



İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ A.B.D.

“ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÖZ TİKSİNME, ÖZ ŞEFKAT VE ŞEFKAT
KORKUSUNUN BU İLİŞKİDEKİ ROLÜ”

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berrin DEMİRBAŞ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Ağustos, 2024



**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE
DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ: ÖZ TİKSİNME, ÖZ ŞEFKAT VE
ŞEFKAT KORKUSUNUN BU İLİŞKİDEKİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Berrin DEMİRBAŞ İzmir 2024

**ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÖZ TİKSİNME, ÖZ ŞEFKAT VE ŞEFKAT
KORKUSUNUN BU İLİŞKİDEKİ ROLÜ**

Berrin DEMİRBAŞ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Fatma

SAPMAZ

İzmir

İzmir Bakırçay

Üniversitesi Lisansüstü

Eğitim Enstitüsü

Ağustos 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim dalında öğrenim görmekte olan Berrin DEMİRBAŞ'ın "Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Öz Tiksini, Öz Şefkat ve Şefkat Korkusu'nun Bu İlişkideki Rolü" başlıklı tezi 06/08/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "İzmir Bakırçay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, Klinik Psikoloji Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Prof. Dr. Fatma SAPMAZ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Seda SAPMAZ YURTSEVER	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Melikenaz YALÇIN	
Üye		
Üye		

.....
(Unvanı, Adı ve SOYADI)
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

FINAL APPROVAL FOR THESIS

This thesis titled "Examining The Relationship Between Childhood Traumas and Emotional Eating: The Role of Self- Disgust, Self-Compassion and Fear of Compassion In This Relationship " has been prepared and submitted by Berrin DEMİRBAŞ in partial fulfilment of the requirements in "İzmir Bakırçay University Directive on Graduate Education and Examination" for the Degree of Master of Science in Clinical Psychology Department has been examined and approved on 06/08/2024.

Committee Members	Title, Name and Surname	Signature
Member (Supervisor)	Prof. Dr. Fatma SAPMAZ	
Member	Asst. Prof. Dr. Seda SAPMAZ YURTSEVER	
Member	Asst. Prof. Dr. Melikenaz YALÇIN	
Member		
Member		

.....

(Title, Name and SURNAME)

Director of Graduate Education Institute

ÖZET

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ÖZ TİKSİNME, ÖZ ŞEFKAT VE ŞEFKAT KORKUSUNUN BU İLİŞKİDEKİ ROLÜ

Berrin DEMİRBAŞ

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağustos 2024

Danışman: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Yeme bozuklukları günümüzün oldukça yaygın psikolojik rahatsızlıklardan biridir. DSM-5'te herhangi bir yeme bozukluğu kategorisinde olmamakla birlikte duygusal yeme davranışı da yaygınlığı ve yeme davranışındaki işlevselliği bozucu etkileri bakımından ilgili alan yazında giderek artan bir öneme sahip kavramların başında gelmektedir. Yeme davranışındaki bir bozulmaya işaret eden duygusal yeme, bireylerin özellikle olumsuz duygular yaşadıklarında bir başa çıkma mekanizması olarak yeme davranışı göstermeleri ile kendini gösterir. Duygusal yemenin ilişkili olduğu faktörlere bakıldığında bunlardan biri çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimler olarak ön plana çıkmaktadır. Alan yazın incelendiğinde çocukluk çağında travma yaşamayan bireylerde yetişkinliğe uzanan problemlere sebep olabildiği ayrıca bu travmaların bireylerde öz tiksınme, öz şefkat ve şefkat korkusu gibi bazı duygularla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu araştırmada çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz şefkat ve şefkat korkusunun aracı, öz tiksınmenin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda sosyal medya aracılığıyla 18-65 yaş arasında toplam 536 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Öz Tiksınme Ölçeği- Revize Edilmiş

Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Araştırmanın asıl amacı olan aracılık ve düzenleyicilik analizleri için Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS programına uyumlu PROCESS Macro eklentisinin Model 5 başlıklı modeli kullanılmıştır. Aracı ve düzenleyici etkiler, %95 güven aralığında (GA) 5000 önyükleme (bootstrapping) yapılarak test edilmiştir. Analizlerin sonucunda öz tiksinden düzenleyici etkisi ve bu etkide öz şefkatin dolaylı etkisi (aracı rolü) anlamlı çıkmıştır. İkinci çalışmada da şefkat korkusunun aracı ve öz tiksinden düzenleyici rolüne bakılmıştır ve anlamlı sonuç bulunmuştur. Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde öz tiksinden düzenleyici etkisi ve bu etkide şefkat korkusunun dolaylı etkisi (aracı rolü) anlamlı bulunmuştur. Söz konusu tez çalışmasında değişkenler arasındaki korelasyonlar ve betimsel bulgulara da yer verilmiş olup tüm sonuçlar alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: duygusal yeme, çocukluk çağı travmaları, öz tiksinden, öz şefkat, şefkat korkusu, yeme davranışı

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD TRAUMAS AND EMOTIONAL EATING: THE ROLE OF SELF- DISGUST, SELF-COMPASSION AND FEAR OF COMPASSION IN THIS RELATIONSHIP

Berrin DEMİRBAŞ

Department of Clinical Psychology

Programme in Psychology

İzmir Bakırçay University, Graduate Education Institute, July 2024

Supervisor: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Eating disorders are among the most prevalent psychological disorders today. Although emotional eating is not categorized as a specific eating disorder in the DSM-5, it is increasingly recognized in the literature for its prevalence and its disruptive effects on the functionality of eating behavior. Emotional eating, which indicates a disturbance in eating behavior, is characterized by individuals using food as a coping mechanism, particularly when experiencing negative emotions. One of the factors associated with emotional eating is adverse experiences during childhood. A review of the literature reveals that childhood trauma can lead to problems extending into adulthood, and these traumas are related to emotions such as self-disgust, self-compassion, and fear of compassion. This study aims to examine the mediating role of self-compassion and fear of compassion, as well as the moderating role of self-disgust, in the relationship between childhood trauma and emotional eating. To this end, a total of 536 participants aged 18-65 were recruited through social media. The participants completed the Demographic Information Form, the Turkish Emotional Eating Scale, the Childhood Trauma Questionnaire, the Self-Disgust Scale - Revised, the Fear of Compassion Scale, and the Self-Compassion Scale, in that order. For the mediation and moderation analyses, which are the primary focus of this research, Model 5 of the PROCESS Macro extension for SPSS, developed

by Hayes (2018), was used. The mediating and moderating effects were tested using 5,000 bootstrapped samples within a 95% confidence interval (CI). The analyses revealed that the moderating effect of self-disgust and the indirect effect (mediating role) of self-compassion in this relationship were significant. In a second study, the mediating role of fear of compassion and the moderating role of self-disgust were also examined, and significant results were found. The moderating effect of self-disgust and the indirect effect (mediating role) of fear of compassion were found to be significant in the relationship between childhood trauma and emotional eating. The thesis also includes correlations and descriptive findings related to the variables, and all results are discussed in the light of the existing literature.

Keywords: emotional eating, childhood traumas, self-disgust, self-compassion, fear of compassion, eating behaviour

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca bilgisi ve deneyimlerinden faydalandığım, tezimi en iyi şekilde savunabilmem konusunda desteklerini esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Fatma SAPMAZ'a, tezimi doğru ve bilimsel şekilde alan yazına sunabilmem için gerekli geri bildirimleri ile yoluma ışık tutan değerli jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Seda SAPMAZ YURTSEVER ve Dr. Öğr. Üyesi Melikenaz YALÇIN'a,

Lisans hayatımda bana psikoloji bilimini sevdiren hem teorik hem de pratik anlamda inanılmaz katkılar sunan ve mezun olduktan sonra da sevgisini ve desteğini hissettiğim değerli hocam Dr. Öznur ÖNCÜL'e,

Yüksek lisans sürecinde aynı yolda yürüyüp aynı dertleri edindiğimiz ve uzaktan da olsa birbirimize her zaman destek olduğumuz değerli meslektaşlarım Hatice Betül İŞÇİMEN, Tuğçe ÜN ve Erkin ÖZMEN'e,

Tez sürecimde her türlü derdimi, sıkıntımı paylaşıp bana her zaman yanımda olduklarını hissettiren canım dostlarım Melissa KAYA ve Zeynep Sude YAMAKOĞLU'na,

Tezle birlikte yürütmeye çalıştığım iş hayatımda beni sürekli rahatlatıp motive eden sevgili iş arkadaşlarım Sena Nur SIVACI ve Deniz YOLOĞLU'na,

Bu yolu başından sonuna kadar benimle yürüyüp ayağımın takıldığı her taşta beni kaldıran, bana maddi ve manevi her konuda destek veren, ne zaman karamsarlığa düşsem mezun olunca alacağım unvanı hatırlatıp beni motive etmeye çalışan, hem meslektaşım hem de yol arkadaşım Furkan KIRBUĞA'ya,

Hayatım boyunca her konuda yanımda olup beni destekleyen, küçüklüğümde beri üyesi olmaktan gurur duyduğum ailemin bütün üyelerine, beni yüksek lisans sınavında dahi yalnız bırakmayan ve doğduğumdan beri her türlü fedakarlığı yapıp bugünlere gelebilmemi sağlayan canım annem Nurdan DEMİRBAŞ'a, beni her zaman rahat ettirmeye çalışıp en ufak problemde yanımda olup benimle beraber çözmeye çalışan ve çocukluğumdan beri kafalarını her konuda ağrıtabildiğim canım ablalarım Behiye, Beyhan, Burcu ve Semra DEMİRBAŞ'a,

Ve son olarak 'İzmir'de yüksek lisans sınavına girmek istiyorum' dediğimde hiç sorgulamadan kabul eden ve yanına annemle ikimizi alıp sınav için Zonguldak'tan İzmir'e yollara düşen, hiç bilmediğimiz bir şehrin bilmediğimiz bir otelinde güvende olduğumuzdan emin olmak için sabaha kadar gözünü kırpmayan, hayatı boyunca 5 kızının da okuyup meslek sahibi olması için çalışıp çabalayan ve bunu başardığı için gurur duyduğum, özlemi kalbime her geçen gün daha çok işleyen canım babam Nevzat DEMİRBAŞ'a sonsuz teşekkür ederim.



Babam Nevzat DEMİRBAŞ'ın anısına...

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın İzmir Bakırçay Üniversitesi tarafından kullanılan “Turnitin” bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Berrin DEMİRBAŞ

STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES

I hereby truthfully declare that this thesis is an original work prepared by me; that I have behaved in accordance with the scientific ethical principles and rules throughout the stages of preparation, data collection, analysis and presentation of my work; that I have cited the sources of all the data and information that could be obtained within the scope of this study, and included these sources in the references section; and that this study has been scanned for plagiarism with “Turnitin” scientific plagiarism detection program used by İzmir Bakırçay University, and that “it does not have any plagiarism” whatsoever. I also declare that, if a case contrary to my declaration is detected in my work at any time, I hereby express my consent to all the ethical and legal consequences that are involved.

Berrin DEMİRBAŞ

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iii
FINAL APPROVAL FOR THESIS	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	viii
TEŞEKKÜR	x
STATEMENT OF COMPLIANCE WITH ETHICAL PRINCIPLES AND RULES ..	xiii
İÇİNDEKİLER.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xviii
KISALTMALAR DİZİNİ	xix
1.GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Duygusal Yeme.....	7
2.1.1. Duygusal Yememin Epidemiyolojisi.....	11
2.1.2. Duygusal Yememin Etiyolojisi	13
2.2. Çocukluk Çağı Travmaları.....	15
2.2.1. Fiziksel istismar	17
2.2.2. Duygusal istismar	18
2.2.3. Cinsel istismar.....	19
2.2.4. Fiziksel ihmal	20
2.2.5. Duygusal ihmal	21
2.2.6. Çocukluk çağı travmalarının yaygınlığı.....	22
2.2.7. Çocukluk çağı travmalarının etkileri.....	24
2.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisi	27
2.4. Öz Şefkat	29
2.4.1. Öz şefkat, çocukluk çağı travmaları ve duygusal yeme.....	32
2.4.2. Şefkat korkusu	34
2.5. Tiksiniş.....	38
2.5.1. Öz tiksiniş	39
2.6. Araştırmanın Önemi ve Hipotezleri	44
3. YÖNTEM.....	46

3.1. Örneklem.....	46
3.2. Veri Toplama Araçları.....	48
3.2.1. Kişisel bilgi formu.....	48
3.2.2. Çocukluk çağı travmaları ölçeği	48
3.2.3. Türkçe duygusal yeme ölçeği.....	49
3.2.4. Öz tiksınme ölçeği- revize edilmiş formu	49
3.2.5. Öz anlayış ölçeği	50
3.2.6. Şefkat korkusu ölçeği.....	50
3.3. İşlem	51
3.4. Verilerin Analizi.....	51
4. BULGULAR.....	53
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	53
4.1.1. Duygusal yemenin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulgular	53
4.1.2. Duygusal yemenin yaş ve vücut kitle endeksine ilişkin korelasyon bulguları.....	54
4.1.3. Duygusal yeme düzeyinin eğitim seviyesine göre incelenmesine yönelik bulgular.....	54
4.2. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygusal Yeme, Öz Tiksınme, Öz Şefkat ve Şefkat Korkusu Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	55
4.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksınmenin Düzenleyici, Öz Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Analizler	56
4.3.1. Regresyon varsayımlarının test edilmesi.....	56
4.3.2. Düzenleyici değişkenli aracı değişken analiz sonuçları	57
4.4. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksınmenin Düzenleyici, Şefkat Korkusunun Aracı Rolüne Yönelik Analizler	59
4.4.1. Regresyon varsayımlarının test edilmesi.....	59
4.4.2. Düzenleyici değişkenli aracı değişken analiz sonuçları	60
5. TARTIŞMA	63
5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	63
5.1.1. Duygusal yemenin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	63
5.1.2. Duygusal yemenin yaşa göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması ..	65
5.1.3. Duygusal yemenin vücut kitle endeksine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	65
5.1.4. Duygusal yemenin eğitim seviyesine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	66

5.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksinmenin Düzenleyici Etkisi ve Bu Etkide Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	67
5.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksinmenin Düzenleyici Etkisi ve Bu Etkide Şefkat Korkusunun Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	71
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKÇA.....	77
EKLER.....	93
ÖZGEÇMİŞ.....	108



TABLolar DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri... ..	47
Tablo 3.2. Katılımcıların yaş, boy ve kilo özellikleri bakımından betimleyici istatistikleri.....	48
Tablo 3. 3. Çalışmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri... ..	53
Tablo 4. 1. Katılımcıların duygusal yeme düzeyleri ve cinsiyetleri arasındaki ilişkiye ait T-Testi Tablosu	54
Tablo 4. 2. Eğitim seviyelerine göre duygusal yeme düzeylerine ilişkin ANOVA Tablosu	56
Tablo 4. 3. Duygusal yeme, çocukluk travması, öz şefkat, öz tikslenme ve şefkat korkusu arasındaki korelasyon tablosu	56
Tablo 4. 4. Çoklu doğrusallık değerleri tablosu-1	58
Tablo 4. 5. Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasında öz şefkatin aracılığına ilişkin bootsrop bulguları	60
Tablo 4.6. Çoklu doğrusallık değerleri tablosu-2.....	61
Tablo 4.7. Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasında şefkat korkusunun aracılığına ilişkin bootsrop bulguları.....	63

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4. 1. Düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon analizi-1.....	59
Şekil 3.1. Düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon analizi-2.....	62



KISALTMALAR DİZİNİ

APA :	American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
DSM- V:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı- 5)
TSSB :	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
DEHB:	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
AN:	Anoreksiya Nervoza
BN:	Blumia Nervoza
OKB:	Obsesif Kompulsif Bozukluk
CMT:	Compassion Mind Trainin (Şefkatli Zihin Eğitimi)
MSC:	Mindfull Self Compassion (Bilinçli Öz Şefkat Programı)
TDYÖ:	Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği
ÇÇT:	Çocukluk Çağı Travmaları
ÖTÖ-R:	Öz Tiksinme Ölçeği- Revize edilmiş form

1.GİRİŞ

Günümüzde yeme bozuklukları oldukça yaygın olan psikolojik rahatsızlıklardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeme bozukluklarının DSM-5 sınıflandırmasına bakıldığında toplam sekiz alt kategoriye ayrıldığı görülmekte ve bunlar pika, geri çıkarma bozukluğu, kaçınan/ kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıknircasına yeme bozukluğu, tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu ve tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu olarak sıralanmaktadır (APA, 2013). Bu yeme bozukluklarının herhangi birinin alt kategorisinde yer almayıp yine yeme davranışındaki bir bozulmayla ilişkili olan duygusal yeme son zamanlarda oldukça yaygınlaşan ve yeni yeni araştırılmaya başlanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal yeme, kaygı veya stres gibi duygusal durumlara tepki olarak yemek yeme olarak tanımlanabilir. Bireylerin açlık hissettiklerinde değil duygusal bir uyarılma yaşadıklarında daha fazla yemek yemeleri ile kendini gösteren bir olgudur (Oliver, Wardle ve Gibson, 2020).

Bireylerde yeme davranışının duygu durumu ile kuvvetli bir ilişkisi olduğu ve yeme davranışındaki özelliklerin bireyin psikolojik ihtiyaçlarından etkilendiği bilinmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yemede özellikle olumsuz duyguların yoğunlukta olduğu zamanlarda ortaya çıkan bir aşırı yeme eğilimi söz konusudur (Sevinçer ve Konuk, 2013). Olumsuz duyguların olumlu duygulara nazaran daha fazla yemeye yol açtığını gösteren çalışmalar olmakla birlikte olumlu duygular açısından yiyecek tüketiminin artış gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Macht (1999) tarafından duygular ve yeme davranışı ilişkisini ele alan çalışmanın sonuçları bu durumu destekler niteliktedir. Macht (1999) çeşitli olumsuz ve olumlu duyguların yeme davranışları üzerindeki etkileri incelendiği bir araştırmada katılımcıların öfke ve neşe gibi duygular sırasında, korku ve mutsuzluk gibi duygulara kıyasla daha yüksek oranda açlık hissettikleri rapor etmiştir. Aynı araştırmada ayrıca, öfke ve neşe arasında yeme davranışları açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu fark neşe hissedenlerin o anki yeme isteklerinin sağlıklı ve lezzetli gıdalara yönelikken öfke hisseden katılımcıların ise daha çok dürtüsel bir yeme isteği veya ne bulduysa yeme tarzında bir yeme davranışı gösterdikleri yönündedir.

Duygusal yemeye ilişkin literatürde birtakım teoriler mevcuttur. Bunlar psikosomatik, dışsal, kısıtlayıcı ve kaçış teorisi olarak sıralanabilir (Çobanoğlu, 2020). Bu teorilerden kısaca bahsedilecek olursa; Macht ve Simons (2011) tarafından geliştirilen Dışsal teori, temelde bireylerin içsel uyarılardan ziyade dışsal uyaranlara duyarlı olması ve yiyeceklerin fiziksel

özelliklerinin (tadı, kokusu gibi) onlar için cezbedici olması halinde yeme davranışı gösterdiklerine dayanmaktadır (Uluer, 2021). Bir diğer teori Kaçış teorisidir. Bu teoriye göre bireyler normalden fazla yemenin sonuçlarını düşünmekten, bu farkındalıktan kaçınır ve bu etkileri düşünmenin vücutta yarattığı stres, kaygı karşısında aşırı yeme davranışı gösterir (Wallis ve Hetherington, 2004). Kısıtlama teorisine bakılacak olursa bu teori de Herman ve Mack tarafından 1975 yılında çalışılmış; Herman ve Polivy tarafından 1980’de geliştirilmiştir (Çobanoğlu, 2020). Kısıtlama teorisine göre bireylerin yeme davranışını etkileyen 2 unsur bulunmaktadır. Bunlar bireyin yemek yemeye karşı hissettiği inanılmaz büyük bir istek ve buna karşılık onu yememe konusunda gösterdiği dirençtir (Herman ve Polivy, 1980). Kısıtlama bir süre sonra ters yönde bir etki yapar ve birey bunun sonucunda daha fazla yemek yeme davranışı gösterir ve bu da duygusal yemeye karşılık gelir (Gözegir, 2020). Son olarak Psikosomatik teoriden bahsedilecek olursa; Psikosomatik teorisinin literatürde kuramcılar tarafından farklı şekillerde açıklandığı görülmektedir. Bruch’a göre erken dönem yaşantılardaki hatalı veya kafa karıştırıcı durumların bireylerin açlık/ tokluk hissiyle ilgili karmaşık bağlantılar kurmasına sebep olmakta ve bu da yiyecek alımı konusunda sağlıklı bir farkındalık gelişmemesiyle sonuçlanmaktadır (Bruch, 1973; akt. Sevinçer, & Konuk, 2013). Duygusal yemeyi psikosomatik teori çerçevesinden inceleyen bir başka araştırmacılar Kaplan ve Kaplan olup (1957) söz konusu araştırmacılar obez bireylerin aşırı yeme davranışını stres ve kaygı gibi olumsuz duygulara bağlamış, yeme davranışı sonrasında anlık bir haz hissettiklerini fakat sonrasında pişmanlık ve suçluluk hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Görüldüğü üzere duygusal yemeyi etkileyen pek çok farklı etmenin varlığından söz etmek mümkündür. Duygusal yemeyi etkileyen faktörlerden biri de psikosomatik teoride bahsedildiği üzere erken dönem yaşantılardaki olumsuzluklar olabilmektedir ki bu da bizi çocukluk çağı travmalarına götürmektedir.

Çocukluk çağında travma yaşamış olma oldukça yaygın bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukluk çağında yaşanan travmatik olaylar literatürde ihmal ve istismar olmak üzere iki alt boyutta incelenmektedir. Bu ihmal ve istismarın çeşitlerine bakıldığında ise bunlar fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar ve fiziksel ihmal, duygusal ihmal olarak adlandırılabilir. (Şar, Öztürk ve İkikardeş, 2012). Bu istismar ve ihmal türlerinden birine ya da birden fazlasına uğrayan bireylerde bilişsel, duygusal ve davranışsal problemler ortaya çıkabilmektedir (Garland ve ark. 1996). Literatüre bakıldığında çocukluk çağı travmalarının pek çok farklı değişkenle çalışılmış olduğu görülür. Bunlar depresyon (Kocakaya, 2019), duygu düzenlemede güçlük (Ünal, 2021), psikolojik sağlık (Aydın, 2018) ve yeme bozuklukları (Okumuşoğlu, 2022) olarak örneklendirilebilir. Bahsedildiği üzere duygusal

yemenin de çocukluk çağı travmaları ile yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dobur'un (2019) 441 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında çocukluk çağı ruhsal travmalarının duygusal yeme üzerinde doğrudan bir etkisinin bulunmasa da bilişsel tamamlanma ihtiyacı üzerinden dolaylı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada çocukluk çağı travması toplam puanı ile duygusal yeme puanı arasında pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Çobanoğlu, 2020). 319 yetişkin bireyle yürütülen başka bir çalışmanın sonuçları çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Soyumtürk, 2021).

Çocukluk döneminde travmatik yaşantıların duygusal etkilerine bakıldığında pek çok farklı duygudan söz etmek mümkündür ve bunlardan biri de öz tiksindir. Öz tiksindir duygusu psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir. Bireyin iyi oluş hali ne kadar yüksekse kendinden tiksindir olasılığı da o denli düşüktür. Bahtiyar ve Yıldırım (2019) da bu bulguları destekler nitelikte olan 382 katılımcı ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada kişinin kendisinden tiksindir derecesi ile olumsuz duygudurumları arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Literatürde kişinin kendi benliğine karşı tiksinti duyması çoğunlukla depresyonla ilişkilendirilse de son yıllarda yapılan çalışmalar başka psikolojik rahatsızlıklarla da bağlantılı olabileceğini ileri sürmektedir (Brake ve ark. 2017). Çocukluk dönemindeki travmatik olaylar kendinden tiksindir için bir risk faktörü durumundadır (Ille ve ark. 2014). Çocuklukta travmatik deneyimlerin bireylerde kendinden tiksindir duygusu şemasının gelişiminde rol oynadığı düşünülmektedir (Badour ve ark. 2013) ve söz konusu iki değişken arasında anlamlı korelasyonların bulunduğu pek çok çalışmanın varlığı mevcuttur (Powell ve ark. 2015; Senders ve Becker-Lausen, 1995). Çocukluk döneminde yaşanan travmalar ile psikoz arasındaki ilişkide öz tiksindir duygusunun aracı rolüne bakıldığı bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının psikozun hem pozitif hem negatif semptomları üzerinde öz tiksindirenin dolaylı etkileri gözlenmektedir (Simpson ve ark. 2020). Öz tiksindir düzeyi yüksek olan depresyon tanılı hastalarla nitel görüşmelerin yapıldığı bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında katılımcıların çocukluk döneminde zorbalık ve sataşma gibi durumlar yaşadıkları görülür (Powell ve ark. 2014). Başka bir çalışmada da çocuklukta cinsel istismara maruz kalmış olup TSSB tanısı alan kişiler sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır ve söz konusu araştırmanın sonuçları şunu göstermiştir. Çocuklukta cinsel istismara maruz kalan bireyler daha fazla kendinden tiksindir duygusu bildirmişlerdir (Dyer, Feldmann ve Borgmann, 2015). Araştırma sonuçlarında da görüldüğü üzere kendinden tiksindir duygusu çocuklukta travma veya istismar ile şekillenebilmekte ve bu durum daha sonra bireyin zihinsel sağlığını etkileyebilmektedir (Clarke, Simpson ve Varese, 2018).

Çocukluk çağı travması yaşayan bireylerde öz tikslenme duygusunun daha çok olabileceği ve bu duyguyla birlikte bireyin günümüzdeki yeme davranışlarının etkilenebileceği düşünülmektedir. Clarke ve arkadaşlarının (2018) öz tikslenme ile ilgili hazırladıkları sistematik derleme çalışmasında kendinden tikslenmenin depresyon, travma ve yeme bozukluklarının etiolojisinde rol oynayabildiği ileri sürülmektedir. Birbirinden farklı ruhsal bozuklukların tanısını alan 112 kişiyle sağlıklı 112 kişinin kıyaslandığı bir çalışmada kendinden tikslenme puanları ölçülmüş ve en yüksek öz tikslenme bildirimini yeme bozukluğu tanısı alan katılımcıların yaptığı belirlenmiştir (İlle ve ark., 2014). Literatür incelendiğinde öz tikslenme duygusunun çocukluk çağı travmaları ile birlikte yeme bozukluklarıyla çalışılmışken henüz bir yeme bozukluğu olarak ele alınmayan fakat bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını yakından etkileyen ‘duygusal yeme’ ile birlikte çalışılmadığı fark edilmektedir. Yalnızca bir çalışmada öz tikslenme ve duygusal yeme kavramları bir arada geçmiştir ve o da Berri’nin çalışmasıdır (2016). Tikslenme hassasiyeti, öz tikslenme ve negatif duygulanımın bozulmuş yeme davranışı ile ilişkisini araştıran Berri (2016), söz konusu çalışmada bozulmuş yeme davranışını 3 alt başlıkta ele almıştır ve bunlar kısıtlanmış yeme, dışsal yeme ve duygusal yemedir. Berri’nin (2016) çalışmasının sonuçlarına bakıldığında tikslenme hassasiyetinin alt faktörü olan hayvanları hatırlatan tikslenmenin duygusal yemenin bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Kendinden tikslenmenin ise bozulmuş yeme davranışlarından kısıtlanmış yemeyi yordadığı dikkat çekmektedir (Berri, 2016).

Duygusal yemenin yordayıcılarına bakıldığında bunlardan birinin öz şefkat olduğu görülmektedir (Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Öz şefkat, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları başarısızlık ve yetersizlik gibi durumlarda hissettikleri olumsuz duygulara karşı yargılayıcı olmayan, sıcak ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri ile karakterize bir kavramdır (Neff, 2003). Öz şefkat ile duygusal yeme ilişkisine bakılan çeşitli araştırmaların bulunduğunu söylemek mümkündür. Araştırmalar öz şefkat ile duygusal yeme arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2019; Braun ve ark., 2021; Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Yani bireylerdeki öz şefkat arttıkça duygusal yeme davranışının azaldığı söylenebilir. Genç yetişkinlerde yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı rolüne bakıldığında öz şefkatin söz konusu aracılığı gösterdiği görülmektedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Öz şefkat alt boyutlarının çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar ile yeme tutumları arasında aracılık rolüne sahip olduğunu gösteren bulgular, öz şefkatin çocukluk çağı travmaları sonrasında sağlıklı yeme davranışlarına karşı koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkabileceği hususunda bir fikir sağlamaktadır (Karaoğlu ve Erzi, 2019).

Öz şefkat ile ters bir olgu gibi görülen ve literatürde yeni yeni çalışılmaya başlanmış olan başka bir kavram daha vardır ve o da şefkat korkusudur. Şefkat korkusu literatüre çok yeni girmiş bir kavramdır ve Türkçe alanyazına bu kavramı kazandıran Necef ve Deniz'dir (2021). Şefkat korkusu kişinin kendisine ve diğerlerine şefkat göstermeye karşı direncidir (Gilbert vd., 2010). Şefkat korkusu ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların varlığından söz etmek mümkündür. Kelly ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmanın sonuçları yeme bozukluğuna sahip kadınlarda şefkat korkusunun anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin sağlıklı yeme tutumları karşısında koruyucu bir faktör olduğu düşünüldüğünde öz şefkate zıt bir olgu olan şefkat korkusunun da yeme davranışları ile ilişkili olabileceği düşünülmekte ve dolayısıyla bu konuda araştırmalar yapmanın yararlı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda çocukluk çağı travmaları ile birlikte çalışılan şefkat korkusunun çocuklukta bir travma geçmişine sahip olan bireylerde travma geçmişi olmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalardan biri de Boykin ve arkadaşlarının (2018) çalışması olup bu çalışmada bireylerin çocukluk çağı travmaları ve şefkat korkuları ölçülmüş, bunun sonucunda çocuklukta orta veya şiddetli düzeyde travma yaşamış bireylerin hiç ya da çok az travma yaşayanlara göre kendilerine şefkat gösterme konusunda daha korkulu oldukları ortaya konmaktadır (Boykin ve ark. 2018). Miron ve arkadaşlarının (2016) çalışmasına bakılacak olursa da benzer bulgulardan söz etmek mümkündür. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada çocukluk çağı travmalarının öz şefkat korkusunu tahmin ettiği ortaya konmuştur (Miron ve ark. 2016).

Tüm bunların ışığında herhangi bir yeme bozukluğu kategorisinde yer almayıp giderek artan bir problem haline gelen duygusal yeme ile ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Duygusal yemeye etki eden faktörlerin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında bunlardan birinin çocukluk çağı travmaları olduğu görülür ve çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin gücünü artıran veya hafifleten faktörlerin olduğu düşünülmektedir. Öz tikslenme duygusunun çocukluk çağı travmaları yaşayan bireylerde görülen bir duygu olması ve aynı zamanda yeme bozukluklarıyla ilişkili olması bizlere duygusal yeme ile de ilişkisi olabileceğini düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde çocukluk çağındaki travmaların hem öz tikslenme hem de duygusal yeme ile birlikte çalışıldığı görülmektedir. Fakat öz tikslenme duygusunun yeme bozuklukları ile pek çok kez çalışılmasına karşın duygusal yeme ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Berri'nin çalışması'nda (2016) her ne kadar öz tikslenme ve duygusal yeme değişkenleri birlikte geçiyor gibi görünse de duygusal yemenin hayvanlara karşı tikslenme hissetmeyle ilişkili bulunduğu fakat öz

tiksinmeyle anlamlı ilişkili bulunamadığı görülmektedir. Şefkat korkusunun da aynı şekilde duygusal yemeden ziyade daha çok yeme patolojileriyle çalışıldığı fark edilmiştir. Zhang ve arkadaşları (2021) şefkat korkusunun daha çok yeme bozukluklarıyla çalışılıp duygusal yeme ile henüz çalışılmadığını fark etmesi üzerine söz konusu araştırmacılar öz şefkat korkusu ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolüne bakmışlardır. Araştırmacılar hem kendine karşı şefkatli olma korkusunun hem de başkalarından şefkat görmeye dair korku duymanın duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğunu ve bu yolla şefkat korkusunun duygusal yemeyi yordadığını ortaya koymuşlardır (Zhang ve ark. 2021). Dolayısıyla şefkat korkusunun duygusal yeme ilişkili olabileceği ve bu konudaki araştırmaların kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Öz tiksinmenin yeme bozukluklarıyla pek çok kez çalışılmışken duygusal yeme ile olan ilişkisine dair bir araştırmaya rastlanmaması ve tüm bunlara ek olarak hem çocukluk çağı travmaları hem de duygusal yeme ile oldukça ilişkili bir kavram olan öz şefkatin bu kavramlarla birlikte çalışılmasının literatüre katkı sağlayacağı tahmin edilmektedir. Söz konusu tez çalışmasında öz şefkat ve şefkat korkusunun çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisindeki aracı rolüne bakılması hedeflenmiştir. Bunların dışında öz tiksinmenin de bu dinamikler çerçevesinde düşünüldüğünde baskın ve düzenleyici bir etmen olacağı düşünülmüş ve tüm bunların ışığında çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz şefkatin ve şefkat korkusunun aracı, öz tiksinmenin ise düzenleyici rolünün incelenmesi planlanmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygusal Yeme

Bireylerin özellikle öfke gibi yoğun ve olumsuz duygular karşısında sağlıklı olmayan yeme davranışları sergilediği görülmektedir (Macht, 1999). Zor ve dayanması güç durumlarda bireyler, yaşadıkları bu sıkıntılı durumu telafi etmek için bazı yeme davranışlarına yönelebilmekte ve bu durum duygusal yeme davranışını ortaya çıkarabilmektedir. (Ganley, 1989). Bu tür durumlarda tercih edilen gıdaların ise genellikle sağlıklı olmadığı, cips ve dondurma gibi abur cubur kategorisindeki yiyeceklerden oluştuğu gözlemlenmektedir (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Parker, Parker ve Brotchie (2006), olumsuz bir ruh hali içinde olan bireylerin aşırı yeme eğiliminde olduklarını ve genellikle şeker oranı yüksek, lezzetli yiyecekleri tercih ettiklerini öne sürmektedir.

Duygusal yeme davranışı, zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarından biri olarak işlev görmektedir (Macht ve Simons, 2000; İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Bu davranışın uzun vadeli etkileri incelendiğinde, başlangıçta işlevsel gibi görünen mekanizmanın aslında işlevsel olmayan sonuçlar doğurduğu fark edilmektedir. Duygusal yeme davranışı bireye anlık bir rahatlama sağlamakla birlikte daha sonra kişiye sağlıksız yiyecekler tükettirdiği için iyi hissettirmemektedir ve dolayısıyla zorlu durumlar karşısında gösterilen yemek yeme davranışı uzun vadeli bir iyi hissettirmeyi vaatmemektedir (McKenna, 2014, sf. 42). Alan yazın incelendiğinde, duygusal yeme esnasında bireylerin kendilerini bu davranışa iten olumsuz duygudurum üzerine derinlemesine düşünmediği, bu nedenle davranışın kalıcı bir çözüm sunmadığı ve aynı duygusal durumun yeniden yaşandığı vurgulanmaktadır. Ayrıca, fazla ve kalorili gıdaların tüketimi sonucunda kilo alma kaygısının da duygu durumunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Ganley, 1989; Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009; Özkan, 2017). Düzenli ve normal yemek yeme davranışının aksine duygusal yeme davranışı belirli bir rutin içerisinde ve zaman aralığında gerçekleşmemekte, bireyin yaşadığı olumsuz durum veya duyguya bağlı olarak değişken aralıklarla ortaya çıkabilmektedir (Ganley, 1989). Macht ve Simons'un (2000) günlük yaşamda deneyimlenen duygusal durumları ve bu duygusal durumların yeme davranışı ile ilişkisini incelediği çalışmada katılımcıların olumsuz duyguların olduğu dönemlerde yeme motivasyonlarının arttığı gözlenmekte ve katılımcıların olumsuz duygular esnasında onlarla baş etmek için yemek yeme isteği duyduklarını bildirdikleri vurgulanmaktadır (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yemenin düzenli, normal yemek yeme davranışından ayrıldığı bir

başka noktanın da bireyin söz konusu davranışı gerçekleştirdiği esnada ne yiyip içtiğine dikkat etmeyişiştir. Nitekim Macht (1999) tarafından yapılan bir araştırmada düşünmeden ve hızlı bir biçimde gerçekleşen duygusal yeme davranışı esnasında bireylerin tükettiği yiyeceğin ne olduğuna çoğunlukla dikkat etmediği, sadece onu yediğinde anlık olarak haz duyduğu saptanmıştır. Macht (1999), bireylerin bu davranış ile birlikte dikkatlerini yaşadıkları olumsuz deneyimden başka bir yere çekmiş olduklarını ve bu şekilde duygularını düzenlemeye çalıştıklarını ifade etmektedir.

Duygusal yeme davranışının bireylerin yeme alışkanlıkları üzerinde belirleyici ve yönlendirici etkisi, bu durumun altında yatan mekanizmaların incelenmesini ve özellikle duygular ile yeme davranışı arasındaki etkileşimin ele alınmasını beraberinde getirmiştir. Bu konu, literatürde geniş bir şekilde tartışılmaktadır. Konuyla ilgili Macht ve Simons (2011) tarafından yapılan bir araştırmaya göre duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisi iki şekilde açıklanmaktadır. Ya olumsuz duyguların kişinin o anki yemek yeme isteğini körüklediği ya da yemenin o an hissedilen ve içinde bulunulan negatif duygu durumunun yoğunluğunu hafiflettiği ve bu yüzden yeme davranışının gerçekleştiği düşünülmüştür. Duyguların yeme davranışına olan etkisinin araştırıldığı 107 kadın ve 103 erkek katılımcı ile yürütülen bir araştırmada katılımcılara öfke, korku, üzüntü ve sevinç duyguları esnasındaki bildirimleri sorulmuş ve sonuçlara bakıldığında öfke ve sevinç esnasında korku ve üzüntüye kıyasla daha yüksek düzeyde açlık hissettikleri saptanmıştır (Macht, 1999). Aynı araştırmada öfke ve sevinç durumlarında gerçekleştirilen yeme davranışları arasında da belirgin bir fark gözlemlenmiş; katılımcılar, sevinç anlarında daha çok hedonik yeme eğilimi gösterirken, öfke anlarında ise dürtüsel ve duygusal yeme puanları diğer duygulara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz duyguların duygusal yeme üzerindeki etkisinin araştırıldığı van Strien ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan benzer nitelikte başka bir çalışmada, katılımcılar neşeli ve üzgün ruh hallerini tetikleyecek şekilde manipüle edilmiş ve sonuçlar incelenmiştir. Bu araştırmada, duygusal yeme düzeyi düşük olan katılımcıların, neşeli ve üzgün koşullarda benzer oranlarda yeme davranışı sergiledikleri görülmüştür. Buna karşılık, duygusal yeme düzeyi yüksek olan katılımcılar, üzgün hissettiklerinde neşeli oldukları duruma kıyasla yeme davranışlarını önemli ölçüde artırmışlardır (van Strien ve ark., 2013).

Duyguların duygusal yeme davranışı üzerindeki etkisinin yanında, bu süreci daha iyi anlamak için açlık türlerinin de incelenmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir. Özellikle duygusal yeme davranışı öncesinde hissedilen açlık ile fiziksel açlık arasındaki farklılıklar dikkate alındığında, bu durum daha belirgin hale gelmektedir. Duygusal yeme öncesi hissedilen açlık ile fiziksel açlık arasında pek çok noktada farklılık bulunmaktadır (Bekker, 2000; Chesler,

2012; Gould, 2007; Roth, 2003). Gould (2007) ve Roth (2003)'un fiziksel ve duygusal açlık arasındaki farkları nasıl açıkladıklarına bakıldığında genel olarak 5 farktan söz edilebileceği görülmüştür. Öncelikle açlığın başlangıcı noktasında bir fark olduğu söylenebilir. Fiziksel açlık vücuttaki enerjinin yavaş yavaş tükenmesi ile ortaya çıkarken duygusal açlık günlük duygudurum ve stres değişkenine bağlı olarak aniden ortaya çıkmaktadır (Gould, 2007; Roth, 2003). Farkların bir diğeri durumun aciliyetidir. Fiziksel açlık, biraz daha bireyin kontrolünde ve yönetebileceği hatta gerekirse erteleyebileceği bir olgu iken duygusal açlığın kişiye biraz daha bir an önce yemesi gerekiyormuş gibi hissettirdiği vurgulanmaktadır (Gould, 2007; Roth, 2003). Duygusal açlıkla fiziksel açlığın kişide hissettirdikleri açısından görülen bir diğer fark ise suçluluk duygusudur (Gould, 2007; Roth, 2003). Kişinin fizyolojik açlık hissinin ardından yemek yemesi genellikle suçluluk duygusuna yol açmazken, duygusal açlık hissi sonrası yemek yediğinde sıklıkla suçluluk hissettiği ve pişmanlık duyduğu bildirilmektedir (Gould, 2007; Roth, 2003). Yeme davranışı konusunda da fiziksel açlık ve duygusal yeme öncesinde hissedilen açlık arasında belirgin bir fark olduğu söylenebilir (Gould, 2007; Roth, 2003). Fiziksel açlık hisseden bireyler doyma noktasına geldikten sonra yemeği bırakırken, duygusal yeme davranışı gösteren bireyler doyduktan sonra da yemeye devam edebilmektedir. Fiziksel ve duygusal açlık arasındaki son fark ise, açlığın tetikleyicisinin doğasında yatmaktadır (Gould, 2007; Roth, 2003). Fiziksel açlıkta temel tetikleyici besin eksikliği ve enerji ihtiyacı iken, duygusal yemede bu durum farklıdır; duygusal yemenin tetikleyicisi genellikle fizyolojik değil, psikolojik ihtiyaçlarla ilişkilidir (Mantau, Hattula ve Bornemann, 2018).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygusal yeme davranışını açıklayan ve yaygın olarak etkisi kabul edilen faktörlerden bir diğerinin ise stres olduğu anlaşılmaktadır (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009; Tan ve Chow, 2014; Uyaroglu, Ünal ve Karabacak, 2022). Nitekim, bireylerin stresli olduklarında beyindeki açlık ve tokluk sinyallerini sağlıklı bir şekilde yanıtlayamadığı ve bunun da onları duygusal yeme davranışına daha yatkın hale getirdiği dikkat çekmektedir (van Strien ve ark., 2013). Alan yazında duygusal yemenin algılanan stres, endişe ve gerginlikle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulgusunun varlığı bu görüşü destekler niteliktedir (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009). Stres ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide düzensiz yemenin aracı rolüne bakılan ve 345 genç yetişkinle yürütülen bir çalışmada düzensiz yeme davranışının stres ve duygusal yeme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Tan ve Chow, 2014). Yani bireylerin stres seviyeleri arttıkça düzensiz yeme davranışları artmış ve bu da beraberinde duygusal yeme davranışındaki yükselmeyi yordamıştır. Tan ve Chow (2014) tarafından bu durum, stres deneyiminin bireyin fizyolojik

sistemiyle ilgili sinyallerine sağlıklı yanıt verememesi ve bunun da duygusal yemeye yol açabileceği şeklinde açıklanmaktadır. Yükselen stres seviyesi bireyin alacağı gıdayı sınırlayıp düzenlemesine engel olmakta ve bu da beraberinde duygusal yemeyi getirmektedir (Tan ve Chow, 2014). Uyaroğlu, Ünal ve Karabacak'ın (2022) çalışmasında da duygusal yeme stresle pozitif ilişkili bulunmuş ve katılımcıların stresin yanı sıra depresyon ve anksiyete seviyelerinin de tıpkı stres gibi duygusal yeme ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Söz konusu araştırmada katılımcıların toplam duygusal yeme puanı arttıkça, depresyon, anksiyete ve stres ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmıştır. Benzer bir bulgu, Tüzen'in (2019) çalışmasında da raporlanmıştır. Bu çalışmada, depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri ile duygusal yeme arasındaki ilişki incelenmiş ve katılımcıların bu değişkenlerin ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça duygusal yeme puanlarının da yükseldiği bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yemeyi yordadığı araştırma örneklerini çeşitlendirmek mümkün olup bunlardan biri de Hacıabdurrahmanoğlu'nun (2019) çalışmasıdır. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri de ölçülmüş ve sonuçlar katılımcıların duygusal yeme ölçekleri ile depresyon, anksiyete ve stres ölçeklerinden aldıkları puanların pozitif ve anlamlı ilişkide olduğunu göstermiştir. Yaşları 18-50 arasında değişen ve çoğunluğu kadınlardan oluşan (846 Kadın, 355 Erkek) 1201 katılımcı ile yürütülen başka bir çalışmada algılanan stres düzeyinin duygusal yemeyi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Elagöz ve Çenesiz, 2022).

Duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalar, bu davranışın çeşitli psikolojik ve duygusal faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yetişkin ayrılma anksiyetesi ile duygusal yeme arasındaki pozitif ve anlamlı ilişki (Cankur, 2021), cinsel doyumun duygusal yeme düzeyi üzerindeki olumsuz etkisi (Uzun, 2021), bireylerin gerçekçi olmayan düşünce yapıları ve sosyal kaygılarının duygusal yeme üzerindeki etkileri (Yıldırım, Aktan ve Ülkümen, 2022) ve aleksitimi ile duygusal yeme arasındaki ilişki (Tüzen, 2019) bu bağlamda ele alınan önemli kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yetişkin ayrılma anksiyetesi de duygusal yeme ile birlikte çalışılmış olup çalışma sonuçları yetişkin ayrılma anksiyetesi toplam puanı ile duygusal yeme alt boyutlarından alınan toplam puan arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir (Cankur, 2021). Duygusal yeme ile ilişkisine bakılan bir diğer kavram cinsel doyumdur. Kadınların cinsel yaşamının nitelikli oluşu ve cinsel birleşme esnasında aldıkları doyum, duygusal yeme düzeyleri ile negatif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur (Uzun, 2021). Yani söz konusu çalışmanın örneklemindeki katılımcıların cinsel yaşamları ne kadar kaliteli ve aldıkları doyum ne kadar fazlaysa duygusal yeme davranışını o kadar az sergiledikleri

raporlanmıştır. Bireylerin gerçekçi olmayan düşünce yapılarının ve sosyal görüşlerine dair olan kaygıların da duygusal yemeyi pozitif ve anlamlı yordadığına dair bulgulara rastlanmıştır (Yıldırım, Aktan ve Ülkümen, 2022). Literatüre bakıldığında duygusal yemenin ilişkili olduğu kavramlardan biri de aleksitimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin duygusal yeme davranışlarının artması aleksitimik özellikler göstermesiyle ilişkili bulunmuştur (Tüzen, 2019).

Duygusal yemenin çok yönlü ve karmaşık yapısı, birçok farklı faktörden etkilendiği gibi, aynı zamanda çeşitli etmenleri de etkileyebileceğini göstermektedir (Adriaanse, Ridder ve Evers, 2014). Özellikle de duygusal ve kontrolsüz yeme alışkanlıkları, bireylerin sürekli olarak kilo alması açısından ciddi bir risk faktörü olmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018). Nitekim duygusal ve kontrolsüz yeme davranışları vücut ağırlığının ve bel çevresinin artmasıyla ilişkili bulunmuştur (Taş ve Kabaran, 2020). Taş ve Kabaran'ın (2020) araştırmasında katılımcıların duygusal yeme puanı arttıkça vücut ağırlıklarının da arttığı saptanmıştır. Kadınların menstrual dönemlerinde vücut ağırlıklarında meydana gelen artışın temelinde de o dönemde yaşadıkları hormonal değişimlerden kaynaklı gerçekleşen duygusal dalgalanmaları ve bu durumun onları yönelttiği sağlıksız yeme davranışlarının yatıyor olabileceğine dair görüşler mevcuttur (Hildebrandt ve ark., 2015).

2.1.1. Duygusal Yemenin Epidemiyolojisi

Duygusal yemeyi konu alan epidemiyolojik çalışmalar, bu davranışın günümüzde oldukça yaygın olduğunu göstermekle birlikte öte yandan duygusal yemenin özellikle hangi gruplarda daha yaygın olduğunun bilinmesinin önemini ortaya koymaktadır. Duygusal yemenin hangi popülasyonlarda daha çok ve ne sıklıkla görüldüğüyle ilgili çalışmalar incelendiğinde birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülür. Üniversite öğrencileriyle yapılan ve toplamda 300 kişinin katıldığı bir çalışmada duygusal yemenin yaygınlık oranlarına bakıldığında katılımcıların %37.9'unda duygusal yeme davranışı olduğu görülmüştür (Grajek ve ark., 2022). Covid-19 sürecinde 638 katılımcının varlığında gerçekleştirilmiş bir başka çalışmada da aynı şekilde duygusal yeme oranlarının oldukça yüksek olduğu görülmüş; Katılımcıların %40.4'ünün orta derecede, %12.4'ünün ise yüksek derecede duygusal yiyici oldukları tespit edilmiştir (Al-Musharaf, 2020).

Olumsuz duygular esnasında yaşanan daha fazla yeme eğilimi ile karakterize olan duygusal yemenin daha çok obez bireylerde, herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olanlarda, kadınlarda ve fazla kilolu olmasa da bir diyet programı içerisinde olan kişilerde görüldüğü

raporlanmıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013). Obez bireylerde duygusal yemenin daha fazla görüldüğünü söyleyen başka araştırmalar da mevcuttur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018; Şeker, 2021; Taş ve Kabaran, 2020). Şeker'in (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmanın sonuçlarına göre obez bireylerin düşük ve normal kilodakilere göre; Fazla kilolu olanların da normal kilolu olanlara göre gerginlik durumlarında yeme puanlarının anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür. Normal ağırlıklı ve obez bireylerin zayıf bireylere göre duygusal ve kontrolsüz yeme puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Taş ve Kabaran, 2020). İnalkaç ve Arslantaş (2018), duygusal yemenin daha çok görülme olasılığının olduğu bazı risk gruplarından bahsetmiş ve bunları obez bireyler, çocuklar ve ergenler olarak ifade etmiştir.

Obezite ile ilgili yapılan araştırmalar başlıca nedenlerinden birinin psikolojik faktörler olduğunu göstermektedir. Bununla ilgili en önemli çalışmalardan biri 1957 yılında Kaplan ve Kaplan tarafından yapılmış olup araştırmacılar en çok tartışılan modellerden biri olan Psikosomatik Teoriyi ortaya atmıştır (Kaplan ve Kaplan, 1957). Bu teori ile obez bireylerin yeme davranışında duyguların oldukça fazla etkisinin olduğu düşünülmüştür. Bu etkinin nasıl olduğundan bahsedilecek olursa; Yeme davranışının obez bireyler için yaşadıkları stresi azaltıcı bir etkiye sahip olduğu, yani stres yaşadıklarında bunu kontrol etme amacıyla aşırı yeme davranışı gösterdikleri, bununla beraber aşırı yiyecek tüketimine bağlı olarak kilo alımının gerçekleştiği ve obeziteye yol açtığı düşünülmektedir (Ganley, 1989). Duygusal yemenin obezite ile ilişkilendirildiği ve obez bireylerde daha çok görüldüğüne ilişkin çalışmaların varlığına karşın Özdemir'in (2015) çalışmasında normal kilodaki bireylerin hem daha zayıf hem de daha fazla kilodaki bireylere göre duygusal yeme puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Duygusal yemenin epidemiyolojisine ilişkin çalışmalarda konu olan bir diğer değişkenin yaş olduğu görülmektedir. Duygusal yemenin hangi yaş gruplarında daha fazla görüldüğü ile ilgili çalışmaların sonuçları çeşitlilik göstermektedir (Özdemir, 2015; İnalkaç ve Arslantaş, 2021; Şeker, 2021). Özdemir'in (2015) çalışmasında katılımcıların duygusal yeme puanlarının yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; gençlerin duygusal yeme puanlarının hem orta yaşlı hem de yaşlı grubun duygusal yeme puanlarından anlamlı derecede daha yüksek çıktığı görülmüştür (Özdemir, 2015). Depresyon tanılı 240 hastayla yapılmış başka bir çalışmada da benzer bir bulguya ulaşılmış olup genç katılımcıların diğer yaş gruplarına göre duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Şeker'in (2021) çalışmasında, 24-26 yaş aralığındaki bireylerin duygusal yeme ölçeğinin 'gerginlik durumlarında yeme' alt ölçeğinde aldıkları puanların 17-20 yaş aralığındaki bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Son olarak duygusal yemenin cinsiyetler arasında nasıl bir fark oluşturduğuna bakıldığında yapılmış pek çok çalışma kadınlarda erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek duygusal yeme puanlarının raporlandığını göstermektedir. Bunlara örnek olarak Soylu ve arkadaşlarının (2021); Şeker'in (2021); Tan ve Chow'un (2014); Cankur'un (2021); Bilgen'in (2018); Özkan, Danışmaz-Sevin ve Avcı'nın (2021); İnalkaç ve Arslantaş'ın (2021) çalışmaları verilebilir. Verilen bütün örneklerdeki çalışmalarda kadın katılımcıların duygusal yeme toplam puanları erkek katılımcılarınkinden anlamlı olarak daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Konuya ilişkin farklı sonuçların bulunduğu araştırmaların varlığından da söz edilebilmektedir. Farklı kökenlerden 666 üniversite öğrencisinin katıldığı ve duygusal yemenin psikolojik belirleyicilerinin incelendiği bir çalışmada bu çalışmalardan farklı olarak duygusal yeme konusunda cinsiyetler arası bir fark oluşmadığı görülmektedir. (Nguyen-Rodriguez, Unger ve Spruijt-Metz, 2009).

2.1.2. Duygusal Yemenin Etiyolojisi

Olumsuz duygular karşısında yeme eğiliminin artmasıyla karakterize olan duygusal yemenin etiyojisine ilişkin çalışmalar incelendiğinde, bu davranışın kökenlerinde psikolojik, biyolojik ve sosyal faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Konuya ilişkin İnalkaç ve Arslantaş'ın (2018) derlemesi incelenecek olursa duygusal yemeyi etkileyen pek çok farklı etmenin olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları birtakım duygular (öfke, mutluluk), ebeveynlerin çocuklarına olan yaklaşım biçimleri, can sıkıntısı, stres ve en yaygın psikolojik rahatsızlıklardan biri olan depresyondur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018). Duyguların yeme davranışını etkilemede ve iştah üzerinde neredeyse %50'ye yakın bir değişim yarattığını söylemek mümkündür (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Bireyler arası farklılıkların ve duygu durum değişikliklerinin yeme davranışında nasıl bir etkiye sahip olduğunu araştıran Macht'in (2008) bulgularına göre, yeme davranışı üzerindeki duygusal kaynaklı değişimlerin beş farklı başlık ile ele aldığı görülmektedir. Bunlardan ilki yiyecek seçimindeki duygusal kontroldür. Bu kategori bireylerin yiyecek seçiminin yiyeceklerin onlarda uyandırdığı duygularla ilişkili olduğunu öne sürer (Macht, 2008). Bir diğer kategori yiyecek alımının duygusal olarak bastırılmasıdır ve bu da yoğunluğu yüksek olan duyguların olumsuz duygusal tepkiler nedeniyle yeme davranışını bastırması olarak tanımlanmaktadır. Son olarak bozulmuş bilişsel yeme kontrolü kategorisi vardır ve bu da kendi içinde duygular ve yeme bakımından üçe ayrılmakta olup bunlar; Kısıtlanmış, duygusal ve normal yeme davranışdır (Macht, 2008). Kısıtlanmış yemede bilişsel kontroldeki

bozulmadan kaynaklı pozitif veya negatif duyguların yiyecek alımını artırması söz konusudur. Normal yeme davranışında duyguların bilişsel ve motivasyonel özellikleriyle uyumlu bir yeme davranışının gerçekleşmesi söz konusudur. Son olarak duygusal yemede olumsuz duyguların yeme yoluyla düzenleneceği inancı vardır ve bunun sonucunda birey kalorisi yüksek ve tatlı gıdalara yönelmektedir (Macht, 2008).

Duygusal yemenin etiolojisinde özellikle olumsuz duyguların etkili bir faktör olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Macht ve Simons, 2000; van Strien ve ark., 2013; Mantau, Hattula ve Bornemann, 2018). Macht ve Simons'un (2000) çalışmasında da olduğu gibi bireyler olumsuz duygular yaşadıklarında daha çok yeme isteği göstermekte, o anki olumsuz duyguları bertaraf etmek için yemek yeme davranışına yönelmektedirler (Macht ve Simons, 2000). Duygusal yemenin potansiyel belirleyicilerini gözlemlemeyi amaçlayan Mantau, Hattula ve Bornemann (2018), yaşları 17 ile 63 arasında değişen 179 katılımcıyla yürüttükleri çalışmada katılımcıların laboratuvar ortamında ruh hallerini olumlu ya da olumsuz yönde manipüle etmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların olumsuz duygular esnasında gıda alımının daha çok olduğu gözlenmiştir (Mantau, Hattula ve Bornemann, 2018). Laboratuvar ortamında olumsuz ruh halleri yaratarak yeme davranışlarının incelendiği ve olumsuz duygular karşısında duygusal yeme davranışının daha çok olduğunun raporlandığı başka çalışmalar da mevcuttur (van Strien ve ark., 2013; Wertmann ve ark., 2014).

Duygusal yemeye yeni bir bakış getirmeyi amaçlayan Adriaanse, Ridder ve Evers (2014) söz konusu çalışmalarında bireylerin olumsuz duygular karşısında yeme davranışı göstermesinden ziyade yeme davranışına ilişkin geliştirdikleri inançların ve kaygıların araştırılmasının da önemli olacağının üzerinde durmuştur. Hatta duygusal yemenin belki de daha çok bunla ilgili bir kavram olduğu düşünülmüştür (Adriaanse, Ridder ve Evers, 2014). Üç aşamalı olarak gerçekleştirilen çalışmanın ilk ayağında katılımcıların atıştırma alımının daha doğru ve ayrıntılı bir biçimde değerlendirilmesi amaçlanmış olup ikinci ayağında atıştırma alımı sırasındaki duygulanımlar kaydedilmiş ve son olarak da bireylerin yemek yemeye ilişkin kaygıları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında duygusal yeme puanı ile atıştırma alımı arasında anlamlı ilişki çıkmamış dolayısıyla bireylerin olumsuz duygular karşısında illa yeme davranışında artış göstermeyecekleri ortaya konmuştur ve bu bulguyla birlikte söz konusu çalışma duygusal yemenin direkt olarak olumsuz duygular karşısında artan yiyecek alımıyla ilişkilendirilmesine meydan okumaktadır (Adriaanse, Ridder ve Evers, 2014). Kısacası bu çalışma duygusal yemenin illa olumsuz duygular karşısında gerçekleşen bir yeme davranışı olmasından ziyade bireylerin yeme alışkanlıklarına ve davranışlarına ilişkin içsel inançlarıyla ilişkisi olduğu ve bu yöndeki çalışmaların geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır.

Duygusal yemenin etiyolojisine ilişkin çalışmalar biyolojik faktörlerin de önemini ortaya koymaktadır. Duygusal yemeye sebep olan faktörlerden biri de serotonin seviyesindeki düşüklüktür (Parker ve ark. 2006; Wurtman ve Wurtman, 1995; McKenna, 2014, sf. 46 ve 47). Serotonin seviyesindeki düşüklük stresle ilişkilidir ve her bireyin hayatına etki eden stresler farklıdır. Kimi zaman iş yerinde yaşanan tatsızlıklar, kimi zaman akşam eve gittikten sonra içinde olduğu düşünülen boşluk hissi, kimi zaman ise ilişkisel problemler serotonin seviyesindeki düşüklüğe sebep olabilir (McKenna, 2014, sf. 46 ve 47). Parker ve arkadaşları (2006), yüksek şeker içerikli gıdaların kısa vadede serotonin düzeylerini artırarak ruh halinde iyileşme sağlanabileceğini öne sürmüştür. Dolayısıyla, duygusal yeme davranışı, serotonin seviyesini yükselterek geçici bir rahatlama sağlamak için bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılabilmektedir (Parker ve ark. 2006; Wurtman ve Wurtman, 1995).

Duygusal yemenin temeli çocukluk zamanlarında atılabilmekte olup bazı duygusal yiyeceklerin çocukluklarında bir travma veya zorlukla karşılaştıklarında kendilerini teselli etmek için yiyecekleri bir çözüm yolu olarak görmüş oldukları bilinmektedir. (McKenna, 2014, sf. 24). Ayrıca duygusal yemenin bireylerin kendilerine karşı negatif öz bildirimlerde bulunmaları ile ilişkili olduğu ve bunun da yaşamlarının erken döneminde yaşadıkları olumsuz deneyimler veya travmatik yaşantılarla ilgili olduğunu savunan görüşler mevcuttur (İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Bir sonraki bölümde önce çocukluk çağı travmaları anlatılacak daha sonra çocukluk çağı travmaları ile duygusal yemenin ilişkisi incelenecektir.

2.2. Çocukluk Çağı Travmaları

Travmalar, yaşam için ciddi bir zarar veya tehdit oluşturan ve bireylerin hayatında olumsuz etkilere sebebiyet veren biyolojik, psikolojik ve sosyal durumlar olarak nitelendirilmektedir (Nijenhuis ve Van der Hart, 2011). Travma kelimesi, Amerikan Psikiyatri Birliği (2000) tarafından kişinin fiziksel bütünlüğünü tehdit ettiği düşünülen, korku, dehşet ve çaresizlik duygularına yol açan deneyimler olarak tanımlanmaktadır. Bu deneyimler, istismar, şiddet, ihmal, kayıp, kaza, afet ve savaşı kapsayan akut veya kronik olaylar olarak ortaya çıkabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Travmalar insan gelişimini etkileyen ve beyin fonksiyonlarını değiştiren nörobiyolojik değişikliklere neden olmaktadır (Dye, 2018). Örneklerde verilen türlerin birinin ya da birkaçının çocukluk döneminde yaşanmış olması ise karşımıza ‘çocukluk çağı travması’ denilen yeni bir olguyu çıkarır.

Çocukluk çağı travmalarının birbirinden farklı, geniş kapsamlı sonuçları olmakla birlikte hem birey hem de toplum adına psikososyal anlamda sorun teşkil ettiği bilinmektedir

(Bellis ve Zisk, 2014). Çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimler çocukların benlik algısını temelden değiştirebilmekte, başkalarına olan güvenlerinde değişim meydana getirebilmekte veya dünya görüşlerini şekillendirebilmektedir (Dye, 2018). Bu travmalar kendini sadece açıkça, şok edici, doğrudan ve kişisel dehşet içeren biçimde göstermek zorunda değildir. Yani çocukların açıkça bir travmatik olay yaşamadığı durumlarda bile çocukluk çağı travması söz konusu olabilmektedir ve böylesinin de oldukça yaygın ve olumsuz etkileri olduğunu bilmek önemlidir (Terr, 1991).

Çocukluk çağı travmaları en genel anlamda ikiye ayrılmaktadır ve bunlar ihmal ve istismar olarak karşımıza çıkmaktadır (Çelik, 2017). Bir çocuğa karşı ebeveynleri, bakım vereni veya başka herhangi bir yetişkin tarafından gerçekleştirilen, toplumsal olarak kabul edilenin dışında, zarar verici her türlü eylem ve eylemsizlikler çocuk istismarı ve ihmali çatısı altında kabul edilmektedir (Hedin, 2000). Dünya Sağlık Örgütü (2020) çocuk istismarını, bir çocuğun sağlığını, fiziksel ve psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen her türlü fiziksel, duygusal ve cinsel kötü muamele olarak tanımlamaktadır. Bu istismar, yetişkinler veya toplum tarafından gerçekleştirilebilmektedir (World Health Organization, 2020). Çocuğun fiziksel, psikolojik veya cinsel şiddete maruz kalması ya da katı kural ve kısıtlamalar altında yaşaması, çocukluk çağı travması olarak kabul edilmekte ve çocuk istismarı olarak değerlendirilmektedir (Özgentürk, 2014). Çocuk istismarı, insanların eylemlerinden kaynaklanan olayları içermekte dolayısıyla doğal afet veya hastalık gibi durumlar, çocuğa zarar veren bir insan eylemi olmadığı için bu tanım dahilinde olmamaktadır. Ayrıca eylemin yalnızca zarar verici olması değil, aynı zamanda yasaklanmış olması da gerekmektedir (Polat, 2014). Çocuk ihmali ise bir çocuğun beslenme, barınma, giyinme, eğitim, sağlık ve sevgi gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmaması durumudur (Lynch, 1999; Butchart ve Harvey, 2006; Demirkapı, 2013). Bir yetişkin veya bakım veren tarafından gerçekleştirilen bu ihmal çocuğun fiziksel ve psikososyal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Butchart ve Harvey, 2006). İhmale uğrayan çocukların yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde birtakım duygusal zorluklar (Euser ve ark. 2015), sosyal ilişki kurmada zorluk (Kaplan ve ark. 1999) ve romantik ilişkilerinde problemler (Hildyard ve Wolfe, 2002; Norman ve ark., 2012; Widom ve ark., 2009) yaşadıkları bilinmektedir.

Alan yazında çocuk istismarı üç kategoriye ayrılmakta ve bunlar fiziksel, duygusal ve cinsel istismar olarak karşımıza çıkmaktadır. İhmal türlerine bakıldığında ise bunların fiziksel ve duygusal ihmal olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Bir sonraki kısımda istismar ve ihmal türleri ile bunların çocuklar üzerindeki etkileri ve yetişkinlik döneminde nasıl problemlere yol açabildiği tartışılacaktır.

2.2.1. Fiziksel istismar

Bir çocukta fiziksel istismar kendini pek çok farklı çeşitte gösterebilmekte ve bunlardan bazıları vücut yüzeyindeki morluklar, yanık, ısırık, el izi, kırıklar veya vücuttaki sigara yanığı izleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Arthur, 1997). Kaplan, Pelcovitz ve Labruna (1999) fiziksel istismarı, çocuğa elle veya bir nesneyle vurulması, yakılması, itilmesi, sarsılması, bıçaklanması ve ısırılması gibi eylemlerle tanımlamıştır. Fiziksel istismar, genel olarak çocuğun kazayla olmayan yaralanmasını içermekte ve en yaygın biçimde çocuğa fiziksel şiddet uygulanması, dövülmesi şeklinde görülmektedir (Polat, 2014). Vücutta ekimozlar, kırıklar, yanıklar gibi fiziksel zararlar oluşturan lezyonlar ortaya çıkabilmekte ve bu tür istismar durumlarında çocuğun kaza dışı olarak zarar görmesi ve incinmesi söz konusu olmaktadır (Polat, 2014). Hastanelere yaralanma sebebiyle getirilmiş çocuklarda fiziksel istismar öyküsü olma ihtimali söz konusudur. Söz konusu yaralanmanın birden fazla kez gerçekleşmesi, ebeveynin çocuğa karşı suçlayıcı tavrı ve çocuğun aşırı kaygılı olması bir fiziksel istismar durumunun varlığı yönündeki şüpheleri artırmaktadır (Tıraşçı ve Gören, 2007; Taner ve Gökler, 2004).

Fiziksel istismar en yaygın görülen ve tespit edilmesi diğerlerine kıyasla daha kolay olan bir istismar türüdür (Polat, 2014). Çoğunlukla çocuğu cezalandırma, itaat etmesini sağlamaya çalışma veya öfkeyi boşaltma amacı taşımaktadır (Hancı, 2002; Kaplan, Pelcovitz ve Labruna 1999). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre fiziksel istismara uğrayan çocukların oranı 5-20/ 1000 şeklinde raporlanmıştır (Arthur, 1997). Ülkemizde fiziksel istismarın yaygınlığına ilişkin yapılmış bir çalışmada çocukların ebeveynlerinden biri tarafından fiziksel istismara uğrama sıklığı %65,72 olarak belirlenmiştir (Aral, 1997; akt. Aktay, 2020). Dünya geneli yapılan bir meta analiz sonucu ise fiziksel istismar sıklığının %22,6 olduğunu göstermektedir (Stoltenborg ve diğerleri, 2015).

Çocuklukta yaşanan fiziksel istismar deneyimlerinin kendine zarar verici davranışlarda bulunma olasılığını önemli ölçüde artırdığı ve mağdurların yaşadığı travmanın kendini somatik zorluklar, uyku bozuklukları, tekrarlayan kabuslar gibi çeşitli fiziksel semptomlarla gösterebildiği bilinmektedir (Shapiro, 1987). Sürekli ve aşırı bir biçimde fiziksel istismara uğramanın TSSB ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Pelcovitz ve ark., 1994). Şar ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında fiziksel istismar disosiyasyonu yordamıştır. Fiziksel istismara uğramış olmanın bireyler arası ilişkilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal bağlamda problemler yaratabildiği ve ayrıca madde bağımlılığı gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklarla da ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Garland ve ark., 1996).

2.2.2. Duygusal istismar

Duygusal istismar ve ihmal, çocuk istismarının en yaygın ancak genellikle göz ardı edilen bir şeklidir. Alandaki profesyoneller, duygusal istismar ve ihmali tanıma ve tanımlama konusundaki zorlukların yanı sıra yasal olarak kanıtlanması ve uygun müdahale edilebilmesi konusunda belirsizliklerle karşılaşmaktadır (Glaser, 2002). Sosyal bilimler literatürüne ilk kez 1970'lerin başlarında giren çocuklara yönelik duygusal istismarın ne olduğu ile ilgili fikir birliği olmamasından kaynaklı tespit edilmesi, değerlendirilmesi hususunda zorluklar bulunmaktadır (Thompson ve Kaplan, 1996). Geçerli tanımlara bakıldığında genel olarak savunmasız bir çocuğun duygusal ve psikolojik refahını olumsuz yönde etkileyen ve süreklilik arz eden olumsuz ebeveyn davranışlarının duygusal istismar olarak nitelendirildiğini söylemek mümkündür (McGee ve Wolfe, 1991). Çocuğun çevresindeki yetişkinler tarafından kişiliğine zarar veren, duygusal gelişimini olumsuz etkileyen eylem veya eylemsizlikleri kapsayan bir istismar türüdür (Şahiner ve ark., 2001). Duygusal istismar olarak değerlendirilen davranışlardan bazıları çocuğu yok saymak, onu küçük düşürücü hareketlerde bulunmak veya çocukla ilgilenmemek olarak sayılabilir (Krug ve ark., 2002). Garbarino ve arkadaşları (1986) potansiyel duygusal istismar davranışlarını reddetme, izole etme, terörize etme, görmezden gelme ve yozlaşma olarak kategorize etmiştir.

Çocuklar bir yetişkin tarafından reddedildiklerinde veya güvensiz ilişkiler içerisinde bulunduklarında bu durum onların yaşam boyu psikolojik ve sosyal anlamda çeşitli zorluklar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Dye, 2018). Bununla birlikte olumsuz ebeveyn davranışlarının tek başına duygusal istismar teşkil etmeyebileceği göz ardı edilmemelidir (Thompson ve Kaplan, 1996). Çocukların olumsuz davranış ve tutumlara maruz kalarak veya gerekli ilgi, sevgi ve bakımdan yoksun bırakılarak psikolojik olarak zarar görmesi de duygusal istismarın göstergelerindendir (Polat, 2014).

Duygusal istismarın operasyonel olarak tanımlanmasındaki zorluğa ek olarak duygusal istismar ve ihmalin gecikmeli ve eksik rapor edilmesine katkıda bulunan başka nedenler de mevcuttur. Bunlardan biri 'istismar' ve 'çocuğa kötü muamele' kavramlarının bazı insanlar tarafından çocuk üzerinde olumsuz etki yarattığı hatta bazen bu istismarın bilmeden yapılması dolayısıyla çocuğun bakım verenine karşı etiketleyici ve suçlayıcı bir terim olduğu savunulmuştur (Glaser, 2002). Çocukluk çağında deneyimlenen kötü muamelenin türünün ayırt edilememesindeki bir başka neden de devlet koruması altındaki çocuklarla ilgili kamu kurumlarının açıkça bilgi paylaşmıyor oluşu ve oradaki öğrencilerin uğradığı muamelenin şekli ve türü hakkında sınırlı bilgi sağlanmasıdır (Kaplan, Pelcovitz ve Labruna, 1999). Bunun

dışında bireylerde bazen iç içe geçmiş ihmal ve istismar öyküsü de olabilmekte veya bunlara ilişkin kendilerine dair yaptıkları öz bildirimler de muamelenin türünü adlandırma konusunda zorluklara yol açabilmektedir.

Yetişkinler çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kaldıklarında, düşük benlik saygısı, fiziksel sağlık sorunları ve potansiyel ilişki zorlukları gibi çeşitli sorunlarla karşılaşabilirler. Ayrıca çocuklukta kötü muamele gören bireylerin evlilik içerisinde şiddetin mağduru veya faili olabildiği veya kendi ebeveynlik süreçlerinde ihmalci veya istismarcı bir tutum sergileyebildikleri raporlanmıştır (Thompson ve Kaplan, 1996). Duygusal istismar, Şar ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında güvensiz bağlanma ile; Aydın'ın (2018) çalışmasında düşük psikolojik sağlamlık ile; Yargıç, Ersoy ve Batmaz-Oflaz'ın (2018) çalışmasında hem kendine zarar verme davranışı hem de intihar ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal istismara uğrayan çocuklarda aileden uzaklaşma, gerginlik, bağımlı kişilik geliştirme, değersizlik hissi, uyumsuzluk ve saldırgan davranışlar sergileme gibi durumlar sıkça görülür (Kara ve ark., 2004).

2.2.3. Cinsel istismar

Cinsel istismar henüz psikososyal gelişimini tamamlamamış, genç ve küçük yaşta olan çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel amaçlar için kullanılmasıdır. Çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel tatmin amacıyla kullanılması cinsel istismar olarak kabul edilir. Cinsel istismar, genital bölgeleri elleme, teşhircilik, pornografiye maruz kalma gibi geniş bir yelpazede olabilir (Polat, 2014). Cinsel istismar, çocukların maruz kaldığı ağır cinsel saldırılardan, müstehcen şekilde dokunma veya okşamaya, tecavüze, sodomiye ve enseste kadar çeşitli eylemleri kapsamaktadır (Horan ve Widom, 2015).

Çocukluk döneminde cinsel istismara uğrayan bireylerde yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde birtakım duygular açığa çıkabilmektedir ve bunlardan bazıları suçluluk hissi, utanç, olumsuz benlik algısı ve değersizlik hissi gibi genel olarak kişinin kendisiyle ilgili hissettiği negatif duygulardır (Shapiro, 1987). Bahsi geçen bu duygular kişinin kendine yönelik cezalandırıcı davranışlar sergilemelerine neden olabilmektedir (Shapiro, 1987). Bireyler çocukluk döneminde yaşadıkları cinsel istismar yaşantıları ile ilgili bastırma ya da yaşadıkları her neyse onu inkar etme, yaşanmamış gibi sayma yoluna gidebilmektedir fakat her ne kadar söz konusu yaşantı yok sayılmaya çalışılsa da bu durum kişinin yetişkinlikte bir takım fizyolojik, psikolojik veya sosyal problemler yaşamasının önüne geçemez (Zara- Page, 2004).

Çocukluk çağı cinsel istismarının sosyal ve duygusal sonuçlarına ilişkin incelemede

bulunan Tyler (2002), bu konuya ilişkin 41 makale derlemiş ve bunun sonucunda intihar ve madde kullanımı, çetelere katılım, hamilelik, evden kaçma davranışı, travma sonrası stres bozukluğu, riskli cinsel faaliyetlerde bulunma ve davranış sorunları gibi ortak temalara rastlamıştır. Ortalama 15 yaş civarındaki ergenlerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında cinsel istismara uğramanın depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, içe yönelim ve dışa yönelim davranışları ve intihar düşüncesi gibi bir dizi olumsuz durumla sonuçlandığı görülmüştür (Tyler, 2002). Konuya ilişkin başka çalışmalarda da benzer bulgulara rastlamak mümkündür. Taner ve Gökler de (2004) benzer şekilde çocukluk çağında cinsel istismara uğrayan çocuklarda çeşitli kaygı bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, disosiyasyon, depresyon, intihar girişimi veya düşünceleri, öfke kontrolünde bozulmalar ve birtakım kişiler arası ilişki problemleri görülebildiğine dikkat çekmiştir. Cinsel istismara uğrayan çocuklar korku, kafa karışıklığı, suçluluk veya utanç duyguları ya da istismarcının tehditleri gibi faktörler nedeniyle istismara direnmekte veya istismarı ifşa etmekte zorlanabilmektedirler (Shapiro, 1987).

2.2.4. Fiziksel ihmal

İhmal ve istismar yaşantılarının bazı travma alt türlerinde birleşik veya iç içe geçmiş halde olduğu dolayısıyla ayırt edilmesinde bazı zorluklar yaşandığı görülmektedir. Çocuk ihmali, çocuğun bakımını üstlenen kişinin görevlerini yerine getirmemesi veya çocuğun fiziksel veya duygusal ihtiyaçlarını ihmal etmesi olarak tanımlanmaktadır (Polat, 2014). Bu ihmal, beslenme, giyim, tıbbi bakım, duygusal ihtiyaçların karşılanması veya yaşam koşullarının sağlanması gibi alanlarda görülebilir (Polat, 2014).

Fiziksel ihmal en genel anlamda bir çocuğun temel ihtiyaçlarının (yemek yeme, barınma, kıyafet gibi) karşılanmaması ve onlardan yoksun bırakılması şeklinde tanımlanmaktadır (Erickson ve Egeland, 2002). Aşırı kalabalık ve sağlıklı ev ortamı, uyumsuz ve kirli giysiler, fiziksel ihmale dair diğer örnekler arasında yer almaktadır (Dubowitz ve ark. 2002; Berry ve ark. 2003). Çocuğun fiziksel ihtiyaçları konusunda dile getirdiği isteklerinin dikkate alınmamasından hastalandığında doktora götürülmemesine veya eğitimi ile ilgili herhangi bir konuda okulun görüşme talebinin reddedilmesine kadar pek çok durum fiziksel ihmal kapsamında ele alınmaktadır (Bahçecik ve Kavaklı, 1994; Şahin, 2001; Şenol, 2000). Beslenme konusundaki yetersizlikler de fiziksel ihmale girmekle birlikte bir çocuğun gereğinden fazla besine maruz bırakılması ve aşırı yiyecek tüketmesine sebebiyet vermek de fiziksel olarak ihmal edilmesi anlamına gelmektedir (Solarino ve ark. 2012).

Fiziksel ihmal ve/veya istismara uğrama bireylerin kişisel ilişkilerinde, bilişsel, duygusal ve davranışsal bağlamda problem yaratabilmekte ve bunların yanında madde bağımlılığı gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklarla da ilişkili olabilmektedir (Garland ve ark. 1996). Carr ve arkadaşları (2013), çocuklukta fiziksel ihmale uğramanın özellikle sınırda kişilik bozukluğu ile ilişkili olduğunu; Lobbetael ve arkadaşları (2010), başta antisosyal kişilik bozukluğu ile ilişkisi olmakla birlikte çocuklukta fiziksel ihmale uğramış olmanın yaşamın ilerleyen dönemlerinde çeşitli kişilik bozukluklarını yordayabildiğini ortaya koymaktadır.

Kaplan ve arkadaşları (1999), fiziksel ihmal ve istismara maruz kalan çocukların yakın ilişkiler kurmakta zorlandığını, genellikle öfke ve istismar içeren ve duygusal anlamda pek derin olmayan ilişkiler geliştirdiklerini ifade etmektedir. Çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada fiziksel ihmal sıklığındaki düşüş psikolojik sağlamlıktaki artmayı yordamaktadır (Aydın, 2018). Bunların dışında çocuklukta fiziksel ihmale uğramanın yaşamın ilerleyen yıllarında çeşitli suç davranışlarında bulunmayla da ilgisi olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Bland ve ark. 2018; Evans ve Burton, 2013).

2.2.5. Duygusal ihmal

İhmal ve istismar kavramlarının iç içe geçmişlik veya bir arada görülebilirlik durumu dolayısıyla kimi zaman ayrı ayrı ele alınamayışı duygusal ihmalde de söz konusudur. Literatürde psikolojik kötü muamele olarak da geçen ihmalin olduğu yerde çoğunlukla istismardan da söz edilebilmektedir. Amerikan Profesyonel Çocuk İstismarı Derneği (APSAC, 1995), psikolojik kötü muameleyi, çocuklara değersiz, kusurlu, seilmeyen, istenmeyen, tehlike altında oldukları veya sadece başkalarının ihtiyaçlarını karşılamada değerli oldukları mesajını veren, tekrarlanan olumsuz bakıcı davranışları veya aşırı olaylar olarak tanımlamışlardır.

Duygusal ihmal, bir bireyin çocukluk döneminde, sevgi, ilgi ve destek gibi duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması durumudur (Crittenden, 1992). Duygusal ihmal yaygın olarak görülen çocukluk çağı travmalarından biridir ve çoğunlukla ebeveynlerin yeterli bilgiye sahip olmayışlarıyla ilgilidir (Dubowitz ve Bennet, 2007). Ebeveynlerin çocuklarının duygularına karşı duyarsız, tepkisiz oluşu veya yanıt vermemesi gibi durumlar duygusal ihmale örnek olarak verilebilmektedir (Glaser, 2002). Karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar çocuğun bakım ve sevgi ihtiyacının karşılanmamasından aile içi şiddete tanıklık etmesine izin verilmesine, çocuğun uyumsuz davranışlarına kasıtlı olarak göz yumulmasından yeterli

rehberliğin sunulmamasına pek çok örneği kapsamaktadır (Stoltenborgh ve ark. 2013). Ayrıca çocuğa karşı düşmanlık gösterme ve aşağılama davranışı da duygusal ihmal davranışlarındandır (Glaser, 2002).

İhmal edilen çocuklar arasında yaralanmaların, zehirlenmelerin, sık hastalanma ve hastalıkların ebeveynler tarafından ihmal edilmesi nedeniyle yetersiz tedavi sorunlarının yaygın olduğu görülmektedir (Dubowitz, Giardino ve Gustavson, 2000). Çocukların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarında olumsuz anlamda önemli değişimlere sebep olan duygusal ihmalin çocukların sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesine engel olmaktadır (Howe, 2005). Çocukluk döneminde duygusal ihtiyaçların karşılanmamasının, bireylerin kendine olan güvenini zedeleyebildiği ve uzun vadede psikolojik sorunlara yol açabildiği bilinmektedir (Crittenden, 1992). Araştırmalar, duygusal ihmalin depresyon, anksiyete, bağlanma sorunları ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Webb, 2013). Çocukluğunda duygusal ihmale maruz kalan bireylerin psikolojik iyi oluşları da etkilenmektedir (Aydın, 2018; Di Paola, Nocentini ve Lionetti, 2022; Afifi ve ark. 2016). Bireylerin çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada duygusal ihmale uğramanın psikolojik sağlamlıkla negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Aydın, 2018). Çocukluk döneminde duygusal ihmale uğramanın yaşamın ileriki dönemlerindeki psikolojik iyi oluşa etkisini inceleyen ve 737 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada duygusal ihmalin yetişkinlikteki psikolojik iyi oluş düzeyini azalttığı bulunmuştur (Di Paola, Nocentini ve Lionetti, 2022).

Sıklıkla duygusal istismarla bir arada görülen duygusal ihmal ve istismar için bazı risk faktörlerinden bahsedilmektedir. Bunlardan bazıları annede depresyon olması, ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin madde kullanımı, aile içi şiddet, ekonomik zorluklar veya ebeveynin zayıf sosyal ilişkilere sahip olması olarak sayılmaktadır (Bernstein, Fink ve Handelsman, 1994).

2.2.6. Çocukluk çağı travmalarının yaygınlığı

Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemine uzanan, gelişimsel süreçleri bozan ve fiziksel, zihinsel ve duygusal zorluklara yol açan kalıcı yansımalarının olduğunu söylemek mümkündür (Dye, 2018). Çocukluk çağı travmalarının bireyler üzerinde derin ve kalıcı etkiler yaratmasının yanı sıra dünya genelinde oldukça yaygın olarak görülen problemlerden biri olması dikkat çekmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında; toplam 6 ülkeden 1310 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda kayda değer bulgulara ulaşılmıştır.

Katılımcıların %38'inde duygusal istismar, %36'sında fiziksel istismar, %31'inde cinsel istismar, %31'inde duygusal ihmal ve %32'sinde fiziksel ihmal olduğu görülmüştür (Xie ve ark. 2018). Yapılan bir başka araştırmada klinik bir örneklem içerisinde ayakta tedavi gören hastaların yaklaşık %22.6'sının; toplum örnekleminin ise %28'inin çocuklukta en az bir travma geçmişi olduğu raporlanmıştır (Devi ve ark. 2019).

Dünya genelindeki yaygınlık oranları ile ilgili bulgulara benzer olarak ülkemizde yapılmış araştırmalara bakıldığında da çocukluk çağı travma yaşamış olmanın oldukça yaygın bir problem haline geldiği dikkat çekmektedir. Çocukluk çağı travmalarının ülkemizdeki yaygınlık oranlarına ilişkin yapılmış çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bu bağlamda, 635 üniversite öğrencisinin katıldığı, çocukluk çağı travmalarının psikopatolojilerle olan ilişkisine bakılan bir araştırmada, öğrencilerin çocukluk çağındaki travmatik yaşantılarının yaygınlığını incelenmiş ve katılımcıların %31.3'ünün çocukluk çağı travması yaşantısının olduğu ortaya çıkmıştır (Dereboy ve ark. 2018). 530 öğrencinin katıldığı bir başka çalışmada örneklemin %68,9'unda çocukluk çağı travması olduğu saptanmıştır ki bu hayli yüksek bir rakamdır. Katılımcıların %26,4'ünde duygusal istismar, %12.5'inde fiziksel istismar, %30.4'ünde fiziksel ihmal, %15.7'sinde duygusal ihmal ve %18.1'inde cinsel istismar saptanmıştır (Güneri-Yöyen, 2016). Yargıç, Ersoy ve Batmaz- Oflaz'ın (2012) çocukluk çağı travmaları ile intihar ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada katılımcıların %36.3'ünde fiziksel istismar, %18.7'sinde duygusal istismar, %24.2'sinde fiziksel ihmal, %37.4'ünde duygusal ihmal ve %22'sinde cinsel istismar olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin çocukluk çağındaki ihmal ve istismar yaşantılarının incelendiği bir çalışmada katılımcıların çocukluk çağı travmasını yaşama oranlarına bakıldığında 839 lise öğrencisinin %16.5'inde ihmal, %15.8'inde duygusal istismar, %13.5'inde fiziksel istismar ve %10.7'sinde ise cinsel istismar olduğu raporlanmıştır. Genele bakıldığında total popülasyonun %35'inin en az bir travma türüne maruz kaldığı görülmektedir (Zoroğlu ve ark. 2001).

Çalışmalarda her ne kadar çocukluk çağı travmalarına maruz kalan bireylerin oranları maruz kaldığı travmanın türüne göre ayrı ayrı verilse de bir çocuğun birden fazla istismar ve/veya ihmal türüne maruz kalma olasılığının da olduğu bilinmelidir. Horan ve Widom'un (2015) çalışmasında, katılımcıların %73.7'sinde ihmal ve istismar yaşantılarının olduğu saptanmış ve bu örneklemdaki çocukların çoğu yalnızca bir tür istismar veya ihmale maruz kalmış olsa da istismar ve ihmal edilen gruptaki bir kısmın (n = 49, % 6,1) birden fazla çocukluk çağı kötü muamelesiyle karşılaştığı raporlanmıştır.

2.2.7. Çocukluk çağı travmalarının etkileri

Çocukluk döneminde şiddete maruz kalma küresel anlamda yaygın bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya üzerinde pek çok çocuk kronik ve yaygın olarak çeşitli ihmal ve istismar türlerine maruz kalmaktadır (Bellis ve Zisk, 2014). Terr (1991), çocukluk çağında yaşanan travmaların bireyler üzerinde bazı kalıcı örüntüler bıraktığını savunmaktadır. Bunlar travmatik olayla ilgili akla o anın tekrar tekrar getirilmesi, tekrarlayan davranışlar, yaşanan travma ile ilgili korkular ve son olarak travmayı yaşayan bireyin hem kendine hem çevresine karşı olan bakış açısındaki değişim olarak sayılabilmektedir (Terr, 1991). Bireydeki bu kalıcı değişimlerle birlikte çocukluk çağı travması yaşamının bireylerin refahını derinden etkilemesi söz konusu olabilmektedir (Terr, 1991).

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili yapılan araştırmalar bireylerde bu travmaların yetişkinliğe uzanan kalıcı, fiziksel, zihinsel ve duygusal semptomlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmalar travma mağdurlarının yaşamları boyunca depresyon, anksiyete, ilişkisel dengesizlik ve çeşitli ruh sağlığı bozuklukları gibi durumlarla mücadele edebileceklerini göstermektedir (Dye, 2018). Bunlara örnek olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, anksiyete ve kişilik bozuklukları gibi yetişkinlik dönemlerini kapsayan pek çok farklı psikopatolojik durum verilebilir (Cummings, Berkowitz ve Scribano, 2012). Pek çok sayıda çalışma göstermektedir ki akıl hastanelerindeki bireyler, çeşitli kişilik bozukluğu olanlar, ciddi suç işleyenler gibi yetişkinlikte çeşitli psikiyatrik bozukluklardan muzdarip olan insanların geçmişte çocukluk dönemlerine dair olumsuz yaşantıları mevcuttur (Terr, 1991). Benzer şekilde kendini yaralama ve intihar girişimi olan bireylerin de genel olarak çocuklukta travma deneyimledikleri söylenebilir (Terr, 1991).

Çocuklukta istismara uğramış bireylerde yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde birtakım psikiyatrik bozukluklar gelişebilmektedir. Bunlardan bazıları depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, davranış bozuklukları, karşı gelme bozuklukları, DEHB ve madde bağımlılığı olarak sıralanabilir (Famulora ve ark., 1992; Flisher ve ark., 1997; Kaplan ve ark., 1998; Livingston ve ark., 1993). İstismar ve ihmal edilen çocukların yetişkinlik döneminde kontrol grubuna kıyasla daha fazla anksiyete ve depresyon semptomu bildirdiği ortaya çıkmıştır (Horan ve Widom, 2015). Çocukluk çağı travmaları yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi ile ilgili yapılan bir çalışmanın sonucunda çocukluk çağı travmaları yaşantıları alt boyutlarının fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar ile yetişkinlerde psikolojik sağlamlık arasında negatif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur (Aydın, 2018). Yani bireylerin çocukluk çağı travması yaşamış olmaları

yetişkinlikteki psikolojik sağlamlık düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı çalışmada çocukluk çağı travmalarının depresyon belirtileri ile pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Aydın, 2018). Bireylerdeki çocukluk çağı travmalarının varlığı arttıkça depresyon belirtileri gösterme ihtimalleri de artmaktadır. Benzer şekilde Ekinci'nin (2019) çalışmasında da çocukluk çağı travmaları depresyonla ilişkili bulunmuş, çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarından duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve cinsel istismarın depresyonla anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Bireylerin duygusal ihmal, fiziksel ihmal ve cinsel istismar puanlarının arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Ekinci, 2019).

Çocukluk çağı travmalarının erken dönem uyumsuz şemaları da etkilediğine dair araştırmalar mevcuttur. Mayda'nın (2020) çalışmasında fiziksel ihmal, duygusal istismar ve cinsel istismar alt boyutlarının kopukluk ve reddedilme şemaları üzerinde güçlü bir etkisi olduğu bulunmuştur. Çocukluk çağı travmalarının en fazla kopukluk ve reddedilme şemasını yordadığı görülmüştür (Mayda, 2020). Zoroğlu ve arkadaşlarının (2001) çocukluk dönemindeki istismar ve ihmal yaşantılarının sonuçlarının neler olabileceğine ilişkin çalışmasında herhangi bir çocukluk çağı travması yaşamış bireylerde yaşamamış olanlara kıyasla daha fazla kendine zarar verme davranışı ve öz kıyım girişimi olduğu saptanmıştır. Çocukluk çağı travmaları ile intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada 18 yaşından büyük 91 katılımcı ile görüşülmüş ve sonucunda çocukluk çağı travması alt türlerinden fiziksel istismar, duygusal istismar ve duygusal ihmal hem kendine zarar verme hem de intihar davranışı ile anlamlı pozitif ilişkili bulunmuş; Fiziksel ihmal ve cinsel istismar yaşantılarının bu davranışlarla ilişkisi anlamlı çıkmamıştır (Yargıç, Ersoy ve Batmaz-Oflaz, 2018). Çocukluk çağı travmalarının bireyler üzerindeki bir başka etkisi de algılanan destekte meydana gelen değişimdir. Bireylerin fiziksel, cinsel veya duygusal istismar yaşantısının fazla olması algılanan desteğin düşük oluşuyla ilişkilendirilmiştir (Erkılınç, 2021).

Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemine uzanan, gelişimsel süreçleri bozan ve fiziksel, zihinsel ve duygusal zorluklara yol açan kalıcı yansımalarının olduğunu söylemek mümkündür (Dye, 2018). Alanyazın incelendiğinde bu yansımaların bazen ihmalin veya istismarın türüne göre farklılaşabileceği görülmektedir. Şar ve arkadaşlarının (2020) çocukluk çağı travma anketinin Türk toplumuna uygulanabilirliğiyle ilgili yaptığı çalışmasında fiziksel istismar dissosiyasyonu, duygusal ihmal depresyonu ve duygusal istismar da güvensiz bağlanmayı yordamıştır. Çocukluk çağı travmalarıyla psikolojik dayanıklılık ilişkisini inceleyen bir çalışmada cinsel istismar ve fiziksel istismar ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve ilişki negatif yönlüdür (Turan, 2021). Yani çocuklukta fiziksel

ve cinsel istismar arttıkça kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı görülmektedir. Çocukluk çağı travmaları ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakılacak olursa bu ilişkinin daha çok fiziksel ve cinsel istismar alt boyutuyla ilişkili olduğu görülebilir. Çocuklukta yaşanan fiziksel veya cinsel istismar deneyimleri, kendine zarar verici davranışlarda bulunma olasılığını önemli ölçüde arttırabilmekte ve bu noktada mağdurların yaşadığı çözülmemiş duygular ve travma, kendini genellikle somatik zorluklar, uyku bozuklukları ve tekrarlayan kabuslar gibi çeşitli fiziksel semptomlarla gösterebilmektedir (Shapiro, 1987). Çocukluk çağında cinsel istismara uğramış bireylerin incelendiği çalışmalardan oluşan bir derleme çalışmasında bireylerde ortak olarak görülen problemlerin kişinin kendini öldürmesi, madde kullanımı, riskli cinsel birliktelik deneyimleri veya TSSB gibi bazı psikolojik bozukluklar olduğu saptanmıştır (Tyler, 2002).

Duygusal istismar çocuklarda çeşitli sonuçları ortaya çıkarabilir. Duygusal istismara maruz kalan çocuklar, agresiflik, duygusal tepkisizlik, duygusal dengesizlik, sosyal gelişim bozukluğu, bağımlılık, ciddi sosyal zorluklar, yetersizlik, düşük başarı, olumsuz öz değerlendirme ve eğitim başarısızlığı gibi psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Thompson ve Kaplan, 1996). Çocukluk dönemindeki yetersiz duygusal desteğin sebep olduğu durumlardan biri de bozulmuş fiziksel gelişim olarak karşımıza çıkmaktadır ve buna örnek olarak psikososyal cücelik verilebilir. Psikososyal cücelik yaşa göre ortalamanın önemli ölçüde altında boya, düşük büyüme hızına ve olgunlaşmamış vücut oranlarına sahip olma ile karakterize edilir ve ilişkili davranışsal anormallikler arasında istifçilik, yiyecek çalma, pika, enürezis ve enkoprezis sayılmaktadır (Thompson ve Kaplan, 1996). Örnekte verilen davranışsal anormalliklerin yeme davranışlarıyla ilgili olduğu hatta bazılarının direkt yeme bozukluğu olduğu görülmektedir.

Çocukluk çağı travmalarının zararlı etkilerinden biri bireylerdeki duygusal sıkıntıyı artırmasıdır (Davidson ve McEwen, 2012). Alanyazın incelendiğinde, çocuklukta bir istismar geçmişine sahip olan bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde yaşadıkları duygusal sıkıntıyı hafifletmek amacıyla sağlıklı olmayan yeme davranışları göstererek uyumsuz başa çıkma mekanizmaları uygulamalarının karşılaşılan bir durum olduğu görülmektedir (Ford, 2005; İnalkaç ve Arslantaş, 2021; Okumuşoğlu, 2022). Olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilen duygusal yeme davranışının bu bağlamda bakıldığında çocukluk çağı travmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir sonraki kısımda çocukluk çağı travmalarıyla duygusal yemenin ilişkisi tartışılacaktır.

2.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisi

Erken dönem olumsuz yaşantıların ve travmaların, bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki yeme davranışlarını derinden etkilediği bilinmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2021; Okumuşoğlu, 2022; Anda ve ark. 2006). Nitekim Akduman'ın (2018) çalışmasında, çocukluk çağı travmalarının tüm alt boyutlarının problemli yeme davranışını pozitif ve anlamlı bir şekilde öngördüğü bulunmuştur. Buna ek olarak bazı araştırmalarda ise yeme davranışındaki problemin, çocukluk çağı travmalarının alt türüne göre değişkenlik gösterebildiği görülmektedir (Andrews, 1995; Tunç, 2019; Akyüz, 2022). Nitekim Tunç'un (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, fiziksel ihmalin zayıflıkla aşırı uğraşma ile ilişkili olduğu, buna karşın cinsel istismarın ise diyet yapma ile ilişki olduğu bulunmuştur (Tunç, 2019). Bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak çocuklukta cinsel istismara uğrayan bireylerde yaşamlarının ilerleyen safhalarında utanç ve suçluluk gibi bazı duygular görülmekte ve bu duyguların yeme davranışlarındaki bozulmalarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Andrews, 1995).

Hayatın erken dönemlerinde yaşanan olumsuz deneyimlerin yeme davranışındaki problemlerle birlikte birtakım yeme bozuklukları ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Hund ve Espelage, 2006; Kong ve Berstein, 2009; Quilliot ve ark. 2019). Çocukluk döneminde ihmal ve/veya istismar yaşantısı olan bireylerde daha yüksek düzeyde yeme bozukluğu eğilimi görülmektedir (Okumuşoğlu, 2022).. Quilliot ve arkadaşlarının (2019), çocukluk veya erken yetişkinlik döneminde yaşanan travmaların yeme bozuklukları kategorilerinden biri olan Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TKB) ile olan ilişkine baktığı araştırmada, çocukluk döneminde yaşanan travmaların TKB geliştirmeyi yordadığı saptanmıştır. Mevcut araştırmada kadın hastalarda özellikle duygusal ihmal ve cinsel istismarın yeme bozukluğu ile anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (Quilliot ve ark. 2019). Yeme bozuklukları ile ilgili yapılan araştırmaların incelendiği bir çalışmada, herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olan yetişkinlerin %30-50'sinin çocuklukta cinsel ya da fiziksel istismara uğradığını bildirdikleri, oldukça dikkat çeken bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Madowitz ve ark., 2015) Tıpkı bu araştırma bulgularında olduğu gibi başka araştırmalarda da çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin çocukluk çağı travmalarının alt türüne göre değişebildiği görülmektedir. Örneğin Akyüz'ün (2022) çalışmasında, yeme bozukluğu patolojisi gösteren bireylerin %30'unda çocukluk çağında cinsel istismar yaşandığına dair bulgular dikkat çekmektedir. Başka bir araştırmada çocukluk çağı travmalarından duygusal istismarın yeme bozuklukları ile olan ilişkisi incelenmiş; çocukluk döneminde yaşanan

duygusal istismarın genç kadınlarda yeme bozukluğu gelişiminde rol oynadığı görülmüştür (Hund ve Espelage, 2006). Benzer şekilde Kent ve Waller da (2000), duygusal istismarın yeme bozukluklarının etiyolojisinde önemli role sahip olduğunu söylemektedir. Buna ek olarak erken dönemdeki olumsuz yaşantıların yeme bozukluğuna olan etkisinin yeme bozuklukları kategorisine göre de değişebilmektedir. Örneğin anoreksik bireylerin çocukluklarında daha korumacı ve kontrolcü yetiştirilme tarzına maruz kaldığı söylenirken; bulimiklerin ise daha kaotik bir aile ortamında ve duygusal anlamda soğuk ebeveynlerle birlikte olduğu bilgisi dikkat çekmektedir (Bruch, 1973; akt. Hund ve Espelage, 2006).

Çocukluk döneminde yaşanan travmaların bireylerin yeme davranışına olan etkisinin sadece psikopatoloji düzeyinde olmadığını, son yıllarda oldukça popüler bir kavram haline gelen ve giderek yaygınlaşan duygusal yeme ile de bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Michopoulos ve ark. 2015; Koçak ve Çağatay, 2024; Pignatelli ve ark. 2017). Mevcut çalışmalar incelendiğinde duygusal yeme davranışı gösteren bireylerin çocukluk çağında bir travma geçmişine sahip olmasının yaygın olduğu görülmektedir (Vidaña ve ark. 2020). Koçak ve Çağatay'ın (2024), çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 24-50 yaş arası 400 katılımcı dahil edilmiş ve sonucunda çocukluk çağında travma yaşamış olmak duygusal yeme davranışını yordamıştır. Bu bulgulara paralel olarak Michopoulos ve arkadaşları da (2015), çocuklukta travmaların duygusal yeme davranışı ile olan bağlantısını ortaya koymaktadır. Söz konusu araştırmada çocukluk çağında travma yaşamayan bireylerin duygularını düzenlemede zorluk yaşamasına sebep olabildiği, duygularını düzenlemekte zorluk çeken bireylerin de duygusal yeme davranışı göstermeye eğilimli olduğu açıklanmaktadır (Michopoulos ve ark. 2015).

Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yemenin ilişkisini ortaya koyan çalışmaların örneklerini çoğaltmak mümkündür. Kadınlarda duygusal yeme ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya göre katılımcıların çocukluk çağı travma puanı ile duygusal yeme puanları pozitif yönde ve anlamlı ilişki göstermektedir (Acar, 2022). Yani bireylerdeki çocukluk çağı travma yaşantısı arttıkça duygusal yeme puanlarının da arttığı görülmektedir (Acar, 2022). Beliren yetişkinlikteki bireylerin katılımında gerçekleşen başka bir araştırmada da yine çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisi incelenmiş ve çocukluğunda travmaya uğramış olmak duygusal yemeyi yordamıştır (Çobanoğlu, 2020). Yeme bozukluğu patolojisi gösteren bireylerin %30'unda çocukluk çağında cinsel istismar yaşandığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Akyüz, 2022).

2.4. Öz Şefkat

Öz şefkat, bireylerin zorluklarla başa çıkma stratejilerini anlamak ve geliştirmek açısından son yıllarda giderek artan bir şekilde psikoloji araştırmalarına konu olan kavramların başında gelmektedir (Neff, 2023; DiFonte, Schick ve Spillane, 2024; Neff, Hsieh ve DeJitterat, 2005). Öz şefkat, insanların günlük yaşamlarında başarısızlık veya yetersizlik gibi bazı zorluklarla karşılaştıklarında öz benliklerine karşı eleştirel olmayan, sıcak ve anlayışlı bir tutum sergileyerek bu olumsuz duygularla başa çıkmalarını sağlayan bir kavramdır (Neff, 2003). Öz şefkatin öncüllerinden olan Neff'e göre (2003) öz şefkat, temel olarak nezaket duygusu, ortak insanlık duygusu ve farkındalık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır.

Öz şefkati oluşturan etmenlerden ilki nezaket duygusudur ve bu da kişinin yaşadığı olumsuz yaşam olayları karşısında bunları kendini eleştirerek göğüslemesinden çok kendisine karşı sıcak ve anlayışlı olmasını içermektedir (Neff, 2003; Neff, 2016; Neff ve Germer, 2022). Kendine karşı nezaketli olmak, bir şeyler yolunda gitmediğinde kişinin kendisine anlayışlı olmasını, kendini kabul etmesini ve gelecekte daha iyi adımlar atabilmek için kendini motive etmesini içermektedir (Neff, 2021, s.23).

Kişinin yalnız hissetmemesini sağlayan, hayatın çeşitli zorlukları karşısında başarısız ve yetersiz hissetmenin, hatalar yapmanın bütün insanların başına gelebilen şeyler olduğu öğretisini içinde barındıran bir diğer bileşen de ortak insanlık duygusudur (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Birey kendine öz şefkatli bir biçimde yaklaştığında ortak insanlık duygusu ile birlikte yaşadığı acıya daha geniş bir perspektiften bakabilme becerisini göstermiş olur ve bu perspektif içinde, o acının insanlığın geniş bir kısmını kapsadığı görüşünü barındırır (Neff, Hsieh, & DeJitterat, 2005; Neff, 2023).

Öz şefkat seviyesi düşük olan bireyler hayatlarında bir zorluk veya sıkıntı ile karşılaştıklarında olumsuza odaklanmaya ve duygulara kapılıp gitmeye meyilli olmaktadır (Allen, & Leary, 2010). Bu noktada öz şefkatin üçüncü bileşeni olan farkındalığın önemi devreye girmektedir (Neff ve Germer, 2017; Allen, & Leary, 2010). Kişi farkındalıkla beraber olaylara dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışır ve bu şekilde stres karşısında daha iyi bir başa çıkma performansı göstermiş olur (Neff, 2003; Brown, & Ryan, 2003; Allen, & Leary, 2010). Buradaki farkındalık kişinin acı verici düşünce ve duygularını kimliğinin bir bütünü gibi düşünmesinden ziyade onların sadece dikkatli, bilinçli bir şekilde farkında olmak, onları yok saymamayı anlatmaktadır (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Kişi hissettiklerini yok saymaya, ötelemeye çalışmamış olur ve hissettiklerine daha nazik bir şekilde yaklaştığı için olumsuz duygulara daha dengeli bir bakış getirmiş olur. Öz şefkatle beraber kişi, duygularına doğru

mesafede durmayı öğrenir bu da duygularını ne olduğundan daha şiddetliymiş gibi hissedilmesine ne de duygularının yok sayılmasına yol açmış olur (Neff, 2003). Bu da olumsuzluklar karşısında etkili bir duygu düzenleme stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005).

Öz şefkat, kişinin kendi hataları, eksiklikleri veya dışsal zorluklar nedeniyle yaşadığı acı ve sıkıntılar karşısında kendine anlayışla ve destekleyici bir tavırla yaklaşmasını sağlamaktadır (Neff, 2023). İlgili alanyazın incelendiğinde öz şefkatin ilişkisine bakılan pek çok farklı kavram olmakla birlikte bunlardan bazıları öz eleştiri, depresyon, ruminasyon (Neff ve ark. 2007), öznel iyi oluş, duygusal zeka, öz denetim (Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005), kaygı ve utanç (Gilbert ve Procter, 2006) olduğu görülmektedir. Neff ve arkadaşlarının (2007) yaş ortalaması 20.9 olan 91 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada araştırmacılar Gestalt 2 Sandalye tekniğini kullanarak katılımcıların benliklerinin çelişen iki yanını ortaya çıkarmalarını sağlamışlardır. Bu teknikle beraber bireylerin kendilerini yargılanmış, değersiz hisseden benliklerine biraz daha yakından bakması sağlanmış ve katılımcılar yeni tanıştıkları o yanlarına şefkat gösterme noktasına gelmişlerdir (Greenberg, 1983. sf. 200; akt. Neff ve ark. 2007). Söz konusu araştırmada ölçümler, teknik uygulanmadan bir hafta önce ve üç hafta sonra olacak şekilde alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, öz şefkatte artış meydana gelen danışanlarda öz eleştiri, depresyon, ruminasyon, düşünceleri bastırma ve kaygıda azalma olduğu görülmüş ve azalma istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Neff ve ark. 2007).

Öz şefkat, bireylerin başa çıkma stratejileri ve dirençlilikleri için önemli bir dayanak noktasıdır (DiFonte, Schick ve Spillane, 2024; Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005). Öz şefkatin üniversite öğrencilerinin algılanan stres ve dayanıklılığına olan etkisinin incelendiği bir araştırmada öz şefkatin öğrencilerin stres ve kaygı ile başa çıkmalarında olumlu bir etkisi olduğu ve dayanıklılıklarını artırdığı bulgulanmıştır (DiFonte, Schick ve Spillane, 2024). Neff, Hsieh ve Dejjitterat'ın (2005) yürüttüğü bir başka araştırmada öz şefkatin akademik başarısızlıkla başa çıkma üzerindeki etkileri incelenmiş; sonuçlara göre bireyin kendine karşı öz şefkatli olmasının akademik başarısızlıklarla başa çıkmada önemli rolü olduğu ortaya çıkmıştır. Yazarlar öz şefkatli olmanın başarısızlık anlarında daha az stres yaşamayı ve hatalardan ders çıkararak ilerlemeye yardımcı bir faktör olduğunu söylemektedir (Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005). Bireyler öz şefkatli olduklarında, başarısızlık gibi durumlar karşısında kendilerini eleştirmek yerine, daha esnek ve yapıcı başa çıkma stratejileri geliştirmekte ve tüm bunların etkisi de akademik başarısızlıkla başa çıkmada etkili bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Neff, Hsieh ve Dejjitterat, 2005). Söz konusu çalışmada öz şefkatin öznel iyi oluş hali, duygusal zeka ve öz denetim ile de pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Öz şefkatin, geçmişten bugüne kadar çok sayıda araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Öz şefkatle ilgili yapılan çalışmaların bir kısmı da bireylerdeki öz şefkat seviyelerini artırmaya yönelik program ve tekniklerin geliştirilmesine yönelik olmuştur. Bunlardan bir tanesi Gilbert ve Procter'ın (2006) hazırladığı CMT (Compassion Mind Training), yani Şefkatli Zihin Eğitimi'dir. Kendine karşı nazik ve sıcak olmakta zorlanan, sorunları devamlılık arz eden, kendine sık sık eleştirilerde bulunan ve yüksek düzeyde utanç duygusu hisseden bireylerin kendilerine duyduğu şefkati artırmaya yönelik hazırlanmış olan CMT'nin etkinliğinin değerlendirildiği pilot çalışmasında kayda değer bulgulara ulaşılmıştır. Öz şefkatin niteliklerinin anlatıldığı, katılımcıların kendilerine daha şefkatli davranmaları konusunda teşvik edildiği ve varsa bu konudaki korkuları hakkında konuşulduğu bir program olan CMT, grup terapisi olarak verilmiş ve haftada iki saat toplam on iki seans uygulandıktan sonra danışanların kaygı, öz eleştiri, utanç, depresyon ve aşağılık duygularında ciddi bir azalma meydana gelmiştir (Gilbert ve Procter, 2006). Buna karşın kendilerine sıcaklık ve güven duyma, kendi kendini yatıştırma becerilerinde de belirgin bir artış olmuştur (Gilbert ve Procter, 2006). Öz şefkat geliştirmeye yönelik hazırlanan bir diğer program ise Neff ve Germer'in (2012) geliştirmiş olduğu MSC'dir (Mindful Self Compassion). Bilinçli Öz Şefkat Programı olarak da nitelendirilebilecek olan MSC'nin etkinliğinin değerlendirilmesi amaçlanan bir çalışmada kontrol grubu ile karşılaştırıldığında müdahale edilen grubunun öz şefkat, farkındalık ve kişisel refah seviyelerinde belirgin ve anlamlı bir artış meydana gelmiştir (Neff ve Germer, 2012).

Öz şefkatli insanların başlarına gelen olayları felaketleştirme, olay sonrası kaygı duyma seviyeleri düşüktür ve bu sebeple olumsuz yaşam olayları karşısında bireyin öz şefkatli olması önemli bir başa çıkma becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Leary ve ark. 2007). Öz şefkatin kişiye kazandırdığı başka bir kazanım ise olumlu bilişsel yeniden yapılandırmadır (Allen ve Leary, 2020). Stres verici herhangi bir durumun yeniden ele alınarak daha pozitif bir perspektifle incelenerek yeniden şekillendirilmesini içeren olumlu bilişsel yeniden yapılandırma konusunda öz şefkati yüksek olan bireylerin daha başarılı olduğu düşünülmektedir (Allen ve Leary, 2010). Kendine şefkatli davranmanın günlük yaşamdaki etkilerini beş ayrı çalışma ile araştıran Leary ve arkadaşları (2007) günlük hayattaki olumsuzluklar karşısında öz şefkatin genel olarak bir tampon görevi gördüğü bulgusunu elde etmişlerdir. Son olarak öz şefkatle ilgili yapılan bir meta analiz çalışmasının bulgularına göre öz şefkat ile psikopatolojik belirtiler arasında önemli bir ilişki olduğu görülmüş, öz şefkatin yüksek olmasının daha düşük düzeyde psikolojik problemle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Macbeth ve Gumley, 2012).

2.4.1. Öz şefkat, çocukluk çağı travmaları ve duygusal yeme

Öz şefkatin genel yapısı ve çalışma bulguları itibariyle bireylerdeki öz şefkat seviyesinin psikolojik sağlıkla çok yakından ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Öz şefkate dengeli bir bakış açısı vardır ve öz şefkati yüksek olan bireyler yaşadıkları olumsuzluğu kişiselleştirmekten, felaketleştirme yapmaktan ve sadece kendi başlarına geliyormuş hissini yaşamaktan kendilerini alıkoyarlar (Leary ve ark., 2007). Dolayısıyla öz şefkat seviyesi yüksek olan insanlar, yaşadıkları olumsuz durumlar veya travmalar karşısında, onlarla başa çıkabilme konusunda daha elverişli görünmektedir.

Çocukluk çağı travmalarının, öz şefkatin ilişkili olduğu kavramların başında geldiği dikkat çekmektedir. Çocukluğunda istismara uğramanın kendini güvende hissetmeme ile ilişkili olduğu ve bunun öz şefkat geliştirme konusunda zorluk yarattığı düşünülmektedir (Gilbert, 2014). Çocuklukta istismara maruz kalma ve TSSB semptomlarının öz şefkat ile olumsuz ilişkili olduğu (Barlow, Turow ve Gerhart, 2017); Cinsel şiddete bağlı travma yaşayanlarla cinsel şiddetten bağımsız bir travmaya maruz kalanlar arasındaki öz şefkat farkına bakıldığında cinsel şiddetle ilişkili travma yaşayanlarda öz şefkatin daha düşük olduğu (Williamson, 2019); çocuklukta orta ve şiddetli kötü muamele yaşayanlar hiç ya da minimal yaşayanlarla kıyaslandığında daha fazla öz şefkat korkusu, psikolojik katılık ve daha ciddi tssb semptom şiddeti gösterdiği (Boykin ve ark. 2018); cinsel istismar öyküsü bulunan kadınlarla yapılan bu çalışmada daha yüksek öz şefkatin daha düşük kendini suçlama ile ilişkili olduğu, bunun da TSSB ile daha az ilişkili olduğu (Hamrick ve Owens, 2018) gibi birbirini destekleyen pek çok sonuca ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmada çocukluk çağı travmalarından duygusal ihmal, cinsel istismar ve duygusal istismarın öz şefkati yordadığı ve içlerinde yordayıcı etkiye en fazla sahip olanın duygusal ihmal olduğu görülmüştür (Yumuşakkaya, 2022). Kısacası yalnızca çocukluk çağında travma yaşamış olmanın değil çocukluk çağında yaşanan travmanın türü de bireylerin ilerleyen yaşamlarında hissettikleri öz şefkat seviyesinde değişkenlik yaratabilmektedir.

Bireylerdeki öz şefkat seviyesinin çocukluk çağı travmaları ile olan ilişkisine ek olarak bireylerdeki yeme davranışları ile de yakından ilişkili olduğunu söyleyen pek çok araştırma vardır (Fresnics, Wang ve Borders, 2019; Breines ve ark. 2014; Fekete, Herndier ve Sander, 2021; Kelly ve Stephen, 2016). Kıran, Erdoğan ve Sümengen (2024), bireylerdeki öz şefkat seviyesinin bozulmuş yeme tutumları ile olan negatif ve anlamlı ilişkisini ortaya koymaktadır. Özellikle duygusal yemenin bireylerdeki öz şefkat seviyesi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Çamkerten ve Güloğlu, 2023).

Öz şefkat, duygusal yemenin yordayıcılarından biri olarak ele alınmaktadır (Gür, 2020; Çamkerten ve Güloğlu, 2023; Uluer, 2021). Herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almamış olan 434 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların öz şefkat seviyeleri ve duygusal yeme düzeyleri ölçülmüş; araştırma sonuçları, katılımcıların öz şefkat puanlarının duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordadığını ve aralarındaki ilişkinin negatif yönlü olduğunu göstermiştir. (Çamkerten ve Güloğlu, 2023). Başka bir deyişle, katılımcıların öz şefkat seviyesi arttıkça duygusal yeme davranışlarında azalma meydana gelmektedir. Öz şefkatle duygusal yemenin negatif yönde ilişkili bulunduğu başka çalışmalar da bulunmaktadır ve bunlardan biri Gouveia, Canavarro ve Moreira'nın (2019) çalışmasıdır. Söz konusu çalışmada araştırmacılar, aşırı kilolu ve obez bireylerin farkındalık ve öz şefkat seviyelerinin duygusal yeme davranışlarına olan etkisini incelemiş ve sonucunda öz şefkatin duygusal yeme üzerinde dolaylı yoldan etkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2019). Öz şefkatin obez bireylerdeki duygusal yeme davranışına olan etkisinin incelendiği bir başka araştırmanın sonuçları, öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin duygusal yeme davranışlarını kontrol altına alma becerilerinin daha iyi olduğunu göstermektedir (Kelly ve Stephen, 2016).

Bireylerdeki öz şefkat eksikliğinin duygusal yeme için bir risk faktörü olabildiği vurgulanmaktadır (Gür, 2020; Fresnics, Wang ve Borders, 2019). Olumsuz duyguların yoğun olduğu zamanlarda insanların öz şefkat göstererek duygusal yemelerini azaltabileceği düşünülmektedir (Breines ve ark. 2014). Bir günlük çalışmada, katılımcıların öz şefkat ve yeme davranışlarına ilişkin öz bildirimlerine dayalı ölçümler alınmış ve sonuçlar, katılımcıların düşük öz şefkat sergiledikleri günlerde sağlıksız yeme davranışlarını daha fazla gösterdiklerini işaret etmiştir (Breines ve ark. 2014). Öz şefkatin yüksek olduğu zamanlarda ise durum böyle değildir. Öz şefkati yüksek olan bireyler, stres veya olumsuz duygular karşısında kendilerine karşı daha nazik ve anlayışlı olmaktadır. Dolayısıyla böyle zamanlarda yiyecek tüketimine başvurmak yerine duygularını daha sağlıklı yönetme eğiliminde olurlar (Keyte ve ark. 2022). Özetle, olumsuz duygular karşısında yemek yeme davranışı gösterme konusunda öz şefkat seviyesinin koruyucu bir etmen olduğu dikkat çekmektedir.

Travmalar, bireylerin duygularını düzenlemede zorluk yaşamalarına ve yeme davranışlarını bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmalarına yol açabilmektedir (Koçak ve Çağatay, 2024). Bu durum, hem öz şefkatin hem de duygusal yemenin psikolojik yapısında önemli bir rol oynamaktadır. Çocukluk çağı travmalarının bireylerdeki öz şefkati zedeleyici rolü ve öz şefkatin duygusal yemeye giden yolda koruyucu bir etmen olarak karşımıza çıkması, çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide, öz şefkatin önemli ve işlevsel bir görevi olabileceğini düşündürmektedir.

Çocuklukta fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar gibi travmatik deneyimlerin, bireylerin duygularını düzenleme becerilerini olumsuz etkileyerek, stresle başa çıkma mekanizması olarak duygusal yeme davranışına yönelttiği belirtilmektedir ve özellikle düşük öz şefkat düzeyine sahip bireylerin, bu tür zorluklarla baş ederken yiyecekleri bir kaçış yolu olarak kullanmaya daha yatkın oldukları vurgulanmaktadır (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Çocukluk çağı travmalarının duygusal yemeye olan etkisinde öz şefkatin rolünün incelendiği pek çok farklı çalışma vardır ve bunlardan biri Karaoğlu ve Erzi'nin (2019) çalışmasıdır. Yeme tutumları ile erken dönem travmatik yaşantılar arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, öz şefkatin bu ilişkideki aracı rolü incelenmiş ve anlamlı bulunmuştur (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Koçak ve Çağatay'ın (2024) araştırmasında da çocukluk çağında travma yaşamayan bireylerdeki düşük öz şefkati yordadığı ve bunun da duygusal yeme davranışı ile yakından ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Öz şefkati artırmaya yönelik müdahalelerin duygusal yemeyi azaltmada etkili olduğunu gösteren çalışmalar (Guveia, Canavarro ve Moreira, 2018) ve öz şefkatin travma sonrasındaki iyileşme sürecinde önemli bir değişken olması (Koçak ve Çağatay, 2024); çocukluk çağında travma yaşayan bireylerdeki öz şefkat seviyelerini artırmaya yönelik müdahalelerin de duygusal yemeyi engellemek açısından oldukça işlevsel olacağını düşündürmektedir.

2.4.2. Şefkat korkusu

Şefkat korkusu, bireylerin hem başkalarından şefkat görme hem de kendilerine şefkat gösterme konusunda yaşadıkları rahatsızlığı ifade eden ve alan yazında oldukça güncel olan bir kavram olup ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Literatürde nispeten yeni bir kavram olarak yer bulan şefkat korkusu, Türkçe alanyazına Necef ve Deniz'in (2021) çalışmalarıyla kazandırılmıştır.

Şefkat korkusu, kişinin hem başkalarından şefkat almayı hem de kendine şefkat göstermeyi reddetmesi veya bu konuda yoğun bir kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Gilbert ve ark. 2010). Şefkat korkusu, alanyazında başkalarına şefkat gösterme, başkalarından gelen şefkate karşılık verme ve kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu olmak üzere üç başlıkta ele alınmaktadır (Gilbert, 2009). Başkalarına karşı şefkat korkusu, diğerlerine karşı şefkatli davranmaya dirençli olmakla ilişkili olmakla birlikte bu durum dış dünyada bireyin kendisi dışındakilere karşı duygu ve düşünce bağlamındaki duyarlılığıyla bağlantılıdır (Xavier ve ark. 2014). Şefkat korkusunun bu bileşeninde birey, başkalarına şefkat gösterdiğinde sömürülme veya reddedilme korkusu yaşamaktadır (Gilbert ve ark. 2010). Gilbert (2009), bu

korkuyu şefkatin yanlış anlaşılabilceği veya zayıflık olarak algılanabilceği endişesiyle ilişkilendirmektedir. Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu ise diğer insanlar tarafından gelen şefkate karşı direnç hissetmeyle bağlantılıdır (Xavier ve ark. 2014). Birey, başkasından şefkat alma konusunda büyük bir güvensizlik duymakta ve karşıdakinin samimiyetine inanmakta güçlük çekmektedir. Bu korkuya sahip bireyler, diğer insanlardan herhangi bir konuda yardım almaktan çekinmekte ve başkalarına karşı güven duymakta zorlanmaktadırlar (Gilbet, 2009). Şefkat korkusunun önemli bir bileşeni, bireyin kendisine şefkat göstermekten kaçınmasıdır (Gilbert, 2009). Kişiler, kendilerine daha nazik davranmanın zayıflık veya başarısızlık olarak algılanacağından endişe duyarlar ve bu nedenle kendilerine karşı sert ve eleştirel olma eğiliminde olmaktadır (Gilbert, 2009). Özellikle, düşük özgüven ve yoğun öz eleştiriye sahip bire geçmişteki olumsuz deneyimler bu eğilimi güçlendirebilir (Gilbert, 2014). Kişinin kendi kendini sevip kendini sevecen ve nezaketle kabul etmesini kendinde hak görmemesi öz şefkat korkusu olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2009).

Kişinin kendine şefkat duyma korkusunun, başkalarına şefkat duyma korkusuyla ilişkili olduğu ve her iki korkunun da kendine soğukluk, özeleştir, güvensiz bağlanma stilleri ve depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır (Gilbert ve ark. 2011). Psikolojik esnekliği gelişmiş olan bireylerin genellikle bu korkuyu daha az hissettiği görülmektedir (Bakalim ve Karahan, 2022). Konuya ilişkin yapılmış bir çalışmada araştırmacılar psikolojik esnekliğin şefkat korkusunu önemli ölçüde yordadığını, erkeklerde şefkat korkusunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve evli bireylerde başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusunun bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Bakalim ve Karahan, 2022). Şefkat korkusu ile ilgili yapılan bir başka çalışmada, şefkat korkusunun kişinin kendine dair olumsuz düşünceleriyle ilişkili olduğu; bu korkunun düşük öz saygı ve yüksek kaygıyla bağlantılı olduğu vurgulanmıştır (Gilbert ve Irons, 2005).

Şefkat korkusunun genellikle geçmiş travmalardan kaynaklandığı ve bu durumun bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı şefkat göstermelerini engellediği belirtilmektedir (Gilbert, 2010). Gilbert (2014), bu korkunun, özellikle çocukluk çağı travmalarıyla ilişkilendirilebileceğini ve bu durumun öz şefkat geliştirme sürecini zayıflatıldığını vurgulamaktadır. Öz şefkatin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini araştıran Neff (2011), şefkat korkusunun öz şefkat ile yakından ilişkili olduğunu ve öz şefkati artırmaya yönelik müdahalelerin şefkat korkusunu engelleme konusunda olumlu etki yaratacağını anlatmaktadır. Germer de (2009) benzer şekilde, farkındalık (mindfulness) ve öz şefkat uygulamalarının, şefkat korkusu ile başa çıkmada etkili olacağından bahsetmiştir.

2.4.2.1. Şefkat korkusu, çocukluk çağı travmaları ve duygusal yeme

Şefkat korkusu en temel anlamda, bireyin şefkat duymaya karşı bir direncinin var olmasıyla ilişkilidir (Miron ve ark., 2016). Bu direnç kendine karşı şefkat duymaya, başkalarına karşı şefkat duymaya ve başkalarından gelen şefkate karşı olmak üzere üç farklı şekilde kendini göstermektedir (Xavier ve ark., 2014). Şefkat korkusu ile ilgili yapılan araştırmalar yaşamın erken döneminde olumsuz yaşantılar deneyimlemenin şefkat korkusu geliştirme ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Boykin ve ark. 2018; Miron ve ark. 2016; Joeng ve ark. 2017). Gilbert ve Irons (2005), çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin, bireylerin kendilerine karşı olumsuz duygular geliştirmelerine ve şefkat gösterme becerilerinin sınırlandırılmasına neden olabileceğini belirtmektedir.

Şefkat korkusu, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı şefkat göstermekte zorlanmalarına neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır ve bu durumun kökenleri sıklıkla çocukluk çağı travmalarına dayanmaktadır (Gilbert, 2010; Miron ve ark. 2016; Boykin ve ark. 2018). Kirk'in (2011), çocukluk çağı travmalarının şefkat korkusuna nasıl etki ettiğine ilişkin derlemesine göre, çocukluk döneminde yaşanan travmalar, bireylerin kendine şefkat göstermesine engel olmaktadır ve bu durum çocukluğunda yaşadığı travmalardan sonra bireyin kendine dair geliştirdiği olumsuz inançlarla açıklanmaktadır. Hirsch ve Clark da (2004), çocuklukta travma geçmişi sahip olmayı kendine karşı daha eleştirel ve şefkatten uzak bir tutum sergilemeyle ilişkili bulmuşlardır.

Çocuklukta yaşanan duygusal ihmal, fiziksel şiddet veya diğer travmatik olayların, bireylerin kendilerine karşı daha az şefkatli olmalarına ve şefkat korkusu yaşamalarına yol açabilmektedir (Gilbert, 2010). Orta ila şiddetli düzeyde çocukluk çağı kötü muamelesine maruz kalan bireylerin, çocukluk çağı kötü muamele geçmişi çok az olan veya hiç olmayanlara kıyasla daha fazla öz-şefkat korkusu, psikolojik esneklik ve TSSB semptom şiddeti sergilediği bulunmuştur (Boykin ve ark. 2018). Bu durum, çocuklukta kötü muamelenin öz-şefkat ve psikolojik esneklik korkusunun artmasına katkıda bulunabileceğini ve bunun da TSSB semptomlarını şiddetlendirebileceğini göstermektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada katılımcıların çocukluk çağı istismarından sonra bu korkuyu yaşayıp yaşamadıkları merak edilmiş ve 377 katılımcı ile yürütülen bu çalışmada katılımcıların çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve şefkat korkuları ayrıca depresyon ve TSSB puanları ölçülmüştür (Miron ve ark. 2016). Sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların öz şefkat korkusu hissetmelerinin çocuklukta istismara maruz kalmış olma ile depresyon ve TSSB arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir (Miron ve ark. 2016).

Şefkat korkusu üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlamada önemli bir rol oynamaktadır (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Şefkat korkusunun ruh sağlığına olan etkilerinden biri de bireylerdeki yeme davranışında meydana getirdiği değişimlerdir. Öz şefkat korkusunun düzensiz yeme davranışını yordadığını gösteren araştırmaların yanında (Dias, Ferreira ve Trindade, 2018), şefkat korkusu ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısında son yıllarda bir artış gözlemlenmektedir. Bu çalışmalar, şefkat korkusunun, bireylerin yeme davranışlarını ve beden algılarını nasıl etkileyebileceğini anlamaya yönelik önemli bilgiler sunmaktadır. Kelly ve arkadaşlarının (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmanın sonuçları yeme bozukluğuna sahip kadınlarda şefkat korkusunun anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Şefkat korkusu ile yeme patolojisi hakkında pozitif ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu başka çalışmalar da mevcuttur ve bunlardan bir başkası da Oliveira ve arkadaşlarının (2016) çalışmasıdır. Söz konusu araştırmada sonuçlar, şefkat korkusunun yeme bozukluklarındaki varyansın %36'sını açıkladığını göstermiştir (Oliveira ve ark. 2016). Germer (2009), özşefkatin yeme bozukluklarıyla başa çıkma sürecindeki önemini vurgularken, şefkat korkusunun bu süreci engellediğini belirtmiştir. Yeme bozukluğu olan bireylerin şefkat duymaya dair korkularının ele alındığı ve toplamda 251 kişinin katıldığı bir çalışmada, öz şefkat korkusunun yüksek olması, yeme bozukluklarında daha kötü tedavi sonuçlarını yordamıştır (Geller ve ark. 2019). Şefkat korkusunun, yeme bozuklukları ile oldukça yakından ilişkisi olmakla beraber psikopatolojik kapsamda ele alınmayıp ruh sağlığını etkileyen kavramlardan biri olan duygusal yemeyle de ilişkisi bulunmaktadır (Zhang ve ark. 2021). Zhang ve arkadaşları (2021), şefkat korkusunun genellikle yeme bozukluklarıyla ilişkilendirildiğini ancak duygusal yeme ile henüz incelenmediğini fark ederek öz şefkat korkusu ve duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmacılar, hem kendine karşı şefkatli olma korkusunun hem de başkalarından şefkat görme korkusunun duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğunu ve dolaylı yoldan şefkat korkusunun duygusal yemeyi öngördüğünü bulmuşlardır (Zhang ve ark. 2021). Gilbert ve arkadaşları (2012), şefkatten korkan bireylerin genellikle kendilerine karşı nazik olamadıklarını ve bu durumun stres ve kaygı anlarında duygusal yeme davranışına yol açtığını ortaya koymuştur. Kelly ve Tasca (2016) ise duygusal yeme eğiliminde olan bireylerin, şefkat korkusunun daha yüksek seviyelerde olduğunu ve bu korkunun, bireylerin kendilerini rahatlattıkları yeme davranışlarını tetikleyebileceğini vurgulamıştır.

2.5. Tiksınme

Kümülatif çalışmalar ilgi, neşe/mutluluk, üzüntü, öfke, tiksınme ve korkunun temel duygu türleri olduğunu söylemektedir (Izard, 2007). Tiksınme de tıpkı üzüntü, mutluluk, şaşkınlık gibi temel duygulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu duygu genel olarak hoş gitmeyen ve kişiye zarar verdiği düşünülen bir uyaran karşısında hissedilmektedir (Ekman, 1992). İnsanların büyük çoğunluğunun bu duyguyu yaşamak istemedikleri çünkü bireylerde hoş olmayan şeyleri uyandırdığını söylemek mümkündür (Bozkurt, 2014). İnsanların büyük çoğunluğu insan veya hayvan dışkısından tiksınmektedir (Angyal, 1941). Örneğin insanlara “Aklnıza gelen ilk iğrenç şey nedir?” diye sorulduğunda neredeyse hepsi dışkı yanıtını vermiştir (Angyal, 1941). Bir hamam böceğinin kişiye gösterilmesi de tıpkı dışkıda olduğu gibi bireylerin çoğunda tiksinti duygusu uyandırabilmektedir (Rozin, Millman ve Nemeroff, 1986). Fakat bahsedilen duygunun öznesi her zaman dışkı veya hamam böceği gibi elle tutulur, gözle görülür bir nesne olmak zorunda değildir. Bir insanın hiç sevmediği, tadını berbat bulduğu bir yiyeceği veya içeceği tiksın bulabileceği gibi olumlu duygular hissetmediği bir insanı veya onunla karşılaşma durumunu da tiksınç olarak adlandırabileceği bilinmektedir (Bozkurt, 2014).

Tiksınme, insanın zararlı veya tehlikeli olarak algıladığı uyaranlardan kaçınmasını sağlayan güçlü bir temel duygudur. Tiksinti duyulan nesne veya durumlar bireyler arasında farklılık gösterse de, bu duygunun yoğunluğu çoğu insanda benzer bir şekilde artış göstermektedir. Bu artış genellikle tiksindirici bulunan nesne ya da duruma fiziksel veya duygusal yaklaşma ile meydana gelmektedir (Angyal, 1941). Bu yoğunluğun artması ve bireyin net bir şekilde tiksinti duygusunu hissetmesi onu birtakım fiziksel veya davranışsal tepkilere yönlendirebilmektedir. Tiksınme yaşandığında, bireylerde mide bulantısı, yüz ifadelerinde bozulma veya tiksindiği nesneden kaçma eğilimi gözlemlenebilir (Rozin, Haidt ve McCauley, 1999). Ancak, kaçma tepkisi çoğu zaman tiksinti duygusunun tamamen geçmesini sağlamamaktadır. Bu bağlamda, kaçma tepkisinin yanı sıra tiksınilen nesneyi yok etme veya ortadan kaldırma güdüsü de tiksinti duygusunun yönlendirdiği davranışsal tepkiler arasında yer almaktadır (Bozkurt, 2014)

Tiksınmenin yakından ilişkili olduğu birtakım ruhsal rahatsızlıklar bulunmaktadır ve bunların arasında en çok bilineni Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) olmakla birlikte (Olatunji ve Sawchuk, 2005), bir diğeri depresyondur (Powell, Simpson ve Overton, 2013). Benliğin davranıştan ziyade özellikle fiziksel yönlerine karşı tiksinti duymanın depresif semptomların zamansal bir belirleyicisi olduğunu bulan ve bu çerçevede kendinden tiksınmenin depresif semptomların en iyi öncülü olduğunu kabul eden araştırmalar mevcuttur

(Powell, Simpson ve Overton, 2013). Tiksınme, algılanan vücut kusurlarına karşı önemli bir duygusal tepki olarak kabul edilmektedir ve potansiyel olarak kaçınma ve kompulsif davranışlara yol açabilmektedir (O'Brien ve Schmidt, 2018). Bu duygu kişinin kendi bedenine ve benliğine ne kadar yönelmişse olumsuz sonuçlar doğurma olasılığının da o denli yüksek olmaktadır (Powell ve ark. 2015). Bununla birlikte, özellikle bedenle ilgili olarak kendinden tiksınmenin rolünün araştırıldığı çalışmaların sınırlı oluşu dikkat çekmektedir (O'Brien ve Schmidt, 2018).

2.5.1. Öz tiksınme

Öz tiksınme duygusu, kişinin kendisine yönelik yoğun olumsuz duygular beslemesi, kendinden hoşlanmaması veya kendini değersiz hissetmesi ve bireyin özellikle hata veya başarısızlık durumlarında, kendini acımasızca eleştirmesi ile ilişkilidir (Gilbert, McEwan ve ark. 2010). Alan yazın incelendiğinde, öz tiksınme duygusunun öz bilinçli duygulardan biri olarak değerlendirildiği görülmektedir. (Powell, Simpson ve Overton, 2013; Power ve Dalglish, 1997; Smith ve ark., 2015). Smith ve arkadaşları (2015), öz tiksınmeyi kişinin kendinden nefret etmesi veya tiksınması ve kendine karşı eleştirel olması şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Öz tiksınmenin kendine karşı eleştirel olmakla ilişkili olduğunu söyleyen başka araştırmacılar da olmuştur. Depresif Deneyimler Anketi ile üniversite öğrencilerinin birtakım duygularının ve deneyimlerinin ölçüldüğü araştırmada söz konusu araştırmacılar kendine karşı eleştirel olan grubun kontrol grubuna kıyasla kendine karşı daha yüksek düzeyde tiksinti duyduklarını raporlamışlardır (Whelton ve Greenberg, 2005). Öz tiksınme duygusunun, bireyin hem gerek fiziksel gerekse kişilik özelliklerine karşı bir his duyması hem de bu hissi duyarken bilişsel bir değerlendirme süreci yaşamasından ötürü 'duygusal bir şema' olduğu kabul gören kavramsallaştırmalardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Powell, Overton ve Simpson, 2015).

Öz tiksınme duygusunun bireylerde farklı şekillerde ortaya çıkabildiğini söylemek mümkündür. Örneğin utanç duygusu öz tiksınmenin sıklıkla eşlik ettiği duygulardan biridir ve bireylerde bu iki duygunun birlikte görülmesi karşılaşılan bir durumdur (Power ve Dalglish, 2008). Utanç duygusunun içsel ve dışsal olmak üzere iki ayrı sınıfa ayrıldığı görülmekte (Kaufman, 2004) ve hem içsel utancın öze karşı duyulan güçlü eleştirel duygular ve kendinden nefret etme ile olan ilişkisi hem de dışsal utancın kişinin diğerleri tarafından nasıl algılandığına dair olan inancıyla olan bağlantısı utanç ile öz tiksınmenin birbiriyle olan bağlantısını gözler önüne sermektedir (Kim, Thibodeau ve Jorgensen, 2011). Öz tiksınme hissinin gelişmesiyle

ilgili bir başka durumun da kişilerin başkalarının kendilerine dair düşünceleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kişi, başkalarının zihninde kendisi hakkında nasıl bir imaja sahip olduğunu değerlendirirken gerçekçi ya da çarpıtılmış bilişsel süreçler yaşayabilmekte ve bu süreçlerin sonucunda ortaya çıkan tikslenme hissini kendi özüne yönelterek öz tikslenme duygusu geliştirebilmektedir (Gilbert, 2007). Bireylerin sahip olduğu ideal benlik algısı ile kendi sergilediği davranışlar ve sahip olduğunu düşündüğü kişilik özelliklerinin birbiriyle uyuşmaması da öz tikslenme duygusunun gelişiminde rol oynamaktadır (Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton, 2019).

Alan yazına incelendiğinde, öz tikslenmenin çeşitli şekillerde sınıflandırıldığını görmek mümkündür. Overton, Markland ve Taggart'a (2008) göre, öz tikslenme duygusu 'kendinden tikslenme' ve 'davranışlarından tikslenme' şeklinde iki kategoriye ayrılmaktadır. Benson, Boden ve Vitali ise (2018), öz tikslenmeyi 'benlikle bütünleşmiş öz tikslenme', 'ahlaki öz tikslenme' ve 'temel öz tikslenme' şeklinde üç farklı şekilde açıklamıştır. Benlikle bütünleşmiş öz tikslenmede birey kendini 'bozulmuş, hastalıklı' olarak değerlendirmektedir. Ahlaki öz tikslenmede değersizlik hisleri veya kişinin kendinden nefret etmesi söz konusuysa temel öz tikslenmede kişi direkt benliğini tiksindirici bulmaktadır (Benson, Boden ve Vitali, 2018). Bir başka yaklaşım ise öz tikslenmenin süreklilik arz eden ve her zaman ortaya çıkmayıp bazı durumlara özgü hissedilen iki farklı yönünün olduğudur (Powell, Overton ve Simpson, 2014; Powell, Simpson ve Overton, 2015). Durumsal olan öz tikslenme kişinin geçmiş yaşam deneyimlerinden bağımsız, herhangi bir olaya özgü ve o an ortaya çıkan bir duyguya işaret etmektedir (Izard, 2007). Bu şekilde ortaya çıkan öz tikslenmede çoğunlukla kişinin yaşanan olay veya durumla ilgili yanlış veya çarpık değerlendirmeleri rol oynamaktadır (Izard, 2007). Süreklilik arz eden tikslenme ile ilgili ise bu duygunun bir şema olduğu ve bu şemanın kişinin erken yaşam dönemlerinde veya yaşamının ilerleyen yıllarındaki travmatik deneyimlerle şekillendiği savunulmaktadır (Powell ve ark., 2015).

Literatürde duygularla ilgili yapılmış çalışmalar duyguların doğasına, işlevlerine, daha geniş duygusal durumlarla ilişkilerine, onları harekete geçiren tetikleyicilere ve günlük hayatımızdaki rollerine odaklanmaktadır (Izard, 2007). Öz tikslenme duygusu ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında öz tikslenme duygusunun da tıpkı diğer duygular gibi işlevsel yönlerinin olduğunu söylemek mümkündür (Powell, Simpson ve Overton, 2013). Kişinin kendi benliğinden tikslenmesi bir dereceye kadar yaşam için elverişli olarak görülmektedir. Örneğin bireyin kendisini fiziksel anlamda kirli hissederek kendinden tikslenmesi ve yıkama davranışında bulunarak temizlenmesi işlevsel bir tutumdur. Burada bahsedilen kirlilik temizlenmesi mümkün olan bir kirliliktir. Ancak bu tikslenme duygusu benliğin nispeten kararlı

bir yönüne (örneğin bireyin fiziksel imajına) yönelik olduğunda ve bu durum süreklilik arz ettiğinde tiksınme duygusu işlevsiz hale gelmeye başlar ve bu da bize öz tiksınme kavramını vermektedir (Powell, Simpson ve Overton, 2013). Clarke, Simpson ve Varese'nin (2019) öz tiksınmeyle ilgili 31 makaleyi incelediği derleme çalışmasında kendinden tiksınmenin kavramsal olarak ortak özellikleri incelenmiş ve bu özelliklere göre öz tiksınme sosyal geri çekilmenin eşlik ettiği içgüdüsel bir bulantı hissi ve benliğin yönlerini temizleme veya bastırma çabaları şeklinde betimlenmiştir.

Öz tiksınme duygusu psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir. Bireyin iyi oluş hali ne kadar yüksekse kendinden tiksınme olasılığı da o denli düşüktür. Bahtiyar ve Yıldırım (2019) da bu bulguları destekler nitelikte olan 382 katılımcı ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada kişinin kendisinden tiksınme derecesi ile olumsuz duygudurumları arasında pozitif korelasyon bulmuştur. Kendinden tiksınmenin bir dizi zihinsel sağlık sorunun gelişiminde rol oynadığı bilinmektedir (Simpson, Helliwell, Varese ve Powell, 2020). Daha yüksek düzeyde kendinden tiksınme yaşayanların beden imajı bozukluğu semptomları gösterme ihtimali daha yüksektir (O'Brien ve Schmidt, 2018). Kendinden tiksınme, özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere çeşitli ruh sağlığı bozukluklarında yer almaktadır. Bu, kendinden tiksınmenin transdiagnostik bir yapı olarak hizmet edebileceğini, yani farklı tanı kategorilerini kestiğini ve birden fazla zihinsel sağlık problemiyle ilgili olabileceğini göstermektedir (Clarke ve ark., 2019). Majör depresyon, şizofreni, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları ve bazı fobiler gibi çeşitli ruhsal bozukluklara sahip 112 hasta ile herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olmayan 112 bireyin kıyaslandığı bir çalışmanın bulgularına göre; Ruhsal rahatsızlığı olan bireylerde öz tiksınmenin anlamlı olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (İlle ve diğerleri, 2014).

Öz tiksınmenin, bireylerin kendi özelliklerini veya eylemlerini olumsuz olarak değerlendirdikleri bilişsel değerlendirme süreçlerinden kaynaklanabileceği öne sürülmektedir. Ayrıca başlangıçta bir dış uyaran tarafından tetiklenen tiksınme benlikle ilişkilendirildiği çağrışımsal süreçlerden de kaynaklanabilmektedir. Bu ilk öz tiksınme tepkisi, ruminasyon veya başkalarından gelen geri bildirimler yoluyla pekiştirilirse, bireylerin kendilerini algıladıkları daha geniş bir çerçeveye dönüşebilir (Clarke, Simpson ve Varese, 2019). Öz tiksınme şemasının gelişiminin, çocuklukta tiksıntı temelli eleştiri veya istismara yanıt olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Travmatik deneyimler veya öz deneyimdeki değişimler, yetişkinlikte kendinden tiksınmeyi daha da şekillendirebilmektedir. (Powell ve diğerleri, 2015).

2.5.1.1. Öz tiksınme, çocukluk çağı travmaları ve duygusal yeme

Öz tiksınme ile ilgili yapılan araştırmalar bu duygunun temelının çocukluk zamanlarında atılabildiğini göstermektedir. Çocukken ebeveynleri tarafından tiksınme temelli eleştirilere maruz kalmış bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde bu eleştirileri içselleştirerek kendilerinden tiksınmeye başlayabilmektelerdir (Power ve Dalglish, 2008). Öz tiksınmenin zorbalık ve istismar gibi belirli çocukluk deneyimlerinden etkilenebileceğı öne sürölmektedir (Powell ve ark. 2014). Kendinden tiksınme konusunda yüksek puan alan depresif bireylerle yapılan nitel göröşmeler, kendine yönelik tiksınmenin içselleştirilmesinde çocuklukta yaşanan zorbalık ve sataşmaların yanı sıra yetiştirilme sürecinde alınan eleştirilerin önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır (Powell ve ark. 2014).

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar öz tiksınme açısından önemli risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır (İlle ve ark. 2014). Erken dönemde yaşanan olumsuz yaşantılar ve bu doğrultuda şekillenen şemaların öz tiksınme duygusunun gelişimini etkileyebilmektedir (Powell, Overton ve Simpson, 2015). Erken dönemde yaşanan travmatik deneyimler bireylerin kendi bedenleriyle olan ilişkilerini etkileyebilmekte ve bu durum öz tiksınmenin gelişiminde bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Badour ve Adams, 2018).

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerin başta istismar ve ihmal gibi olumsuz yaşantılar olmak üzere, öz tiksınme üzerinde uzun vadeli etkileri olmakla birlikte bu tür deneyimlerin, bireylerin öz tiksınme seviyelerinde belirgin artışlara yol açtığı gözlemlenmektedir. Çocukluk çağında fiziksel veya cinsel istismara maruz kalmış bireylerde herhangi bir erken dönem olumsuz yaşantısı olmayan bireylere göre daha fazla öz tiksınme görölmektedir (İlle ve ark. 2014). Çocukluk çağındaki travmalar ile bireyin kendi kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide duyguları düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz şefkat ve öz tiksınmenin rolünün incelendiğı bir araştırmada (Erol, 2021), duygusal istismar ve duygusal ihmalin kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkisinde duyguları düzenleme zorluğu ve düşük öz-şefkatin önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca, çocukluk döneminde yaşanan duygusal istismar ve ihmal ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duyguları düzenleme güçlüğü ve yüksek düzeyde öz tiksınme arasında ilişki bulunmuştur. Öz tiksınmenin de aynı şekilde çocuklukta duygusal istismar ve ihmal ile kendine zarar verme ilişkisinde anlamlı rolü olduğu görölmüştür (Erol, 2021).

Çocukluk çağı travmalarının öz tiksınme ile olan ilişkisinde çocukluk çağı travmasının türünün de etken rol oynayabildiğı görölmektedir. Cinsel şiddet gibi kişiler arası travmalar, bireylerin bedenlerinin fail tarafından kirletildiğine veya kirletildiğine inanmalarına yol

açabilmekte ve bu inanç içselleştirilebilmekte, uyumsuz kendinden tiksinimeyi besleyebilmektedir (Badour ve ark. 2013). Cinsel istismara uğrayan bireyler özellikle fiziksel anlamda bir tiksiniye duygusu hissedebilmektedirler (Jung ve Steil, 2012). Çocuklukta cinsel istismar, kendinden tiksiniyenin gelişimini tetikleyebilmekte ve bu da daha sonra zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasını öngörebilmektedir (Clarke, Simpson ve Varese, 2019). Rüşch ve ark. (2011), çocuklukta cinsel istismara maruz kalmış ve sonrasında TSSB tanısı alan kadınların kendilerini kaygıdan ziyade tiksinti ile ilişkilendirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Smith ve ark. (2015), kendinden tiksiniyenin çocuklukta cinsel istismar ile yaşam boyu kendine zarar verme durumu arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini bulmuşlardır.

Çocukluk çağı travmaları ile öz tiksiniyenin oldukça ilişkili olduğu ve hatta öz tiksiniye yoluyla travmaların başka ruhsal rahatsızlıklara uzanabildiği dikkat çekmektedir. Çocukluk çağında travma yaşamının bireylerdeki öz tiksiniye duygusunu artırdığı ve bu yolla çeşitli ruhsal problemlere yol açabildiği öne sürülmektedir (Simpson ve ark. 2020). Bu ruhsal problemlerden biri de yeme bozuklukları olarak karşımıza çıkmaktadır. Anoreksiya Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) olan ve herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olmayanların kıyaslandığı bir çalışmada yeme bozukluğu olan bireyler olmayanlara göre daha yüksek öz tiksiniye bildirmişlerdir (Bell, Coulthard ve Wildbur, 2017). Bu araştırma aynı zamanda öz tiksiniye ölçeğinin yeme bozukluğuna sahip bir örnekleme kullanıldığı ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Benzer şekilde AN'lı bireylerde öz tiksiniye puanlarının yüksek olduğunu bildiren başka çalışmalar da vardır (Glashouwer ve Jong, 2021). Öz tiksiniye duygusunun AN'daki gıda kısıtlamasının sürdürülmesinde rolü olduğu ve danışanların AN tedavisi edilip öz tiksiniye duyguları ele alınmazsa ilerleyen zamanlarda yeme davranışındaki bozulmanın yeniden nüksedebileceği savunulmaktadır (Glashouwer ve Jong, 2021). Yeme bozukluğu olan bireylerin sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırıldığı bir başka çalışmada üç farklı tiksiniye tepkisi tanımlanmış ve üçünde de yeme bozukluğu olanların daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir (Bektaş ve ark. 2022). Yiyecek görüntülerine yanıt olarak tiksiniye, genel tiksiniye hassasiyeti ve öz tiksiniye puanları yeme bozukluğu olanlarda daha yüksek çıkmıştır (Bektaş ve ark., 2022).

Öz tiksiniyenin yeme bozukluklarıyla pek çok kez çalışılmış, ilişkili olduğu görülmüş ve buna karşın Ulusal ve Uluslararası alan yazında bu iki değişkenin bir arada çalışıldığı bir araştırma olmadığı göze çarpmıştır. Yalnızca bir çalışmada bu iki kavram birlikte çalışılmış ve o da Berri'nin (2016) çalışmasıdır. Söz konusu çalışmada yeme patolojisine etki eden bazı yeme türlerinden bahsedilmiş ve bunlar kısıtlanmış yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme olarak

sıralanmıştır (van Strien ve ark. 1986). Duygusal yemenin hayvanlardan duyulan tiksinti ile anlamlı olduğu bulunmuştur (Berri, 2016). Kısacası bu çalışmada öz tiksınme ve duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Fakat yeme bozuklukları ile bu kadar ilişkili olan öz tiksınme kavramının duygusal yeme ile de ilişkili olacağı düşünölmekte ve bu sebeple bununla ilgili yapılacak araştırmaların önemli olduğu varsayılmaktadır.

2.6. Araştırmanın Önemi ve Hipotezleri

Yeme bozuklukları, günümüzde sıkça karşılaşılan psikolojik rahatsızlıklar arasında yer almaktadır. DSM-5'te spesifik olarak bir yeme bozukluğu kategorisine girmemesine rağmen, duygusal yeme davranışı hem yaygınlığı hem de yeme alışkanlıklarına olumsuz etkileri nedeniyle literatürde giderek daha fazla dikkat çekmektedir (APA, 2013; Sevinçer ve Konuk, 2013). Duygusal yeme davranışıyla ilişkili faktörler arasında çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler öne çıkmaktadır (Michopoulos ve ark. 2015; Koçak ve Çağatay, 2024). Literatür incelendiğinde, çocukluk çağındaki travmaların bireylerde yetişkinlik dönemine kadar süren sorunlara yol açabildiğı, bu travmaların ayrıca öz tiksınme, öz şefkat eksikliği ve şefkat korkusu gibi duygularla bağlantılı olduğu görölmektedir (Germer & Neff, 2013; Gilbert, 2010).

Çocukluk çağı travmalarının öz şefkat, şefkat korkusu ve öz tiksınme ile ilişkisi, bu değişkenlerin bireylerdeki yeme davranışında önemli rol oynaması ve öte yandan söz konusu değişkenlerin yeme bozuklukları ile ilişkisinin ortaya konduğu pek çok çalışmanın varlığına karşın özellikle öz tiksınmenin duygusal yemeye olan etkisinin incelenmediğı fark edilmiştir. Öz tiksınme ile duygusal yemenin birlikte geçtiğı tek araştırma Berri'nin (2016) tez çalışmasıdır ve bu çalışmada da öz tiksınmeden ziyade tiksınme hassasiyeti ve tiksınme hassasiyetinin bir alt boyutu olan hayvanlara karşı tiksınme duyma ile duygusal yeme arasındaki ilişki tartışılmıştır. Ayrıca öz tiksınme ve şefkat korkusu kavramlarının henüz pek fazla bilinmeyen ve ölkemizdeki araştırmalara yeni yeni konu olmaya başlamış olması, özellikle şefkat korkusunun Türkiye'de henüz 2018'den beri çalışılan ve öz tiksınme ile birlikte hiç çalışılmamış bir kavram olmasından dolayı bu iki değişkenin birlikte incelenmesi ve duygusal yemeye olan etkisinin araştırılmış olması Ulusal alan yazında bir ilk olma özelliğini taşımaktadır.

Özetle, çocukluk çağı travmalarının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurması, ölkemizde ve dünyada oldukça yaygın ve olumsuz etkilerinin yer alması (Helvacı-Çelik, Hocoğlu, 2018; Danese ve ark. 2020) gibi sebeplerden ötürü, bireylerdeki

duygusal yeme davranışıyla nasıl ilişkilendiği ve bu ilişkide öz tiksinişme, öz şefkat ve şefkat korkusu kavramlarının nasıl bir etkiye sahip olduğunun bilimsel olarak ortaya konabilmesi adına çalışmamızın önem arz ettiği düşünölmektedir. Çocukluk çağı travmalarının öz şefkatteki azalmayla ve şefkat korkusundaki artışla ilişkili olmasından ve her iki değişkenin de duygusal yemeye giden yolda dolaylı bir etkisinin olabileceği düşünölmekten ötürü, öz şefkat ve şefkat korkusu değişkenlerinin bu ilişkiye aracılık edeceği varsayılmıştır. Öte yandan öz tiksinişmenin baskın yapısı düşünöldüğünde, bu dinamikler çerçevesinde, düzenleyici bir etkisinin olacağı düşünölmüştür.

Bu araştırmanın hipotezleri ise şunlardır:

H1: Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz tiksinişmenin düzenleyicilik etkisi ve bu etkide öz şefkatin dolaylı etkisi (aracılık rolü) istatistiksel olarak anlamlıdır.

H2: Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz tiksinişmenin düzenleyicilik etkisi ve bu etkide şefkat korkusunun dolaylı etkisi (aracılık rolü) istatistiksel olarak anlamlıdır.

Bu araştırmanın 2 adet problem cümlesi vardır ve bunlar;

“Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü ve öz tiksinişmenin düzenleyici rolü olabilir mi?” ve “Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide şefkat korkusunun aracılık rolü ve öz tiksinişmenin düzenleyici rolü olabilir mi?” şeklinde ifade edilebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırmada, araştırmacının ihtiyaç duyduğu veriye daha hızlı ve ekonomik bir şekilde ulaşmasını sağlamasından ötürü (Cohen ve ark. 2007), “kolay ulaşılabilir örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Sosyal medya platformları aracılığıyla paylaşılan Google forms (<https://docs.google.com/forms>) üzerinden toplam 536 katılımcıya ulaşılmıştır. Örneklem seçiminde 18 yaşından küçük olmak ve herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almış olmamak olmak üzere iki dışlama kriteri uygulanmıştır. Bu kriterlere göre 6 katılımcının 18 yaşın altında olduğu, 31 katılımcının ise yeme bozukluğu tanısı aldığı belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmaya katılmadan önce katılımcılara sunulan Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda "Araştırmaya katılmak istiyorum." seçeneğini işaretlemeyen 4 kişi ile istatistiksel varsayımlar nedeniyle 4 kişinin daha veri setinden çıkarılması uygun görülmüştür. Sonuç olarak, analizler toplamda 495 gönüllü (%79.6'sı kadın, %19.8'i erkek) katılımcıdan toplanan verilen üzerinden gerçekleştirilmiştir

Katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, romantik ilişki durumu ve çocukluk çağı travmalarının günümüzdeki yeme davranışlarını ne derece etkilediğini düşündüklerine dair öz bildirimleri bakımından frekans dağılımı Tablo 3. 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Sayı (N=495)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	98	19.8
Kadın	394	79.6
Belirtmek İstemiyorum	3	0.6
Eğitim		
İlkokul (İlköğretim 1. Kademe)	2	0.4
Ortaokul (İlköğretim 2. Kademe)	3	0.6
Lise	43	8.7
Ön Lisans	102	20.6
Lisans	272	54.9
Lisans Üstü	73	14.7

Çft günümüzdeki yeme davranışlarında

ne kadar etkili?		
1. Hiçbir zaman etkili değil	157	31.7
2. Nadiren etkili	130	26.3
3. Bazen etkili	151	30.5
4. Sıklıkla etkili	44	8.9
5. Neredeyse her zaman etkili	13	2.6
Romantik İlişki Durumu		
İlişkisi Var	303	61.2
İlişkisi Yok	192	38.8

Tablo 3.1'e göre, 495 katılımcının %79.6'sını kadınlar (N= 394), %19.8'ini erkekler (N= 98) oluşturmakta olup, 3 katılımcının ise cinsiyetini belirtmek istemediği görülmektedir. Eğitim durumuna göre ise katılımcıların %54.9'u lisans mezunudur (N= 272) ve lisans mezunu katılımcılar çoğunluktadır. Buna karşılık eğitim durumu ilkökul ve ortaokul mezunu olan katılımcılar toplamda 5 kişi olmakla beraber örneklemin toplam %1'ini oluşturmaktadırlar.

Romantik ilişki bakımından incelenen katılımcılar arasında ilişkisi olanların bu veri setinde çoğunlukta olduğu, romantik ilişkisi olan katılımcılar örneklemin %61.2'sini oluştururken (N= 303); romantik ilişkisi olmayan katılımcıların örneklemin %38.8'ini (N= 192) oluşturduğu görülmektedir. Son olarak 'Çocukluk çağı travmalarının günümüzdeki yeme davranışlarınızı ne derece etkilediğini düşünüyorsunuz?' sorusuna verilen yanıtların dağılımına bakıldığında ise en yüksek yüzdenin 'Hiçbir zaman etkili değil.' (%31.7) seçeneğine sahip olduğu raporlanmıştır. 'Bazen etkili' olduğunu düşünen katılımcılar veri setinin %30.5'ini oluşturmakla birlikte 'Neredeyse her zaman etkili' olduğunu düşünen katılımcıların en düşük yüzdeye sahip olduğu (%2.6) görülmüştür.

Katılımcıların yaş, boy ve kilo gibi demografik özelliklerine ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum betimleyici istatistiksel değerler Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3. 2. Katılımcıların yaş, boy ve kilo özellikleri bakımından betimleyici istatistikleri

Özellik	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaş	29.34	8.67	18	62
Boy	166.59	7.84	148	194
Kilo	66.15	14.16	42	130

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçekler hakkında ölçeğin kim tarafından ve ne amaçla geliştirildiği, Türkçe'ye çevirme ve geçerlik/güvenirlik çalışmalarını kimin yaptığı, ölçeğin madde sayısı ve varsa alt faktörleri hakkında bilgi verilecektir.

3.2.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, 18-65 yaş arası yetişkinlerin yaş, biyolojik cinsiyet, eğitim durumu, boy ve kilo gibi demografik bilgilerini toplamak üzere araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Form ayrıca, araştırma dışlama ölçütleri kapsamında katılımcıların psikiyatrik tanı bilgileri ile çocukluk çağı travmalarının yeme davranışlarını nasıl etkilediğine dair düşüncelerini içeren öz bildirim soruları da içermekte olup, toplamda 10 maddeden oluşmaktadır.

3.2.2. Çocukluk çağı travmaları ölçeği

Çocukluk çağı travmaları ölçeği; bireylerin çocukluk ve ergenlik döneminde maruz kaldığı istismar ve ihmal yaşantılarını değerlendirmek amacıyla, Bernstein tarafından (1994) geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şar, Öztürk ve İkikardeş (2012) tarafından yapılmıştır. Türkiye'deki çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve Türk kültürünün özellikleri dikkate alınarak farklı bir alt boyutun varlığına ihtiyaç duyulmasıyla beraber Şar ve arkadaşları (2020) tarafından ölçek yeniden düzenlenerek 5'li Likert Tipindeki (1= Hiçbir zaman, 5= Çok sık) 33 maddeli (Örn. 'Yeterli yemeğim olurdu.') son formunu almıştır. Temel Bileşen Analizi sonucunda ölçeğin 6 boyuttan oluştuğu ve bu boyutların sırasıyla duygusal istismar, fiziksel istismar, fiziksel ihmal, duygusal ihmal, cinsel istismar ve aşırı koruma-kontrol olduğu görülmektedir. Faktör yapısı incelendiğinde ölçeğin alt boyutlarının toplam varyansın %65'ini temsil ettiği görülmüştür (Şar ve ark. 2020). Bu faktörlerin ayrı ayrı açıkladıkları varyans oranlarına bakılacak olursa sırasıyla duygusal istismarın %17.3, cinsel istismarın % 11.5, aşırı koruma ve kontrolün %10.3, fiziksel istismarın %9.4, duygusal ihmalin %8.5 ve fiziksel ihmalin %8.5 olduğu görülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur (Şar ve ark. 2020). Bizim çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Türkçe duygusal yeme ölçeği

Türkçe duygusal yeme ölçeği (TDYÖ), bireylerde görülen yeme davranışlarının duygularla olan ilişkisini ölçmek amacıyla Bilgen (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 30 maddeden (Örn. ‘Zor zamanlarda sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum.’) oluşmakta ve 5’li Likert Tipinde (1= Asla, 5= Neredeyse Her Zaman) olma özelliğini taşımaktadır (Bilgen, 2018). TDYÖ’nin iç tutarlılığı birinci aşamada $r = 0.96$, ikinci aşamada $r = 0.96$ ve üçüncü aşamada $r = 0.96$ olarak bulunmuştur. TDYÖ’nin geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile denenmiş olup öz değeri 1’den büyük olan 4 faktör oluşmuştur. Gerginlik durumlarında yeme faktörü toplam varyansın %23,204’ünü; olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme faktörü %23,098’ini; kendini kontrol edebilme faktörü %9,546’sını; uyaran karşısında kontrol faktörü %7,8’ini açıklamaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yük değerleri 0,33 ile 0,80 arasında değişmektedir. Ölçekte toplam alınabilecek en yüksek puan 150’dir ve toplamda alınan 75 puan ve üstü duygusal yeme olarak kabul edilmektedir (Bilgen, 2018). Bizim çalışmamızda Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Öz tikslenme ölçeği- revize edilmiş formu

Kişinin kendinden tikslenme derecesinin ölçülebilmesi amacıyla Overton ve arkadaşları tarafından 18 maddelik bir Öz Tikslenme Ölçeği (SDS) hazırlanmış daha sonra Powell ve arkadaşları (2015) tarafından bazı maddelerin değiştirilmesi ve başka maddelerin eklenmesi ile 22 maddeden (Örn. ‘Kendimi itici bulurum.’) oluşan 7’li Likert Tipindeki (1= Kesinlikle katılıyorum, 7= Kesinlikle katılmıyorum.) Öz-Tikslenme Ölçeği-Revize Edilmiş Formu oluşturulmuştur. Bahtiyar ve Yıldırım (2019) tarafından ölçeğin son hali Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik/güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa) ve test-tekrar test çalışmaları ile güvenilirlik ölçülmüş ve yapılan hesaplamalar sonucu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılığının katsayısı .83 olarak bulunmuştur ki bu da bizlere ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinin oldukça yeterli bir iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu bilgisini vermektedir (Bahtiyar ve Yıldırım, 2019). Aynı şekilde test-tekrar test çalışmaları sonucunda da belli aralıklarla uygulanan ölçeklerden elde edilen puanların arasında anlamlı derece korelasyon olduğu görülmüştür (Bahtiyar, & Yıldırım, 2019). Böylece geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin Türkçe olarak da kullanılabilmesinin uygunluğu bilgisine erişilmektedir. Bizim çalışmamızda Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

3.2.5. Öz anlayış ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeği Neff (2003) tarafından bireylerin kendilerine yönelik şefkatlerinin ölçülebilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öz-Anlayış Ölçeği'nin dil eşdeğerliliği, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve ulusal literatüre kazandırılmıştır. Öz-Anlayış Ölçeği'nin orijinal formu olan Self-Compassion Scale 26 madde ile birlikte 6 alt ölçekten oluşmaktadır (Neff, 2003). Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) orijinal ölçekten farklı bir biçimde tek boyut olarak ortaya çıkmıştır ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında maddeler çıkarılmıştır ve tüm bunların sonucunda 24 maddelik (Örn. 'Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.') 5'li Likert Tipinde (1 = Hemen hemen hiçbir zaman, 5 = Hemen hemen her zaman) bir ölçek elde edilmiştir (Deniz, Şahin, & Sümer, 2008). Uygulamanın sonucunda öz anlayış ile benlik saygısı arasında ($r = .62$); Yaşam doyumu arasında ($r = .45$); Pozitif duygu arasında ($r = .41$) ve negatif duygu arasında ($r = -.48$) anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır (Deniz, Şahin ve Sümer, 2008). Bizim çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

3.2.6. Şefkat korkusu ölçeği

Şefkat Korkusu Ölçeği Gilbert ve arkadaşları (2011) tarafından, bireylerin şefkat korkularının ölçülebilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Necef ve Deniz (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Şefkat Korkusu Ölçeği'nin dil eşdeğerliliği, geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ve Türkçe literatüre kazandırılmıştır. Beşli likert tipinde olan Şefkat Korkusu Ölçeği (0= Kesinlikle katılmıyorum, 4= Tamamen katılıyorum.) 35 maddeden oluşmaktadır (Örn. 'Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.'). Şefkat Korkusu Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .92; "Başkalarına Şefkat Göstermek" alt boyutu için .83; "Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek" alt boyutu için .83 ve "Kendine Şefkat ve Anlayış Göstermek" alt boyutu için .93 olarak bulunmuştur (Necef ve Deniz, 2018). Şefkat Korkusu Ölçeği'nin maddelerinin, toplam puanı yordama ve ayırt etme gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen madde analizi sonucunda ölçeğin düzeltilmiş madde-test korelasyonlarının .35 ile .80 arasında sıralandığı görülmüştür (Meriç, 2020). Bizim çalışmamızda Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

3.3. İşlem

Bu araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için gereken etik kurul izni İzmir Bakırçay Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 17.01.2024 tarihinde alınmış olup Etik Kurul Karar Numarası 1420, Araştırma Numarası ise 1400'dür. Veri toplama işlemi Google Formlar (<https://docs.google.com/forms>) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılardan alınan izinler doğrultusunda kullanılacak olan ölçekler Google Form'a aktararak bir veri seti oluşturulmuş ve bu veri seti katılımcılara çeşitli sosyal medya ve iletişim uygulamalarıyla ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılımda tamamen gönüllülük esas olmuştur. Katılımcılara öncelikle sorumlu ve yardımcı araştırmacıların kimliği tanıtılmış ve araştırmanın neleri içerdiğiyle ilgili bilgiler verilmiştir. Sonrasında katılımcılardan araştırmanın amacı, katılımcılardan toplanan verilerin nasıl kullanılacağı, katılımı ile ilgili bilinmesi gerekenler ve daha fazla bilgi almak için ulaşabilecekleri iletişim adresinin sunulduğu 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'nun doldurulması istenmiştir. Devamında da sırayla 'Demografik Bilgi Formu', 'Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği', 'Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği', Öz Tiksiniye Ölçeği- Revize Edilmiş Formu', 'Şefkat Korkusu Ölçeği' ve 'Öz Anlayış Ölçeği' uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada öncelikle, katılımcıların demografik özelliklerinin değerlendirilebilmesi amacıyla tanımlayıcı ve betimleyici istatistiksel yöntem kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin teyit edilmesi amacıyla çocukluk çağı travmaları, duygusal yeme, öz tiksiniye, öz şefkat ve şefkat korkusunun basıklık ve çarpıklık değeri hesaplanmış, normal dağılıma uygunlukları değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edildikten sonra, katılımcıların demografik özelliklerinin, bağımlı değişkenin (duygusal yeme) üzerindeki etkisinde gruplararası farklılıkların tespiti için Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu analizler sırasında verilerin normallik varsayımına uygunluğu ve doğrusallığının tespiti için Mahalonobis ve Cooks değeri incelenmiş, uygun olmayan değeri veri setinden çıkarılmıştır. Homojenliğin değerlendirilmesi amacıyla Levene testi ve değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik olarak Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Düzenleyici ve aracı değişkenli çoklu doğrusal regresyon analizleri için SPSS Process Macro eklentisinden Model 5 kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin çözümlenmesine başlanmadan önce, değişkenlere ait toplanan veri setinin normal dağılım sergileyip sergilemediği, basıklık ve çarpıklık katsayıları ile Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen değerler ve tanımlayıcı istatistikler ile ölçüm araçları için bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3. 3. Çalışmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha	K-S Testi p Değeri
Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği	2.24	0.72	1.07	0.72	.94	<. 001
Çocukluk Travmaları Ölçeği	1.72	0.57	1.39	2.36	.92	<. 001
Öz Tıksınma Ölçeği	2.35	1.16	1.19	0.99	.90	<. 001
Öz Anlayış (Şefkat) Ölçeği	3.14	0.68	0.07	0.22	.90	<. 001
Şefkat Korkusu Ölçeği	1.33	0.72	0.72	0.73	.94	.014

Tablo 3.3.'e göre çalışmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayılarının her birinin .70 değerinden büyük olması, ölçeklerin her birinin güvenilir bir şekilde ölçüm yapmış olduğunu göstermektedir (Field, 2018). Öte yandan, ölçek skorlarının normal dağılım gösterip göstermediği incelendiğinde, Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçlarının her birinin *p* istatistiksel anlamlılık değeri .05'ten küçük çıkmıştır. Bu durum, normal dağılımın aksine işaret etmektedir. Buna karşın, çarpıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında olması ve basıklık değerlerinin -3 ve +3 arasında olması, normal dağılımdan çok uzaklaşmadığını işaret etmektedir (Kim, 2013). Ayrıca, örneklem büyüklüğünün de 500'e yakın büyüklükte olduğu dikkate alınınca, ölçek skorlarının dağılımlarının normal dağılım olarak kabul edilmesi mümkün olmaktadır (Field, 2018). Ayrıca Knief ve Forstmeier (2021), parametrik testlerin büyük veri setlerinde normallik varsayımının ihlali durumunda bile güvenilir (dayanıklı) sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, öncelikle katılımcıların demografik bilgilerinin (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve vücut kitle indeksi) duygusal yeme düzeylerine olan etkisinin incelendiği analiz bulguları paylaşılmış olup ardından bütün değişkenlerin (çocukluk çağı travmaları, duygusal yeme, öz tiksiniş, öz şefkat ve şefkat korkusu) birbirleriyle olan korelasyonlarına yer verilmiştir. Son olarak da çalışmanın ana hipotezleri olan çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı, öz tiksinişin düzenleyici ve şefkat korkusunun aracı, öz tiksinişin düzenleyici rolüne ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri İle Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

4.1.1. Duygusal yemenin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulgular

Cinsiyetler arasında duygusal yeme düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını incelemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Levene testi sonucu p değeri .001'den küçük çıktığı için, gruplar arası varyans homojenliğinin sağlanmadığı durumdaki t testi sonuçları yorumlanmıştır. İlgili analize ilişkin bulgular Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4. 1. Katılımcıların Duygusal Yeme Düzeyleri ve Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi

	Erkek		Kadın		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort</i>	<i>SS</i>				
Duygusal Yeme Düzeyi	1.98	0.57	2.28	0.70	175.708	-4.43	< .001	-.45

Tablo 4.1'de sunulan bağımsız örneklem t testi bulgularına göre erkeklerin ($M=1.98$, $SS=0.57$), kadınlara göre ($M=2.28$, $SS=0.70$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük duygusal yeme düzeyine sahip oldukları saptanmıştır ($t(175.708) = -4.43$, $p < .001$). Cohen's d etki büyüklüğünün -0.45 çıkması, orta büyüklükte bir etkinin var olduğunu göstermektedir (Field, 2018).

4.1.2. Duygusal yemenin yaş ve vücut kitle endeksine ilişkin korelasyon bulguları

Duygusal yeme düzeyinin, yaş ile ilişkili olup olmadığını test etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yaş değişkeninin çarpıklık (1.21) ve basıklık (1.09) değerleri -2 ve +2 aralığında olduğu için, normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Duygusal yeme düzeyinin de normal dağılım gösterdiği daha önceden bulunmuş olduğu için, iki değişken arasındaki ilişkiye Pearson korelasyonu ile bakılmıştır. Pearson korelasyon analizi sonucu, yaş ile duygusal yeme düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf bir negatif korelasyon ilişkisi bulunduğu ($r = -.12$, $p = .007$) saptanmıştır.

Bir kişinin kilogram cinsinden ağırlığının, metre cinsinden boyunun karesine bölünmesi sonucu bulunan vücut kitle endeksinin, duygusal yeme düzeyi ile bir ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Vücut kitle endeksi aşırı uç değer olan 2 katılımcı analizden çıkartıldıktan sonra, katılımcıların vücut kitle endeksinin dağılımı çarpıklık (0.78) ve basıklık (0.42) değerleri baz alınarak dikkate alındığında normal dağılım olarak kabul edilebilmektedir. Vücut kitle endeksi ile duygusal yeme düzeyi, Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların vücut kitle endeksleri ile duygusal yeme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta büyüklüğe yakın bir pozitif korelasyon ilişkisi bulunmaktadır ($r = .21$, $p < .001$).

4.1.3. Duygusal yeme düzeyinin eğitim seviyesine göre incelenmesine yönelik bulgular

Farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcılar arasında duygusal yeme düzeyi açısından bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Lise öncesi (ilkokul ve ortaokul) eğitim kurumu mezunu yalnızca 5 kişi bulunduğu için bu analiz özelinde ilkokul, ortaokul ve lise mezunları, 'Lise ve Öncesi' olarak gruplanarak analiz edilmiştir. ANOVA analizi sonuçları, Tablo 4.2'de gösterilmektedir.

Tablo 4. 2. Eğitim Seviyelerine Göre Duygusal Yeme Düzeylerine İlişkin ANOVA Tablosu

Değişken	Gruplar	N	Ort.	SS	Levene's	ANOVA Testi			
					p	df	F	p	Kısmi η^2
Eğitim	Lise (ve öncesi)	46	2.08	0.74	.188	3	0.72	.542	.005
	Ön Lisans	98	2.24	0.64					
	Lisans	259	2.24	0.71					
	Lisans Üstü	73	2.25	0.66					

Yapılan tek faktörlü ANOVA testi sonuçları, lise ve öncesi ($M=2.08$, $SS=0.74$), ön lisans ($M=2.24$, $SS=0.64$), lisans ($M=2.24$, $SS=0.71$), ve lisans üstü ($M=2.25$, $SS=0.66$) mezunu katılımcıların duygusal yeme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir ($F(3, 472) = 0.72$, $p = .542$, $\eta^2=.005$).

4.2. Çocukluk Çağı Travmaları, Duygusal Yeme, Öz Tiksinme, Öz Şefkat ve Şefkat Korkusu Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Çalışmada kullanılan temel ölçeklerden elde edilen puanların birbirleri arasındaki korelasyon ilişkisi incelenmiştir. Ölçek skorlarının normal dağılım gösterdiği doğrulanmış olduğu için, korelasyon analizinde Pearson korelasyon katsayısı r kullanılmıştır. Çocukluk çağı travmaları, öz tiksinme, öz şefkat, şefkat korkusu ve duygusal yeme değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkisi Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Duygusal Yeme, Çocukluk Travması, Öz Şefkat, Öz Tiksinme, Şefkat Korkusu Arasındaki Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Duygusal Yeme	-				
2. Çocukluk Travması	.19**	-			
3. Öz Şefkat	-.35**	-.27**	-		
4. Öz Tiksinme	.20**	.37**	-.43**	-	
5. Şefkat Korkusu	.22**	.32**	-.42**	.38**	-

** $p < .01$ İstatistiksel olarak anlamlı, * $p < .05$ İstatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4.3'te yer alan korelasyon bulguları incelendiğinde, duygusal yeme ile çocukluk çağı travmaları arasında pozitif ($r = .19, p < .001$), öz şefkat arasında negatif ($r = -.35, p < .001$), öz tiksiniş arasında pozitif ($r = .20, p < .001$) ve şefkat korkusu arasında pozitif ($r = .22, p < .001$) yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Çocukluk çağı travmaları ile öz şefkat arasında negatif ($r = -.27, p < .001$), öz tiksiniş arasında pozitif ($r = .37, p < .001$) ve şefkat korkusu arasında pozitif ($r = .32, p < .001$) bir ilişki olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Öz şefkat ile öz tiksiniş arasında negatif ($r = -.43, p < .001$) ve şefkat korkusu arasında negatif ($r = -.42, p < .001$) yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Son olarak öz tiksiniş ile şefkat korkusu arasında, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif ($r = .38, p < .001$) bir ilişki olduğu görülmektedir.

4.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksinişin Düzenleyici, Öz Şefkatin Aracı Rolüne Yönelik Analizler

4.3.1. Regresyon varsayımlarının test edilmesi

Çocukluk çağı travmalarının duygusal yemeye olan etkisinde öz şefkatin aracı, öz tiksinişin düzenleyici rolü hakkında yapılacak olan düzenleyici ve aracı değişkenli çoklu doğrusal regresyon modeli kurulmadan önce uç değere veya etkili değere sahip olan katılımcıların incelemesi yapılmıştır.

Öncelikle, uç değer tespiti amacıyla, standardize edilmiş artık değerler bulunmuş ve 3 standart sapma (± 3.29) büyüklüğünden büyük standardize edilmiş artık değere sahip olan 1 katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Sonrasında, etkili vaka analizi Cook ve Mahalanobis Uzaklığı ile yapılmıştır. Veri setinde eşik Cook Uzaklığı değeri olan 1'den büyük değere sahip hiçbir katılımcı bulunamamıştır. Fakat örneklemede, Mahalanobis uzaklığının ki-kare fonksiyonu ile bulunan p istatistiksel anlamlılık değeri, eşik değer olan .01'den küçük olan 14 katılımcı bulunmuş olup, Field'm (2018) önerdiği şekilde, aracı ve düzenleyici değişkenli çoklu regresyon modeli kurulmadan önce, bu katılımcılar da ($n=14$) veri setinden çıkartılmıştır. Kalan katılımcıların arasında, Cook uzaklığı ve Leverage değerleri eşik değerlerin üzerinde

olan başka katılımcı kalmamasının üzerine, düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon modeli, kalan 480 katılımcı ile oluşturulmuştur.

Ek olarak, çoklu regresyon analizinin, artık değerlerin normalliği varsayımı test edilmiştir. Artık değerler ile yapılan Kolmogorov-Smirnov testinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmış olması ($D = 0.09$, $p < .001$) normal dağılımın aksi yönde işaret etse de, çarpıklık (0.89) ve basıklık (0.49) değerlerinin -2 ve +2 aralığında çıkmış olması ve veri setinin 450'den fazla katılımcıdan oluşması, normallik varsayımını doğrulamayı destekleyici yöndedir.

Son olarak, modelde bulunan değişkenler arasında çoklu bağlantısallık probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Çoklu bağlantısallık incelemesinin sonuçları Tablo 4.4.'te gösterilmektedir.

Tablo 4. 4. Çoklu Doğrusallık Değerleri Tablosu

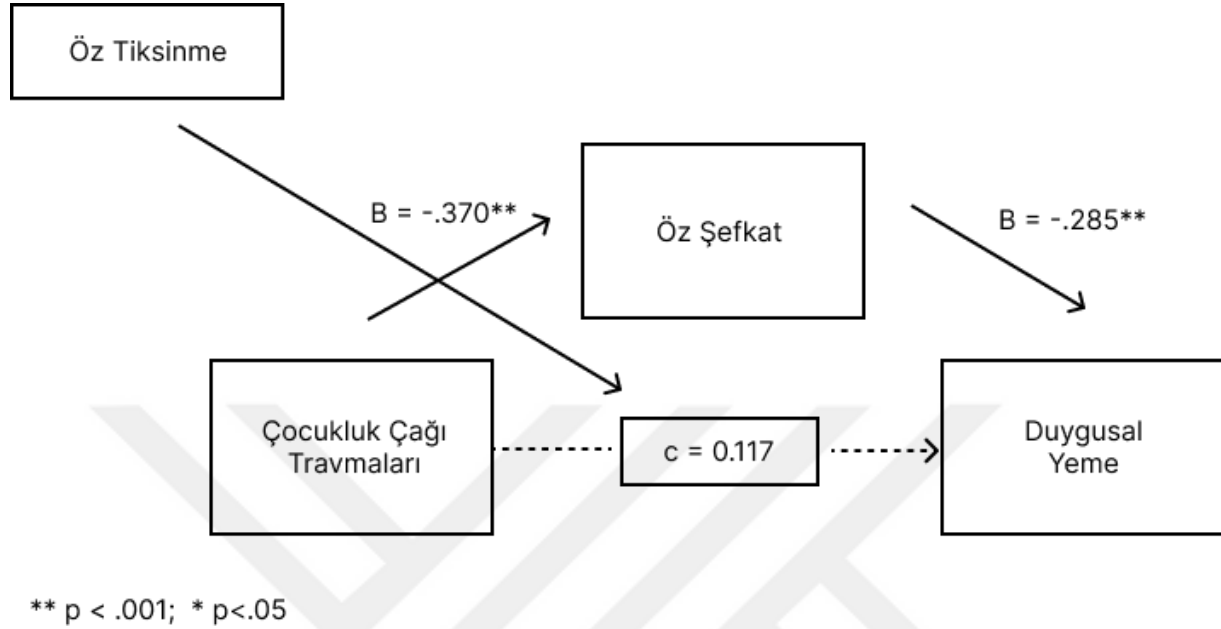
Değişken	Tolerans	VIF	CI	Durbin-Watson
				1.75
Çocukluk Çağı Travması	.82	1.23	4.77	
Öz Şefkat	.80	1.26	8.00	
Öz Tiksinme	.72	1.39	17.89	

Field'ın (2018) tavsiyesine göre, VIF (Variance Inflation Factor) değeri 10'dan büyük, Tolerans değeri 0.2'den küçük ve CI (Condition Index) değeri 30'dan büyük ölçek bulunmadığı için, veride çoklu bağlantısallık probleminin bulunmadığını söylenebilir. Ayrıca, Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında, 2'ye çok yakın bir değerde çıkması, veride zamana bağlı olarak otokorelasyon bulunmadığı anlamına gelmektedir.

4.3.2. Düzenleyici değişkenli aracı değişken analiz sonuçları

Çocukluk çağı travmalarının duygusal yemeye olan etkisinde öz şefkatin aracı, öz tiksinden düzenleyici rolünü test etmek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen SPSS programına uyumlu PROCESS Macro eklentisinin Model 5 başlıklı modeli kullanılmıştır. Aracı ve düzenleyici etkiler, %95 güven aralığında (GA) 5000 önyükleme (bootstrapping)

yapılarak test edilmiştir. Düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon analizi modeline ait şema Şekil 4.2’de gösterilmiştir.



Şekil 4. 1. Düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon analizi modeli şeması

Düzenleyici değişkenli aracılık analizi sonuçlarına göre, öz şefkatin çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur (dolaylı etki = .11, SH = .03, %95 GA [.06, .16]). Çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlıdır ($B = -.37$, %95 GA [-.48, -.26], SH = .06, $p < .001$). Öz şefkat ve duygusal yeme arasındaki ilişki de anlamlıdır ($B = -.29$, %95 GA [-.39, -.18], SH = .05, $p < .001$). Bununla birlikte, modelde aracı değişken bulunduğunda, çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($B = .12$, %95 GA [-.01, .25], SH = .07, $p = .081$). Sonuç olarak, modele göre, öz şefkatin aracılık etkisi varken çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisinin anlamlılığını kaybetmesi, modelde öz şefkatin tam aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

Modelde, öz tiksinimenin düzenleyici rolü incelendiğinde, duygusal yemede görülen toplam varyansı istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur ($R^2 = .016$, $p = .003$). Bu doğrultuda, öz tiksini düşük iken, çocukluk çağı travması duygusal yeme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir ($B = .29$, %95 GA [.10, .49], SH = .10, $p = .003$). Buna karşın, öz tiksini orta düzeyde iken ($B = .12$, %95 GA [-.01, .25], SH

= .07, $p = .081$) veya öz tiksiniş düzeyi yüksek iken ($B = -.06$, %95 GA $[-.22, .10]$, $SH = -.06$, $p = .460$), çocukluk çağı travması ile duygusal yeme arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olmamaktadır.

Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasında öz şefkatin aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları Tablo 4.5’da sunulmuştur.

Tablo 4.5. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme Arasında Öz Şefkatin Aracılığına İlişkin Bootstrap Bulguları

<i>Dolaylı Etki</i>	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
ÇÇT → ÖŞ → DY	.106	.026	.058	.161
<i>Doğrudan Etkiler</i>	Katsayı	Standart Hata	<i>t</i> değeri	
ÇÇT → ÖŞ	-.370	.057	-6.504**	
ÖŞ → DY	-.285	.052	-5.490**	
ÇÇT → DY	.117	.067	1.749	

* $p < .05$, ** $p < .001$; ÇÇT = Çocukluk Çağı Travmaları; ÖŞ = Öz Şefkat; DY = Duygusal Yeme

4.4. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksinişin Düzenleyici, Şefkat Korkusunun Aracı Rolüne Yönelik Analizler

4.4.1. Regresyon varsayımlarının test edilmesi

Çocukluk çağı travmalarının duygusal yemeye olan etkisinde şefkat korkusunun aracı, öz tiksinişin düzenleyici rolü hakkında yapılacak olan düzenleyici ve aracı değişkenli çoklu doğrusal regresyon modelini kurmadan önce, uç değere veya etkili değere sahip olan katılımcıların incelenmesi yapılmıştır.

Öncelikle, uç değer tespiti amacıyla, standardize edilmiş artık değerler bulunmuş ve 3 standart sapma (± 3.29) büyüklüğünden büyük standardize edilmiş artık değere sahip olan 2 katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Sonrasında, Cook ve Mahalanobis Uzaklığına bakılmış; veri setinde Cook Uzaklığı değeri 1’den büyük değere sahip katılımcı bulunamamıştır.

Mahalanobis uzaklığının ki-kare fonksiyonu ile bulunan p istatistiksel anlamlılık değeri, eşik değer olan .01'den küçük olan 15 katılımcı bulunmuş olup bu katılımcılar da veri setinden çıkartılmıştır (Field, 2018). Kalan katılımcıların arasında, Cook uzaklığı ve Leverage değerleri eşik değerlerin üzerinde olan başka katılımcı kalmamasının üzerine, düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon modeli, kalan 478 katılımcı ile oluşturulmuştur.

Ek olarak, çoklu regresyon analizinin, artık değerlerin normalliği varsayımı test edilmiştir. Artık değerler ile yapılan Kolmogorov-Smirnov testinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmış olması ($D = 0.11$, $p < .001$) normal dağılımın aksi yönde işaret etse de, çarpıklık (0.99) ve basıklık (0.53) değerlerinin -2 ve +2 aralığında çıkmış olması ve veri setinin 450'den fazla katılımcıdan oluşması, normallik varsayımını doğrulamayı destekleyici yöndedir.

Modelde bulunan değişkenler arasında çoklu bağlantısallık probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Çoklu bağlantısallık incelemesinin sonuçları Tablo 3.2'de gösterilmektedir.

Tablo 4. 6. Çoklu Doğrusallık Değerleri Tablosu- 2

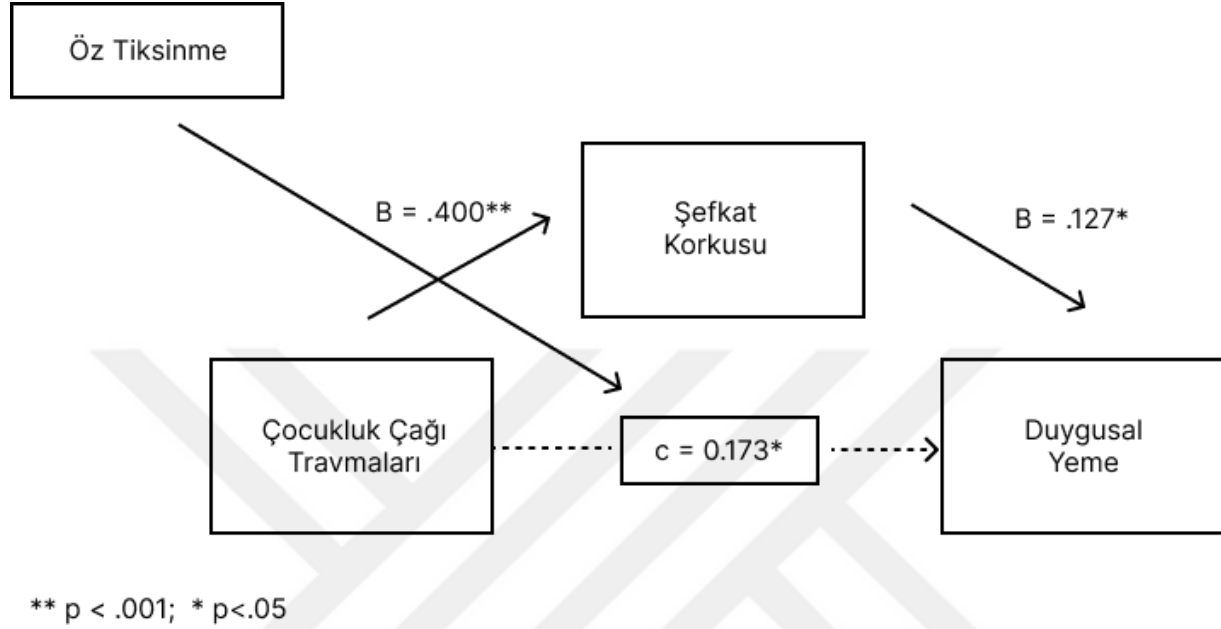
Değişken	Tolerans	VIF	CI	Durbin-Watson
				2.06
Çocukluk Çağı Travmaları	.81	1.24	5.26	
Şefkat Korkusu	.83	1.21	5.97	
Öz Tiksinme	.77	1.31	9.25	

Field'ın (2018) tavsiyesine göre, VIF (Variance Inflation Factor) değeri 10'dan büyük, Tolerans değeri 0.2'den küçük ve CI (Condition Index) değeri 30'dan büyük ölçek bulunmadığı için, veride çoklu bağlantısallık probleminin bulunmadığını söyleyebiliriz. Ayrıca, Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında, 2'ye çok yakın bir değerde çıkması, veride zamana bağlı olarak otokorelasyon bulunmadığı anlamına gelmektedir.

4.4.2. Düzenleyici değişkenli aracı değişken analiz sonuçları

Çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisinde şefkat korkusunun aracı, öz tiksinden düzenleyici rolü hakkında, aynı şekilde SPSS Process Macro eklentisi

Model 5 kullanılarak düzenleyici ve aracı değişkenli çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Aracı ve düzenleyici etkiler, %95 güven aralığında (GA) 5000 önyükleme (bootstrapping) yapılarak test edilmiştir.



Şekil 4. 2. Düzenleyici değişkenli aracı değişken regresyon analizi modeli şeması-2

Düzenleyici değişkenli aracılık analizi sonuçlarına göre, şefkat korkusunun çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde aracılık etkisi anlamlı bulunmuştur (dolaylı etki = .05, SH = .02, %95 GA [.01, .09]). Çocukluk çağı travmaları ve şefkat korkusu arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlıdır (B = .40, %95 GA [.29, .51], SH = .06, p < .001). Şefkat korkusu ve duygusal yeme isteği arasındaki ilişki de anlamlıdır (B = .13, %95 GA [.03, .23], SH = .05, p = .013). Ayrıca, çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme isteği üzerindeki, aracı değişkenin varlığı durumundaki tek başına etkisinin de anlamlı olduğu bulunmuştur (B = .17, %95 GA [.04, .31], SH = .06, p = .011). Sonuç olarak, modele göre, şefkat korkusunun aracılık etkisi varken çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerinde halen anlamlı etkisi bulunması, modelde kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

Modelde, öz tiksinden düzenleyici rolü incelendiğinde, duygusal yemede görülen toplam varyansı istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı bulunmuştur ($R^2 = .015$, $p = .006$). Bu doğrultuda, öz tiksinden düşük iken, çocukluk çağı travmaları duygusal yeme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir (B = .33, %95 GA [.14, .53], SH

= .10, $p = .001$). Öz tiksınme orta düzeyde iken de çocukluk çağı travmaları duygusal yeme düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif etkiye sahiptir ($B = .17$, %95 GA [.04, .31], SH = .07, $p = .011$). Öz tiksınme düzeyi yüksek iken ise, çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı olmamaktadır ($B = .01$, %95 GA [-.14, .17], SH = .08, $p = .869$).

Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasında şefkat korkusunun aracılığına ilişkin Bootstrap bulguları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme Arasında Şefkat Korkusunun Aracılığına İlişkin Bootstrap Bulguları

<i>Dolaylı Etki</i>	Bootstrap Katsayısı	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
			Alt Sınır	Üst Sınır
ÇÇT → ŞK → DY	.051	.021	.011	.093
<i>Doğrudan Etkiler</i>	Katsayı	Standart Hata	<i>t</i> değeri	
ÇÇT → ŞK	.400	.057	7.082**	
ŞK → DY	.127	.051	2.493*	
ÇÇT → DY	.173	.068	2.551*	

* $p < .05$, ** $p < .001$; ÇÇT = Çocukluk Çağı Travmaları; ŞK = Şefkat Korkusu; DY = Duygusal Yeme

5. TARTIŞMA

Bu bölümde öncelikle katılımcıların demografik özellikleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye yönelik bulgular, ardından çalışmanın ana hipotezleri olan çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde öz şefkat ve şefkat korkusunun aracılığı, öz tiksindenmenin ise düzenleyiciliğine ilişkin bulgular ilgili alan yazın çerçevesince tartışılmıştır.

5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

5.1.1. Duygusal yemenin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Duygusal yeme davranışının cinsiyetler arasındaki farklılıklarına ilişkin yapılan araştırmalar, kadınların bu davranışı daha sık deneyimlediklerini, erkeklere kıyasla stres, anksiyete ve depresyon gibi duygusal durumlara daha fazla tepki verdiklerini göstermektedir (Bohon ve Stice, 2011; Wardle, Haase ve Steptoe, 2004; Greeno ve Wing, 1994). Gençlerde stresin duygusal yeme üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada, katılımcıların stres esnasında gösterdikleri duygusal yeme davranışının cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (Bohon ve Stice, 2011). Söz konusu çalışmanın sonuçlarına göre, kadınların erkeklere kıyasla, stres anında daha fazla duygusal yeme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Nitekim bizim çalışmamızda da kadınların erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek duygusal yeme gösterdiği bulgulanmıştır.

Duygusal yemenin cinsiyet ile olan ilişkisini konu alan araştırmalardan biri, Greeno ve Wing'in (1994) çalışmasıdır. Bu çalışmada stresin, yiyecek tüketimi üzerindeki etkileri incelenmiştir ve kadın katılımcıların, stresli bir durumla karşılaştıklarında daha fazla kalori tükettikleri, stres anında özellikle yüksek kalorili ve yağlı yiyeceklere yönelme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Greeno ve Wing, 1994). Kadınların stres altındayken erkeklere oranla sağlıksız yiyeceklere yönelme ve duygusal yeme davranışı gösterme eğiliminin daha fazla olduğunu gösteren araştırmalardan biri de Oliver ve Wardle'nin (1999) çalışmasıdır. Araştırmacılar, kadın ve erkek katılımcıların stres altındaki yiyecek tercihlerini karşılaştırdığında, kadınların stres sırasında daha fazla abur cubur ve şekerli yiyeceklere yöneldiklerini, erkeklerin ise yiyecek alımında büyük değişiklikler yapmadıklarını göstermiştir. Kadınların, stresli olduklarında rahatlamak için yiyeceğe daha fazla başvurduklarını rapor etmişlerdir ki bu da duygusal yemeye işaret etmektedir (Oliver ve

Wardle, 1999).

Duygusal yemeye ilişkin cinsiyetler arasında oluşan farkın, ilgili alanyazında çeşitli tartışmalara konu olduğu görülmektedir. Epel ve arkadaşları (2001), kadınların stres esnasında yemek yeme davranışına daha fazla yöneliyor olmasını, stres hormonlarının kadınların üzerinde daha güçlü bir etki yaratması işe açıklamışlardır. Kadınların stres hormonu olan kortizolden daha fazla etkilendiklerini ve bu hormonun iştah artırıcı özellikle olduğunu söylemişlerdir (Epel ve ark. 2001), Cinsiyetler arasında oluşan bu farkın stres hormonu ile açıklandığı başka araştırmalar da mevcuttur (Macht, 2008; Dallman, Pecoraro ve La Fleur, 2005). Macht (2008), stresin kadınlardaki yeme davranışını daha çok körüklemesini birkaç sebeple açıklamış olup bunlardan biri duygusal düzenleme anlamında kadınlarla erkekler arasında oluşan farktır. Kadınların yemek yemeyi erkeklere oranla daha fazla streslerini yönetme aracı olarak kullandıkları belirtilmektedir (Macht, 2008). Ayrıca kültürel farkların da bu konuya ilişkin getirilen açıklamalardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Macht, 2008). Macht (2008) kadınların, stres esnasında rahatlamak amacıyla yemek yediklerinde, sosyal olarak daha çok kabul göreceklere inandıklarını belirtmektedir.

Duygusal yeme düzeylerinin cinsiyete göre gözlenen farkına ilişkin ülkemizde yapılmış çalışmalar da bulunmaktadır (Özdemir ve Arslantaş, 2019; Demir ve Özkara, 2017; Tiryaki, 2016). Özdemir ve Arslantaş (2019), konuya ilişkin çalışmalarında, kadınların, özellikle stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygularla baş ederken yiyeceğe yönelmelerinin altında yatan nedenleri, duygu düzenlemedeki zorluklar, sosyal ve kültürel baskılar ve duygusal olarak daha açık olma şeklinde sıralamışlardır. Ayrıca araştırmacılar, kadınların ideal vücut algıları konusunda daha fazla baskı altında olduklarını ve bu baskının yarattığı stresle daha fazla yeme davranışı göserebileceklerini savunmuşlardır (Özdemir ve Arslantaş, 2019). Demir ve Özkara (2017), kadınların duygusal yeme davranışının sıklığını ve buna etki eden psikososyal faktörleri incelemiş; araştırmacılar, kadınların duygusal yeme davranışını daha sık sergilemelerini toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklamışlardır. Kadınların, stresli dönemlerde daha fazla duygusal destek arayışında oldukları ve yiyeceği bu bağlamda bir rahatlama aracı olarak kullandıkları belirtilmiştir (Demir ve Özkara, 2017). Araştırmacılar ayrıca, kadınlarda daha fazla stres ve anksiyete yaşandığını ve bunun da duygusal yemeyi tetiklediğini söylemişlerdir. Cinsiyetler arasında oluşan bu farkı beden imajı kaygısı ile açıklayan Tiryaki (2016), kadınların üzerindeki estetik baskıların onlarda yarattığı stresten dolayı daha fazla yemek yeme davranışı göstermelerinin olası olduğundan bahsetmiştir.

5.1.2. Duygusal yemenin yaşa göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Duygusal yemenin hangi yaş aralığında daha fazla görüldüğüne dair birbirinden farklı sonuçların bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Demir ve Özkara'nın (2017) çalışmasında, kadınların yaş ilerledikçe stres esnasında daha fazla yeme davranışı gösterdikleri bulgulanırken; İnalkaç ve Arslantaş'ın (2021) çalışmasında, yaş ile duygusal yeme arasındaki ilişki negatif bulunmuştur. Yani söz konusu araştırmadaki katılımcıların yaşı arttıkça duygusal yeme puanlarında düşüş meydana gelmiştir. Nitekim bizim çalışmamızda benzer bir sonuç elde edilmiş; katılımcıların yaşı ile duygusal yeme puanları arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle bizim araştırmamızdaki katılımcıların yaşı arttıkça duygusal yeme davranışlarında azalma meydana gelmiştir.

Duygusal yeme davranışının yaşa göre değişkenlik göstermesi, Türkçe ve uluslararası alan yazında çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Michels ve ark. 2012; Demir ve Özkara, 2017; Koçak ve Tekin, 2020). Koçak ve Tekin (2020), menopoz dönemindeki kadınların hormonal değişiklikler ve stres faktörleri nedeniyle daha fazla duygusal yeme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Demir ve Özkara ise (2017), yaşla beraber hayatın zorluklarının arttığını ve maruz kalınan stres kaynaklarının çoğaldığını, dolayısıyla yaşla beraber stres anında daha fazla yemek yeme davranışı gösterildiğini savunmuşlardır. Türk Psikiyatri Derneği'nin 2013 tarihli raporunda, yaşlı bireylerde duygusal yeme davranışının gençlere göre daha az gözlemlendiği belirtilmiştir. Bu raporda, yaşlı bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha tecrübeli olmaları ve bir yandan yaşla beraber biyolojik süreçlerine bağlı olarak iştahlarının azalması, yaşlı bireylerde daha az duygusal yeme görülmesinin nedenleri olarak açıklanmaktadır.

5.1.3. Duygusal yemenin vücut kitle endeksine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Duygusal yeme ile vücut kitle endeksi (VKE) arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, duygusal yeme davranışının genellikle daha yüksek VKE ile ilişkili olduğunu göstermektedir (van Strien, Herman ve Verheijden, 2013; Konttinen ve ark. 2013). Bizim çalışmamızda da katılımcıların VKE puanları ile duygusal yeme arasında pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur. Bir başka deyişle, stresle başa çıkmak için yeme davranışı daha çok gösteren katılımcıların, hesaplanan VKE puanları da daha yüksek çıkmıştır.

Duygusal yemenin VKE ile olan ilişkisinin araştırıldığı pek çok çalışma mevcuttur ve bunlardan biri Evers, Stok ve De Ridder'in (2010) çalışmasıdır. Araştırmacılar olumsuz duygular esnasında bir başa çıkma mekanizması olarak yemek yeme davranışı gösteren bireylerin daha yüksek VKE puanlarına sahip olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal olarak zorlanan kişiler, duygusal yeme eğilimindedir ve bu durum kilo alımı ve daha yüksek VKE ile sonuçlanabilir (Evers, Stok ve De Ridder, 2010). Yüksek VKE'ye sahip bireylerin, strese karşı yeme ile yanıt verme olasılıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Greeno ve Wing, 1994). Türkçe literatüründe de duygusal yeme ve VKE ilişkisi üzerine çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Çelik ve ark. (2018), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yüksek VKE'ye sahip bireylerin duygusal yeme davranışını daha sık sergilediklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda, yüksek VKE'li bireylerin duygusal olarak kendilerini daha kötü hissettikleri dönemlerde yemek yeme eğilimlerinin daha belirgin olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bulgular, uluslararası literatürle tutarlılık göstermektedir.

5.1.4. Duygusal yemenin eğitim seviyesine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Duygusal yemenin eğitim seviyesi ile direkt olarak bir ilişkisinin olduğunu söylemek zordur. Eğitim düzeyinin tek başına duygusal yemeyi etkilemediği, daha çok beraberinde başka psikososyal faktörlerin de olduğu ve duygusal yemeye birlikte etki ettikleri düşünülmektedir. Alanyazında bu ilişki duygusal yemeden ziyade sağlıklı yeme davranışlarına eğilim bazında alınmış olup; Mikolajczyk, Ansari ve Maxwell (2009) yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyinin arttıkça sağlıklı beslenme alışkanlıklarının da arttığını ve dolaylı şekilde duygusal yemede azalma meydana geldiğini ortaya koymuşlardır. Duygu ve stres kaynaklı yeme davranışlarının incelendiği bir başka çalışmada, düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin, stresli durumlarla başa çıkmak için daha fazla yeme davranışı geliştirdikleri vurgulanmıştır (Ozier ve ark. 2008).

Bizim çalışmamızda, lise öncesi (ilkokul ve ortaokul) eğitim kurumu mezunu yalnızca 5 kişi bulunduğu için bu analiz özelinde ilkokul, ortaokul ve lise mezunları, 'Lise ve Öncesi' olarak gruplandırılarak analiz edilmiştir ve sonucunda gruplar arasında, katılımcıların duygusal yeme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bizim sonuçlarımıza benzer şekilde İnalkaç ve Arslantaş'ın (2021), Cankur'un (2021) ve Özdemir'in (2015) çalışmalarında da eğitim düzeyi ile duygusal yeme anlamlı ilişkili bulunamamıştır.

5.2. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tiksindenmenin Düzenleyici Etkisi ve Bu Etkide Öz Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın ilk ayağında çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı, öz tiksindenmenin düzenleyici rolü incelenmiştir ve Hipotez 1’de bu ilişkiye öz şefkatin aracılık edeceği varsayılmıştır. Bu varsayım temelinde, literatürde öz şefkat ve öz tiksindenme ile ilgili yapılmış çalışmaların sonuçlarından hareketle oluşturulmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, çocukluk çağı travma yaşamış bireylerin öz şefkat seviyelerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Nitekim bizim çalışmamızda da çocukluk çağı travmaları düşük öz şefkati yordamıştır. Alanyazında bu bulguları destekleyen pek çok farklı araştırma mevcuttur. Barlow ve arkadaşlarının (2017) çalışmasına bakıldığında 466 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen analiz sonucunda çocukluk çağı travma maruz kalmanın öz şefkat ile negatif ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır ve düşük öz şefkatin de TSSB belirtileri ile ilişkisi ortaya konmuştur. Çocukluk çağı travma yaşamış bireylerle yapılan çalışmaların meta analizinin yapıldığı başka bir çalışmada toplamda 20 araştırmadan 6877 katılımcının bildirimleri incelenmiş ve söz konusu çalışmada analizlerin sonucunda çocukluk çağı olumsuz bir yaşantıya sahip olmanın düşük öz şefkati yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Zhang ve ark. 2021).

Öz şefkat ve duygusal yeme ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz şefkatin duygusal yemenin yordayıcılarından biri olduğunu söylemek mümkündür (Gür, 2020; Çamkerten ve Güloğlu, 2023; Uluer, 2021). Breines ve arkadaşlarının (2014) yaptığı araştırmada katılımcılarla bir günlük çalışması gerçekleştirilmiş, katılımcıların öz bildirimlerine göre düşük öz şefkat sergiledikleri gün daha yüksek seviyede sağlıksız yeme davranışında bulundukları, öz şefkatleri yüksek olduğunda ise bunun düzensiz yeme davranışını azalttığı görülmüştür. Yapılan bir başka çalışmada öz şefkatin duygu düzenleme becerilerini iyileştirmesi yoluyla duygusal yemede azalmayı yordadığı bulgulanmıştır (Gouveia, Canavarro ve Moreira, 2019). Alanyazındaki bulgularla paralel olarak, bizim çalışmamızda da öz şefkat ile duygusal yeme ilişkisi anlamlı ilişkili bulunmuştur ve bu ilişki negatif yönlüdür. Bu da bizim araştırmamıza katılan bireylerin öz şefkat seviyelerinin arttıkça, duygusal yeme puanlarında düşüş olduğunu göstermektedir.

Çocukluk çağı travmaları, duygusal yeme ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu üç faktörün birbirine etkisinin derin ve karmaşık olduğunu göstermektedir. Öz şefkatin hem çocukluk çağı travmaları ile olan yakından ilişkisi hem de yeme tutumlarını

etkilemesi bakımından duygusal yemeyle olan bağı, tıpkı bizim çalışmamızda olduğu gibi başka çalışmalara da konu olmuştur. Sützer ve Stice (2020), çocukluk çağı travmaları yaşayan bireylerin duygusal yeme eğilimlerinin arttığını ve bu kişilerin yeme davranışları üzerinde olumsuz duyguların baskın olduğunu bulmuşlardır. Ancak öz şefkat geliştiren bireylerde, duygusal yeme eğilimlerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Sützer ve Stice, 2020). Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme üzerindeki etkilerini ve öz şefkatin bu süreçteki düzenleyici rolünü araştıran Gilbert ve Procter (2006), travmatik deneyimlerin, duygusal yeme gibi sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına yol açabileceğini ancak öz şefkatin bu tür yeme davranışlarını azaltabileceğini öngörmüşlerdir. Nitekim sonucunda da öyle olmuş; araştırma öz şefkatin, stresli durumlarda bireylerin yeme davranışlarını düzenleyebildiğini ve bireylerin kendilerini daha az yargılayarak daha sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir (Gilbert ve Procter, 2006). Costa ve Pinto-Gouveia (2013), çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve öz şefkatin bu ilişkiyi yumuşatabileceğini vurgulamıştır. Öz şefkatin yüksek olduğu bireylerde, çocukluk çağı travmalarının yeme davranışları üzerindeki etkilerinin daha az olduğu, bunun da duygusal yemeyi kontrol etmeye yardımcı olduğu belirtilmiştir (Costa ve Pinto-Gouveia, 2013). Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde öz şefkatin rolünün incelendiği bir diğer araştırma Karaoğlu ve Erzi'nin (2016)'nin çalışmasıdır. 345'i kadın 159'u erkekten oluşan katılımcı grubuyla yapılan çalışma sonuçları, öz şefkatin çocukluk çağı travmaları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bizim çalışmamızda da çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün anlamlı olduğu görülmüştür. Daha açık bir şekilde, örneklemimizde yer alan katılımcıların çocukluk çağı travmaları ölçeğinden aldıkları puanlar yükseldikçe bu durum öz şefkat seviyesindeki düşüklüğü yordamış; çocukluk çağı travması ile birlikte düşen öz şefkat seviyesi de duygusal yemede artışa sebep olmuştur.

Hipotez 1'de çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme ile olan ilişkisinde öz tiksinden düzenleyici etkisi ve bu etkide öz şefkatin dolaylı etkisini incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, çocukluk çağı travmalarının, öz tiksinden için bir risk faktörü durumunda olduğu görünmektedir. Powell ve arkadaşları (2014) öz tiksinden puanı yüksek olan bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde bazı olumsuz yaşantılar deneyimlemiş olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bunlara örnek olarak zorbalık, sataşma ve ebeveyn tarafından devamlı eleştiriyeye maruz kalma verilebilir (Powell ve ark. 2014). Benzer şekilde Ille ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da benzer bulgulara rastlanmıştır. Çeşitli ruhsal rahatsızlıkları olan (majör depresyon, borderline, şizofreni, yeme bozuklukları vs.) 112 hasta ve herhangi bir rahatsızlığı

olmayan 112 sağlıklı kontrol grubuyla yapılan çalışmanın sonuçları sağlıklı gruba kıyasla ruhsal rahatsızlığı olan katılımcılarda daha yüksek öz tikslenme olduğunu göstermiş ve ayrıca öz tikslenmesi yüksek olan bireylerin erken dönemde bir olumsuz yaşantıya sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (İlle ve ark. 2014). Nitekim bizim çalışmamızda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çocukluk çağı travmaları ile öz tikslenme duygusu pozitif korelasyon göstermiştir ve bu korelasyon anlamlıdır. Dolayısıyla katılımcıların, çocukluk çağında travma yaşama sıklığının artması beraberinde öz tikslenme duygusunun artmasıyla sonuçlanmıştır. Öz tikslenmenin çocuklukta kötü muameleyle ilişkili olduğunu gösteren, bizim bulgularımızla paralel sonuçlara ulaşılan çalışma örneklerini çeşitlendirmek mümkündür. Badour ve ark. (2013); Clarke ve ark. (2019); Smith ve arkadaşlarının (2015) çalışmalarında da benzer şekilde çocuklukta yaşanan istismar veya ihmalin öz tikslenmeyi tetikleyebildiğine dair kanıtlar mevcuttur.

Öz tikslenme duygusunun yeme davranışları ile olan ilişkisi incelendiğinde, özellikle yeme bozuklukları ile birlikte oldukça fazla çalışılmış olduğu ve herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin yeme bozukluğu olmayanlara kıyasla daha yüksek öz tikslenme bildirdikleri görülmektedir. Bell, Coulthard ve Wildbur'un (2019) AN, BN tanısı almış olan ve herhangi bir yeme bozukluğu tanısı almayan 591 kadın katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada AN ya da BN'sı olan bireylerin herhangi bir yeme bozukluğu olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek öz tikslenme hissettikleri ortaya konmuştur. Yapılan bir başka çalışmada öz tikslenme duygusunun yeme bozukluğunun nüksünde önemli rolü olduğunu göstermektedir (Glashouwer ve Jong, 2021). AN'lı bireylerde öz tikslenme duygusunun gıda kısıtlamasında etkili olduğu ve dolayısıyla eğer kişi tedaviden sonra öz tikslenme hissetmeye devam ederse gıda kısıtlaması konusundaki baskısı artacağından hastalığın nüksü kaçınılmaz olabilmektedir (Glashouwer ve Jong, 2021). Bu da bizlere yeme bozuklukları tedavilerinde hastaların öz tikslenme duygularının da ele alınması gerektiğini göstermektedir. Yeme bozukluğuna sahip 119 katılımcıyla yapılan bir diğer çalışmada öz tikslenme duygusunun bireylerdeki zayıflık dürtüsünü yordadığı bulunmuştur (Marques ve ark. 2021). Hatta aynı çalışmada öz şefkatin düzenleyici rolüne bakılmış ve düşük ve orta şiddette öz şefkate sahip olmanın öz tikslenme ile zayıflık dürtüsü arasındaki ilişkiyi zayıflatabileceği gözler önüne serilmiştir (Marques ve ark. 2021). Yeme bozukluğu olan bireylerde kendinden tikslenmeye yönelik yapılan bir sistematik derlemede 52 araştırma makalesi incelenmiş ve yapılan inceleme sonucunda yeme bozukluğu olan bireylerin daha yüksek düzeyde öz tikslenme bildirdikleri raporlanmıştır (Bektas ve ark. 2022). Aşırı kilolu ve obez kişilerden oluşan 203 yetişkinle yapılan çalışmada kendinden tikslenmenin yeme patolojisinde etkili rol oynadığı ve

bireyin öz şefkatli olmamasının bu ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Palmeira, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2017).

Literatür incelendiğinde öz tiksindenmenin yeme bozuklukları veya patolojileriyle oldukça sık şekilde çalışılmışken herhangi bir yeme bozukluğu kategorisinde olmayan ama günümüzde oldukça önemli bir yere sahip olduğunu düşündüğümüz duygusal yeme ile hiç çalışılmadığı fark edilmiştir ve bu çalışma öz tiksindenme ile duygusal yemenin birlikte çalışıldığı ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır. Bizim çalışmamızın bulgularına göre öz tiksindenme duygusu ile duygusal yeme davranışı arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Yani bireylerde öz tiksindenme duygusunun artması, beraberinde duygusal yeme davranışındaki artışı getirmektedir. Öz tiksindenme ile duygusal yemenin birlikte çalışıldığı tek çalışmaya rastlanmıştır ve o da Berri'nin (2016) çalışmasıdır. Berri (2016), tiksindenme hassasiyeti, öz tiksindenme ve negatif duygulanımın bozulmuş yeme ile ilişkisini incelediği çalışmasında, bozulmuş yeme davranışlarını kısıtlanmış yeme, dışsal yeme ve duygusal yeme olarak üç alt başlıkta ele almıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, tiksindenme hassasiyetinin hayvanları hatırlatan alt faktörü, duygusal yemenin bir belirleyicisi olarak bulunmuştur. Ayrıca, öz tiksindenmenin, bozulmuş yeme davranışlarından kısıtlanmış yemeyi yordadığı görülmüştür (Berri, 2016). Fakat görüldüğü üzere öz tiksindenme ile duygusal yeme arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Mevcut araştırmanın sonuçları incelendiğinde çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde öz şefkatin aracılığı öz tiksindenmenin düzenleyiciliği çerçevesinde incelenmiş ve sonuç anlamlı çıkmıştır. Öz tiksindenmenin düşük olduğu durumda bu aracılık etkisi anlamlı iken öz tiksindenmenin orta ve yüksek düzeyde olduğu durumda aracılık etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Öz tiksindenmenin orta ve yüksek seviyede olduğu durumda öz şefkatin aracılık etkisinin anlamlı olmadığı saptanmasının ardından ilgili literatür incelendiğinde çalışma sayısının kısıtlı olduğu fark edilmiştir. Öz tiksindenme duygusunun direkt olarak duygusal yeme ile çalışılmasa da yeme bozuklukları ile olan ilişkisinden hareketle bu bulgu tartışılmıştır.

Öz tiksindenme yaşayan bireylerin, kendilerini sürekli olarak eleştirip yargılayarak değersiz hissettikleri bilinmektedir (Adams ve Leary, 2007). Bu olumsuz duygular bireyleri sağlıklı olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmaya itebilmekte ve bunlardan biri de duygusal yeme olmaktadır (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1994). Öz tiksindenme ile ilgili olarak; kişinin kendine yönelik olumsuz duygularının, kişinin yeme davranışlarını kontrol etme veya kısıtlama eğilimi ile ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır (Fairburn ve Harrison, 2003; Adams ve Leary, 2007; Güzel ve Öztürk, 2016). Öz tiksindenme yaşayan bireyler, bedenlerinden duydukları memnuniyetsizliği gidermek için sıkı diyetler yapma veya yemek alımlarını aşırı derecede kısıtlama eğiliminde olabilirler. Bu tür kısıtlayıcı yeme davranışları, kısa vadede kilo

kaybına yol açabilmekte ancak uzun vadede sürdürülebilir olmamakta ve psikolojik olarak zararlı olmaktadır. Fairburn ve Harrison (2003), öz tikslenme duygularının, özellikle beden imajı kaygısıyla bağlantılı olarak, gıda kısıtlaması ve yeme bozuklukları riskini artırabileceğini bulmuştur. Kısacası öz tikslenme, bireyleri kendilerine karşı aşırı eleştirel hale getirmekte ve bu eleştiriler, bedenlerini kontrol etme isteği ile gıda kısıtlamasına yönlendirebilmektedir. Bizim bulgularımıza ilişkin olarak; öz tikslenme seviyesinin düşük olduğu durumda gıda kısıtlamasının pek fazla olmayacağından, çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide düzenleyicilik etkisinin anlamlı olabileceği fakat öz tikslenme seviyesi yüksek olduğunda bireyin kendini cezalandırmak amacıyla gıda alma konusunda direnç gösterebileceği ve bu yolla duygusal yemenin anlamlı yordanamamış olabileceği düşünülmektedir.

Konuya ilişkin alanyazındaki araştırmaların çok kısıtlı olmasından kaynaklı öz tikslenmenin seviyesine göre düzenleyicilik etkisinin anlamlılığının değişmesi bulgusu tam anlamıyla tartışılamamıştır. Öz tikslenme ile duygusal yemenin doğrudan çalışıldığı bir araştırma olmayışı ve alan yazında görüldüğü üzere öz tikslenmenin çocukluk çağı travmaları, öz şefkat ve yeme davranışlarıyla ilişkili olması söz konusu hipotez bulgusunun önemini ortaya koymaktadır.

5.3. Çocukluk Çağı Travmaları ile Duygusal Yeme İlişkisinde Öz Tikslenmenin Düzenleyici Etkisi ve Bu Etkide Şefkat Korkusunun Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Mevcut çalışmanın ikinci hipotezinde çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye şefkat korkusunun öz tikslenmenin düzenleyiciliği çerçevesinde aracılık edeceği varsayılmıştır. Literatürde son yıllarda kendine bir yer edinmiş olan şefkat korkusunun çocukluk çağında travma yaşamış bireylerde gelişebileceğine dair kanıtlar mevcuttur. Miron ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında 377 üniversite öğrencisinden toplanan veriler doğrultusunda çocukluk çağında istismara maruz kalmanın öz şefkat korkusunu yordadığını raporlamış ve istismara maruz kalmış bireylerle çalışırken öz şefkat korkularının ele alınmalarının önemini vurgulamışlardır. Boykin ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da benzer bulgulara ulaşılmış, çocukluk çağında travmatik deneyim yaşayanların kendilerine karşı şefkatli ve nazik olma konusunda korku yaşadıkları raporlanmıştır. Nitekim bizim çalışmamızda da çocukluk çağında travmatik deneyimler yaşamak, şefkat korkusunu pozitif ve anlamlı şekilde yordamıştır. Çocukluk çağındaki travmalar, şefkat korkusunun daha fazla

hissedilmesiyle ilişkili bulunmuştur.

Şefkat korkusunun aynı zamanda yeme davranışları ile de ilişkili olduğu bilinmekte ve literatürden buna ilişkin örnekler vermek mümkündür. Herhangi bir yeme bozukluğuna sahip olan bireylerin yeme bozukluğu olmayanlara göre daha yüksek öz şefkat korkusu bildirdikleri bulunmuştur (Geller ve ark. 2019). Dias, Ferreira ve Trindade'nin (2018) çalışmasında yaşları 18 ila 55 arasında değişen 645 kadından toplanan verilere göre bireylerdeki öz şefkat korkusu düzensiz yeme davranışını yordamıştır. Şefkat korkusunun doğrudan duygusal yemeyle çalışıldığı ilk çalışma Zhang ve arkadaşlarının (2021) çalışmasıdır. Şefkat korkusu ile duygusal yeme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolüne bakan araştırmacılar şefkat korkusunun duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla duygusal yemeyi yordadığını bulmuşlardır (Zhang ve ark. 2021). Şefkat korkusunun yeme bozuklukları veya yeme davranışındaki bozulmalarla ilişkisini ortaya koyan çalışmaları örneklendirmek mümkündür. Literatürle uyumlu olarak bizim çalışmamızda da şefkat korkusu duygusal yemeyle anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur ve bu ilişki pozitif yöndedir. Başka bir deyişle, şefkat korkusunu daha fazla hisseden katılımcıların duygusal yeme davranışı eğiliminde olma ihtimalleri de daha yüksek olmuştur.

Öz tiksindenin duygusal yeme ile doğrudan çalışıldığı bir çalışma olmasa da yeme bozuklukları ve yeme davranışları ile olan ilişkisi pek çok farklı çalışma bulgusuyla bilimsel olarak ortaya çıkmıştır. Öz tiksinden ile ilgili yapılan bir sistematik derlemede incelenen 5 nicel çalışma öz tiksinden ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide çocukluk çağı travmalarının da etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Clarke, Simpson ve Varese, 2019). Ille ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da benzer şekilde yeme bozukluklarına sahip bireylerde öz tiksinden duygularının oldukça yüksek olduğu ortaya çıkmış ve bu bireylerdeki öz tiksinden duygularını erken dönem olumsuz yaşantıların artırdığı ileri sürülmüştür. Şefkat korkusu ve öz tiksindenin bir arada olduğu çalışmaya rastlanmamakla birlikte şefkat korkusunun öz şefkat ile ilişkisi ve öz şefkatle öz tiksindenin bağlantılı olduğu çalışmaların varlığı şefkat korkusunun da tıpkı öz şefkat gibi öz tiksinden ile ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre şefkat korkusu öz tiksinden ile anlamlı ve pozitif korelasyon göstermiştir. Şefkat korkusunu daha fazla hisseden katılımcılar, öz tiksindenmeyi de daha fazla hissetme eğiliminde olmuştur.

Düzenleyici değişkenli analiz sonuçlarına göre de öz tiksindenin çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisindeki düzenleyici etkisi ve bu etkide şefkat korkusunun aracılık rolü anlamlı çıkmıştır. Çalışma 1'den farklı olarak Çalışma 2'nin sonuçlarına göre düzenleyicilik etkisi öz tiksindenin iki seviyesinde birden anlamlı çıkmıştır. Öz tiksindenin

hem düşük hem de orta seviyede olduğu durumda çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide şefkat korkusunun dolaylı etkisi anlamlıdır.

Tüm bu sonuçlar incelendiğinde, çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkide hem öz şefkatin hem de şefkat korkusunun aracılık rolü bulunmaktadır ve öz tikslenme her iki değişkenin de aracılığını düzenleyen bir etmendir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde öz şefkat, şefkat korkusu ve öz tiksinden rollerinin incelendiği bu çalışmanın sonuçlarına göre; duygusal yeme cinsiyet ile anlamlı ilişkili bulunmuştur. Kadın katılımcıların duygusal yeme düzeyleri, erkek katılımcılarınkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer şekilde yaş ve duygusal yeme arasında da anlamlı korelasyon bulunmuştur ve bu korelasyonun negatif yönlü olduğu görülmektedir. Katılımcıların vücut kitle endeksleri de duygusal yemeleri ile ilişkilidir. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre vücut kitle endeksi ve duygusal yeme arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Demografik değişkenlerden bir diğeri olan eğitim düzeyinin duygusal yemeye olan etkisine ve eğitim düzeyleri arasında duygusal yeme düzeyleri açısından bir fark olup olmadığı incelendiğinde yapılan analizler sonucu bir fark olmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmadaki katılımcıların duygusal yeme düzeyleri, eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkileri incelendiğinde; çocukluk çağı travmaları ile duygusal yemenin pozitif korelasyon içerisinde bulunduğu yani çocukluk çağı travması arttıkça duygusal yemenin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer korelasyon analizlerinin de anlamlı çıktığı; çocukluk çağı travmalarının öz şefkat ile negatif korelasyon içinde olduğu, öz tiksinden ve şefkat korkusu ile ise pozitif korele oldukları görülmüştür. Bu da bize göstermektedir ki bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerdeki çocukluk çağı travmaları arttıkça öz şefkat azalmakta, şefkat korkusu ve öz tiksinden ise artış göstermektedir. Ayrıca bağımlı değişkenimiz olan duygusal yemede de korelasyonlar aynı doğrultuda şekillenmiştir. Duygusal yeme ile öz şefkat arasında negatif korelasyon varken duygusal yeme ile öz tiksinden ve şefkat korkusu arasında pozitif korelasyon vardır. Yani bireylerdeki öz şefkatin az olması duygusal yemenin daha fazla olması ile ilişkilirken öte yandan öz tiksinden ve şefkat korkusunun fazla olması duygusal yemenin de daha yüksek olması ile ilişkilidir.

Aracı değişkenlerin (öz şefkat ve şefkat korkusu) birbiriyle olan korelasyonlarının anlamlı ve negatif yönlü olduğu belirlenmiştir. Son olarak düzenleyici değişken olan ‘öz tiksinden’ ile diğer aracı değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve sonuçlar; öz tiksinden ile öz şefkatin negatif, öz tiksinden ile şefkat korkusunun ise pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir ve her iki ilişki de istatistiki yönden anlamlılık içermektedir.

Yapılan aracılık ve düzenleyicilik analizleri sonuçları incelendiğinde; çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinde düşük öz şefkatin aracı rol oynadığı ve bu ilişkide öz tiksinden düzenleyicilik etkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Öz tiksinden bu ilişkideki düzenleyicilik etkisinin yalnızca öz tiksinden seviyesinin düşük olduğu durumda anlamlı çıktığı; öz tiksinden orta ve yüksek seviyede iken bu aracılık etkisindeki düzenleyici rolünün anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan diğer analiz bulgusu da anlamlı çıkmış olup çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisine şefkat korkusu aracılık etmiş ve bu ilişkide öz tiksinden düzenleyicilik rolü anlamlı çıkmıştır. Öz şefkatten farklı olarak şefkat korkusunun aracılık etkisinde öz tiksinden hem düşük hem de orta düzeyde olduğunda aracılık ilişkisini düzenleyici etkisi anlamlı çıkmaktadır. Yani öz tiksinden seviyesi yüksek olduğunda çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye, şefkat korkusunun aracılık etmediği söylenebilir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına göre, çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, öz şefkatin aracı rolü ve öz tiksinden düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Özellikle çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme davranışını artırdığı ve bu ilişkide öz tiksinden bu etkiyi güçlendirdiği, buna karşın öz şefkatin bu olumsuz ilişkiyi hafifletici bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, şefkat korkusunun da duygusal yeme üzerinde aracı rol oynadığı saptanmıştır. Bu bulgulardan hareketle, çeşitli önerilerde bulunulması mümkündür.

Öncelikle, duygusal yeme davranışı gösteren bireylerle çalışan klinik psikologlar ve terapistlerin, danışanlarının çocukluk döneminde yaşamış olabilecekleri travmatik deneyimlere odaklanmaları önerilmektedir. Bu travmaların duygusal yeme üzerindeki olası etkilerini dikkate alarak, terapi süreçlerinde bu travmaların işlenmesi, danışanın öz farkındalığının artırılmasına katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda, danışanlara öz şefkatin artırılması ve şefkat korkusunun azaltılmasına yönelik terapötik yaklaşımlar uygulanabilir. Çünkü bu araştırmada, öz şefkatin duygusal yeme üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu, şefkat korkusunun ise olumsuz etkileri artırdığı gösterilmiştir.

Ayrıca, danışanların öz tiksinden duygusuyla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin de önemli olduğu düşünülmektedir. Öz tiksinden, çocukluk çağı

travmalarının duygusal yeme üzerindeki etkisini güçlendiren bir faktör olarak belirlendiği için, bu duygunun farkındalığını artıran ve yönetilmesini sağlayan terapötik müdahaleler etkili olabilir. Özellikle, öz tikslenme ve şefkat korkusu ile ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır; çünkü bu kavramlar üzerine ülkemizde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır.

Bu noktada, literatürde yer alan çalışmaların çoğunda değişkenlerin genellikle tek boyutlu olarak ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmada, çocukluk çağı travmaları ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Gelecek araştırmalarda, bu iki kavramın alt boyutlarıyla çalışılması ve bu alt boyutların birbiriyle nasıl ilişkili olduğunun araştırılması önerilmektedir. Özellikle, çocukluk çağı travmalarının hangi türlerinin (fiziksel, duygusal, cinsel vb.) duygusal yeme ile nasıl bir ilişki içinde olduğunun inceleneceği çalışmalar, alana önemli katkılar sağlayabilir.

Son olarak, bu bulguların deneysel araştırmalarla sınanması gerektiği vurgulanmalıdır. Klinik uygulamalar için bu bulgulara dayalı öneriler sağlanmış olsa da, gelecekte deneysel yöntemlerle yapılacak çalışmalarla bu ilişkilerin doğrulanması büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, çocukluk çağı travmaları, öz şefkat, öz tikslenme ve şefkat korkusu gibi değişkenleri içeren geniş çaplı, deneysel tasarımlı araştırmaların yapılması, daha somut ve genel geçer bulgulara ulaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. (2022). *Kadınlarda duygusal yeme düzeyi ve çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. ve Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/08870440903207627>.
- Akduman, İ. (2018). *Obez bireylerde problemlı yeme davranışları ve çocukluk çağı travmaları ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Akyüz, R. (2022). *Çocukluk dönemi cinsel istismarının yeme bozuklukları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Bitirme Projesi, İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi).
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Andrews, B. (1995). Bodily shame as a mediator between abusive experiences and depression. *Journal of abnormal psychology*, 104(2), 277.
- Angyal, A. (1941). Disgust and related aversions. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 36(3), 393.
- APA (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, text revision (DSM-IV-TR). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Aral, N. (1997). *Çocuklukta cinsel istismar*. Ekin Kitabevi. (Akt. Aktay, M. (2020). *Cinsel İstismar ve Çocukların Hukusal Korunması*. İmge Kitabevi)
- Arslandaş, H., Dereboy, F., Yüksel, R., & İnalkaç, S. (2019). Duygusal yeme ölçeği'nin türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(10), 1-

- Arthur, M. W. (1997). Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(4), 497-498.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Badour, C. L., & Adams, T. G. (2018). Contaminated by trauma: Understanding links between self-disgust, mental contamination, and post-traumatic stress disorder. *The Revolting Self*, 127-149.
- Badour, C. L., Feldner, M. T., Babson, K. A., Blumenthal, H., & Dutton, C. E. (2013). Disgust, mental contamination, and posttraumatic stress: Unique relations following sexual versus non-sexual assault. *Journal of anxiety disorders*, 27(1), 155-162.
- Bahtiyar, B., & Yıldırım, A. (2019). Öz Tiksınme Ölçeği-Revize Formu: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 304-315.
- Bakalın, O., & Karahan, F. Ş. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child abuse & neglect*, 65, 37-47.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. *San Diego, CA: Academic Press*.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. *San Diego, CA: Academic Press*.
- Bektas, S., Keeler, J. L., Anderson, L. M., Mutwalli, H., Himmerich, H., & Treasure, J. (2022). Disgust and self-disgust in eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 14(9), 1728.
- Bektaş, M., Demirci, S., & Uysal, N. (2022). Self-compassion, emotion regulation difficulties, and emotional eating in adolescents: A mediational model. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 25(3), 123-132.
- Bell, K., Coulthard, H., & Wildbur, D. (2017). Self-disgust within eating disordered groups: Associations with anxiety, disgust sensitivity and sensory processing. *European*

Eating Disorders Review, 25(5), 373-380.

- Benson, L., Boden, M. T., & Vitali, M. (2018). Self-compassion as a mechanism of action in acceptance and commitment therapy: A longitudinal study. *Behavior Therapy*, 49(6), 895-909. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.04.001>
- Bernstein, D. P., Fink, L., & Handelsman, L. (1994). Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect. *American Journal of Psychiatry*, 151(8), 1132-1136.
- Berri, B. (2016). Are Disgust Sensitivity, Self-Disgust and Negative Affect Related to Disordered Eating? (Yayımlanmamış doktora tezi). University of MichiganDearborn, Michigan.
- Bilgen, S. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği Geliştirilmesi, Geçerlilik ve Güvenirliği Çalışması.
- Bland, V. M., Williams, C. M., & Wooten, D. E. (2018). Emotion regulation in children exposed to violence. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(2), 105-118.
- Bohon, C., & Stice, E. (2011). Gender differences in the impact of stress on emotional eating in adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 44(5), 430-437. <https://doi.org/10.1002/eat.20829>
- Bohon, C., & Stice, E. (2011). Gender differences in the impact of stress on emotional eating in adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 44(5), 430-437. <https://doi.org/10.1002/eat.20829>
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224.
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.
- Cankur, M. (2021). *Yetişkinlerde ayrılma anksiyetesi ile duygusal yeme arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Clarke, A., Simpson, J., ve Varese, F. (2019). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(1), 110- 134.
- Crittenden, P. M. (1992). Children's strategies for coping with adverse home environments.

Child Abuse & Neglect, 16(3), 329-343.

Cummings, P., Berkowitz, S., & Scribano, P. (2012). Pediatric maltreatment epidemiology: A comprehensive review. *Pediatrics*, 130(4), 837-845.

Çamkerten, Ö., & Güloğlu, B. (2023). Duygusal Yemenin Yordayıcıları Olarak Üstbiliş, Duygu Düzenleme Zorlukları ve Öz Şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125.

Çelik, H., Kara, A. N., & Çakır, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(3), 200-209.

Çobanoğlu, B. (2020). *Çocukluk çağında travmaya uğramış bireylerin, beliren yetişkinlik döneminde duygusal yeme davranışı ve benlik saygısı oluşumu arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Dallman, M. F., Pecoraro, N. C., & La Fleur, S. E. (2005). Chronic stress and comfort food: Self-medication and abdominal obesity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 19(4), 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2004.11.004>

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689-695.

De Bellis, M. D., & Zisk, A. (2014). The biological effects of childhood trauma. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 23(2), 185-222.

Demir, B., & Özkara, A. (2017). Duygusal yeme davranışının kadınlardaki görülme sıklığı ve psikososyal faktörlerle ilişkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 67-74.

Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.

Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).

Devi, F., Shahwan, S., Teh, W. L., Sambasivam, R., Zhang, Y. J., Lau, Y. W., ... & Subramaniam, M. (2019). The prevalence of childhood trauma in psychiatric outpatients. *Annals of General Psychiatry*, 18, 1-8.

Di Paola, L., Nocentini, A., & Lionetti, F. (2022). Emotional dysregulation in children: A review of the impact of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 122, 105321.

Dias, B. S., Ferreira, C., & Trindade, I. A. (2020). Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on*

- Anorexia, Bulimia and Obesity, 25, 99-106.
- DiFonte, R. G., Schick, A. E., & Spillane, M. A. (2024). Revisiting self-compassion: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 321-337.
- Dobur, H. A. (2019). Yetişkinliğe geçişte çocukluk ağı ruhsal travmaları ile duygusal yeme ve tıknırcasına yeme ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyaının aracılık etkisi (Yüksek lisans tezi). *Kırıkkale, Kırıkkale Üniversitesi*.
- Dubowitz, H., & Bennett, S. (2007). Physical abuse and neglect of children. *The Lancet*, 369(9576), 1891-1899.
- Dubowitz, H., Giardino, A. P., & Barnett, D. (2002). Emotional and behavioral outcomes of childhood maltreatment. *Pediatrics*, 110(4), 893-902.
- Dye, H. (2018). The impact and long-term effects of childhood trauma. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(3), 381-392.
- Dyer, A. S., Feldmann Jr, R. E., ve Borgmann, E. (2015). Body-related emotions in posttraumatic stress disorder following childhood sexual abuse. *Journal of child sexual abuse*, 24(6), 627-640.
- Ekinci, Ö. (2019). *Çocukluk ağı travmalarının yaşantıya etkisi, depresyon ve yaratıcılık arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Elagöz, F. Ö., & Çenesiz, G. Z. (2022). Algılanan stres ve duygusal yeme davranışı arasındaki ilişkide stresle baş etme tarzlarının aracı rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakóltesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 46(1), 75-83.
- Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress may add bite to appetite in women: A laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26(1), 37-49.
- Erkılın, M. (2021). *Psikolojik destek almaya karar veren bireylerde çocukluk ağı travmaları ve algılanan sosyal desteğin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Erol, Y. (2021). Çocukluk ağı Travması ve Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü, Stres Toleransı, Öz-şefkat ve Öztiksinmenin Aracı Rollerinin İncelenmesi.
- Evans, C., & Burton, P. (2013). Childhood trauma and subsequent risk of adult psychiatric disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(8), 820-832.

- Evers, C., Stok, F. M., & De Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *Lancet*, 361(9355), 407-416.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)12378-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)12378-1)
- Famulora, J. R., Kent, A., & Hass, D. (1992). Childhood trauma, risk factors for adult psychopathology. *Child Abuse & Neglect*, 16(6), 901-909.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: North American edition*. SAGE.
- Flisher, A. J., Kramer, R. A., & Davies, B. (1997). Childhood trauma and adolescent risk behavior. *American Journal of Public Health*, 87(5), 769-775.
- Fresnics, S., Wang, L. M., & Borders, A. (2019). The impact of self-disgust on disordered eating: A longitudinal examination. *Eating Disorders*, 27(1), 65-80.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of eating disorders*, 8(3), 343-361.
- Garbarino, J., Guttman, E., & Seeley, J. W. (1986). *The psychologically battered child* (p. 8). San Francisco: Jossey-Bass.
- Garland AF, Landsverk JL, Hough RL, Ellis-Macleod E (1996), Type of maltreatment as a predictor of mental health service use for children in foster care. *Child Abuse Negl* 20:675-688
- Geller, J., Iyar, M. M., Kelly, A. C., & Srikameswaran, S. (2019). Barriers to self-compassion in the eating disorders: The factor structure of the fear of self-compassion scale. *Eating Behaviors*, 35, 101334.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International journal of cognitive therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy: Distinctive features. Routledge.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Compassionate mind training for shame and self-criticism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy*

(pp. 263-325).

- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Compassionate mind training for shame and self-criticism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy* (pp. 263-325). Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of a self-report measure. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): A conceptual framework. *Child abuse & neglect*, 26(6-7), 697-714.
- Glashouwer, K. A., & de Jong, P. J. (2021). The revolting body: Self-disgust as a key factor in anorexia nervosa. *Current Opinion in Psychology*, 41, 78-83.
- Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2019). Associations between mindfulness, self-compassion, difficulties in emotion regulation, and emotional eating among adolescents with overweight/obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 273-285.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Białek-Dratwa, A., Staśkiewicz, W., Rozmiarek, M., Misterska, E., Sas-Nowosielski, K. (2022). Prevalence of emotional eating in groups of students with varied diets and physical activity in Poland. *Nutrients*, 14, 3289.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating in discretionary caloric intake: A laboratory study of women. *Appetite*, 23(1), 15-28.
<https://doi.org/10.1006/appe.1994.1030>
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating in discretionary caloric intake: A laboratory study of women. *Appetite*, 23(1), 15-28.

- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Güneri Yöyen, E. (2016). Çocukluk çağı travması ve benlik saygısı.
- Gür, T. (2020). The role of childhood trauma in developing eating disorders: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 785-799.
- Güzel, E., & Öztürk, S. (2016). Öz tikslenme ve beden algısının gıda kısıtlaması üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(1), 65-78.
- Hacıabdurrahmanoğlu, M. (2029). *Duygusal yeme davranışı ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's Thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Hamrick, L. A., & Owens, G. P. (2019). Exploring the mediating role of self-blame and coping in the relationships between self-compassion and distress in females following the sexual assault. *Journal of clinical psychology*, 75(4), 766-779.
- Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford publications.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication monographs*, 85(1), 4-40.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. J. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208–225). Philadelphia/London/Toronto: W.B. Saunders Company.
- Hildebrandt, T., Grotzinger, A., Reddan, M., Greif, R., Levy, I., Goodman, W., & Schiller, D. (2015). Testing the disgust conditioning theory of food-avoidance in adolescents with recent onset anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 131-138.
- Horan, J. M., & Widom, C. S. (2015). Cumulative childhood risk and adult functioning in abused and neglected children grown up. *Development and psychopathology*, 27(3), 927-941.
- Howe, D. (2005). *Child abuse and neglect: Attachment, development, and intervention*. Palgrave Macmillan.
- Ille, R., Schögl, H., Kapfhammer, H. P., Arendasy, M., Sommer, M., ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders—symptom-related or disorderspecific? *Comprehensive psychiatry*, 55(4), 938-943.

- Izard, C. E. (2007). Emotion, cognition, and behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(3-4), 224-231.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27 (1), 70-82.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2021). Depresyon tanılı hastalarda duygusal yeme ve etkileyen faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 243-257.
- Jung, A. S., & Steil, R. (2012). Disgust sensitivity, self-disgust, and mental contamination in patients with posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(2), 194-203. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.004>
- Kandemir, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, yaşam doyumu ve duygusal yeme ilişkisi* (Master's thesis).
- Kaplan HI, Kaplan HS. The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*.1957; 125:181-201.
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., & Labruna, V. (1998). Child and adolescent abuse and neglect: Psychological consequences. *Child Abuse & Neglect*, 22(6), 689-703.
- Kaplan, S. J., Pelcovitz, D., & Labruna, V. (1999). Child and adolescent abuse and neglect research: A review of the past 10 years. Part I: Physical and emotional abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1214-1222.
- Kara, S., Gök, H., & Demir, A. (2004). Childhood trauma and its consequences: A clinical study. *Turkish Journal of Psychiatry*, 15(4), 292-298.
- Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Carter, J. C. (2014). Understanding the roles of self-esteem, self-compassion, and fear of self-compassion in eating disorder pathology: An examination of female students and eating disorder patients. *Eating behaviors*, 15(3), 388-391. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.008>.
- Kim H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms : A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68-96.

<https://doi.org/10.1037/a0021466>

- Kocakaya, G. (2019). Yeme bozukluklarıyla ilişkili olabilecek değişkenlere bütüncül bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 28-45.
- Koçak, D., & Tekin, E. (2020). Kadınlarda stres ve yeme davranışları arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 120-130.
- Koçak, Z., & Çağatay, S. (2024). Understanding the link between self-compassion and eating behaviors: A critical review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 43-55.
- Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2013). Emotional eating, depressive symptoms, and self-reported food consumption: A population-based study. *Appetite*, 66, 173-179.
- Krug, E. G., Mercy, J. A., & Dahlberg, L. L. (2002). The global burden of childhood maltreatment. *World Health Organization Report on Violence*, 34(1), 87-102.
- Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P., & Overton, P. G. (2019). Disgust sensitivity and eating disorder symptoms: The mediating role of body image shame and guilt. *Journal of Behavioral and Experimental Psychiatry*, 63, 36-42.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.01.007>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Livingston, J. L., Green, E. C., & Marin, B. V. (1993). Childhood trauma and adult health outcomes: A study of mediating mechanisms. *American Journal of Public Health*, 83(4), 499-504.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Macht M (2008) How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50:1- 11.
- Macht M, Simons G (2000) Emotions and eating in every day life. *Appetite*, 35: 65–71.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>

- Macht, M. ve Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, and M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 281-295). New York: Springer.
- Madowitz, J., Knatz, S., Maginot, T., Crow, S. J., & Boutelle, K. N. (2015). Teasing, depression, and eating disorders in adolescents. *Eating Disorders*, 23(3), 221-229.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.019>
- Marques, S., Simão, A., Guiomar, R., & Castilho, P. (2021). The central role of self-compassion in the experience of shame, self-criticism, and body image dissatisfaction in overweight and obesity. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(5), 1387-1397. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00992-6>
- Mayda, B. S. (2020). *Çocukluk çağı travmasının erken dönem uyumsuz şemalar ve stresle başa çıkma tarzına etkisi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- McGee, R. A., & Wolfe, D. A. (1991). Psychological maltreatment: Toward an operational definition. *Development and psychopathology*, 3(1), 3-18.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Michels, N., Sioen, I., Boone, L., Braet, C., & De Henauw, S. (2012). Longitudinal association between child stress and lifestyle. *Journal of Adolescent Health*, 51(3), 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.12.021>
- Michopoulos, V., Powers, A., Gillespie, C. F., Ressler, K. J., & Jovanovic, T. (2015). Inflammation in fear- and anxiety-based disorders: PTSD, GAD, and beyond. *Neuropsychopharmacology*, 40(1), 254-265.
- Miron, L. R., Seligowski, A. V., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 596-605.
- Necef, I. ve Deniz, M. E. (2018). Şefkat Korkusu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. III. INES Education and Social Science Congress. 28 Nisan-1 Mayıs, Antalya, Türkiye.
- Necef, I., & Deniz, M. E. (2021). Adaptation of the Fears of Compassion Scale into Turkish:

- a reliability and validity study. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.5114/cip.p.2021.110028>.
- Necef, I., & Deniz, M. E. (2023). Adaptation of the Fears of Compassion Scale into Turkish: a reliability and validity study. *Current Issues in Personality Psychology*, 11(1), 65.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (2nd ed.). Harper Wave.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224.
- Nijenhuis, E. R., & Van der Hart, O. (2011). Dissociation in trauma: A new definition and comparison with previous formulations. *Journal of Trauma & Dissociation*, 12(4), 416-445.
- O'Brien, K. S., & Schmidt, C. (2018). Body image and eating disturbances: The role of self-compassion. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1-8.
- Okumusoglu, S. (2022). Yeme bozukluklarının çocukluk travmaları ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 43-53.
- Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2005). Disgust: Characteristic features, social manifestations, and clinical implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 932-962.
- Oliveira, V. R., Ferreira, C., Mendes, A. L., & Marta-Simões, J. (2017). Shame and eating psychopathology in Portuguese women: Exploring the roles of self-judgment and fears of receiving compassion. *Appetite*, 110, 80-85.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology & Behavior*, 66(3), 511-515. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(98\)00322-9](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(98)00322-9)
- Özdemir, G. S. (2015). *Duygusal yemenin depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile olan*

- ilişkisi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Özgentürk, İ. (2014). Child abuse and neglect Çocuk istismarı ve ihmal. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 265-278.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Pelcovitz, D., Kaplan, S. J., & Goldenberg, B. (1994). Child abuse and its psychological consequences: A longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(5), 773-782.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Powell, P. A., Overton, P. G., & Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of self-disgust in females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 562-578.
- Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: A three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition & Emotion*, 27(5), 900-913.
- Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2015). Self-affirming trait kindness regulates disgust toward one's physical appearance. *Body Image*, 12, 98-107.
- Quilliot, D., Brunaud, L., & Hubschman, S. (2019). Childhood trauma and disordered eating in adulthood. *Appetite*, 140, 167-175.
- Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R. (1999). Disgust: The evolutionary and cultural role of a repugnant emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 72-76.
- Rüsch, N., Schulz, D., Valerius, G., Steil, R., Bohus, M., & Schmahl, C. (2011). Disgust and implicit self-concept in women with borderline personality disorder and posttraumatic stress disorder. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261, 369-376.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8.
- Shapiro, S. (1987). Self-mutilation and self-blame in incest victims. *American journal of psychotherapy*, 41(1), 46-54.

- Simpson, J., Helliwell, B., Varese, F., ve Powell, P. (2020). Self-disgust mediates the relationship between childhood adversities and psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F., & Meuret, A. E. (2015). Investigating the role of self-disgust in nonsuicidal self-injury. *Archives of Suicide Research*, 19(1), 60-74.
- Solarino, M., Centonze, C., & Salerno, M. (2012). Child abuse and neglect in Italy: A national study. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(6), 1101-1121.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., & Kargün, M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: Kovid-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 88-97.
- Soyumtürk, İ. (2021). *Yetişkin bireylerde algılanan ebeveyn tutumu ile çocukluk çağı travmalarının duygusal yeme üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Stasik-O'Brien, S. M., ve Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body image*, 27, 128- 137.
- Stoltenborg, M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2015). The neglected child: Findings from meta-analyses on child maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 40, 18-28.
- Sützer, M., & Stice, E. (2020). Childhood trauma, emotional eating, and the moderating role of self-compassion. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 12-22.
<https://doi.org/10.1186/s40337-020-00307-6>
- Şahiner, G., Küçük, S., & Kaptan, A. (2001). Çocuk istismarı ve ihmali. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 44(2), 123-130.
- Şar, V., Necef, I., Mutluer, T., Fatih, P. ve Türk-Kurtça, T. (2021). A revised and expanded version of the Turkish Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-33): Overprotection-overcontrol as additional factor. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22(1), 35-51.
doi:10.1080/15299732.2020.1760171
- Şar, V., Öztürk, P. E., & İkikardeş, E. (2012). Çocukluk çağı ruhsal travma ölçeğinin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.
- Şeker, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul

- Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and individual differences*, 66, 1-4.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86.
- Taş, E., & Kabaran, S. (2020). Sezgisel yeme, duygusal yeme ve depresyon: Antropometrik ölçümler üzerinde etkileri var mı. *Sağlık ve Toplum*, 20(3), 127-139.
- Terr, L. C. (1991). Acute responses to external events and posttraumatic stress disorders.
- Thompson, A. E., & Kaplan, C. A. (1996). Childhood emotional abuse. *The British Journal of Psychiatry*, 168(2), 143-148.
- Tiryaki, E. (2016). Kadınlarda duygusal yeme ve beden algısı arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunç, P. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 203-219.
- Turan, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Tüzen, G. (2019). *Depresyon, anksiyete ve stresin duygusal yeme ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tyler, K. A. (2002). Social and emotional outcomes of childhood sexual abuse: A review of recent research. *Aggression and violent behavior*, 7(6), 567-589.
- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Uyaroğlu, A. K., Ünal, E., & Karabacak, M. Genç Kadınlarda Duygusal Yeme ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 18(1), 1-8.
- Uzun, I. (2021). *Romantik ilişkisi olan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin cinsel doyum ve algılanan ilişki kalitesi üzerinden incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Vidaña, J. G., Méndez, A. L., & Perales, J. M. (2020). Childhood trauma and its impact on

- adult eating disorders: A review. *Journal of Psychiatric Research*, 124, 79-87.
- Williamson, J. R. (2019). Self-compassion differences in those who have experienced sexual assault and non-sexual assault trauma. *Gender and Women's Studies*, 2(3), 3.
- Xavier, A., Cunha, M., & Pinto Gouveia, J. (2015). Deliberate self-harm in adolescence: The impact of childhood experiences, negative affect and fears of compassion. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20, 41-49. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.1.num.1.2015.14407>.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2014). The role of self-compassion in disordered eating and body image. *Eating Behaviors*, 15(4), 578-581.
- Xie, P., Wu, K., Zheng, Y., Guo, Y., Yang, Y., He, J., ... & Peng, H. (2018). Prevalence of childhood trauma and correlations between childhood trauma, suicidal ideation, and social support in patients with depression, bipolar disorder, and schizophrenia in southern China. *Journal of affective disorders*, 228, 41-48.
- Yargıç İ., Ersoy E., Batmaz-Oflaz S. (2012). Çocukluk çağı travmalarının intihar girişimi ve kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(4):277-84.
- Yıldırım, E., Aktan, Z. D., & Ülkümen, İ. (2022). İrrasyonel inanışlar ve sosyal görünüş kaygısının duygusal yeme üzerindeki yordayıcı rolü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 23-40.
- Yumuşakkaya, E. (2022). *Çocukluk çağı travmaları ile öz-şefkat arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Zara-Page, A. J. T. P. Y. (2004). Çocuk cinsel istismarı: cinsel istismara neden olan etkenler ve cinsel istismarın çocuklar üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 103-113.
- Zhang, H., Li, J., Sun, B., & Wei, Q. (2023). Effects of childhood maltreatment on self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 873-885.
- Zhang, S., Guo, M., Wang, J., & Lin, L. (2021). The relationship between fears of compassion, emotion regulation difficulties, and emotional eating in college students: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 780144.
- Zoroğlu S., Tüzün Ü., Şar V., Öztürk M., Eröcal Kora M., Alyanak B. (2001), Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 2(2):69-78.

EKLER

EK- 1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Bu araştırma Prof. Dr. Fatma SAPMAZ danışmanlığında Psikolog Berrin DEMİRBAŞ tarafından yürütülmektedir. Bu form sizi araştırma koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

Araştırmanın Amacı Nedir?

Araştırmanın amacı çocukluk çağı travmaları ile duygusal yeme ilişkisinin incelenmesi; Öz şefkat, öz tikslenme ve şefkat korkusunun bu bağlamdaki rolüne bakılmasıdır. Araştırmaya katılmayı kabul ederseniz sizden beklenen, ölçekleri eksiksiz ve size en uygun seçeneği işaretleyecek şekilde doldurmanızdır. Bu araştırmaya katılım ortalama olarak 20 (yirmi) dakika sürmektedir.

Sizden Topladığımız Bilgileri Nasıl Kullanacağız?

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük temelinde olmalıdır. Sizden kimlik veya kurum belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Katılımcılardan elde edilecek bilgiler toplu halde değerlendirilecek ve bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Sağladığınız veriler gönüllü katılım formlarında toplanan kimlik bilgileri ile eşleştirilmeyecektir.

Katılımınızla ilgili bilmeniz gerekenler:

Katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Böyle bir durumda araştırmayı yapan kişiye, araştırmadan çıkmak istediğinizi eposta yolu ile iletmeniz yeterli olacaktır. Araştırma sonunda, bu araştırmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır.

Araştırmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz:

Bu araştırmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için Berrin DEMİRBAŞ ile iletişim kurabilirsiniz.

EK- 2. Demografik Bilgi Formu

1. Biyolojik cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

Belirtmek istemiyorum.

2. Yaşınız

.....

3. Boyunuz

.....

4. Kilonuz

.....

5. Eğitim durumunuz

İlkokul (İlköğretim 1. Kademe)

Ortaokul (İlköğretim 2. Kademe)

Lise

Ön Lisans

Lisans

Lisansüstü

6. Romantik partneriniz var mı?

Evet

Hayır

7. Daha önce tanısını almış olduğunuz ve hala devam eden bir yeme bozukluğu rahatsızlığınız var mı? (Anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu, pika, geri çıkarma bozukluğu, kaçınan kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu veya tanımlanmamış beslenme ve yeme bozukluğu)

Evet

Hayır

8. Daha önce tanısını almış olduğunuz ve hala devam eden bir psikiyatrik bozukluğunuz var mı?

Evet

Hayır

8.1. Varsa nedir?

.....

9. Tanısı konmuş kronik bir hastalığınız var mı?

Evet

Hayır

9.1. Varsa nedir?

.....

10. Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılarınızın, bugünkü yeme alışkanlıklarınız üzerindeki etkisini değerlendiriniz.

Hiçbir zaman etkili değil

Nadiren etkili

Bazen etkili

Sıklıkla etkili

Neredeyse her zaman etkili

EK- 3. Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği

S	1	Cinsiyetiniz	Kadın	Erkek		
S	2	Medeni Durumunuz	Evli	Bekar		
S	3	Fiziksel Bilgiler	Kilo	Boy	BKİ	
S	4	Yaşınız	18-24	25-30	31-35	36-40 40 +
S	5	Eğitim Durumu	İlkokul	Lise	Üniversite	Yükseklisans Doktora ve +
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla Neredeyse Her Zaman
S	6	Zor zamanlarda, sağlıksız davranışlara daha eğilimli oluyorum				
S	7	Kendimi baskı altında hissedersen daha çok yerim				
S	8	Stresli olduğum zamanlarda daha çok yerim				
S	9	Kendimi çaresiz hissedersen yemek yemek isterim				
S	10	İş tempom yoğunlaşırsa daha çok yerim				
S	11	Yemeği abarttığımda suçlu hissedirim				
S	12	Yiyecekleri, ödül ve zevk kaynağı olarak kullanırım				
S	13	Aç olmadığımda yerim.				
S	14	Bir şeyler beklediğim gibi gitmezse yemek yemek isterim				
S	15	Bir şeylerden rahatsız olduğumda daha fazla yemek isterim				
			Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla Neredeyse Her Zaman
S	16	Bir konuda depresif ya da üzgünsem yemek yemek isterim				
S	17	Bir konuda endişeli ya da kaygılı hissediyorsam yemek yemek isterim				

S	18	Canımın sıkkın olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	19	Yalnız hissettiğimde yemek yemek isterim					
S	20	Biri beni üzdüğünde yemek yemek isterim					
S	21	Bana acı veren bir deneyimimi hatırlatan benzer durumlarda yemek yemek isterim					
S	22	Korktuğum zaman yemek yemek isterim					
S	23	Sinirlerimin bozuk olduğu zamanlarda yemek yemek isterim					
S	24	Yaptığım bir şeyden dolayı kötü ya da suçlu hissedersen yemek yemek isterim					
S	25	Kendimi incinmiş hissedersen yemek yemek isterim					
S	26	Heyecanlı olduğum zamanlarda yemek yemek isterim					
S	27	Sorunlarımla baş edebilmek için yemek yerim					
S	28	Yememin kontrolümün dışında olduğunu hissediyorum					
S	29	Lezzetli bir şey görüp kokusunu alırsam onu yemek isterim					
S	30	Başkalarını yemek yerken görürsem ben de yemek yemek isterim					
S	31	Diyet söz konusu olduğunda irademe hakimim					
S	32	Kilo kontrolünde diyetle istikrarı sağlayamıyorum.					
S	33	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilirim					
S	34	Yemek için ısrar edilirse hayır diyebilirim					
S	35	Yiyecekler duygularımla baş etmede bana yardım ediyor.					

EK- 4. Çocukluk Çağı Travmaları Anketi (CTQ-33)

Çocukluğumda ya da ergenliğimde...

1) Yeterli yemeğim olurdu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

2) Gündelik bakım ve güvenliğim sağlanıyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

3) Anne ya da babam kendilerine layık olmadığımı ifade ederlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

4) Fiziksel ihtiyaçlarım tam olarak karşılanırdı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

5) Ailemde sorunlarımı paylaşabileceğim biri vardı

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

6) Üst baş açısından bakımsızdım.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

7) Sevildiğimi hissediyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

8) Anne ya da babam kendimden utanmama neden olurdu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

9) Ailemden birisi bana öyle kötü vurmuştu ki doktora ya da hastaneye gitmem gerekmişti.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

10) Ailemde değiştirmek istediğim şeyler vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

11) Ailemdekiler bana o kadar şiddetle vuruyorlardı ki vücudumda morartı ya da sıyrıklar oluyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

12)Kayış, sopa, kordon ya da başka sert bir cisimle vurularak cezalandırılıyordum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

13) Anne ya da babam fikirlerimi önemserdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

14) Ailemdekiler bana kırıcı ya da saldırganca sözler söylerlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

15) Fiziksel bakımdan hırpalanmış olduğuma inanıyorum.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

16) Çocukluğum mükemmeldi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

17) Bana o kadar kötü vuruluyor ya da dövülüyordum ki öğretmen, komşu ya da bir doktorun bunu fark ettiği oluyordu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

18) Ailemde birisi benden nefret ederdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

19) Ailemdekiler kendilerini birbirlerine yakın hissederlerdi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

20) Biri bana cinsel amaçla dokunmaya ya da kendisine dokundurtmaya çalıştı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

21) Kendisi ile cinsel ilişki kurmadığım takdirde bana zarar vermekle tehdit eden biri vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

22) Benim ailem dünyanın en iyisiydi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

23) Birisi beni cinsel şeyler yapmaya ya da cinsel şeylere bakmaya zorladı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

24) Birisi bana cinsel tacizde bulundu.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

25) Ailemdekiler bana karşı suçlayıcıydı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

26) İhtiyacım olduğunda beni doktora götürecek birisi vardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

27) Cinsel istismara uğradığım kanısındayım.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

28) Ailem benim için bir güç ve destek kaynağı idi.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

29) Ailemdekiler yaşitlarımla ve arkadaşlarımla görüşmemi kısıtlardı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

30) Ailemdekiler her şeye karışırdı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

31) Anne ve babam bir işi kendi başıma yapmama fırsat verirdiler.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

32) Ailemdekiler rahat vermeyecek derecede peşimdeydiler.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

33) Anne ya da babam beni kontrol etmek için kişisel eşyalarımı benden habersiz karıştırırdı.

1.Hiç Bir Zaman 2.Nadiren 3.Kimi Zaman 4.Sık Olarak 5.Çok Sık

EK- 5. Öz Tiksınme Ölçeği- Revize Edilmiş Formu (ÖTÖ-R)

	K esi nli kl e ka tılı yo ru m	Ç oğ un lu kl a ka tılı yo ru m	Kı s m en ka tılı yo ru m	K ar ar sız ım	Kı s m en ka tılı yo ru m	atı lm ıy or u m og un lu kl a k	K esi nli kl e ka tılı yo ru m
1. Kendimi itici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendi davranışlarımdan bıktım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazen yorgun hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendim olmaya katlanamam.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla bir arada olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Pek çok yönden tiksindirici biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi çekici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
9. İnsanlar benden uzak durur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Dışarıda zaman geçirmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Davranışlarımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sosyal bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Çoğu zaman bende tiksinti uyandıran şeyler yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendi görüntüme bakmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Kendimi bazen mutlu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
16. İyimser bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Davranışlarım diğer insanlarınki kadar düzgündür.	1	2	3	4	5	6	7
18. Kendi görüntüme bakmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen üzgün hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Görünüşümü mide bulandırıcı bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
21. Davranışlarım insanları benden uzaklaştıracak kadar iticidir.	1	2	3	4	5	6	7

EK- 6. Şefkat Korkusu Ölçeği (ŞKÖ)

Lütfen aşağıdaki ölçekteki ifadelere ne kadar katıldığınızı aşağıdaki şekilde belirtiniz.

0 1 2 3 4

Kesinlikle katılmıyorum
katılıyorum

Biraz katılıyorum

Tamamen

Başkalarına Şefkat Göstermek		0	1	2	3	4
1	Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
2	Hayattaki bazı insanlar şefkat görmeyi hak etmez.	0	1	2	3	4
3	Fazla şefkatli olmanın insanları kolay hedef yapmasından korkarım.	0	1	2	3	4
4	Eğer çok affedici ve şefkatliyseniz insanlar sizden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
5	Eğer çok şefkatli olursam hassas insanları kendime çekerim ve onların beni duygusal olarak tüketebileceklerinden endişe ederim.	0	1	2	3	4
6	Eğer çok şefkatli olursam bazı insanların bana çok bağımlı hale gelmelerinden korkarım.	0	1	2	3	4
7	Çok şefkatli olmak insanları yumuşak başlı ve başkaları tarafından kolay kullanılabilir hale getirir.	0	1	2	3	4
8	Bence bazı insanlar için denetlemek ve uygun ceza vermek onlara merhametli davranmaktan daha yararlıdır.	0	1	2	3	4
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek		0	1	2	3	4
1	Kişinin başkalarından kendine kibar olmasını istemesi bir zayıflıktır.	0	1	2	3	4
2	İnsanların bana kibar ve anlayışlı olmalarını beklediğimde öyle olmayacaklarından korkarım.	0	1	2	3	4
3	Başkalarının kibarlık ve sıcaklık gösterilerinin çoğu zaman samimi olup olmadığını merak ederim.	0	1	2	3	4
4	Başkalarından kibarlık görme hissi biraz korkutucu gelir.	0	1	2	3	4
5	İnsanlar bana karşı kibar ve şefkatli olduklarında gergin hissederim veya utanırım.	0	1	2	3	4
6	Eğer insanlar bana karşı arkadaşça ve kibar iseler bende benim hakkımdaki fikirlerini değiştirecek kötü bir şey bulmalarından endişe ederim.	0	1	2	3	4
7	İnsanların sadece benden bir şey istediklerinde kibar ve merhametli olduklarından endişe ederim.	0	1	2	3	4
8	İnsanlar bana şefkatli ve kibar davrandıklarında içimde bir boşluk ve hüznün hissederim.	0	1	2	3	4
9	Eğer insanlar kibar iseler onların bana fazla yaklaştıklarını hissederim.	0	1	2	3	4
10	Diğer insanlar bana nazik olsalar da, başkalarıyla olan ilişkilerimde nadiren sıcaklık hissetmişimdir.	0	1	2	3	4
11	İnsanların iyi olduklarını bilsem bile onlarla olan mesafemi korumaya çalışırım.	0	1	2	3	4
12	Eğer birinin cana yakın olduğunu ve beni önemseydiğini düşünürsem onunla aramda bir duvar örerim.	0	1	2	3	4
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermek		0	1	2	3	4

1	Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.	0	1	2	3	4
2	Eğer kendime karşı gerçekten kibar ve iyi olmayı düşünürsem içim burk olur.	0	1	2	3	4
3	Hayatta ilerlemek şefkatli olmaktan çok sert olmakla alakalıdır.	0	1	2	3	4
4	Kendime karşı kibar ve şefkatli olmanın nasıl hissettirdiğini bilmesem de olur.	0	1	2	3	4
5	Kendime karşı sıcak ve iyi olmayı denediğimde içimde boşluk hissederim.	0	1	2	3	4
6	Eğer kendim için şefkat ve sıcaklık hissedersem bir tür kayıp/yas hissine yenik düşmekten korkarım.	0	1	2	3	4
7	Eğer kendime karşı daha sevecen olursam ve kendimi daha az eleştirirsem standartlarımın düşeceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
8	Eğer kendime karşı daha şefkatli olursam zayıf bir insana dönüşeceğimden korkarım.	0	1	2	3	4
9	Kendime karşı hiç şefkat hissetmediğimden bu hisleri oluşturmaya nereden başlayacağımı bilemiyorum.	0	1	2	3	4
10	Eğer kendime şefkat gösterirsem buna bağımlı olacağımdan endişe ederim.	0	1	2	3	4
11	Eğer kendime çok şefkat gösterirsem kendimi eleştirmeyi bırakacağımdan ve de zayıflıklarımın ortaya çıkacağından korkarım.	0	1	2	3	4
12	Eğer kendime şefkat gösterirsem olmak istemediğim biri olmaktan korkarım.	0	1	2	3	4
13	Eğer kendime karşı çok şefkatli olursam başkalarının beni reddedeceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
14	Kendimi eleştirmeyi kendime şefkat göstermekten daha kolay bulurum.	0	1	2	3	4
15	Kendime karşı fazla şefkatli olursam kötü şeylerin olacağından korkarım.	0	1	2	3	4

EK-7. Öz Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					

23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



EK- 8. Etik Kurul Kararı



T.C. İZMİR BAKIRÇAY ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARAR

	ACIK ADRESİ	Gazi Mustafa Kemal Mah. Kaynaklar Cad. Seyrek MENEMEN /İZMİR		
	TELEFON	0232 493 00 00-11126		
	FAKS	0232 844 71 22		
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç. Dr. Fatma SAPMAZ			
YARDIMCI ARAŞTIRMACILAR	Psikolog Berrin DEMİRBAŞ			
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Çocukluk Çağı Travmaları ile Duyusal Yeme İlişkisinin İncelenmesi: Öz Tiksime ve Şefkat Korkusunun Aracı Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü			
KARAR	Karar No: 1420	Araştırma No: 1400	Tarih: 17.01.2024	
	Sorumlu araştırmacı Doç. Dr. Fatma SAPMAZ olan "Çocukluk Çağı Travmaları ile Duyusal Yeme İlişkisinin İncelenmesi: Öz Tiksime ve Şefkat Korkusunun Aracı Öz Şefkatin Düzenleyici Rolü" başlıklı araştırmanın etik açıdan UYGUN OLDUĞUNA oy birliği ile karar verildi.			
ETİK KURUL DAYANAKLARI	İyi Klinik Uygulamaları (IKU) Kılavuzu ve benzeri ilgili Avrupa Birliği Direktifleri, Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi, Biyoloji ve Tıbbi Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi, İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Onaylanmasını Uygun Bulduğuna Dair Kararı, Hasta Hakları Yönetmeliği, Türk Ceza Kanunu, Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu, Yükseköğretim Kanunu, Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, Tıbbi Deontoloji Tüzüğü, Türk Tabipler Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları, Yükseköğretim Kurulu'nun Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi			
Etik Kurul Üyeleri Unvanı Adı Soyadı	Uzmanlık Alanı	Araştırma ile İlişki	Katılım	İmza
Prof. Dr. Hamed ÖZBEK Etik Kurul Başkanı	Farmakoloji	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	
Prof. Dr. Nazan KILIÇ AKÇA Üye	İç Hastalıkları Hemşireliği	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	
Dr. Öğr. Üyesi Kadrihan ÖZDEMİR Üye	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	
Dr. Öğr. Üyesi Besra ÖZMEN YELKEN Üye	Tıbbi Biyoloji	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	
Dr. Öğr. Üyesi Seda ÇETİNKAYA KARABEKİR Üye	Histoloji ve Embriyoloji	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı	Berrin DEMİRBAŞ
E-Posta	

Eğitim

Lisans	2020, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans	2024, İzmir Bakırçay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Yayın Listesi

Bildiri	Demirbaş, B., (2024). 10. Uluslararası Ankara Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Çevrimiçi.
---------	--