.</li> <li>Haff, çok seyrek ve çok rahatsız edici değil</li> <li>Ortalama, sıklıkla ve rahatsız edici, ama yine de kontrol edilebilir</li> <li>Şiddetli, çok suk ve çok rahatsız edici</li> <li>Ortalama, sıklıkla ve rahatsız edici, ama yine de kontrol edilebilir</li> <li>Şiddetli, çok suk ve çok rahatsız edici</li> <li>Aşırı, neredeyse sürekli ve stresle haş edeneme</li> <li>Dizienelerim çok az, onlar direnem gerkeniyor. Eger böyl bir düşüncelerin qok az, onlar direnem gösteririm.</li> <li>Oirenmek için biraz çabu gösteriyorum.</li> <li>Ohirenmek için biraz çabu gösteriyorum.</li> <li>Ohame kontrol edilebilir</li> <li>Direnmek için biraz çabu gösteriyorum.</li> <li>Ohamen ve kendi irademle bu tür düşünceleri etslim oluyorum.</li> <li>Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bu tir düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bu tir düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünnekonusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bu tir düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünnekonusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bu tir düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünnekonusunda haşka bir şey düşünnekonusunda hir bir bo kaşka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu ti</li></ul>			
4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, düşüncel: soşyal ve mesleki faaliyetlerimi tümemli derecede etkiliyor       0         4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, düşünce, ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden oluyor?       0       Hif (         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aktınızı geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       0       Düşüncelerim çok az, onlar direnmem gerskmiyor. Eğer böğyl bir düşünceleri gösteririm.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu ter düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu ter düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiği ginglerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiği ilçi tüketiyorsunuz?       0       Bu ter düşünceleri durdurma ta da başka bir şey düşünekliyorun.         7. Uzak durduğunuz besini tükettiği ilçi tüketiyorsunuz?       0       Bir anlik kile başakı bir şey düşünceliyorun.         8. Uzak durduğunuz besini tükettiği ilçi tüketiyorsunuz?       0       En farala		<u> </u>	
failyetterimi tamen etkilyor         4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,         diğunce,         ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden         oluyor?         oluyor?         5.Uzak durduğumuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza         geldiğinde, onlara diremek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareıyorsunuz ?         6.Bu besinden uzak durduğumuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?         7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ye ek mir aten az ye düşüneniyorum.         7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ye ye düşüne başka bir şey düşüneniyorum.         8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ye venk, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ye ye mek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ye ye mek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek		0	
4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,       0       Uzak durduğum besinle ilgili         4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,       0       Hiç         ani stek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden       0       Haffi çok sık ve çok rahatsız         oluyor?       0       Hiç       0         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       0       Düşüncelerini çok az, onlar         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       0       Düşüncelerini çok az, onlar         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       0       Düşüncelerini çok az, calışı döşteririm.         0       Çoğu zaman direnç gösteririm.       0       Düşüncelerer teslim oluyorum.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılışınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılışınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da       başka bir şey düşünetleri durdu			
4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, diğünce, ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden oluyor?     Hiç       4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, bu dişünceler aklımıza geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareıyorsunuz ?     O Haff çok seyrek ve çok rahatsız edici değil       5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu dişünceler aklımıza geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareıyorsunuz ?     O Düşüncelerini çok az, onlar direneg gösteririni. O Düşünceleren çeş gösteririni.       6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir yey düşünme konusunda ne kadar başarılısınır?     O Bu für dişünceleri durdurma ya da başka bir yey düşünme konusunda ne kadar başarılısınır?     O Bu für düşünceleri durdurma ya da başka bir yey düşünme konusunda ne kadar başarılısınır?       7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini etde etmek			
4.Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir, düşünce, ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden oluyor?       0       Hiç Hafif çök seyrek ve çök rahatsız edici değil         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklımza geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ard etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba hareıyorsunuz ?       0       Düşünceleri mçok az, onlary döz serririm.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısınız?       0       Düşünceleri durduranı ya da başka bir şey düşüne konusunda ne kadar başanlısınız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başanlısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüneleri me konusunda ne kadar başanlısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüneleri me konusunda ne kadar başanlısınız?         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       0       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda ne redeyse başka bir şey düşünceleri durdurma konusunda zeredeyse başka bir şey düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka bir şey düşüneleri durdurma konu			
4.Bu besinden uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,       o       Hiç         4.Bu besinden uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Hiç         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim tamamen etkiliyor.         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim çok az, onlar:         6.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim çok az, onlar:         6.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim çok az, onlar:         6.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler iderime gesteririm.       o       Düşüncelerim çok az, onlar:         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       o       Dürenmek için biraz çaba         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       o       Bu tür düşünceleri durdurma         7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       e       Günde 1-3 satt         8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek<		0	
4. Bu besini tüketmediğiniz zaman, ondan uzak durmakla ilgili fikir,       0       Hiç         düşünce,       Haff çok seyrek ve çok rahatsız         oluyor?       0       Haff çok seyrek ve çok rahatsız         oluyor?       0       Ortalama, sıklıkla ve rahatsız edici, ama yine de kontrol edilebilir         5. Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       0       Düşüncelerim çok az, onları direnç gösteririm.         0       Düşüncelerim çok az, onları direnç gösteririm.       0       Düşüncelerim çok az, onları direnç gösteririm.         0       Düşüncelerim çok az, onları direnç gösteririm.       0       Direnmek için biraz çabı gösteriyorum.         6. Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         6. Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       0       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiş başarlı değiliyorum.         8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yenek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve ye düşünebiliyorum			
düşünce,       ortlalma, sikkla ve çok rahatsız         ami istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden       ortlalama, sikkla ve rahatsız edici,         oluyor?       ortlalama, sikkla ve rahatsız edici,         su zak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       ortlalama, sikkla ve rahatsız edici,         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       o         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o         O'uralama, sikkla ve rahatsız edici,       o         O'uralama, sikkla ve rahatsız edici,       az, onları         direng gösteririm.       o         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o         O'uralama, sikkla ve rahatsız edici,       o         O'uralama, sikkla ve rahatsız edici,       o         o'uralama, sikkla ve rahatsız       edici değil         o'uralama, sikkla ve rahatsız edici,       o         O'uralama, sikkla ve rahatsız       edici değil         o'uralama, sikkla ve rahatsız edici,       o         o'uralama, sikkla ve rahatsız       edici değil         o'uralama, sikkla ve rahatsız       edici değil         o'uralama, sikkla ve rahatsız       edici değil         o'uralama, sikkla ve rahatsız       edici değila         o'uralama, sikkla ve sp			• •
ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden oluyor? 		0	3
oluyor?       • Ordiama, siklikla ve rahatsiz edici, ama yine de kontrol edilebilir         5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       • Düşüncelerin çok az, onları direnmem gerekmiyor. Eğer böylö bir düşünceleri onlursa, her zamar direnç gösteririm.         • Cçöy zaman direnç gösteririm.       • Ordiam direnç gösteririm.         • Ordiam kantrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum ama bunı isteksizee yapıyorum.       • Onları kontrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum ama bunı isteksize yapıyorum.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılışmız?       • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünene konusunda ne kadar başarılışmız?         • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılışmız?       • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda kesinlikle başarılışırın.         • Bir ür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünenelen tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünenbiliyorum.       • Bi tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünenbiliyorum.         • Bir ar, çaba ve konsantraşyon ile bu tir düşünceleri       • Bir ar, çaba ve konsantraşyon ile bu tir düşünceleri         • Günde 1-3 şüşün       • Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir çir şey düşünenliyorum.         • Hiç       • Fin fazla bir gün         • Hiş       • Hiş	3	0	Hafif ,çok seyrek ve çok rahatsız
ama yine de kontrol edilebilir         S.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?         bir düşüncelerim çok az, onlara direnç gösteririm.         O Çoğu zaman direnç gösteririm.         O Çoğu zaman direnç gösteririm.         O Dişüncelerei teslim oluyorun ama bunu isteksize yapıyorum.         O Onları kontrol etmeye çalışmadan bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısını?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısını?         O Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısını?         O Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüne biliyorum.         O Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüne konusunda ne kadar başarılısını?         Bir anlık bie başanlıym.         Bir atış düşün biliyorum.         Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         Bir atış bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         Bir atıla başa bir şey düşünebiliyorum.         Bir atıla başa bir şey düşünebiliyorum.         Bir ür düşünceleri durdurma kaş günü tüketiyorsunuz?         O Bir atıla da -5 gün         Bir atıla bibi olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliy	ani istek ve görüntüler sizde ne kadar stres ve rahatsızlığa neden		edici değil
• Sjiddetli, çok sik ve çok rahatsız edici         • Aşırı, neredeyse sürekli ve stresle baş edememe         • 5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       • Düşüncelerim çok az, onları direnç gösteririm.         • Coğu zaman direnç gösteririm.       • Onları kontrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum ama bunu isteksizee yapıyorum.         • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         • Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünne konusunda ne kadar başarılısınız?         • Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünne konusunda ne kadar başarılısınız?       • Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünekliyorum.         • Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünekliyorum.       • Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünekliyorum.         • Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse biç başarılı değilim ve güçlikle başarılı düşünceleri durdurma konusunda neredeyse biçi başarılı değilim ve güçlikle başarılı değilim ve güçlikle başarılı değilim ve güçlikle başarılı değilime ve güçlime ye güçliş başarılı değilime ve güçliş başarılı değilim ve güçlikle başarılı değiliş ve güşünemiyorum. <td>oluyor?</td> <td>0</td> <td>Ortalama, sıklıkla ve rahatsız edici,</td>	oluyor?	0	Ortalama, sıklıkla ve rahatsız edici,
5. Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim çok az, onlar         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       o       Düşüncelerim çok az, onlar         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o       Düşüncelerim çok az, onlar         direnç gösteririm.       o       Çoğu zaman direnç gösteririm.         0       Direnmek için biraz çaba       gösteriyorum.         0       Onları kontrol etmeye çalışmadan         bu düşüncelere teslim oluyorum.       o       Bu tür düşünceleri etslim oluyorum.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşüneleri durdurma ya da       başka bir şey düşüneleri durdurma ya da       başka bir şey düşüneleri durdurma ya da         başka bir şey düşüneleri       o       Bu tür düşünceleri etslim oluyorum.         0       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür         düşünceliyorum.       o       Bazen bu tür düşünceleri         0       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu       tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünebiliyorum.       o			ama yine de kontrol edilebilir
5. Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim çok az, onlar         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       o       Düşüncelerim çok az, onlar         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o       Düşüncelerim çok az, onlar         direnç gösteririm.       o       Çoğu zaman direnç gösteririm.         0       Direnmek için biraz çaba       gösteriyorum.         0       Onları kontrol etmeye çalışmadan         bu düşüncelere teslim oluyorum.       o       Bu tür düşünceleri etslim oluyorum.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşüneleri durdurma ya da       başka bir şey düşüneleri durdurma ya da       başka bir şey düşüneleri durdurma ya da         başka bir şey düşüneleri       o       Bu tür düşünceleri etslim oluyorum.         0       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür         düşünceliyorum.       o       Bazen bu tür düşünceleri         0       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu       tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünebiliyorum.       o		0	
5.Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       Olşüncelerim çok az, onları         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       ollşüncelerim çok az, onları         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       direnmem gerekmiyor. Eğer böyle         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       Olşünceleri çösteririm.         O       Çoğu zaman direnç gösteririm.         O       Onları kontrol etmey çalışımadan         bu düşüncelere teslim oluyorum       ama buu üşünceleri eteslim oluyorum         ama buu siteksizce yapıyorum.       olları kontrol etmey çalışımadan         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşüneleri durdurma ya da       başka bir şey düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşüneleri       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşüneleri       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşüneleri       Bira durdurabiliyor ya da başka bir şey         başka bir şey düşüneleri       Bira tir düşünceleri         durdurabiliyorum.       Bir alılık bie olsa, neredeyse başka hir şey<			
5.Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       Olşüncelerim çok az, onları         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       ollşüncelerim çok az, onları         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       direnmem gerekmiyor. Eğer böyle         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       Olşünceleri çösteririm.         O       Çoğu zaman direnç gösteririm.         O       Onları kontrol etmey çalışımadan         bu düşüncelere teslim oluyorum       ama buu üşünceleri eteslim oluyorum         ama buu siteksizce yapıyorum.       olları kontrol etmey çalışımadan         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşüneleri durdurma ya da       başka bir şey düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşüneleri       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşüneleri       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         başka bir şey düşüneleri       Bira durdurabiliyor ya da başka bir şey         başka bir şey düşüneleri       Bira tir düşünceleri         durdurabiliyorum.       Bir alılık bie olsa, neredeyse başka hir şey<		0	Asırı, neredevse sürekli ve stresle
5.Uzak durduğunuz besini tüketmediğiniz zaman, bu düşünceler aklınıza       o       Düşüncelerim çok az, onları         geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       o       Düşüncelerim çok az, onları         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o       Düşüncelerim çok az, onları         direnmem gerekmiyor. Eğer böyle       bir düşünceler       oluşüncelerim         o       Çoğu zaman direnç gösteririm.       o         o       Dürenmek için biraz çaba       gösteriyorum.         o       Onları kontrol etmeye çalışmadan         bu düşünceler teslim oluyorum.       o       Bu tür düşünceler teslim oluyorum.         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünebiliyorum.       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünebiliyorum.       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu       tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünebiliyorum.       Bu tür düşünceleri durdurma ya da       başka bir şey düşünebiliyorum.         Bira qla başka bir şey düşünebiliyorum.       Bu tür düşünceleri durdurma ya da       başka bir şey düşünebiliyorum.         Bu tür düşünceleri durdurma ka       <			
geldiğinde, onlara direnmek veya onları göz ardı etmek ya da dikkatinizi       direnmem gerekmiyor. Eğer böyle         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o       Girenmem gerekmiyor. Eğer böyle         başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       o       Coğu zaman direnç gösteririm.         o       Onları kontrol etmeye çalışmadan       bir düşüncelere teslim oluyorum.         o       Onları kontrol etmeye çalışmadan       bu düşüncelere teslim oluyorum.         o       Tamamen ve kendi irademle bu tür       düşüncelere teslim oluyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da       başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünen konusunda ne kadar başarılısınız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünebiliyorum.       o       Bazen bu tür düşünceleri         ourdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.       o       Bazen bu tür düşünceleri         ourdurabiliyorum.       o       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma kaçu biş şey düşünebiliyorum.       o         Bu tür düşünceleri durdurma kaçu biş	5 Uzak durduğunuz beşini tüketmediğiniz zaman bu düşünceler aklınıza	0	
başka bir yöne çevirmek için ne kadar çaba harcıyorsunuz ?       bir düşüncem olursa, her zamar direnç gösteririm.         0       Çoğu zaman direnç gösteririm.         0       Direnmek için birz çaba gösteriyorum.         0       Onları kontrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum ama bunu isteksizce yapıyorum.         0       Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum ama bunu isteksizce yapıyorum.         0       Tamamen ve kendi irademle bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüne konusunda ne kadar başarılısınız?       O Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüne konusunda kesinlikle başarılıyım.         0       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüneteri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başarılıyor ya da başka bir şey düşüneteri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başaka bir şey düşüneteri durdurma konusunda neredeyse başka hiç bir şey düşünetiri durdurma konusunda neredeyse başka hiç bir şey düşüneteri durdurma konusunda neredeyse biş başka hiç bir şey düşüneteri durdurma konusunda		0	
direnç gösteririm.         Coğu zaman direnç gösteririm.         Direnmek için biraz çaba         gösteriyorum.         Oları kontrol etmeye çalışmadan         bu diğüncelere teslim oluyorum         Tamamen ve kendi irademle bu tür         düşüncelere teslim oluyorum.         Tamamen ve kendi irademle bu tür         düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünetliyorum.         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünetliyorum.         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünetliyorum.         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünetliyorum.         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurma         kousunda neredeyse hiç başarılı         değünetliyorum.         Bir anlık bile olsa, neredeyse başka			
•       Çoğu zaman direnç gösteririm.         •       Direnmek için biraz çabı         gösteriyorum.       •         •       Onları kontrol etmeye çalışmadan         bu düşünceler teslim oluyorum       •         ama buu isteksizce yapıyorum.       •         Tamanen ve kendi irademle bu tür       düşünceler teslim oluyorum         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılışmız?       •         Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüne konusunda ne kadar başarılışmız?       •         •       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşüne konusunda ne kadar başarılışmız?       •         •       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.       •         •       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.       •         •       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri       bu durdurdurdurdurdurdurdurdurdurdu ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         •       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri       bu tür düşünceleri         durdurdurdurdurdurdurdurdurdurdurdurdurd	başka bil yölle çevirmek için ne kadal çaba harcıyorsunuz ?		
<ul> <li>Direnmek için biraz çaba gösteriyorum.</li> <li>Onları kontrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum ama bunu isteksizce yapıyorum.</li> <li>Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum.</li> <li>Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısmız?</li> <li>Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünene konusunda ne kadar başarılısmız?</li> <li>Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Hiç</li> <li>En fazla bir gün</li> <li>Haftada 2-3 gün</li> <li>Haftada 4-5 gün</li> <li>Batatten az</li> <li>Günde 1-3 saat</li> </ul>			
gösteriyorum.       gösteriyorum.         o       Onları kontrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum.         o       Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         o       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         o       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         o       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         o       Bazen bu tür düşünceleri durdurma kaş bir şey düşünebiliyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma kaş bir şey düşünebiliyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma kaş bir şey düşünebiliyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma kaş bir şey düşünebiliyorum.         o       Bu tür düşünceleri durdurma kaş bir şey düşünebiliyorum.         o       Bir anlık bile olsa, neredeyse biş başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.         o       Bir anlık bile olsa, neredeyse biş başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.         o       Hirç         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       o       Hiç         o       Haftada 2-3 gün       Haftada 6-7 gün			
•       Önlari kontrol etmeye çalışmadan bu düşüncelere teslim oluyorum ama bunu isteksizee yapıyorum.         •       Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum.         •       Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum.         •       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         •       Bi riza çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşüneleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşüneleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         •       Bazen bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.         •       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı         •       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı         •       Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.         •       Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.         7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       •       Hiç         •       En fazla bir gün       •         •       Haftada 2-3 gün       •         •       Haftada 6-7 gün       8. Uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği       •         •       Günde 1-3 saat       •       Haftada 2-3		0	
bu düşüncelere teslim oluyorur ama bunu isteksizce yapıyorum.6Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorur ation ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorur.6Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?0Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?0Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.0Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiş başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiş başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç En fazla bir gün Haftada 2-3 gün Haftada 4-5 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği0Günde 1 saatten az0Günde 1 saatten az0Günde 1 saatten az			
6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?         0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       0       Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda kesinlikle başarılıyım.         0       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurabiliyorum.         1       Bir anlık bile olsa, neredeyse başka biç bir şey düşünemiyorum.         1       En fazla bir gün Haftada 2-3 gün Haftada 4-5 gün         1       Haftada 6-7 gün		0	
<ul> <li>Tamamen ve kendi irademle bu tür düşüncelere teslim oluyorum.</li> <li>6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda kesinlikle başarılıyım.</li> <li>Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurma kabaşka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bir olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hir şey düşünebiliyorum.</li> </ul>			
düşüncelere teslim oluyorum.6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?0Bu tür düşünceleri durdurma ya da başka bir şey düşünme konusunda kesinlikle başarılıyım.0Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.1Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve			
6.Bu besinden uzak durduğunuz zaman, bu düşünceleri durdurma ya da       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       o       Bu tür düşünceleri durdurma ya da         başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?       o       Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu         tür düşünceleri durdurabiliyor ya da       başka bir şey düşünebiliyorum.       o       Bazen bu tür düşünceleri         durdurabiliyor ya da başka bir şey       düşünebiliyorum.       o       Bazen bu tür düşünceleri         durdurabiliyor ya da başka bir şey       düşünebiliyorum.       o       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda ne kodurduşünebiliyorum.         0       Bazen bu tür düşünceleri       durdurabiliyor ya da başka bir şey       düşünebiliyorum.         0       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiş başka bir şey       düşünebiliyorum.       o         0       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiş başka bir şey       düşünebiliyorum.       o       Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiş başka bir şey         1       Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?       o       Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.         7. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettişininz günlerde, o besini elde etmek ve yemek,		0	
başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız? başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız? başka bir şey düşünme konusunda kesinlikle başarılıyım. o Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum. o Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum. o Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum. o Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum. 7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz? 0 Hiç En fazla bir gün 0 Haftada 2-3 gün 0 Haftada 4-5 gün 0 Haftada 6-7 gün 8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettişi olmanın getirdiği 0 Günde 1 saatten az 0 Günde 1-3 saat			
<ul> <li>kesinlikle başarılıyım.</li> <li>Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Hiç</li> <li>Haftada 2-3 gün</li> <li>Haftada 4-5 gün</li> <li>Haftada 6-7 gün</li> <li>8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek</li> <li>Günde 1 saatten az</li> </ul>		0	
<ul> <li>Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Hiç</li> <li>En fazla bir gün</li> <li>Haftada 2-3 gün</li> <li>Haftada 4-5 gün</li> <li>Haftada 4-5 gün</li> <li>Battada 6-7 gün</li> <li>8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği</li> <li>Günde 1 saatten az</li> <li>Günde 1-3 saat</li> </ul>	başka bir şey düşünme konusunda ne kadar başarılısınız?		başka bir şey düşünme konusunda
Kurduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiş olmanın getirdiğitür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.0Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.1Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç en fazla bir gün o Haftada 2-3 gün o Haftada 6-7 gün8Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği0Günde 1 saatten az o Günde 1-3 saat			
8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tükettiş olmanın getirdiğibaşka bir şey düşünebiliyorum. o Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum. o Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?o Hiç Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğio Günde 1 saatten az Günde 1-3 saat		0	Biraz çaba ve konsantrasyon ile bu
<ul> <li>Bazen bu tür düşünceleri durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka bir şey düşünebiliyo</li></ul>			tür düşünceleri durdurabiliyor ya da
durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bir tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç En fazla bir gün Haftada 2-3 gün Haftada 4-5 gün Haftada 4-5 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği0Günde 1 saatten az Günde 1-3 saat			
durdurabiliyor ya da başka bir şey düşünebiliyorum.0Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bir tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç En fazla bir gün Haftada 2-3 gün Haftada 4-5 gün Haftada 4-5 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği0Günde 1 saatten az Günde 1-3 saat		0	Bazen bu tür düşünceleri
8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       0       Bu tür düşünebiliyorum.         8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       0       Bir anlık bir gün         8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       0       Günde 1 saatten az         0       Günde 1-3 saat       0			
<ul> <li>Bu tür düşünceleri durdurma konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.</li> <li>Hiç</li> <li>En fazla bir gün</li> <li>Haftada 2-3 gün</li> <li>Haftada 4-5 gün</li> <li>Haftada 4-5 gün</li> <li>Haftada 6-7 gün</li> <li>8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği</li> <li>Günde 1 saatten az</li> <li>Günde 1-3 saat</li> </ul>			
konusunda neredeyse hiç başarılı değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç6En fazla bir gün 0Haftada 2-3 gün 07. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği0Günde 1 saatten az 08. Uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği0Günde 1-3 saat		0	
değilim ve güçlükle başka bir şey düşünebiliyorum.0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç0En fazla bir gün0Haftada 2-3 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 6-7 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği00Günde 1 saatten az 00Günde 1-3 saat		0	
7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?oBir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?oHiç0En fazla bir günEn fazla bir gün0Haftada 2-3 günHaftada 2-3 gün0Haftada 4-5 günHaftada 4-5 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğioGünde 1 saatten az o0Günde 1-3 saat			
0Bir anlık bile olsa, neredeyse başka hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç0En fazla bir gün0Haftada 2-3 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 6-7 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği00Günde 1 saatten az 00Günde 1-3 saat			
hiç bir şey düşünemiyorum.7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?oHiç0En fazla bir gün0Haftada 2-3 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 6-7 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğio0Günde 1 saatten az o0Günde 1-3 saat		$\circ$	
7. Uzak durduğunuz besini haftanın kaç günü tüketiyorsunuz?0Hiç0En fazla bir gün0Haftada 2-3 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 4-5 gün0Haftada 6-7 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği00Günde 1 saatten az 00Günde 1-3 saat		0	
8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğioEn fazla bir gün Haftada 2-3 gün Haftada 4-5 gün Günde 1 saatten az Günde 1-3 saat	7 Uzak durduğunuz heçini haftanın kaç günü tükatiyorsunuz?	~	
8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       o       Haftada 4-5 gün         8. Uzak durduğunuz besini tükettişiniz günlerde, o besini elde etmek       o       Günde 1 saatten az         6. Uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği       o       Günde 1 saatten az	/. Ozak uuruugunuz oosiin nananni kaç gunu tuketiyolsunuz?		
8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       o       Haftada 4-5 gün         8. uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek       o       Günde 1 saatten az         0       Günde 1-3 saat       o			
oHaftada 6-7 gün8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmek ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğioGünde 1 saatten az Günde 1-3 saat			
8. Uzak durduğunuz besini tükettiğiniz günlerde, o besini elde etmekoGünde 1 saatten azve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiğioGünde 1-3 saat			
ve yemek, uzak durduğunuz besini tüketmiş olmanın getirdiği o Günde 1-3 saat			
sonuclarla basa cikmak icin kac saat harcivorsunuz? $\bigcirc$ Günde 3-6 saat			
	sonuçlarla başa çıkmak için kaç saat harcıyorsunuz?	0	Günde 3-6 saat
• Günde 6-12 saat		0	
o Günde 12-24 saat		0	Günde 12-24 saat

9.Bu besinden uzak durmanız günlük yaşantınızı ne kadar etkiliyor? Bu	0	Bu besinden uzak durmak beni hiç
besinden kaçındığınız için, yapmadığınız ya da yapamadığınız herhangi		etkilemiyor. Yaşantımı normal bir
bir şey var mi? (örn: Eğer şu an çalışmıyorsanız, çalışıyor olsaydınız,		şekilde sürdürebiliyorum.
performansınızın ne kadarı etkilenirdi?)	0	Bu besinden uzak durmak mesleki
		faaliyetlerimi çok az etkiliyor, fakat
		genel performansım etkilenmiyor.
	0	Bu besinden uzak durmak kesinlikle
		mesleki faaliyetlerimi etkiliyor,
		fakat yine de başa çıkabiliyorum.
	0	Bu besinden uzak durmak mesleki
		performansıma büyük ölçüde zarar
	-	veriyor. Bu besinden uzak durmak iş
	0	performansımı tamamen etkiliyor
10. Du hasin dan uzalt dummanuz sagual ussantunuzu na Iradan athiliyan? Du		
10. Bu besinden uzak durmanız sosyal yaşantınızı ne kadar etkiliyor? Bu	0	Bu besinden uzak durmak beni hiç
besinden uzak durduğunuz için, yapmadığınız ya da yapamadığınız herhangi bir şey var mı?		etkilemiyor. Yaşantımı normal bir
nernangi bir şey var mi?		şekilde sürdürebiliyorum.
	0	Bu besinden uzak durmak sosyal yaşantımı çok az etkiliyor, fakat
	~	genel performansım etkilenmiyor. Bu besinden uzak durmak kesinlikle
	0	sosyal performansımı etkiliyor.
	-	
	0	Bu besinden uzak durmak sosyal performansıma büyük ölçüde zarar
	<u> </u>	veriyor. Bu besinden uzak durmak sosyal
	0	performansımı tamamen etkiliyor.
11.Uzak durduğunuz besini yemek istediğiniz zaman, o besini		Herhangi bir kaygı ya da kızgınlık
tüketiminiz engellenseydi ne kadar endişelenirsiniz ya da üzülürsünüz?	0	duymazdım.
tuketinininz engenenseyül ne kadal endişeleniisiniz ya'da uzululsunuz?		Çok az kaygılanır ya da kızardım.
	0	Kaygi ya da kizginliğim artardı ama
	0	başa çıkabilirdim.
	0	Kaygı ve kızgınlık seviyelerimde
	0	belirgin ve çok rahatsız edici bir
		artış olurdu.
	0	Çok şiddetli kaygı ve kızgınlık
	0	yaşardım.
12. Uzak durduğunuz besinin tüketimine karşı koymak için ne kadar	0	Uzak durma konusunu benimsedim,
çaba harcıyorsunuz? (Yalnızca direnç gösterme çabanızı düşünün, uzak	0	direnç gösterme ihtiyacı
durmayı kontrol etmedeki başarı ya da başarısızlığınızı değil)		hissetmiyorum.
dumlayı kohuor etinedeki başarı ya da başarısızlığınızı değirj	0	Çoğu zaman aktif olarak direnç
	0	göstermeye çalışıyorum.
	0	Aktif olarak direnç göstermek için
	0	biraz çaba harcıyorum.
	0	Kontrol etmeye çalışmadan,
	0	neredeyse hiç direnç göstermiyorum
		ama bunu biraz isteksizce
		yapiyorum.
	0	Tamamen ve kendi irademle hiç bir
	0	direnç göstermiyorum.
13.Uzak durduğunuz besini tüketme arzusu ne kadar güçlü?	0	Böyle bir arzum yok.
15.02ak duruugunuz oosini tukotino arzusu no kauar guytu:	0	Bunu tüketmeye biraz baskı oluyor.
	0	Bunu tüketmeye yoğun bir baskı
	0	oluyor.
	0	Bunu tüketmeye çok yoğun bir baskı
	0	oluyor.
	0	Yeme arzusu o kadar güçlü oluyor
	0	ki, boyun eğiyor ve yiyorum
14. Uzak durduğunuz besini tüketme arzunuz üzerinde ne kadar	0	Kontrol tamamen bende.
kontrolünüz var?		Genellikle bilinçli kontrol
KUHUUHUHUZ VAL :	0	uygulayabiliyorum.
	~	Zorlukla kontrol edebiliyorum.
	0	Onu yemeliyim ve onu yemeyi
	0	güçlükle erteleyebilirim.
	~	Bir anlık bile olsa o besini tüketmeyi
	0	
		neredeyse hiç erteleyemem.

#### References

- Alpar, R. (2022). Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik. Detay Yayıncılık.
- Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 8. https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4
- Barnes, R. D., Fisak Jr, B., & Tantleff-Dunn, S. (2010). Validation of the food thought suppression inventory. *Journal of Health Psychology*, 15(3), 373-381. https://doi.org/10.1177/1359105309351246.
- Bas, M., Asçi, F. H., Karabudak, E., & Kiziltan, G. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence*, *39*(155), 593.
- Bas, M., & Kiziltan, G. (2007). Relations among weight control behaviors and eating attitudes, social physique anxiety, and fruit and vegetable consumption in Turkish adolescents. *Adolescence-San Diego-*, 42(165), 167.
- Bayraktar, F., Erkman, F., & Kurtuluş, E. (2012). Adaptation study of yale food addiction scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(1), S38.
- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D. H., Williams, T. L., & Erath, S. A. (2000). The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behavior Therapy*, *31*(1), 151-173. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80009-X
- Egan, J. P. (1975). Signal Detection Theory and ROC Analysis Academic Press Series in Cognition and Perception. London, UK: Academic Press.
- Erdoğan, Y., Bayram, S., & Deniz, L. (2007). Web tabanlı öğretim tutum ölçeği: Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 4(2), 1-14.
- Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K., & Sanisoğlu, S. Y. (2013). Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, *33*(1), 210-223.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361(9355), 407-416.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279. https://doi.org/10.1017/S0033291700030762
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, *12*(4), 871-878. https://doi.org/10.1017/S0033291700049163
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale food addiction scale. *Appetite*, 52(2), 430-436. https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.003
- Gündüz, B., Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2013). Mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve iş doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 29-49.
- Haddad-Tóvolli, R., Ramírez, S., Muñoz-Moreno, E., Milà-Guasch, M., Miquel-Rio, L., Pozo, M., et al. (2022). Food craving-like episodes during pregnancy are mediated by accumbal dopaminergic circuits. *Nature Metabolism*, 4(4), 424-434. https://doi.org/10.1038/s42255-022-00557-1
- Heimowitz, C., Abdul, M. M. S., Hu, Q., Le, N., Bingham, K., Cox, V., & Parks, E. J. (2017). Changes in Food Cravings during Dietary Carbohydrate-restriction. *The FASEB Journal*, 31(1 Supplement), 643.623-643.623. https://doi.org/10.1096/fasebj.31.1\_supplement.643.23
- Johnston, L., Bulik, C. M., & Anstiss, V. (1999). Suppressing thoughts about chocolate. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 21-27. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<21::AID-EAT3>3.0.CO;2-7
- Joyner, M. A., Gearhardt, A. N., & White, M. A. (2015). Food craving as a mediator between addictive-like eating and problematic eating outcomes. *Eating Behaviors*, 19, 98-101. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.07.005
- Kaiser, M. (1974). Kaiser-Meyer-Olkin measure for identity correlation matrix. *Journal of the Royal Statistical Society*, 52, 296-298.
- Kavanagh, D. J., Andrade, J., & May, J. (2005). Imaginary relish and exquisite torture: the elaborated intrusion theory of desire. *Psychological Review*, 112(2), 446. https://doi.org/10.1037/0033-295X.112.2.446
- Kaya, M., Kaya, M. F. (2013). Sürdürülebilir kalkınmaya yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Marmara Geographical Review*, 28, 175-193.
- Kaye, W. H., Fudge, J. L., & Paulus, M. (2009). New insights into symptoms and neurocircuit function of anorexia nervosa. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(8), 573-584. https://doi.org/10.1038/nrn2682
- Keçeoğlu, Ç. R., Gelbal, S., & Doğan, N. (2016). Roc eğrisi yöntemi ile kesme puaninin belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 50(2), 553-562.
- Liljequist, D., Elfving, B., & Skavberg Roaldsen, K. (2019). Intraclass correlation–A discussion and demonstration of basic features. *PLoS one*, *14*(7), e0219854. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219854

- May, J., Andrade, J., Kavanagh, D. J., & Hetherington, M. (2012). Elaborated Intrusion theory: A cognitiveemotional theory of food craving. *Current Obesity Reports*, 1(2), 114-121. https://doi.org/10.1007/s13679-012-0010-2
- May, J., Kavanagh, D. J., & Andrade, J. (2015). The elaborated intrusion theory of desire: a 10-year retrospective and implications for addiction treatments. *Addictive Behaviors*, 44, 29-34. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.016
- Niemiec, M. A., Boswell, J. F., & Hormes, J. M. (2016). Development and initial validation of the obsessive compulsive eating scale. *Obesity*, 24(8), 1803-1809. https://doi.org/10.1002/oby.21529
- Okeh, U., & Okoro, C. (2012). Evaluating measures of indicators of diagnostic test performance: fundamental meanings and formulars. *Journal of Biometrics & Biostatistics*, 3(1), 2. https://doi.org/10.4172/2155-6180.1000132
- Peterson, R. D. (2008). Food for thought: The relationship between thought suppression and weight control. University of Central Florida.
- Pop, M., Miclea, S., & Hancu, N. (2004). The role of thought suppression on eating-related cognitions and eating pattern. *International Journal Of Obesity*, 28, 222.
- Savaşır, I., & Erol, N. (1989). Yeme Tutum Testi : Anoreksiya Nervoza Belirtileri İndeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research online*, 8(2), 23-74.
- Schumacher, S., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2018). Cognitive defusion and guided imagery tasks reduce naturalistic food cravings and consumption: A field study. *Appetite*, 127(1), 393-399. https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.018
- Schumacher, S., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2019). The food craving experience: Thoughts, images and resistance as predictors of craving intensity and consumption. *Appetite*, 133, 387-392. https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.11.018
- Shahriari, E., Torres, I. M., Zúñiga, M. A., & Alfayez, N. (2020). Picture this: the role of mental imagery in induction of food craving-a theoretical framework based on the elaborated intrusion theory. *Journal of Consumer Marketing*, 37(1), 31-42.
- Striegel-Moore, R. H., & Cachelin, F. M. (2001). Etiology of eating disorders in women. The Counseling Psychologist, 29(5), 635-661. https://doi.org/10.1177/0011000001295002.
- Ünalan, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., & Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, *16*(2), 75-82.
- Yanovski, S. (2003). Sugar and fat: cravings and aversions. *The Journal of Nutrition*, 133(3), 835S-837S. https://doi.org/10.1093/jn/133.3.835S
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 46, 74-85.
- Zhang, X., Wang, S., Liu, Y., & Chen, H. (2021). More restriction, more overeating: conflict monitoring ability is impaired by food-thought suppression among restrained eaters. *Brain Imaging and Behavior*, 15, 2069-2080. https://doi.org/10.1007/s11682-020-00401-8