

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KİŞİLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE YEME
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Damla ÖZCAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**TEMMUZ 2024
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KİŞİLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE YEME
TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Damla ÖZCAN
(211287001)
(0009-0002-5543-3017)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

İstanbul 2024



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

02.07.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 02.07.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Üye

İstanbul Gedik Üniversitesi

Prof. Dr. Gökhan MALKOÇ

Üye

İstanbul Medipol Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Kişilerde Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (02/07/2024).

Damla ÖZCAN

ÖNSÖZ

Tez sürecimde yoluma ışık tutan, bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyen, Hatay'a çalışmaya geldiğimde manevi desteğini hep hissettiğim sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hakan Duman'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Desteklerini hayatımın her anında hissettiğim, nerede ve nasıl olursam olayım bana güvenen ailem; canım babam Sezai Özcan'a, canım annem Aysun Polat'a, canım ablam Rabia Yağmur Sezer'e, canım kardeşim Bulut Ali Özcan'a ve hayatımı ısıldatan en büyük motivasyon kaynaklarım Fatma Güneş Sezer'e ve Arya Nehir Sezer'e en büyük teşekkürlerimi sunarım. Siz olmasanız bitmezdi.

Son olarak, tezimin son dönemlerinde tüm stresime rağmen beni destekleyen, işimi kolaylaştırmak için elinden geleni yapan, son dakikaya kadar en büyük destekçilerimden birisi olan saha arkadaşım Sema Burcu Özoğuz'a teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz 2024

Damla ÖZCAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırmanın Önemi	3
1.4 Araştırmanın Hipotezleri	3
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.7 Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Ebeveynlik	6
2.1.1 Algılanan ebeveyn tutumları	7
2.1.2 Ebeveyn tutumlarını etkileyen faktörler.....	11
2.2 Yeme Tutumu.....	13
2.2.1 Yeme tutum tarzları	14
2.2.2 Yeme bozukluğu	15
2.2.3 Ebeveyn tutumları ve yeme tutumu	19
2.3 Öz Şefkat.....	21
2.3.1 Öz şefkatin bileşenleri.....	23
2.3.2 Ebeveyn tutumu ve öz şefkat.....	26
3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28

3.2. Evren ve Örneklem.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu	30
3.3.2. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları ölçeği-çocuk formu	30
3.3.3. Yeme tutum testi (YTT-26).....	31
3.3.4. Öz şefkat ölçeği	31
3.4. Verilerin Analizi.....	32
4. BULGULAR.....	34
4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Bulgular	34
4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları	35
4.3. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi	41
4.4. Aracılık Analizleri	44
5. TARTIŞMA.....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	63
6.1. Sonuç	63
6.2. Öneriler	64
KAYNAKLAR.....	67
EKLER.....	76
Ek-1: Demografik Bilgi Formu.....	76
Ek-2: Kişilerde Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği Çocuk Formu (KAET-Ç)	77
Ek-3: Öz Şefkat Ölçeği.....	79
Ek-4: Yeme Tutumları Testi-26 (YTT-26).....	81
ÖZGEÇMİŞ	82

KISALTMALAR

Ark.	: Arkadaşları
ARFID	: Avoid/ Restrictive Food Intake Disorder
DSM-5	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5
APA	: America Psychological Association
BED	: Binge Eating Disorder
NES	: Night Eating Syndrome
YTT-26	: Yeme Tutum Testi-26
ANOVA	: Anaylsis of Variance

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No:

Çizelge 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	29
Çizelge 3.2: Ölçeklerin Normallik Değerli ile Güvenirlik Katsayıları	32
Çizelge 4.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortanca, Ortalama, Minimum, Maksimum ve Standart Sapma Değerleri	34
Çizelge 4.2: Cinsiyete Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi	35
Çizelge 4.3: Medeni Duruma Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat Alt Boyutları Arasındaki T Testi	37
Çizelge 4.4: Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	38
Çizelge 4.5: Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi	41
Çizelge 4. 6: Anne Aşırı Koruyuculuk, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve anlamlılık Testleri	45
Çizelge 4.7: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri	46
Çizelge 4.8: Anne Reddedicilik, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri	47
Çizelge 4.9: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri	47
Çizelge 4.10: Anne Duygusal Sıcaklık, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri	48
Çizelge 4.11: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri	49
Çizelge 4.12: Baba Aşırı Koruyuculuk, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri	50

Çizelge 4.13: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri.....	51
Çizelge 4.14: Baba Reddedicilik, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri	52
Çizelge 4.15: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri.....	52
Çizelge 4.16: Baba Duygusal Sıcaklık, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri.....	53
Çizelge 4.17: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri.....	54



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 3.1: Araştırma Modeli29



KİŞİLERDE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmada bireylerde algılanan ebeveyn tutumları ile yeme tutumları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma çoklu aracı değişken modeline göre incelenmiştir. Araştırmanın evrenini 18-60 yaş aralığında bulunan 416 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında 'Sosyo-Demografik Bilgi Formu', 'Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu', 'Yeme Tutumu Testi' ve 'Öz Şefkat Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS-27 istatistik programı kullanılmıştır. Hayes Process Macro v.4.1 eklentisi yardımıyla aracı değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Normallik ölçütleri gösterge alınarak bağımsız gruplar t testi, ANOVA analizi, Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde; anne/baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir, yani aşırı koruyuculuk arttıkça yeme tutumu ve öz şefkat düzeyleri de artmaktadır. Benzer şekilde, yapılan aracılık analizi sonucunda, anne/baba aşırı koruyuculuğun yeme tutumu ile olan ilişkisinde öz şefkatin tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Anne/baba reddediciliğin ise yeme tutumu toplamı ve alt boyutlarıyla pozitif yönde, bilinçlilikle ise negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğu belirlenmiştir; reddedicilik arttıkça yeme tutumu düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Anne/baba duygusal sıcaklığın yeme tutumu toplamı ve bazı alt boyutları ile negatif, öz şefkat ve diğer bazı alt boyutlar ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Tutum, Algılanan Ebeveyn Tutumu, Yeme Tutumu, Öz Şefkat.*

THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES AND EATING ATTITUDES IN INDIVIDUALS

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between perceived parental attitudes and eating attitudes in individuals. For this purpose, the research was examined according to the multimediary variable model. The population of the study consists of 416 adults between the ages of 18-60. 'Socio-Demographic Information Form', 'Abbreviated Perceived Parental Attitudes Scale-Child Form', 'Eating Attitude Test' and 'Self-Compassion Scale' were used to collect the research data. SPSS-27 statistical program was used for the analysis of the data. Mediator variable analysis was performed with the help of Hayes Process Macro v.4.1 plugin. Independent groups t-test, ANOVA analysis, Pearson correlation analysis and structural equation modeling analyses were used as indicators of normality measures. When the research findings are examined; Significant positive relationships have been found between maternal overprotectiveness and eating attitude and self-compassion, that is, as overprotectiveness increases, eating attitude and self-compassion levels also increase. Similarly, as a result of the mediation analysis, it was found that self-compassion had a full mediating effect on the relationship between mother/father overprotectiveness and eating attitude. On the other hand, it was determined that mother/father rejection had a significant relationship with the sum and sub-dimensions of eating attitudes in a positive way and negatively with lynching; It has been found that as rejectionism increases, levels of eating attitude increase. It was determined that mother/father emotional temperature had negative relationships with the sum of eating attitudes and some sub-dimensions, and positive relationships with self-compassion and some other sub-dimensions.

Keywords: *Attitude, Perceived Parental Attitude, Eating Attitude, Self-Compassion.*

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Konusu

Yenidoğan bir bebek, hayata gözlerini açtığı andan itibaren hayati ihtiyaçlarını karşılamak ve büyümek için bakım ve destek almak zorundadır. Bu bakım genellikle ailesi tarafından sağlanır. Ailenin, çocuk üzerindeki etkisi, çocuğun kişiliği, benlik algısı ve kendisine olan yaklaşımı üzerinde ömür boyu süren önemli bir şekillendirme gücüne sahiptir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Eker ve Kaya, 2018). Çocuğun büyüüp gelişiminde, ebeveynlerin sergilediği tutum ve davranışların büyük bir rolü vardır. Araştırmalar, çocuğun yetiştirilme tarzının, ilerleyen yaşlarda öz şefkatli bir yetişkin olma olasılığını etkilediğini göstermektedir (Neff, 2003a). Murphy (1947), bir bireyin ebeveynlerinden aldığı onayın, kendi değerini artırma eğilimine katkıda bulunduğunu belirtir. Neff (2003a) ise sevgi, kabul ve şefkatle büyüyen bir çocuğun, bu olumlu deneyimlerin eksik olduğu bir ortamda yetişen bir çocuktan farklı bir gelişim sergileyeceğini ifade eder. Bu bağlamda, çocukların algıladığı ebeveyn tutumlarının, kişisel gelişimleri üzerinde büyük bir etkisi olduğu görülmektedir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

Algılanan ebeveynler arası ilişki, bireyin ebeveynleri arasındaki iletişimi nasıl algıladığı ve anlamlandırdığına dair bir kavramdır ve kişilerin fizyolojik ve psikolojik gelişimlerini etkileyebilir (Tetik, 2018). Bu bağlamda, evli çiftler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, algılanan ebeveyn ilişkisinin psikolojik dayanıklılık, dini inanç düzeyi ve yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir (Öziş, 2016). Öziş'in (2016) yürüttüğü tez çalışması, katılımcıların algıladıkları anne ve baba tutumları ile evlilik yaşam doyumları arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Bulgulara göre, demokratik anne tutumunu algılayan çiftlerin evlilik yaşam doyumları daha yüksekken, ilgisiz baba tutumu algılayan bireylerin evlilik yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıkları daha düşük düzeylerdeydi. Ayrıca, ebeveynlerin bağımlı ilişki tutumu ile dini inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Darling ve Steinberg (1993) tarafından tanımlanan ebeveyn tutumları, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri belirli davranış kalıplarını ifade

eder. Bu tutumlar, otoriter tutum, demokratik tutum ve izin verici tutum olarak üç ana kategori altında incelenmiştir (Baumrind, 1966; 1971; Sümer ve ark., 2010). Otoriter tutumda, ebeveynler çocuklarına karşı katı ve kural koyucu bir yaklaşım benimserler. Demokratik tutumda ise kurallar mevcuttur, ancak iletişime açık, sıcak ve dengeli bir şekilde uygulanır. İzin verici tutumda ise ebeveynler, çocuklarına daha fazla özgürlük tanır ve kararlarını kendilerinin almasını beklerler. Çocukların bu ebeveyn tutumlarını nasıl algıladığı, algılanan ebeveyn tutumları olarak adlandırılır. Furnham ve Cheng'in (2000) çalışması, ergenlik çağının sonlarından başlayarak 20'li yaşların başlarına kadar normal, klinik olmayan genç bir popülasyonda, algılanan ebeveyn tutumlarının (otoriter, demokratik ve izin verici) kişilik ve benlik saygısının, benlik tarafından değerlendirilen mutluluğu ne ölçüde öngördüğünü incelemiştir. Furnham ve Cheng'in (2000) çalışmasının sonuçlarına göre, demokratik ebeveyn tutumları ile mutluluk ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

Ebeveyn tutumları ile ilişkilendirilen ve literatürde incelenen bir diğer önemli konsept, çocukların geliştirdiği öz şefkattir. Öz şefkat, bireyin acısıyla yüzleşme ve onunla bağlantısını sürdürme yeteneğini içerir, ki bu da acılara karşı duyarlılığı ifade eder. Ayrıca, bireyin kendi acısını hafifletme ve iyileştirme arzusunu içerir, aynı zamanda acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına anlayışla yaklaşma yeteneğini de kapsar. Bu bağlamda, birey deneyimini daha geniş bir bağlamda değerlendirebilir. Neff ve McGehee'nin (2010) tanımına göre, çocuklarda öz şefkat gelişimi üzerine yapılan araştırmalar, anne desteğinin ve aile dinamiklerinin bu konuda önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin, zorluklar veya başarısızlıklarla karşılaştıklarında içsel konuşmalarını nasıl şekillendirdikleri genellikle aile deneyimlerine bağlı olarak değişebilir. Örneğin, ebeveynlerin çocuklarına karşı kızgın, soğuk veya eleştirel bir tutum sergilemeleri durumunda, çocuklar da kendilerine karşı daha eleştirel ve soğuk olma eğiliminde olabilirler. Tam tersi durumda, sıcak, ilgili ve destekleyici ebeveynlik ise çocukların içsel diyaloglarına olumlu bir şekilde yansır.

Ebeveynle kurulan bağlanmanın, bireylerin yeme tutumu üzerindeki etkilerini inceleyen pek çok çalışma mevcuttur (Mauray ve ark., 2000). Yapılan araştırmalar, aşırı korumacı ebeveynlere sahip olan çocuklarda yeme bozukluğu riskinin daha

yüksek olduğunu göstermektedir (Tata ve ark., 2001). Özellikle, bulimia hastalarının ebeveynlerinin aşırı korumacı olduğu belirlenmiş ve ebeveynlerin sürekli denetleme ve müdahale eğilimlerinin dikkat çekici olduğu gözlemlenmiştir (Murray ve ark., 2000). Bu çerçevede, ebeveyn tutumlarına dair algıların ve oluşturulan şemaların, yeme tutumu üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir (Oral ve Şahin, 2008). Benzer biçimde Batur ve arkadaşlarının (2005) gerçekleştirdiği bir çalışmada, yeme tutum bozukluğu olan bireylerde korkulu ve saplantılı bağlanma biçiminin varlığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, ebeveynle bağlanma tarzının, bireylerin yeme alışkanlıkları ve tutumları üzerinde derinlemesine bir etkiye sahip olabileceği vurgulanmaktadır. Bu bulgu, bireylerin yeme tutumlarının, ebeveynleriyle olan bağlanma biçimleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada bireylerde algılanan ebeveyn tutumları ile yeme tutumları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, kişilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ile yeme tutumları arasındaki ilişkide öz şefkatin potansiyel aracı rolünü inceleyerek, psikolojik sağlık ve refah alanında önemli bir katkı sağlamaktadır. Ebeveyn tutumları, bireyin genel psikolojik sağlığını şekillendiren temel faktörlerden biridir. Araştırma, bu tutumların yeme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini anlamak, özellikle de olumsuz etkilerin nasıl hafifletilebileceği konusunda önemli bir perspektif sunmaktadır. Öte yandan, öz şefkatin bu ilişkide aracı bir rol oynaması, bireylerin duygusal iyiliklerini koruma ve geliştirme süreçlerinde önemli bir mekanizmayı vurgular. Bunun yanında ilgili literatür incelendiğinde konu hakkında yapılmış bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırma ilgili literatüre katkı sunması adına önem oluşturmaktadır.

1.4 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma kapsamında şu hipotezler test edilmiştir:

H₁: Kişilerde algılanan ebeveyn tutumunun yeme tutumu üzerinde negatif bir ilişki vardır.

H₂: Kişilerde algılanan ebeveyn tutumunun öz şefkat üzerinde negatif bir ilişkisi vardır.

H₃: Kişilerde öz şefkat düzeyinin yeme tutumu üzerinde negatif bir ilişkisi vardır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şunlardır:

- Araştırmada, bireylerdeki öz şefkatin, ebeveyn tutumu ve yeme tutumları arasındaki ilişkide bir aracı rol oynadığını varsaymaktadır.
- Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları ölçtükleri nitelikleri doğru ve tutarlı bir biçimde ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırma örnekleminin evreni temsil edebildiği varsayılmaktadır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları ölmüş oldukları nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın çalışma grubu 416 birey ile sınırlıdır.
- Araştırma verilerinin toplanmasında çevrimiçi uygulama yöntemi kullanılmış olup, katılımcı gözlemleri eksik kalmıştır.

1.7 Tanımlar

Algılanan Ebeveyn Tutumları: bireylerin kendi ebeveynleri tarafından sergilenen davranışları nasıl algıladıkları ve bu algıların kendi duygu, davranış ve düşünce süreçlerini nasıl etkilediği ile ilgili bir kavramdır (Darling ve Steinberg, 1993).

Yeme Tutumu: bireylerin besin tüketimi ile ilgili genel davranış, duygu ve düşünce kalıplarını ifade eder. Bu kavram, bireylerin yemek yeme alışkanlıkları, beslenme tercihleri, bedenleriyle ilgili algıları, kilo kontrolü ve genel olarak besinle ilişkilerini içerir. Yeme tutumu, kişinin kendi vücut imajını, yemekle ilgili günlük tercihlerini, açlık ve doyumluk hissini, besinlerle ilişki kurma biçimini ve diyet davranışlarını kapsar (Traş ve Gökçen, 2023).

Öz Şefkat: bireyin kendi duygusal zorluklarını anlama, kabullenme ve bu zorluklarla nazik bir şekilde başa çıkma kapasitesini ifade eder. Kişi, kendisine yönelik eleştiriden ziyade içsel bir merhamet ve sevgiyle yaklaşarak, yaşadığı zorluklara karşı sabırlı ve destekleyici olma becerisini içerir (Neff ve Mcgehee, 2010).



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Ebeveynlik

Çocuk yetiştirmede, çocuğun sosyalleştirilme sürecindeki ilk çevre olan aile, üzerinde odaklanılması gereken temel alanlardan biridir (Grusec ve Davidov, 2007). Ebeveynlik, anne-babaların çocuklarının çok yönlü gelişimine katkıda bulunma sürecini ifade eder ve çocukları yetiştirmeye ilgili sergilenen tutumlar ve davranışlarla ilişkilidir (Dirik ve ark., 2015). Ebeveynliğin temel görevi, sadece çocuğun hayatını devam ettirmesine yardımcı olmak veya disiplin yöntemleri uygulamak değil, aynı zamanda aile ortamında veya dışında çocuğun tüm yeteneklerini geliştirmesine yönelik gerekli tüm fırsatları sağlamaktır. Bu perspektifle, ebeveynlik daha kapsamlı bir anlam taşır (Cowan ve ark., 1998). Ebeveynlerin, çocuklarının kişilik gelişimine doğrudan veya dolaylı olarak etki eden düşünce ve davranışları, ebeveynlik literatüründe önemli bir konu olarak ele alınmaktadır (Goodnow, 1988). Bu nedenle, ebeveynlikle ilgili araştırmalar genellikle ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri bilişsel tutumları ve çocuk yetiştirme konusundaki yaklaşımları mercek altına almaktadır. Bu bilinçli tutumlar, çocukların duygusal ve sosyal gelişiminde kritik bir rol oynar.

Çocuğun aile içindeki konumunu anlamaya yönelik bir evre olarak nitelendirilen ebeveyn-çocuk etkileşimi, aynı zamanda çocuğun toplum içindeki konumunu şekillendirme potansiyeline sahiptir. Aile, çocuğun sosyal kabulünü bulması için gerekli ortamı sağlar; bu da çocuğun toplumsal entegrasyon sürecinde kabul gören davranış kalıpları ve kültürel değerleri içeren bir model oluşturur. Bu bağlamda, çocuklar, ebeveynlerini taklit ederek benzer değerleri öğrenir ve bu değerlere uygun davranışlar sergilerler. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun ilerideki sosyal ilişkilerinde belirleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir. Çocuklar, ebeveynleriyle kurdukları bağlamda genellikle ebeveyn tutumlarını benimser ve bu tutumları kendi ebeveynlik rollerine yansıtma eğilimindedirler. Aile içinde edinilen tutumlar ve davranışlar, kuşaklar arasında köprü görevi görerek aktarılarak devam eder. Sağlıklı bir gelişim süreci için önemli olan dengeli ve duygusal bir aile ilişkisi,

çocuklara sevgi, şefkat ve güvenle beslenme imkanı tanır (Grusec ve Davidov, 2007; Yavuzer, 2005).

Araştırmalar, ebeveyn tutumlarının çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Cheah ve Rubin, 2003; Tamis LeMonda ve ark., 2004). Duygusal sıcaklık, mantıklı düşünme, hassasiyet ve bilişsel uyarım gibi çocuklarda arzu edilen gelişimsel özellikler, olumlu ebeveyn tutumlarıyla yakından ilişkilendirilmiştir. Bu durum, ebeveynin destekleyici bir yaklaşım benimsemesiyle çocuğun olumlu özellikleri sergilemesine yol açmaktadır. Ebeveyn tutumları, özellikle duygusal sıcaklık, mantıklı düşünce, hassasiyet ve bilişsel uyarım içeren olumlu özelliklerin gelişimine olumlu bir katkı sağlayabilir (Paulussen ve ark., 2008). Diğer yandan, ebeveynin cezalandırma odaklı talepleri ve güç odaklı davranışları, çocuğun bilişsel ve sosyal becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye yol açabilir, olayları içselleştirmesini ve benlik gelişimini olumsuz etkileyebilir (Tamis LeMonda ve ark., 2004).

2.1.1 Algılanan ebeveyn tutumları

Ebeveynlik, bireyin sağlıklı bir büyüme ve gelişme sürecinde hayati bir rol oynar. Çocuğun kişiliği, çocukluk dönemi boyunca aile dinamikleri tarafından belirgin bir şekilde etkilenir. Ebeveynler, çocukları için rol model olmanın yanı sıra, onların karakter ve davranışlarını şekillendiren önemli etmenlerdir. Ebeveynlerin sergilediği davranışlar ve tutumlar, çocukların psikolojik ve kişisel gelişimlerini doğrudan etkiler (Checa ve Abundis-Gutierrez, 2017). Aile, çocuklar için sadece bir rol model olmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal normlar, davranışlar ve değerler konusunda bir temel oluşturur, bu da çocukların ilerleyen yaşamlarını derinden etkiler (Özel ve Zelyurt, 2016). Bireyler, kimliklerini oluşturduktan sonra, aile içindeki ilişkiler ve ebeveynlerin davranışlarına bağlı olarak, toplum içindeki aidiyet duygularını ve ilişkilerini deneyimlerler (Özyürek ve Tezel-Şahin, 2017).

Ebeveynlik, bireyin psiko-sosyal gelişiminde hayati bir etkiye sahiptir, bu konuda yapılan araştırmalar önemli bir rol oynar. Perris (1994), ebeveynin tutarlı bir yaklaşım sergilemesinin, çocuğun ruhsal gelişimi ve uyumu için kritik öneme sahip olduğunu vurgulamıştır. Ebeveynlerin olumlu ve destekleyici tutumları, çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesine katkıda bulunurken, olumsuz tutumlar çocuğun ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir (Seven, 2008).

Baumrind'in (1980; 1991) öne çıkardığı üç ana ebeveynlik modeli arasında demokratik/dengeli, yetkici/otoriter ve izin verici tutumlar bulunmaktadır. Çocuğun sağlıklı gelişimi için en uygun olanın demokratik/dengeli yaklaşım olduğu düşünülmektedir. Bu yaklaşım, aile içinde açık iletişim bağlarını ve sağlam ilişkileri teşvik eder. Demokratik ebeveynlik, çocuğa duygusal destek sağlar ve kendi benlik kimliğini bulma sürecinde özgürlük tanır. Aile içinde disiplin, belirlenen kurallara uyum konusunda çocuğun sürekli gözetim altında olmasını içerir. Demokratik tutumla büyüyen çocuklar, ebeveynlerinin değerlerini içselleştirme eğilimindedir ve kendi kişisel gelişimlerinde uyumlu ve pozitif bir yapılanmaya sahip olma eğilimindedir. Önceki araştırmalar, demokratik ebeveynlik tutumunun çocuğun akademik başarısı ve sosyal uyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (Spera, 2005). Ayrıca, demokratik ebeveynlik tutumunun çocuğun psikolojik gelişimine dair olumlu etkilerinin, bireyin büyüdüğü aile ortamı, etnik kökeni ve sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli faktörlerden bağımsız olarak belirgin olduğu gözlemlenmiştir (Steinberg, 2001).

Demokratik ebeveynlik, çocuğun özgüvenini artırmayı, sorumluluk duygusunu geliştirmeyi ve bağımsız düşünce yeteneklerini teşvik etmeyi amaçlar. Ebeveynler, çocuklarıyla etkileşimde bulunurken onların fikirlerini dinler, duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösterir ve birlikte kararlar alarak çocuğun bireysel gelişimine katkıda bulunur (Maccoby ve Martin, 1983; Kulaksızoğlu, 2011). Demokratik tutumu benimseyen ebeveynler, çocuklarını yönlendirirken aynı zamanda cesaretlendirir ve desteklerler. Bu ebeveynler, oluşturmak istedikleri kuralları çocuklarıyla birlikte mantıklı bir çerçevede paylaşma ve iletişimde sıcak ve ilgili bir tutum sergileme eğilimindedirler (Maccoby ve Martin, 1983). Demokratik ebeveynler, aile içinde karar alma süreçlerine çocuklarını dahil etmeyi önemserler (Baumrind, 1966). Çocuklarına disiplin uygularken ve kurallara uyulmasını beklerken, aynı zamanda çocukların özerkliklerine saygı gösterirler. Bu ebeveynlik tarzı, çocukların duygularını ve düşüncelerini ön planda tutar. Kontrol uygularken dahi çocuklarının özerkliğini kısıtlamamaya özen gösterirler (Yavuzer, 2005). Bu ebeveynlik tarzıyla yetiştirilen çocuklar genellikle yaratıcı, paylaşımcı, girişimci, düşüncelerini özgürce ifade edebilen, kural ve dogmaları sorgulayarak alternatif çözümler üretebilen ve benlik saygısı yüksek bireyler olarak öne çıkarlar (Pekşen Akça, 2012).

Otoriter ebeveynlik tarzı, çocuğun katı ve kuralcı bir disiplinle yetiştiği, duygusal destek ve sevginin ise yeterince paylaşılmadığı bir aile ortamını ifade eder (Maccoby ve Martin, 1983). Bu tarzı benimseyen ebeveynler için otoriteye saygı esastır ve belirlenen kurallara sadık kalınması büyük önem taşır. Otoriter ebeveynler, çocuklarına oldukça katı kriterler koyar ve bu kriterlere sorgusuz itaat etmelerini beklerler. Geçmiş araştırmalara göre, otoriter ebeveynlik tarzıyla büyüyen çocuklarda öz sevgi ve öz saygı eksikliği, aşırı kaygı, ilişkilerde onay arama eğilimi ve uyum sorunları gibi kişisel problemler sıkça görülmektedir. Bu ebeveynlik tarzını benimseyen anne-babalar genellikle çocuklarından kendi idealleri doğrultusunda hareket etmelerini beklerler. Otoriter ebeveynlikle yetişen çocuklar genellikle kısıtlanmış haklara sahiptir ve ebeveynleri, çocuğun kendilerine yönelik beklentileri doğrultusunda cezalandırıcı yöntemlere başvurabilirler (Kaya ve ark., 2012). Bu durum, çocukta düşük benlik saygısına neden olabilir ve kaygılı, nevrotik bir kişilik gelişimine katkıda bulunabilir. Otoriter ebeveynlik tarzı sergileyen gençler, sosyal ortamlarda kendilerine güven eksikliği yaşayabilir ve depresyon, suç ve madde kullanımı gibi risklerle karşı karşıya kalabilirler (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Ayrıca, otoriter ebeveynlikle büyüyen çocuklar, içsel ve dışsal baskılar altında kalarak korkak, otoriteye boyun eğen veya otorite kaybolduğunda aşırı isyankarlaşan bireyler olabilirler (Yıldız, 2004).

İzin verici ve demokratik anne-baba tarzları, aile içinde ilgili yaklaşımları ve kabullenmeyi benzer şekilde yansıtsa da, çocuğun sınırlarını belirleme ve kontrol etme konusunda bazen farklılık gösterir. Ailesinde izin verici tarzla büyüyen çocuklar, stresle başa çıkma, duygularını ifade etme ve sorumluluklarını bilinçli bir şekilde yerine getirme konularında zorluklar yaşayabilirler (Baumrind, 1989; Darling ve Steinberg, 1993). Diana Baumrind'in ebeveynlik tarzlarına yönelik çalışmalarında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranışlarını iki temel boyutta ele almıştır: sıcak ilgi/kabul ve kontrol/disiplin. Demokratik ebeveynlik, sıcak ilgiyle birlikte kontrollü disiplini içerir; ebeveynler çocuklarına sevgi ve destek sunarken, belirli kurallar ve sınırlar koymakta ve bu kuralları çocuğun görüşleriyle uyumlu bir şekilde uygulamaktadırlar. Yetkici ebeveynlik, sıcak ilgi eksikliği ve yüksek kontrolü içerir; ebeveynler daha otoriter bir yaklaşım benimseyerek katı kurallar koymakta ve çocukların görüşlerine daha az önem vermektedir. İzin verici ebeveynlik, sıcak ilgiyle birlikte düşük kontrolü içerir; ebeveynler sevgi dolu ve anlayışlı davranmakta,

ancak çocukların kendi kurallarını koymasına geniş bir özgürlük tanımaktadır. Dengesiz/İlgisiz ebeveynlik, sıcak ilgi ve kontrol eksikliği içerir; ebeveynler genellikle ilgisiz ve duyarsızdır, kontrol ve disiplin konusunda yetersizlik gösterirler, çocuklar da genellikle kendi başlarına bırakılır (Maccoby ve Martin, 1983; Steinberg ve ark., 1991; Darling ve Steinberg, 1993).

İzin verici veya şımartan anne-baba tutumu, genellikle ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı hoşgörölü ve düşük düzeyde kontrol uyguladığı bir yaklaşımı ifade eder. Bu tutumda, ebeveynler genellikle çocuklarının taleplerine hemen cevap verir, duygusal ihtiyaçlarına anında yanıt verir ve çocuklarına yüksek düzeyde sevgi ve kabul gösterir. Kontrol ve sınırlar daha az belirgin olup çocuklara geniş bir özgürlük tanınır. Bu ebeveynlik tarzı, çocukların kendi kararlarını alma konusunda serbest bırakıldığı, ancak aynı zamanda sınırların ve kuralların belirsiz veya zayıf olduğu bir ortamı yansıtır (Sümer ve ark., 2010). İzin verici ebeveynler genellikle çocuklarının olumsuz duygusal tepkileriyle başa çıkmakta zorlanabilirler çünkü çocuklarının istedikleri her şeyi anında elde etmelerine alışkındırlar. Bu durum, çocukların sınırlar konusunda belirsizlik hissetmelerine ve gerektiğinde erteleme becerilerini geliştirmekte zorlanmalarına neden olabilir. Ayrıca, çocuklar bu tarz ebeveynlikten dolayı sorumluluk duygusunu yeterince geliştiremeyebilir ve başkalarıyla iş birliği yapma becerilerini kazanmada zorlanabilirler (Aydın, 2002; Sak ve ark., 2015). İzin verici ebeveynlik tarzı, çocukların kendilerini özgürce ifade etmelerine olanak tanırken, aynı zamanda düzen ve sorumluluk duygusunu oluşturmakta zorluklara yol açabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin dengeli bir yaklaşım benimsemeleri, çocuklarına sevgi ve özgürlük sunarken aynı zamanda belirli sınırlar ve beklentiler oluşturmaları önemlidir (Kaya ve ark., 2012).

İzin verici/ihmalkâr ebeveyn tutumunda, anne-baba genellikle ilgisizdir ve disiplin uygulamada tutarsız bir yaklaşım benimser. İlgisiz ebeveynler, çocuğun gelişimine ihmalkâr bir tavır sergiler ve ilgi ile gereksinimlerini karşılamada kayıtsızdırlar. Bu tutumu benimseyen ebeveyn, çocuğunu çoğu konuda yalnızlaştırabilir, yaşantısındaki olayları görmezden gelebilir veya çocuğunu fiziksel ve duygusal olarak dışlayabilir. İhmalci ebeveynlik tarzını benimseyen ailedeki bireyler, sorunları çözmenin en yakın yolunu çatışma ve tartışmada bulmaya eğilimlidirler. Bu tür bir aile ortamında yetişen çocukların, güven duyguları azalabilir ve kendilerini soyutlayarak yalnızlaşabilirler (Kaya ve ark., 2012).

2.1.2 Ebeveyn tutumlarını etkileyen faktörler

Çeşitli kültürlerdeki aile dinamiklerini inceleyen Herz ve Gullone'un (1999) çalışması, katılımcı gençlerin ebeveynlerinin otoriter tutumlarına dair algılarının kültürel bağlamda ne kadar çeşitlilik gösterdiğini göstermektedir. Batı kültüründe, otoriter ebeveynlik ile bireyin benlik saygısı arasında olumsuz bir ilişki belirlenmiştir. Ancak, geleneksel kolektivist kültürlerde, bu ebeveynlik tarzının gençlerin benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, kolektivist bir toplumdan batıya göç eden gençler üzerine yapılan araştırmalar, kültürel değişimlerin otoriter ebeveyn tutumunun gençlerin özgüveni üzerindeki etkisini artırdığını ortaya koymaktadır (Kilic ve ark., 2015). Bu bulgular, farklı kültürlerdeki ebeveynlik tarzlarının gençlerin algıları ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini anlamamıza yönelik karmaşıklığı ortaya koymaktadır. Batı kültüründeki vurgu, bireysel özgürlük ve bağımsızlık üzerindedir ve bu bağlamda otoriter ebeveynlik tarzının gençlerin benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, geleneksel kolektivist kültürlerde bu etki daha az belirgindir. Ancak, kültürel geçiş sürecinde, özellikle kolektivist bir toplumdan batıya göç eden gençlerde, otoriter ebeveyn tutumunun gençlerin özgüveni üzerindeki etkisinin daha belirgin hale geldiği ortaya çıkmaktadır (Kilic ve ark., 2015).

Ekşi ve ekibinin (2015) kültürün ebeveynlik tutumlarına olan etkisini irdeleyen çalışmasında, Alman annelerin çocuklarından bağımsız, olumsuz duygularını kontrol edebilen ve sosyal becerilere sahip bireyler yetiştirmeyi amaçladıkları gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Alman annelerin öncelikli beklentisi, çocuklarının bireysel yeteneklerini geliştirmelerine odaklanmıştır. Diğer yandan, Türk annelerin beklentileri daha çok çocuklarının iyi huylu, saygılı ve aile içinde sıcak ilişkilere sahip olmalarına yöneliktir. Kağıtçıbaşı'nın (1998) psikolojik/duygusal aile modeli perspektifinden bakıldığında, göçmen Türk ailelerinde özerklik ve aile içindeki yakınlığın eşit derecede önemli olduğu vurgulanmıştır. Almanya kültürüne daha fazla entegre olan annelerin, bireysel hedeflere ve özerkliğe vurgu yaptığı gözlemlenmiştir. Ancak, her iki kültür grubundaki annelerin de aile içindeki yakınlık ve karşılıklı destek konularına eşit derecede önem verdikleri belirlenmiştir. Farklı kültürlerle geçişin, bireylerin değer

yargılarında değişikliklere yol açabileceği, ancak aile içi dinamiklere etkisinin sınırlı olabileceği vurgulanmıştır (Anwer ve ark., 2019).

Asyalı ailelerin aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarını inceleyen bir araştırmada, Asya kültürlerinde yaygın olan bu tutumun, Batı toplumlarında psikopatolojik etkilere neden olabileceği belirlenmiştir. Asyalı Amerikalı çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda, aile ilişkilerinde karşılıklı bağlılığı öne çıkaran bir yaklaşımın benimsenmesinin, duygusal özerklik ve sıcaklık seviyelerini artırarak ergenleri psikopatolojik sorunlardan koruyabileceği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, Almanya'da yaşayan Türk annelerin bağımsızlık ve özerklik konularına ek olarak, aile bağlarına ve karşılıklı bağlılığa da değer verdikleri bir modelin, Asyalı Amerikalı aileler için de uygulanabilir olabileceği vurgulanmıştır (Hiller ve ark., 2018).

Başka bir araştırmada, gençlerin ebeveynlik tutumlarını algılamalarının duygusal ve davranışsal bağımsızlık ile psikososyal uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizleri, otoriter ebeveynlikle pozitif bir uyum kalıbı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, özerklik (kendine güven hariç) ile negatif bir uyum kalıbı arasında bağlantı olduğunu göstermiştir (Byers ve Goossens, 1999). Bu araştırma, ebeveynlik tutumlarının gençlerin duygusal bağımsızlık ve psikososyal uyum süreçleri üzerindeki etkilerini anlama çabasını yansıtmaktadır.

Yıldız (2013) tarafından yürütölen bir diğer araştırmada, ebeveyn tutumları ile evlilik tatmini arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, algılanan demokratik ebeveyn tutumu ile evlilik tatmininin pozitif bir şekilde ilişkilendirildiğini göstermiştir. Demokratik ebeveynlik tarzına maruz kalan bireylerde evlilik tatmininin arttığı saptanmıştır. Diğer yandan, algılanan otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumlarıyla evlilik tatmini arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumda, otoriter ve aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarına maruz kalan bireylerin evlilik tatmininin azaldığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, ebeveynlik tarzlarının bireylerin evlilik tatmini üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2 Yeme Tutumu

Yeme tutumu, bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve davranışlarını ifade eden bir kavramdır. Bu terim, bireyin yemek tüketme biçimini, porsiyon kontrolünü, yemek seçimini ve genel beslenme davranışlarını içermektedir. Yeme tutumu, çeşitli faktörlerden etkilenebilen karmaşık bir olgudur, bu faktörler arasında duygusal durum, sosyal çevre, kültürel etkiler ve genetik predispozisyon bulunmaktadır (Ergüney Okumuş ve Sertel Berk, 2019).

Bir bireyin yeme tutumu, hem sağlıklı hem de sağlıksız beslenme modellerini içerebilir. Sağlıklı bir yeme tutumu, düzenli ve dengeli bir diyeti sürdürmeyi içerirken, sağlıksız yeme tutumu ise düzensiz, aşırı veya besin değeri düşük besinleri tercih etmeyi kapsayabilir. Yeme tutumu, bireyin zihinsel sağlığı, fiziksel sağlığı ve genel yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etki yapabilir. Yeme tutumuyla ilgili sorunlar arasında yeme bozuklukları, obezite, düzensiz yeme alışkanlıkları, duygusal yeme ve besin eksiklikleri bulunmaktadır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve beslenme konusunda bilinçli kararlar alabilmek için dengeli bir beslenme modeli benimsemek ve sağlıklı yeme tutumları geliştirmek önemlidir (Karadağ ve ark., 2016).

Son yıllarda yapılan bir araştırmada, Musaiger ve ekibinin 2016 tarihli çalışması, üniversite öğrencilerinin yeme tutumları üzerinde yoğunlaştı. Araştırma, bulimiya nervoza, anoreksiya nervoza, tıknırcasına yeme ve kilo alma konularındaki endişelerin, bireylerin yeme tutumlarına dair önemli göstergeler sunduğunu gösterdi. Musaiger ve arkadaşları, yeme bozukluğu terimini kullanarak, bu olumsuz yeme tutumları ve davranışları ifade etmeye odaklandılar. Bu bağlamda, normalleşmiş yeme davranışından sapmayı temsil eden bozulmuş yeme davranışının konumu, "yeme tutumu" olarak adlandırılmıştır. Cordero ve Israel (2009) ile Owens ve arkadaşları (2002) tarafından belirtildiği üzere, "yeme tutumu" terimi özellikle yeme alışkanlıklarında bozukluk içeren durumları tanımlamak ve yeme bozukluklarını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalar, yeme tutumuyla ilgili üç temel tarza odaklandığını göstermiştir: dışsal yeme, duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme. Bu bağlamda, literatürde bu üç farklı yeme tarzıyla ilgili çeşitli bulgulara rastlanmıştır.

2.2.1 Yeme tutum tarzları

Dışsal yeme, bireylerin yeme davranışlarını çevresel etmenlere bağlı olarak düzenleme eğiliminde oldukları bir kavramdır. Bu kavram, yemek tüketimini, çevresel uyaranlar, örneğin yiyeceklerin görünümü, kokusu veya bulunduğu ortam gibi dışsal faktörlerle ilişkilendirir. Dışsal yeme, bireyin açlık ve tokluk hissine değil, dışsal faktörlere dayalı olarak yemek yeme eğilimini ifade eder (Tunç, 2019). İnsanların çevresel uyarıcılara tepki göstererek yeme davranışlarını düzenlemeleri, dışsal yemenin temelini oluşturur. Bu durum, özellikle duygusal durumlar, sosyal etkileşimler, reklamlar, yiyecek sunumları ve diğer dışsal etmenlerle bağlantılı olabilir. Dışsal yeme, bireylerin açlık veya doyum hislerini değil, dışsal uyaranları takip ederek yemek yemelerine odaklanan bir beslenme modelini ifade eder. Dışsal yeme, beslenme psikolojisi ve obezite araştırmalarında önemli bir konu olarak ele alınmıştır. Bireyler arasında dışsal yeme eğilimleri, çeşitli faktörlere, özellikle genetik yatkınlığa ve çevresel etmenlere bağlı olarak değişebilir. Bu kavramın anlaşılması, sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmek ve obezite gibi sorunlarla mücadele etmek için önemlidir (Kadioğlu ve Ergün, 2015).

Duygusal yeme, bireylerin duygusal durumlarına tepki olarak yeme davranışlarını düzenleme eğiliminde oldukları bir kavramdır. Bu durum, stres, üzüntü, mutluluk, sıkıntı gibi duygusal durumların etkisi altında olan bireylerin, bu duygusal durumları dengelemek veya kaçmak amacıyla aşırı yeme eğiliminde olmalarını ifade eder (Dakanalis ve ark., 2014). Duygusal yeme genellikle iştahın kontrolünü kaybetme, aşırı yeme ve genellikle besin seçimlerinde duygusal durumun etkisi altında olma şeklinde kendini gösterir. Bu yeme tutumu, bir tür duygusal stresle başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkabilir. Bireyler, yaşadıkları zorlayıcı duygusal durumlarla baş etmeye çalışırken yeme eylemini bir rahatlama veya kaçış yolu olarak kullanabilirler. Bu durum, beslenme ve duygusal durumlar arasındaki kompleks etkileşimi vurgular (Forsén Mantilla ve ark., 2014). Duygusal yeme genellikle bir döngü halinde gerçekleşir. Bireyler, olumsuz bir duygusal durumla başa çıkmak için aşırı yeme eğiliminde olabilirler; ancak bu durum daha sonra suçluluk, utanç veya başka olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir, bu da bu döngünün devamına neden olabilir. Gerçekleştirilen bir araştırmada, olumsuz duygu durumlarında, özellikle gerilim ve korku anlarında, katılımcıların daha az yiyecek tükettiği gözlemlenmiştir. Bu durum, sıkıntılı veya çökkün ruh haline kıyasla ortaya

çıkılmıştır. Bireydeki öfke, korku ve hüzn gibi duygular, yeme motivasyonunu etkileyebilir; aynı zamanda, yiyeceğe karşı duygusal tepkileri, yiyecek seçimini, yeme hızını, yuttuğu miktarı, sindirim sürecini ve metabolizmayı etkileyebilir (Hay ve ark., 2014).

Kısıtlayıcı yeme, bireylerin genellikle enerji alımını sınırlamaya yönelik bir eğilim gösterdiği bir yeme tutumu şeklidir. Bu durum, bireylerin kilo kontrolü veya vücut imajıyla ilgili endişeleri nedeniyle besin alımını kısıtlamaya çalıştıkları bir beslenme modelini ifade eder. Kısıtlayıcı yeme genellikle düşük kalorili diyetlere yönelmek, belli besin gruplarını tamamen ortadan kaldırmak veya açlık periyotları uygulamak gibi davranışları içerebilir (Kadıoğlu ve Ergün, 2015).

Kısıtlayıcı yeme, genellikle bir çeşit kontrol mekanizması olarak algılanabilir. Bireyler, vücut ağırlıklarını kontrol etme veya belirli bir vücut imajını elde etme çabalarıyla kısıtlayıcı yeme eğiliminde olabilirler. Ancak, bu tutumun sürdürülebilir olmayan ve bazen sağlıksız sonuçlar doğurabilen bir yaklaşım olduğu unutulmamalıdır (Forsén Mantilla ve ark., 2014). Kısıtlayıcı yeme, bazı durumlarda yeme bozukluklarına ve beslenme eksikliklerine yol açabilir. Bu beslenme modeli, enerji eksikliği ve vücut için gerekli besin öğelerinin yetersiz alımına neden olabilir. Ayrıca, kısıtlayıcı yeme, bireyin psikolojik sağlığını ve ilişkisini beslenmeyle bozabilir, çünkü bu durum genellikle anksiyete, suçluluk duyguları ve diğer olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir (Tunç, 2019).

2.2.2 Yeme bozukluğu

Yeme bozukluğu, bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve yeme davranışlarında anormal ve sağlıksız değişikliklerle karakterize edilen bir psikiyatrik durumdur. Bu bozukluklar genellikle beslenme, kilo kontrolü ve vücut imajı ile ilgili yoğun endişe ve obsesyonlarla ilişkilidir. Yeme bozuklukları, hem fiziksel sağlık hem de psikososyal işlevsellik üzerinde ciddi etkilere yol açabilir ve yaşamı tehdit edebilir (Morrison, 2016).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA, 2013) "Diagnostics and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition" (DSM-5) adlı kılavuz, beslenme ve yeme bozukluklarını belirli başlıklar altında sınıflandırmaktadır. Bu başlıklar şu şekildedir:

- Pika
- Ruminasyon Bozukluğu
- Kaçınan/Kısıtlayıcı Yiyecek Alım Bozukluğu (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder - ARFID)
- Anoreksiya Nervoza
- Bulimia Nervoza
- Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorder - BED)
- Gece Yemek Yeme Bozukluğu
- Tanımlanmamış Diğer Beslenme ve Yeme Bozuklukları

Bu başlıklar, beslenme ve yeme bozuklukları konusundaki klinik tanıları sağlamak ve bu bozuklukları anlamak için kullanılan bir sınıflandırma sistemidir.

Pika, bireylerin tipik olmayan ve besin olmayan maddeleri, genellikle uzak veya zararlı olabilecek nesneleri istem dışı bir şekilde yeme eğiliminde oldukları bir yeme bozukluğudur. Bu durum, genellikle belirgin bir neden olmaksızın ortaya çıkar ve bireyin yaşına uygun olmayan bir davranışı içerir (Tayhan, 2023). Pika, çocuklarda ve yetişkinlerde görülebilir, ancak genellikle çocukluk döneminde başlar. Bireyler genellikle toprak, kum, saç, kağıt, kumaş, pamuk, kâğıt, talaş, sabun, lateks, renkli maddeler, küçük taşlar, metal, plastik, kauçuk, kömür ve diğer nesneleri yeme eğilimindedirler. Pika, genellikle başka bir psikiyatrik bozuklukla ilişkilidir veya duygusal stres, anksiyete veya zihinsel engeller gibi faktörlerle bağlantılı olabilmektedir (Karakuş vd., 2016).

Ruminasyon Bozukluğu, bireyin, yemek yedikten sonra yemeği mideye geri çıkarma veya tekrar geviş getirme eğiliminde olduğu bir yeme bozukluğudur. Bu durum, yemek yendikten sonra tekrar çıkarma eyleminin kontrolsüz ve istem dışı bir şekilde gerçekleştiği bir durumu kapsar. Ruminasyon Bozukluğu genellikle gönüllü kusma ile karıştırılmamalıdır, çünkü bu durumda çıkarma davranışı bilinçli bir seçim değil, otomatik bir tepki olarak ortaya çıkar (Maner ve Aydın, 2007). Ruminasyon Bozukluğu, genellikle bir bireyin stres veya kaygıyla başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkabilir. Bu durum, beslenme ile ilgili bir sorunu ifade eder ve genellikle mide içeriğini tekrar çıkarma eyleminin ardındaki motivasyonlar psikolojik ve duygusal faktörlere dayanır. Tedavi genellikle psikoterapi, bilişsel davranış terapisi ve gevşeme tekniklerini içerir. Bu yaklaşımlar, bireye bu istenmeyen davranışı

anlamaları, fark etmeleri ve başa çıkmaları konusunda yardımcı olabilmektedir (Morrison, 2016).

Kaçıngan/Kısıtlayıcı Yiyecek Alım Bozukluğu (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder - ARFID), bireylerin belirli yiyecekleri reddetme, besin grupları arasında sınırlı bir çeşitlilikle beslenme ve genel olarak yetersiz kalori alımına sahip olma eğiliminde oldukları bir yeme bozukluğudur. Bu durum genellikle bireylerin belirli yiyeceklerin dokunsal, koku veya görme özelliklerine karşı aşırı duyarlılık göstermesiyle ilişkilidir. ARFID, kilo kontrolü veya vücut imajı ile ilgili endişelerden ziyade, genellikle besinlerin duyuşal özellikleri, renkleri, dokuları veya kokuları gibi faktörlere dayalı olarak ortaya çıkar (Bilgin, 2016). ARFID genellikle çocukluk döneminde başlar, ancak yetişkinlerde de görülebilir. Bireyler genellikle belirli bir besinle ilgili şiddetli hoşgörüsüzlük gösterirler ve bu durum günlük yaşam aktiviteleri, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Tedavi genellikle beslenme danışmanlığı, bilişsel davranış terapisi ve gerekirse besin takviyelerini içerir. Ayrıca, besinlerle ilgili duyuşal hassasiyetlere yönelik terapötik stratejiler de ARFID'in yönetiminde önemli bir rol oynar (Semiz ve ark., 2013).

Anoreksiya Nervoza, bireyin vücut ağırlığını kontrol etme arzusuyla aşırı derecede az yemek yeme veya aşırı egzersiz yapma eğilimi gösterdiği bir yeme bozukluğudur. Genellikle vücut imajı ile ilgili anormal bir algıya sahip olan birey, gerçek vücut ağırlığını görmekte zorlanabilir ve genellikle kendini aşırı şişman hisseder. Bu durum genellikle ciddi kilo kaybı, enerji eksikliği ve çeşitli fiziksel sorunlara neden olur (Önal Sönmez, 2017).

Anoreksiya nervoza iki ana alt tip içerir (Bulut ve ark., 2017):

- **Kısıtlayıcı Tür:** Bu alt tip, bireyin kilo kaybını sadece yiyecek alımını kısıtlayarak elde etmeye çalıştığı durumu ifade eder. Kısıtlayıcı türdeki bireyler genellikle aşırı düşük kalorili diyetlere başvurur ve yiyecek alımını önemli ölçüde sınırlar.
- **Tıkınırcasına Yeme/Çıkarma Türü:** Bu alt tip, bireyin periyodik olarak aşırı miktarda yiyecek tüketmesi ve ardından kusma, laksatif kullanımı veya aşırı egzersiz gibi zorlayıcı yöntemlere başvurarak bu aşırı alımı dengelemeye çalıştığı durumu ifade eder.

Anoreksiya nervoza genellikle genç kadınları etkiler, ancak erkeklerde ve diğer yaş gruplarında da görülebilir. Bu bozukluğun temel nedenleri genetik, biyolojik, psikososyal ve çevresel faktörlerle ilişkilidir (Önal Sönmez, 2017).

Bulimia Nervosa, tekrarlayan yeme atakları ve bu atakları dengelemek amacıyla kusma, aşırı egzersiz yapma veya açlık gibi zorlayıcı yöntemlere başvurmayı içeren bir yeme bozukluğudur. Bireyler, genellikle bir oturuşta normalden çok daha fazla miktarda yiyecek tüketirler ve bu davranışlarını kontrol etmekte zorlanırlar. Bulimia nervoza genellikle aşırı yeme ataklarından sonra ortaya çıkan suçluluk, utanç ve kaygı duyguları ile karakterizedir (Maner ve Aydın, 2007). Bulimia, kilo kontrolü ve vücut imajı ile yoğun bir şekilde ilişkilidir. Bireyler genellikle vücutlarıyla ilgili gerçek dışı bir algıya sahiptirler ve toplumun genel güzellik standartlarına uymaya çalışırlar. Bu durum, düzenli kusma ve aşırı egzersiz gibi tüketim sonrası kompensasyon davranışlarını içerir (Bilgin, 2016)

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorder - BED), tekrarlayan yeme atakları ile karakterizedir. BED'de birey, kısa bir süre içinde normalden çok daha fazla miktarda yiyecek tüketir ve bu sırada kendini kontrol edemez. Aynı zamanda bu aşırı yeme atakları sırasında genellikle yoğun bir duygusal sıkıntı yaşar. BED, bu atakları dengelemek amacıyla kusma, aşırı egzersiz veya açlık gibi zorlayıcı davranışlar içermez, bu da bulimiadan ayırt edilir (Karakuş vd., 2016). BED genellikle vücut ağırlığı ve şekli ile ilgili endişelerle birlikte ortaya çıkar, ancak kişi genellikle anoreksiya veya bulimia nervoza gibi diğer yeme bozukluklarından farklı olarak normal veya aşırı kilolu olabilir. BED'nin temelinde genellikle psikososyal ve duygusal faktörler, özsaygı sorunları ve diyetle ilgili baskılar yer alır. Bu bozukluğun yaygınlığı oldukça yüksektir ve genellikle yaşam boyu devam edebilir. BED, sağlık sorunlarına, obeziteye ve psikososyal sorunlara yol açabilir (Okumuş vd., 2016).

Gece Yemek Yeme Bozukluğu (Night Eating Syndrome - NES), bireyin genellikle gece yarısından sonra yoğun bir şekilde yemek yeme eğiliminde olduğu bir yeme bozukluğudur. Bu bozukluk, gece boyunca tekrarlayan yeme atakları, genellikle uykudan uyanma eğilimi ve sabah saatlerinde açlık hissi ile karakterizedir. NES'de bireyler, özellikle gece yarısından sonra olmak üzere, genellikle yüksek kalorili ve karbonhidrat içeren yiyecekleri tüketirler (Okumuş vd., 2016). Bu bozukluğun temel özelliklerinden biri, tüketilen toplam kalorinin büyük bir kısmının gece saatlerinde olmasıdır. Ayrıca, bu ataklar sırasında bireyler genellikle uykudan

uyanır ve ataklarından sonra hatırlamada zorlanabilirler. NES, genellikle bir tür duygusal sıkıntı veya stresle ilişkilidir ve kişinin duygusal olarak rahatlamak veya uyum sağlamak amacıyla gece yemek yemesine bağlıdır (Tayhan, 2023).

"Tanımlanmamış Diğer Beslenme ve Yeme Bozuklukları," genellikle belirli bir yeme bozukluğu tanımına tam olarak uymayan veya daha spesifik bir kategoriye dahil edilemeyen durumları ifade eden bir terimdir. Bu kategori, bireylerin beslenme ve yeme alışkanlıklarında ortaya çıkan belirli özelliklere sahip oldukları ancak diğer tanımlanmış yeme bozukluğu kategorilerine tam olarak uymadıkları durumları içerir. Bu durumlar genellikle karmaşık ve çeşitli nedenlere dayanabilir. Örneğin, bir kişinin beslenme alışkanlıkları belirli bir kültürel bağlamda normallikten sapmış olabilir veya bireysel yaşam koşulları, genetik faktörler veya diğer sağlık durumları bu durumları etkileyebilir (Bulut ve ark., 2017). Tanımlanmamış diğer beslenme ve yeme bozuklukları genellikle daha spesifik tanımlara ihtiyaç duymadan önce bir dizi semptom veya özellik içerebilir. Bu durumda, uzmanlar genellikle bireyin durumunu daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirir ve uygun bir tanı koymak için klinik değerlendirmeler ve belirli ölçütleri kullanır (Önal Sönmez, 2017).

2.2.3 Ebeveyn tutumları ve yeme tutumu

Yeme bozukluklarının ortaya çıkışı ve gelişimi, aile dinamiklerinin rolü üzerine yürütülen araştırmalar, özellikle erken dönem deneyimlerin ve aile ortamının bireyde yeme bozukluğu riskini etkileyebileceğini göstermektedir. Destekleyici bir yaklaşım ve olumlu yaşam koşullarına sahip ailelerde büyüyen bireylerin, destekleyici ve güven verici bir ortamda yetişenlere kıyasla daha düşük düzeyde yeme bozukluğu kriterlerini karşıladığı gözlenmiştir (Kinzl ve ark., 1994). Minuchin ve ekibinin (1978) yaptığı bir çalışma, yeme bozukluğu olan ergen hastaların ailelerinde gözlemlenen ortak özellikleri tanımlayarak bir aile modeli ortaya koymuştur. Bu ailelerde sıkça rastlanan özellikler arasında, aile içinde sıkı bağlı ilişkiler, aile üyelerinin birbirlerinin yaşamlarına aşırı müdahalesi, hastalıkla ilgili yoğun endişe ve aşırı korumacılık, mevcut durumu koruma ihtiyacı, değişim ve büyüme dönemlerini zorlaştıran rijidite, aile içindeki çatışmaların çözümü kavuşmaması, farklılıkların yeterince açıkça konuşulamaması ve daha önce çözülmeyen problemlerin yeniden yüzeye çıkmasıyla ailenin kaçınmacı bir tutum sergilemesi bulunmaktadır (Minuchin ve ark., 1978).

Bir başka araştırmada, katılımcıların ebeveyn tutumlarını algılama süreçleri üzerinde durulmuş ve ilginç bir şekilde, katılımcıların anneler ve babalar arasındaki değerlendirmelerinde belirgin farklar ortaya çıkmıştır (Waller ve Hartley, 1994). Annelere ve babalara yönelik değerlendirmeler arasındaki belirgin farka rağmen, katılımcılar genellikle babaları, annelere kıyasla daha reddedici bir şekilde algılamışlardır. Bu durum, yeme bozukluğuna sahip olmayan bireylerde dahi olumsuz yeme tutumları ile ilişkilendirilmiştir. Yapılan bir başka incelemede, yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin ailelerinde, yeme tutumlarına dair hem annenin hem de babanın reddedici bir şekilde algılandığında daha belirgin olumsuz sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir. Yeme bozukluğu olan hastaların aile dinamiklerinde, çatışmalardan kaçınma eğilimi ve katı/sıkı tutumların daha sık görüldüğü rapor edilmiştir (Kog ve Vandereycken, 1989).

Royo-Moreno ve ekibinin (2006) yaptığı araştırmada, yeme bozukluğu tanısı almış hastaların ebeveyn tutumları incelenmiş ve aşırı koruyucu ve reddedici tutumların yüksek olduğu, duygusal sıcaklığın ise düşük olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle babaların reddedici tutumlarının, yeme bozukluğu ile güçlü bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bu tutumların hem anneden hem de babadan gelmesinin, yeme bozukluğu semptomları üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, yüksek yeme tutumu sergileyen bireylerin büyük bir kısmının annelerini aşırı koruyucu olarak algıladığı ve ailelerinde travmatik bir geçmişi olan katılımcıların yeme tutumu testinden aldıkları puanın daha yüksek olduğu görülmüştür (Toker ve Hocaoglu, 2009). Yeme bozukluğu geliştiren bireyler, ailelerinin yüksek beklentilere ve başarı taleplerine dayalı eleştirel bir tutum sergilediğini ifade etmişlerdir. Bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisinin bireyin yeme tutumu ve davranışı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Ünlü ve ark., 2006).

Jones ve meslektaşlarının (2005) çalışmasında, zayıflıkla ilgili yoğun isteğin babanın reddedici ve korumacı tutumuyla ilişkilendirildiği, babayı reddedici şekilde algılamanın ise vücutla ilgili memnuniyetsizlik ve bulimia nervosa ile bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise anneyi aşırı korumacı olarak algılamanın, yeme bozukluğu kriterlerini önceden belirlediği saptanmıştır (Turner ve ark., 2004). Ebeveyn-çocuk etkileşiminin doğası, sıkı denetim, özgürlük tanıma eksikliği ve aile içi problemler, çocukların yeme davranışlarını olumsuz etkileyebilir. Olumsuz çocukluk deneyimleri, bireyin genç

yetişkinlik döneminde beslenme veya vücut ağırlığıyla ilgili sorunlar yaşama riskini artırabilir (Ramachandran ve ark., 2002).

Bulimia nervoza tanısı alan bireylerin ebeveynlerini genellikle soğuk veya reddedici olarak nitelendirmiş olmaları, aile ilişkilerinde problemli durumlarla karşılaştıklarını gösterir. Bireyin yaşadığı yeme nöbetleri, genellikle annesiyle duygusal bağlamı temsil etse de zaman içinde gerçekleşen anne ile ayrılma/bireyleşme çabası, bireyde çıkarma veya kusma davranışlarına dönüşebilir (Kömürcü ve Şenkal Ertürk, 2019).

2.3 Öz Şefkat

Öz şefkat, Doğu felsefesinde kökleri olan ancak Batı psikolojisinde daha yakın zamanlarda önem kazanan bir kavramdır (Neff, 2003a). Bu kavram, kişisel eksikliklerle ve zor yaşam koşullarıyla başa çıkma açısından adaptasyonu sağlayan bir yaklaşımı temsil etmektedir. Öz şefkat, bireyin kendi içsel dünyasıyla empati ve bağ kurabilme yeteneğini ifade eder; diğer bir deyişle, acı veren duygularla sıcaklık ve bağlantı kurma becerisini içerir (Neff ve Mcgehee, 2010). Bu kavram, kişinin ortak insanlığını onurlandırırken kendi iç dünyasıyla farkındalık ve nezaket içinde ilişki kurmasını içerir (Knox, 2017). Öz şefkat, bireylere kendi benliklerini anlamaları ve benimsemeleri için bir alan sağlayarak, yaşamın zorluklarıyla baş etmelerine terapötik bir mekanizma sunma potansiyeline sahiptir (Baer, 2010).

"Şefkat" kavramını tanımlamadan önce, şefkatin deneyimleyen bir bireyi, başkalarının acısını fark edebilen, bu acıyı empati ile hissedebilen ve insanların hataları, başarısızlıkları veya acıları karşısında eleştirmek ve kınamak yerine bunları insan olmanın kaçınılmaz bir parçası olarak değerlendirebilen biri olarak tanımlamaktayız (Yağbasanlar, 2017). Başka bir ifadeyle, şefkat, başkalarının ıstırabına dokunmayı, bireyin kendi farkındalığını diğerlerinin acısına açmasını ve başkalarının acısından kaçınmayarak, onlara karşı anlayışlı ve nazik bir tutum sergileyerek bu acıları hafifletme arzusunu içeren bir kavramdır (Neff, 2003a).

Öz şefkat kavramı, bu şefkat anlayışından türemiş ve Neff (2003a) tarafından literatüre kazandırılmış ve geliştirilmiştir. Öz şefkat, bireyin kendi içsel dünyasına yönelik bu aynı anlayış ve nazik tutumu uygulamasını içerir. Bu bağlamda, kişi kendi zorluklarıyla, hatalarıyla veya başarısızlıklarıyla yargılamak yerine, bunları insan

olmanın kaçınılmaz bir parçası olarak değerlendirebilme yeteneğini içerir (Yağbasanlar, 2017).

Öz şefkat, bireyin kendi kendine nazik, anlayışlı ve sevgi dolu bir tutumla yaklaşma yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, psikolog Dr. Kristin Neff tarafından önemli bir şekilde tanımlanmıştır (Uyanık ve Çevik, 2020). Öz şefkat, zor zamanlarda kendimize karşı duyduğumuz eleştirel iç sesi yumuşatmayı, kendi hatalarımıza ve zayıf yanlarımıza hoşgörüyle yaklaşmayı içerir. Aynı zamanda, yaşanan zorluklarda kendimize destek olma ve duygusal olarak kendimizi koruma kapasitesini de içerir (Karaoğlu, 2019).

Öz şefkatli olmak, sadece bireyin kendi ihtiyaçlarına odaklanmak yerine, başkalarına karşı şefkat ve endişe duygularını içermeyi gerektirir. Aynı zamanda, bireyin kendi bireysel deneyimini ortak insan deneyimi perspektifinde görebilme yeteneğini içerir. Bu, insan deneyiminin kaçınılmaz bir parçası olarak acı, başarısızlık ve yetersizlikle yüzleşmenin doğal olduğunu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin olmaksızın bir yaşamın mümkün olamayacağını anlamayı içerir (Neff, 2003a). Öz şefkatli bireyler, bu duygusal durumları bastırmak veya görmezden gelmek yerine sağlıklı bir bakış açısıyla ele alarak duygusal zorlukları anlama ve kabullenme yeteneklerini geliştirebilirler (Gremer ve Neff, 2013).

Öz şefkati oluşturan üç temel unsurdan bahsedebiliriz (Neff, 2003a). İlk olarak, bireyin kendine nazik olma ve anlayışla yaklaşma yeteneğini içeren öz sevecenlik, kendini sert bir şekilde yargılamaktan kaçınmayı kapsar. İkinci olarak, paylaşımların bilincinde olma, bireyin kusurluluğu kabul ederek başarısızlıklarının insan deneyiminin bir parçası olduğunu anlamasını içerir, böylece izole hissetmek yerine bu deneyimi paylaşan ve bir bütünlük taşıyan bir yön olarak görür. Üçüncü olarak, bilinçlilik, bireyin yaşamın zor ve üzücü yanlarını kabul etmesine yardımcı olan ve bu duygularla bütünleşmeden kaçınmaya destek sağlayan bir unsurdur (Neff, 2003a; Neff ve ark., 2005).

Neff ve Vonk'un (2009) çalışmasında, öz şefkat ve öz saygının karşılaştırılması üzerine yapılan araştırmada, öz şefkatin, öz saygıdan daha istikrarlı öz değer duygularını öngördüğü sonucuna varılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öz şefkat, öz saygıya kıyasla sosyal karşılaştırma, kamusal öz bilinç, öz ruminasyon, öfke ve bilişsel tamamlanma ihtiyacı ile daha güçlü bir negatif ilişkiye sahiptir. Benlik saygısı, narsisizm ile pozitif olarak ilişkilendirilirken, öz şefkat ile bu tür bir

ilişki tespit edilmemiştir. Çalışmanın ikinci bölümü, olumlu ruh hali durumları bağlamında genel benlik saygısı ve öz şefkat arasında mutluluk, iyimserlik ve pozitifliği istatistiksel olarak eşdeğer yordayıcılar olarak göstermiştir. Bu iki kısımda elde edilen bulgular, sağlıklı bir benlik duruşu düşünüldüğünde, öz şefkatin global öz saygıya alternatif bir fayda sağlayabileceği fikrini ortaya koymaktadır (Neff ve Vonk, 2009).

İmanoğlu'nun (2021) yüksek lisans tezi, genç yetişkinlerin algıladıkları aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki negatif ilişkiyi vurgulamaktadır. Duygusal sıcak bir ebeveyn tutumu ile öz şefkat arasındaki pozitif ve anlamlı ilişki ise önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır. Eker ve Kaya'nın (2018) araştırması ise üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına bağlı olarak öz şefkat ve şefkatli sevgi seviyelerini inceledi. Bu çalışma, demokratik bir ebeveyn tutumu algılayan öğrencilerin yüksek öz şefkat düzeylerine sahip olduğunu, otoriter ve koruyucu tutumları algılayan öğrencilerin ise öz şefkat düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz şefkat ile şefkatli sevgi arasındaki negatif ilişki önemli bir bulgudur (Eker ve Kaya, 2018; İmanoğlu, 2021).

2.3.1 Öz şefkatin bileşenleri

Neff (2003a), öz şefkatin karşılıklı etkileşimde bulunan üç bileşenini tanımlamıştır, her biri iki zıt boyuttan oluşur. Bu boyutlar arasında öz sevgi ve eleştiri, bağlantıyı fark etme ve izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme bulunmaktadır.

Öz şefkatin unsurları, Neff'in (2022) "Öz Şefkat: Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü" kitabında öz nezaket, ortak insan deneyiminin farkında olma ve bilinçlilik olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışmada, Akın ve arkadaşlarının (2007) önerdiği şekilde öz sevgi, bağlantının farkında olma ve bilinçlilik olarak ifade edilecektir.

Öz şefkatin "Öz Sevecenlik" bileşeni, bireyin kendi içsel dünyasıyla, duygusal deneyimleriyle ve kendisiyle barışık bir şekilde iletişim kurma yeteneğini ifade eder. Bu önemli bileşen, bireyin kendi hatalarını, eksikliklerini ve zorluklarını anlayışla karşılamasını içerir. Öz sevecenlik, kişinin içsel eleştiri ve yargılamadan ziyade kendi içsel dünyasına şefkat ve hoşgörüyle yaklaşmasını sağlar (Neff, 2011). Öz sevecenlik, bireyin içsel konuşma tarzını olumlu bir yönde şekillendirir. Zor

durumlarla karşılaştığında, hatalar yapıldığında veya başarısızlıkla karşılaştığında, birey kendisine karşı eleştirel bir tutum benimsemek yerine anlayışlı bir yaklaşım sergiler. Bu, kişinin kendi içsel dünyasında olumsuz duygularla başa çıkarken kendisine nazik davranmasını içerir (Jannazzo, 2009). Öz sevecenlik aynı zamanda bireyin kendi ihtiyaçlarına saygı göstermesini ve kendi refahını önemsemesini destekler. Kendi sınırlarını tanıma, kendisine saygı gösterme ve kendi duygusal ihtiyaçlarına öncelik verme, öz sevecenliğin önemli unsurları arasında yer alır. Bu, bireyin duygusal sağlığını güçlendiren ve olumlu bir içsel iletişim kurmasını sağlayan kritik bir beceridir (Neff, 2003b). Öz sevecenlik, özellikle stresli anlarda ve zorluklarla karşılaştığında, bireyin içsel olarak kendisine destek olmasına yardımcı olur. Olumsuz duygularla başa çıkarken kendisine nazik davranan bir birey, duygusal dengeyi korumak ve psikolojik esnekliği artırmak konusunda daha etkili olabilir. Bu, bireyin kendi içsel gücünü keşfetmesine, büyümesine ve kendini daha derinlemesine anlamasına olanak tanır (Jannazzo, 2009).

Öz şefkatin bir diğer temel bileşeni "Paylaşımların Bilincinde Olma" veya diğer bir deyişle "Common Humanity" kavramıdır. Bu bileşen, bireyin kendi zorluklarını, hatalarını veya acılarını yaşarken bunların evrensel bir deneyim olduğu farkındalığını içerir. Kişi, kendi yaşadığı zorlukları diğer insanlarla ortak bir insani deneyim olarak görmeye ve kendisini izole hissetmek yerine geniş bir insan topluluğunun bir parçası olarak değerlendirmeye yönlendirilir. "Paylaşımların Bilincinde Olma" özelliği, bireyin kendini izole hissettiği durumlarda, yaşadığı zorlukları paylaşan diğer insanların olduğunu anlamasını sağlar. Bu, kişinin kendi sıkıntılarına veya hatalarına aşırı odaklanmak yerine, insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul etmesini ve bu zorlukların evrensel bir özellik olduğunu anlamasını içerir (Yurtören, 2021).

Bu bileşen aynı zamanda empati ve anlayış geliştirmeyi teşvik eder. Birey, başkalarının da benzer duygusal zorluklarla karşılaştığını anladığında, hem kendi hem de başkalarının insan deneyimini paylaşan bir topluluk içinde olduğunu kavrar. Bu, bireyin kendini yargılamaktan ziyade anlayışla karşılaşmasına ve kendi insanlığını, başkalarının insanlığı ile birleştirmesine yardımcı olur. Bu bilinç, öz şefkatin daha geniş bir bağlam içinde anlaşılmasına ve bireyin kendisini ve diğerlerini anlarken daha fazla esneklik ve hoşgörü sergilemesine olanak tanır. Bu da

duygusal refahın artmasına, olumlu bir içsel konuşma tarzının güçlenmesine ve daha sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine katkıda bulunabilir (Neff, 2003a).

Öz şefkatin bir diğer önemli bileşeni "Bilinçlilik" veya "Mindfulness"tir. Bu bileşen, bireyin şu anki anı yaşama, duygularını, düşüncelerini ve bedensel hislerini fark etme ve kabul etme yeteneğini içerir. Bilinçlilik, olaylara karşı objektif bir gözlemci gibi olmayı ve olaylara karşı eleştirel olmadan, yargılamadan farkındalık geliştirmeyi ifade eder (Neff ve ark., 2005). Bu bileşen, kişinin kendi içsel dünyasıyla, duygusal deneyimleriyle ve çevresiyle daha derin bir bağ kurmasına yardımcı olur. Bilinçli bir şekilde olaylara odaklanmak, bireyin geçmişteki pişmanlıklara veya gelecekteki endişelere takılı kalmak yerine, şu anın değerini anlamasına ve içsel dengesini kurmasına olanak tanır. Bilinçlilik, öz şefkatle birleştiğinde, bireyin kendisine karşı daha nazik ve anlayışlı bir tutum benimsemesini kolaylaştırır. Bu, zorluklarla karşılaşıldığında veya hatalar yapıldığında, kişinin bu deneyimleri eleştirel bir şekilde yargılamaktan ziyade farkındalık ve kabulle karşılaşmasına olanak tanır (Neff ve Tirsch, 2013). Ayrıca, bilinçli bir farkındalık, kişinin olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamasına, bu kalıpları değiştirmeye yönelik çabalarını güçlendirmesine ve duygusal deneyimlerini daha etkili bir şekilde yönetmesine olanak sağlar. Bu da bireyin kendi içsel dünyasıyla daha barışık olmasına ve öz şefkatli bir tutum geliştirmesine katkıda bulunur (Neff ve ark., 2005).

Wasylikiw ve arkadaşlarının (2012) yaptığı iki aşamalı araştırmada, kadınların beden imajı ile öz şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. İlk aşamada, lisans öğrencilerindeki öz şefkat, beden imgesi ve benlik saygısı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular, yüksek öz şefkatin düşük beden kaygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. İkinci aşamada ise öz şefkatin öz yargılama bileşeni, beden kaygısı değişkenleriyle incelenmiş ve yüksek öz şefkatin düşük yeme suçluluğu ile ilişkilendirilmiştir. Braun ve arkadaşlarının (2016) derleme çalışması, öz şefkatin düşük beden imgesi ve yeme patolojisi ile ilişkilendirilen 28 çalışmayı gözden geçirmiştir. Çalışmalar, öz şefkatin yeme patolojisi ile bağlantılı olduğunu ve olumsuz beden imgesi ile yeme patolojisinin önlenmesinde koruyucu bir faktör olduğunu desteklemiştir.

Türk ve Waller'ın (2020) meta analizi, öz şefkatin yeme patolojisi ve beden imajı üzerinde olumlu etkilerini vurgulamıştır. Bulgular, yüksek öz şefkatin düşük yeme patolojisi, azaltılmış beden imajı kaygıları ve pozitif beden imajı ile

ilişkilendirildiğini gösterdi. Son olarak, Barron, Krumrei-Mancuso ve Harriger'in (2021) iki aşamalı çalışması, Instagram'da fit olmayı teşvik eden içeriklerin düşük beden tatmini ve takdirini desteklediğini, öz şefkat içeren görsellerin ise beden tatmini ve takdirini artırdığını göstermiştir.

2.3.2 Ebeveyn tutumu ve öz şefkat

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde, yaşamın ilk yıllarından itibaren bakım verenin çocuğa yönelik tutumları, çocuğun kendini değerlendirmesi, kendiyi ve çevresiyle olan ilişkilerini şekillendirir. Zorlayıcı durumlar karşısında bireyin, kendisine anlayış ve şefkatle yaklaşabilmesi, kendini kabul eden bir tutum benimsemesi, çocukluk dönemi deneyimleri ve ebeveyn ilişkileriyle bağlantılıdır. Ebeveynin destekleyici, güvenilir, erişilebilir, sıcak ve ilgili bir tutumu, ebeveyn-çocuk bağlanmasını etkileyen önemli bir faktördür. Rahatlatıcı sistem, bireyin güvende hissetme, yavaşlama ve sakinleşme becerilerini anlamasına olanak tanıyan bir mekanizmadır (Gilbert, 2005). Gilbert (2010) tarafından ifade edildiği gibi, bireylerin erken gelişim dönemlerinde ebeveynlerinden yeterli ve tutarlı sıcaklık görememeleri, duyarlı ve şefkatli bir yaklaşım deneyimleyememeleri, stresli zamanlarda sakinleştirilememeleri, bu rahatlatıcı sistemlerin yeterince gelişmesini engelleyebilir. Bu durum, bireyin kendini sakinleştirme, rahatlatma ve güvende hissetme konusunda zorlanmasına neden olabilir. Araştırmalar henüz yeterince destek bulmasa da, bireyin karşısındaki kişi tarafından yeterince rahatlatılmadığı, güvende hissetmediği durumlarda, şefkatten kaçınma, şefkatli bir yaklaşıma karşı endişe duyma ve diğer insanlardan uzaklaşma gibi tepkiler gösterebileceği düşünülmektedir (Gilbert ve ark., 2011). Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına karşı gösterdikleri tutumlar, çocuğun duygusal gelişimi ve ilişki kurma becerileri üzerinde derin etkiler bırakabilir.

Erken çocukluk döneminde, birincil bakım veren kişilerin kullanmış oldukları yatıştırıcı ses tonu, olumlu yüz ifadeleri, tutuş ve temaslarının, çocuklar üzerinde öz şefkat gelişimine olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Uyanık ve Çevik, 2020). Bu dönemde, kişisel deneyimler ve sosyal çevre etkileşimiyle birlikte, çocukların şefkatli bir tutum geliştirebileceği ifade edilmektedir.

Stresli, acı verici veya zor durumlarla karşılaşıldığında, ebeveynlerin bu olaylara verdikleri tepki, kendilerini sakinleştirme yöntemleri ve çocuklarına yönelik geribildirimleri, çocukların kendi davranışlarını düzenleme konusundaki öğrenme

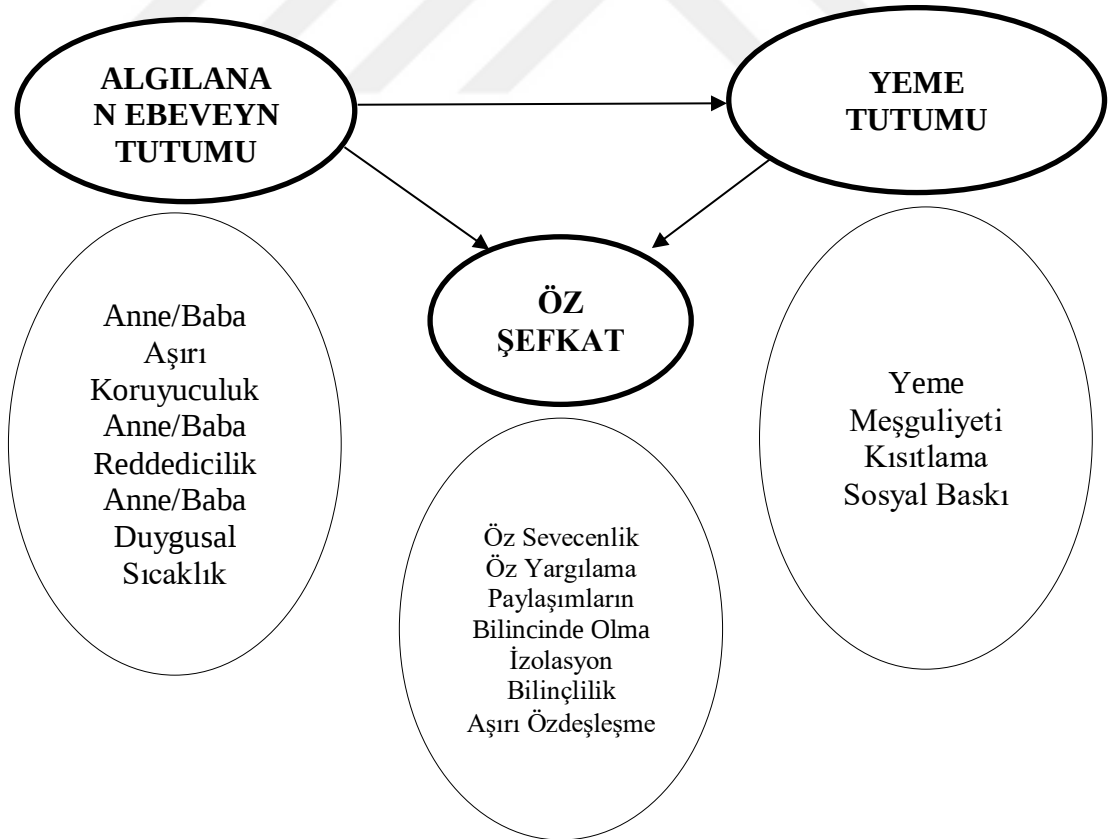
süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Öfkeli, eleştirel, soğuk ve ilgisiz ebeveynlere sahip çocuklar, kendilerine karşı daha katı ve yargılayıcı bir tutum geliştirebilirler; bu durum, yaşadıkları zorluklara anlayışlı bir şekilde yaklaşma becerisini olumsuz etkileyebilir. Öte yandan, hatalar, stresli durumlar veya başarısızlıkla karşılaşıldığında anlayış, sıcaklık ve destek gören çocuklar, bu olumlu tutumu kendi davranışlarına yansıtmayı öğrenebilirler (İnan, 2016).

Neff ve McGeehee (2010) tarafından yapılan çalışmada, duyarlı ve ilgili ebeveynliğin bireyin stresli zamanlarda kendi kendini yatıştırma ve kendine şefkatli davranma becerilerine olumlu katkı sağladığı vurgulanmıştır. Bu bağlamda, tutarsız, soğuk veya reddedici ebeveynlik tarzının ise öz şefkat gelişimini engellediği, çocuğun kendi değerlendirmelerinde eleştirel bir tutum sergilemesine neden olduğu belirtilmiştir. Özellikle anne desteği, aile içindeki uyum ve güvenli bağlanmanın, çocuğun öz şefkat düzeyini artırmada önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Annenin eleştirici davranışlarının ise öz şefkat düzeyinde azalmaya yol açtığına dair bulgular ortaya konmuştur. Bu bağlamda, demokratik ve destekleyici bir ebeveynlik tutumuyla yetişen çocukların aile içinde birey olarak görüldüğü, eleştirilmeksizin ve suçlanmaksızın tutarlı ve koşulsuz bir sevgi ile karşılaşmalarının, yetişkinlik döneminde kendilerini kabul etme, kendilerine anlayış ve şefkat gösterme düzeylerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu teorik yaklaşım, ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri tutumların, çocuğun duygusal gelişimi üzerinde derin etkileri olduğunu vurgular. Ayrıca, çocuğun öz şefkatini geliştirebilmesi için duyarlı, destekleyici ve koşulsuz bir sevgi ortamının önemini vurgular.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada algılanan ebeveyn tutumları, yeme tutumu ve öz şefkat arasındaki ilişki çoklu aracı değişken modeline göre incelenmiştir (MacKinnon, 2000). Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği'nin Anne Aşırı Koruyuculuk, Anne Reddedicilik ve Anne Duygusal Sıcaklık ile Baba Aşırı Koruyuculuk, Baba Reddedicilik ve Baba Duygusal Sıcaklık alt ölçekleri bağımsız değişken, Yeme Tutumu Toplam, Yeme Meşguliyeti, Kısıtlama ve Sosyal Baskı alt düzeyleri bağımlı değişken, Öz Şefkat Ölçeği'nin Öz Sevecenlik, Öz Yargılama, Paylaşımların Bilincinde Olma, İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme alt ölçekleri aracı değişken olarak kabul edilmiştir. Araştırma modeli Şekil 3.1'de verilmiştir.



Şekil 3.1: Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18-60 yaş aralığında bulunan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden ‘Rastgele Örneklem Yöntemi’ne göre seçilmiş 416 kişiden oluşmaktadır. Evren sayısı belli olmayan örneklemelerde araştırmaya dahil edilecek kişi sayısının %95 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyine göre en az 384 kişiden oluşması gerektiği bildirilmiştir (Koç Başaran, 2017). Katılımcılara çevrimiçi platformlardan ulaşılmış ve çevrimiçi anketler aracılığıyla rastgele veri toplanmıştır. Katılımcıların demografik dağılımları 3.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

	N	%
Cinsiyet		
Erkek	151	36,3
Kadın	265	63,7
Medeni Durum		
Evli	114	27,4
Bekar	302	72,6
Eğitim Durumu		
Lise ve Altı	64	15,4
Lisans	292	70,2
Lisansüstü	60	14,4
Anne Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	225	54,1
Lise	130	31,3
Lisans ve Üstü	61	14,7
Baba Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	173	41,6
Lise	134	32,2
Lisans ve Üstü	109	26,2
Toplam	416	100,0

Katılımcıların 265’i kadın 151’i ise erkektir. Katılımcıların tamamına yakınının bekar (dul, boşanmış, romantik ilişki içinde olan) katılımcılardan (%72.6) oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların %74.6’sının lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %85.4’ünün anne eğitim düzeyi lise

ve altı olduğu saptanmıştır. Son olarak katılımcıların %73.8'inin de baba eğitim düzeyi lise ve altıdır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasın da ‘Sosyo-Demografik Bilgi Formu’ ‘Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları  leği-ocuk Formu’, ‘Yeme Tutumu Testi’ ve ‘ z şefkat  leği’ kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerini saptayabilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir (Ek-2). Formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durumu ve anne-baba eğitim durumuna dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları  leği-ocuk formu

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları  leği, bireylerin çocukluk dönemlerinde anne babalarının onlara karşı tutumlarını nasıl algıladıklarını incelemeyi amaçlayan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 23 maddeden oluşmakta ve 4'l  likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin soruları anne ve baba için ayrı cevaplanmakta ve cevap seçenekleri (1) Hayır, hiçbir zaman (2) Evet, arada sırada (3) Evet, sık sık (4) Evet, çoğu zaman şeklinde-dir. Ölçek, ‘‘Duygusal Sıcaklık’’, ‘‘Aşırı Koruyuculuk’’ ve ‘‘Reddedicilik’’ olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek, Arrindell ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe’ye uyarlama alışmaları Dirik ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına yönelik ilk veriler, 2004 yılında  ğrenci örneklemiyle yapılan pilot çalışma ile elde edilmiştir. Yapılan pilot çalışmada elde edilen Cronbach Alpha değerleri algılanan anne duygusal sıcaklık, anne aşırı koruyuculuk ve anne reddedicilik tutumları için sırasıyla .65, .71 ve .68 olarak belirtilmiştir. Algılanan baba duygusal sıcaklık, baba aşırı koruyuculuk ve baba reddedicilik tutumları için iç tutarlılık değerleri sırasıyla .73, .72 ve .50 olarak bildirilmiştir. Dirik ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmadan elde edilen Cronbach Alpha değerleri ise baba duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve

reddedicilik için sırasıyla 0,79, 0,73, ve 0,71'dir. Algılanan anne tutumları için iç tutarlılık katsayıları ise duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik için sırasıyla 0,75, 0,72, ve 0,64'tür.

Hem anne hem de baba tutumları için Duygusal Sıcaklık boyutu 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23 olmak üzere 7 madde; Aşırı Koruyuculuk boyutu 3, 5, 8, 10, 11, 17, 18, 20 ve 22 olmak üzere 9 madde; Reddedicilik boyutu ise 1, 4, 7, 13,15, 16 ve 21 olmak üzere 7 maddeden oluşmaktadır. Sadece 17. madde tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) hesaplanmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerden sadece 17. madde özgün çalışmada olduğu gibi tersten kodlanarak (1=4, 2=3, 3=2, 4=1) puanlamaya dahil edilmektedir. Her bir alt ölçekten alınan puanın artması ilgili tutum algısının da arttığını göstermektedir (Dirik ve ark., 2015).

3.3.3. Yeme tutum testi (YTT-26)

"Yeme Tutum Testi-26, 40 maddelik Yeme Tutum Testi'nin özeti olarak kullanılan bir formdur. Bu test, aslen 1979 yılında Garner, Olmstad ve Bohr tarafından oluşturulmuş ve daha sonra 1982'de kısaltılarak güncellenmiştir. Yeme Tutum Testi, potansiyel riskli yeme alışkanlıklarını araştırmak için sıkça tercih edilen bir ölçektir. Orijinal çalışmasında, diyet yapma, bulimiya ve yeme meşguliyeti olmak üzere üç temel faktör belirlenmiştir. Testten alınan 20 ve üzeri puanlar, yeme alışkanlıklarında olumsuz değişiklikleri işaret edebilir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, Anoreksiya Nervoza hastaları için 0.90, sağlıklı kontrol grubu için ise 0.83 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, faktörler için sırasıyla 0.90 ve 0.86 (1. Faktör), 0.84 ve 0.61 (2. Faktör), 0.83 ve 0.46 (3. Faktör) değerleri elde edilmiştir (Ergüney Okumuş ve Sertel Berk, 2020).

3.3.4. Öz şefkat ölçeği

Öz-Farkındalık Envanteri, bireylerin kendi iç dünyalarını anlama ve değerlendirme yeteneklerini ölçmek için tasarlanmış bir araçtır. Bu envanter, altı farklı boyutu- öz sevgi, öz yargılama, içsel deneyimlerin farkında olma, sosyal izolasyon, bilişsel farkındalık ve aşırı özdeşleşme- kapsayan toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Envanter, Kristin D. Neff tarafından geliştirilmiş olup, derinlemesine farkındalık üzerine yapılan araştırmaların sonuçlarına dayanmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış versiyonu, Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından

geliştirilmiştir. Her bir maddenin, katılımcıların kendi deneyimlerini ifade etmelerine ve içsel dünyalarını keşfetmelerine olanak tanıyan açık uçlu sorular içerdiği belirtilmelidir. Öz-Farkındalık Envanteri, bireylerin içsel dünyalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, alt boyutlar için 0.70 ile 0.85 arasında değişmektedir. Bu nedenle, Öz-Farkındalık Envanteri, bireylerin kendilerini anlama ve gelişme süreçlerine katkıda bulunmak için güvenilir bir araç olarak kabul edilmektedir. Ölçek 5’li likert tipinde (1=Hiçbir zaman, 5= Her zaman) oluşturulmuştur. Ölçeğin öz sevecenlik boyutu 2,6,13,17 ve 21. maddeler; öz-yargılama boyutu 4,7,15,20 ve 26. maddeler; paylaşımların bilincinde olma boyutu 1,8,12 ve 22. maddeler; izolasyon boyutu 5,11,19 ve 25. maddeler; bilinçlilik boyutu 9,14,18 ve 23. Maddeler ve aşırı özdeşleşme boyutu 3,10,16 ve 24. maddeler ile puanlanmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada, kişilerde algılanan ebeveyn tutumu ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin öz şefkatin aracı rolüyle analizi için SPSS-27 istatistik programı kullanılmıştır. Hayes Process Macro v.4.1 eklentisi yardımıyla aracı değişken analizi gerçekleştirildi. Analizler öncesinde verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınarak değerlendirilmiştir. Çalışmada yaygın olarak kabul edilen normallik kriterlerine uygunluk gösterildiği belirlenmiştir.

Çizelge 3.2: Ölçeklerin Normallik Değerli ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Basıklık)	Kurtosis (Çarpıklık)	Cronbach Alpha
Anne Aşırı Koruyuculuk	,590	-,194	,885
Anne Reddedicilik	1,478	1,368	,804
Anne Duygusal Sıcaklık	-,266	-,750	,843
Baba Aşırı Koruyuculuk	,744	,132	,849
Baba Reddedicilik	1,077	,731	,701
Baba Duygusal Sıcaklık	-,187	-,706	,875
Yeme Tutumu Toplam	1,199	1,330	,798
Yeme Meşguliyeti	,840	-,221	,796
Kısıtlama	,934	,749	,823
Sosyal Baskı	,935	,300	,712

Çizelge 3.2: (Devamı) Ölçeklerin Normallik Değerli ile Güvenirlik Katsayıları

Değişkenler	Skewnes (Basıklık)	Kurtosis (Çarpıklık)	Cronbach Alpha
Öz Şefkat Toplam	-,582	1,197	,827
Öz Sevecenlik	-,006	-,419	,856
Öz Yargılama	,374	-,553	,879
Paylaşımların Bilincinde Olma	,010	-,224	,753
İzolasyon	,204	-,738	,710
Bilinçlilik	-,087	-,446	,782
Aşırı Özdeşleşme	,092	-,593	,787

Çizelge 3,2'ye göre, kişilerde algılanan ebeveyn tutumu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolüne dair elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.50 ile +1.50 arasında yer aldığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, araştırma verilerinin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, parametrik yöntemler kullanılarak bağımsız gruplar t testi, ANOVA analizi, Pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi analizleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Bulgular

Çizelge 4.1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortanca, Ortalama, Minimum, Maksimum ve Standart Sapma Değerleri

	Ortanca	Min	Max	Ortalama ± ss
Anne Aşırı Koruyuculuk	23,00	10,00	33,00	19,51±5,07
Anne Reddedicilik	21,00	7,00	28,00	11,06±4,20
Anne Duygusal Sıcaklık	21,00	7,00	28,00	19,51±4,90
Baba Aşırı Koruyuculuk	25,00	9,00	34,00	18,11±5,00
Baba Reddedicilik	21,00	7,00	28,00	10,62±4,23
Baba Duygusal Sıcaklık	21,00	7,00	28,00	18,29±5,17
Yeme Tutumu Toplam	15,00	,00	75,00	12,79±13,85
Yeme Meşguliyeti	13,00	,00	33,00	6,15±8,09
Kısıtlama	9,00	,00	21,00	3,07±3,97
Sosyal Baskı	4,00	,00	12,00	1,77±2,57
Öz Şefkat Toplam	104,00	26,00	130,00	73,86±15,52
Öz Sevecenlik	20,00	5,00	25,00	14,89±4,68
Öz Yargılama	20,00	5,00	25,00	12,89±5,06
Paylaşımların Bilincinde Olma	16,00	4,00	20,00	11,72±3,59
İzolasyon	16,00	4,00	20,00	10,85±4,17
Bilinçlilik	16,00	4,00	20,00	12,28±3,87
Aşırı Özdeşleşme	16,00	4,00	20,00	11,22±3,89

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği'nin Anne aşırı koruyuculuk alt boyutu için, ortanca değer 23, puan ortalaması 19,51±5,07 (10-33); Anne reddedicilik alt boyutu için, ortanca değeri 21, puan ortalaması 11,06±4,20 (7-28); Anne duygusal sıcaklık alt boyutu için, ortanca değeri 21, puan ortalaması 19,51±4,90 (7-28); Baba aşırı koruyuculuk alt boyutu için, ortanca değer 25, puan ortalaması 18,11±5,00 (9-34); Baba reddedicilik alt boyutu için, ortanca değeri 21, puan ortalaması 10,62±4,23 (7-28); Baba duygusal sıcaklık alt boyutu için, ortanca değeri 21, puan ortalaması 18,29±5,17 (7-28) olarak tespit edildi.

Yeme Tutum Ölçeği'nin toplam boyutu için ortanca değeri 15, puan ortalaması 12,79±13,85 (0-75); Yeme meşguliyeti alt boyutu için ortanca değeri 13, puan ortalaması 6,15±8,09 (0-33); Kısıtlama alt boyutu için ortanca değeri 9, puan ortalaması 3,07±3,97 (0-21); Sosyal baskı alt boyutu için ortanca değeri 4, puan ortalaması 1,77±2,57 (0-12) olduğu tespit edilmiştir.

Öz Şefkat Ölçeği'nin toplam boyutu için ortanca değeri 104, puan ortalaması 73,86±15,52 (26-130); Öz sevecenlik alt boyutu için ortanca değeri 20, puan ortalaması 14,89±4,68 (5-25); Öz yargılama alt boyutu için ortanca değeri 20, puan ortalaması 12,89±5,06 (5-25); Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu için ortanca değeri 16, puan ortalaması 11,72±3,59 (4-20); İzolasyon alt boyutu için ortanca değeri 16, puan ortalaması 10,85±4,17 (4-20); Bilinçlilik alt boyutu için ortanca değeri 16, puan ortalaması 12,28±3,87 (4-20); Aşırı özdeşleşme alt boyutu için ortanca değeri 16, puan ortalaması 11,22±3,89 (4-20) olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları

Araştırmanın bu bölümünde demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki farklar ortaya koyulmuştur.

Çizelge 4.2: Cinsiyete Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	±SS	t	p
Anne Aşırı Koruyuculuk	Erkek	151	18,57	4,23	-3,078	,002
	Kadın	265	20,05	5,43		
Anne Reddedicilik	Erkek	151	9,90	2,92	-4,896	,000
	Kadın	265	11,73	4,66		
Anne Duygusal Sıcaklık	Erkek	151	20,13	4,30	2,039	,042
	Kadın	265	19,16	5,19		
Baba Aşırı Koruyuculuk	Erkek	151	17,71	4,56	-1,263	,207
	Kadın	265	18,33	5,23		
Baba Reddedicilik	Erkek	151	10,52	3,87	-,393	,695
	Kadın	265	10,68	4,43		
Baba Duygusal Sıcaklık	Erkek	151	18,38	4,70	,281	,779
	Kadın	265	18,24	5,43		
Yeme Tutumu Toplam	Erkek	151	9,97	13,05	-3,229	,001
	Kadın	265	14,39	14,06		
Yeme Meşguliyeti	Erkek	151	4,41	7,38	-1,455	,181
	Kadın	265	7,14	8,32		

Çizelge 4.2: (Devamı) Cinsiyete Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	±SS	t	p
Kısıtlama	Erkek	151	2,60	3,77	-1,862	,063
	Kadın	265	3,33	4,06		
Sosyal Baskı	Erkek	151	1,29	2,36	-1,987	,052
	Kadın	265	2,04	2,66		
Öz Şefkat Toplam	Erkek	151	69,19	19,51	-4,192	,000
	Kadın	265	76,52	11,95		
Öz Sevecenlik	Erkek	151	14,33	4,96	-1,777	,077
	Kadın	265	15,20	4,50		
Öz Yargılama	Erkek	151	12,12	5,06	-2,343	,020
	Kadın	265	13,33	5,02		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Erkek	151	10,79	3,67	-3,967	,000
	Kadın	265	12,24	3,45		
İzolasyon	Erkek	151	9,80	4,22	-3,864	,000
	Kadın	265	11,44	4,03		
Bilinçlilik	Erkek	151	11,94	4,31	-1,290	,198
	Kadın	265	12,47	3,60		
Aşırı Özdeşleşme	Erkek	151	10,18	3,99	-4,103	,000
	Kadın	265	11,81	3,72		

Çizelge 4.2 incelendiğinde cinsiyete göre algılanan ebeveyn tutumları, yeme tutumu, öz şefkat ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre anne aşırı koruyuculuk ($t=-3,078$; $p=0.002$), anne reddedicilik ($t=-4,896$; $p=0.000$), anne duygusal sıcaklık ($t=2,039$; $p=0.042$), yeme tutumu toplam ($t=-3,229$; $p=0.001$), öz şefkat toplam ($t=-4,192$; $p=0.000$), öz yargılama ($t=-2,343$; $p=0.020$), paylaşımların bilincinde olma ($t=-3,967$; $p=0.000$), izolasyon ($t=-3,864$; $p=0.000$) ve aşırı özdeşleşme ($t=-4,103$; $p=0.000$) cinsiyet üzerinde anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Çizelgeye göre kadın katılımcıların anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, yeme tutumu toplam, öz şefkat toplam, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları (20,05; 11,73; 14,39; 76,52; 12,24; 11,44; 11,81) erkek katılımcıların anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, yeme tutumu toplam, öz şefkat toplam, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarından (18,57; 9,90; 9,97; 69,19; 10,79; 9,80; 10,18) yüksektir. Bunun yanında erkek katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalaması ise (20,13) kadın katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalamasından (19,16) yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.3: Medeni Duruma Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat Alt Boyutları Arasındaki T Testi

	Medeni Durum	N	Ort.	±SS	t	p
Anne Aşırı Koruyuculuk	Evli	114	18,86	4,97	-1,622	,106
	Bekar	302	19,76	5,10		
Anne Reddedicilik	Evli	114	11,63	4,27	1,657	,099
	Bekar	302	10,85	4,17		
Anne Duygusal Sıcaklık	Evli	114	18,23	5,08	-3,209	,002
	Bekar	302	20,00	4,75		
Baba Aşırı Koruyuculuk	Evli	114	17,91	4,91	-,502	,616
	Bekar	302	18,18	5,04		
Baba Reddedicilik	Evli	114	10,94	4,88	,862	,390
	Bekar	302	10,50	3,96		
Baba Duygusal Sıcaklık	Evli	114	17,97	5,29	-,763	,446
	Bekar	302	18,41	5,13		
Yeme Tutumu Toplam	Evli	114	16,44	18,35	2,736	,007
	Bekar	302	11,41	11,46		
Yeme Meşguliyeti	Evli	114	7,95	9,35	2,543	,012
	Bekar	302	5,47	7,46		
Kısıtlama	Evli	114	3,99	5,37	2,358	,020
	Bekar	302	2,72	3,23		
Sosyal Baskı	Evli	114	2,12	3,25	1,460	,146
	Bekar	302	1,63	2,26		
Öz Şefkat Toplam	Evli	114	72,55	15,90	-1,042	,299
	Bekar	302	74,35	15,37		
Öz Sevecenlik	Evli	114	14,85	4,44	-,089	,929
	Bekar	302	14,90	4,78		
Öz Yargılama	Evli	114	12,65	4,86	-,599	,550
	Bekar	302	12,98	5,14		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evli	114	11,34	3,39	-1,368	,173
	Bekar	302	11,86	3,66		
İzolasyon	Evli	114	10,57	4,13	-,848	,397
	Bekar	302	10,95	4,19		
Bilinçlilik	Evli	114	11,94	3,76	-1,098	,273
	Bekar	302	12,40	3,91		
Aşırı Özdeşleşme	Evli	114	11,17	3,80	-,157	,875
	Bekar	302	11,24	3,93		

Çizelge 4.3 incelendiğinde medeni duruma göre algılanan ebeveyn tutumları, yeme tutumu, öz şefkat ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre anne duygusal sıcaklık ($t=-3,209$; $p=0.002$), yeme tutumu toplam ($t=2,736$; $p=0.007$), yeme meşguliyeti ($t=2,543$; $p=0.012$) ve kısıtlama ($t=2,358$; $p=0.020$) medeni durum üzerinde anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Çizelgeye göre evli katılımcıların yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti ve

kısıtlama puan ortalamaları (16,44; 7,95; 3,99) bekar katılımcıların yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti ve kısıtlama puan ortalamalarından (11,41; 5,47; 2,72) yüksektir. Bunun yanında bekar katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalaması ise (20,00) evli katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalamasından (18,23) yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.4: Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Eğitim	N	Ort.	±SS	t	p	Anlamlı Fark
Anne Aşırı Koruyuculuk	Lise ve Altı ¹	64	20,51	5,36	2,573	,078	
	Lisans ²	292	19,15	4,84			
	Lisansüstü ³	60	20,21	5,71			
	Total	416	19,51	5,07			
Anne Reddedicilik	Lise ve Altı ¹	64	12,25	4,84	5,091	,007	1-2 p=0.009*
	Lisans ²	292	10,65	3,86			
	Lisansüstü ³	60	11,85	4,77			
	Total	416	11,06	4,20			
Anne Duygusal Sıcaklık	Lise ve Altı ¹	64	17,96	5,78	5,479	,004	2-1 p=0.010* 2-3 p=0.048*
	Lisans ²	292	20,01	4,67			
	Lisansüstü ³	60	18,76	4,64			
	Total	416	19,51	4,90			
Baba Aşırı Koruyuculuk	Lise ve Altı ¹	64	18,57	5,20	,346	,708	
	Lisans ²	292	18,04	4,89			
	Lisansüstü ³	60	17,91	5,40			
	Total	416	18,11	5,00			
Baba Reddedicilik	Lise ve Altı ¹	64	11,01	4,45	,554	,575	
	Lisans ²	292	10,48	4,14			
	Lisansüstü ³	60	10,90	4,48			
	Total	416	10,62	4,23			
Baba Duygusal Sıcaklık	Lise ve Altı ¹	64	17,00	6,09	2,404	,092	
	Lisans ²	292	18,55	5,03			
	Lisansüstü ³	60	18,38	4,68			
	Total	416	18,29	5,17			
Yeme Tutumu Toplam	Lise ve Altı ¹	64	17,46	18,58	4,625	,010	1-3 p=0.003* 1-2 p=0.027*
	Lisans ²	292	12,17	13,02			
	Lisansüstü ³	60	10,81	10,74			
	Total	416	12,79	13,85			
Yeme Meşguliyeti	Lise ve Altı ¹	64	8,90	9,89	4,444	,012	1-3 p=0.010* 1-2 p=0.039*
	Lisans ²	292	5,65	7,69			
	Lisansüstü ³	60	5,66	7,41			
	Total	416	6,15	8,09			

Çizelge 4.4: (Devamı) Eğitim Düzeyine Göre Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Eğitim	N	Ort.	±SS	t	p	Anlamlı Fark
Kısıtlama	Lise ve Altı ¹	64	4,01	5,70	2,811	,061	
	Lisans ²	292	3,01	3,65			
	Lisansüstü ³	60	2,36	2,99			
	Total	416	3,07	3,97			
Sosyal Baskı	Lise ve Altı ¹	64	2,20	3,18	1,428	,241	
	Lisans ²	292	1,74	2,52			
	Lisansüstü ³	60	1,43	2,05			
	Total	416	1,77	2,57			
Öz Şefkat Toplam	Lise ve Altı ¹	64	69,40	15,59	4,218	,015	3-1 p=0.017* 2-1 p=0.030*
	Lisans ²	292	74,13	15,13			
	Lisansüstü ³	60	77,30	16,48			
	Total	416	73,86	15,52			
Öz Sevecenlik	Lise ve Altı ¹	64	13,59	5,37	3,512	,031	3-1 p=0.029* 2-1 p=0.031*
	Lisans ²	292	15,00	4,49			
	Lisansüstü ³	60	15,71	4,64			
	Total	416	14,89	4,68			
Öz Yargılama	Lise ve Altı ¹	64	12,53	5,45	,487	,615	
	Lisans ²	292	12,86	5,00			
	Lisansüstü ³	60	13,41	4,96			
	Total	416	12,89	5,06			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Lise ve Altı ¹	64	10,45	3,36	6,208	,002	3-1 p=0.001* 2-1 p=0.042*
	Lisans ²	292	11,80	3,55			
	Lisansüstü ³	60	12,65	3,74			
	Total	416	11,72	3,59			
İzolasyon	Lise ve Altı ¹	64	10,59	4,57	,599	,550	
	Lisans ²	292	10,80	4,08			
	Lisansüstü ³	60	11,36	4,16			
	Total	416	10,85	4,17			
Bilinçlilik	Lise ve Altı ¹	64	11,25	4,44	2,763	,064	
	Lisans ²	292	12,43	3,70			
	Lisansüstü ³	60	12,63	3,95			
	Total	416	12,28	3,87			
Aşırı Özdeşleşme	Lise ve Altı ¹	64	10,98	4,36	,290	,749	
	Lisans ²	292	11,21	3,72			
	Lisansüstü ³	60	11,51	4,22			
	Total	416	11,22	3,89			

Çizelge 4.4 incelendiğinde eğitim düzeyine göre algılanan ebeveyn tutumları, yeme tutumu, öz şefkat ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre anne reddedicilik ($f=5,091$; $p=0.007$), anne duygusal sıcaklık ($f=5,479$; $p=0.004$), yeme tutumu toplam ($f=4,625$; $p=0.010$), yeme meşguliyeti ($f=4,444$; $p=0.012$), öz şefkat toplam ($f=4,218$; $p=0.015$), öz sevecenlik ($f=3,512$;

p=0.031) ve paylaşımların bilincinde olma ($f=6,208$; $p=0.002$) eğitim düzeyi üzerinde anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler homojen dağılmadığı için Games Howell post hoc testi ($p<.05$) dikkate alınmıştır.

Anne reddedicilik için 'Lise ve Altı' ile 'Lisans' eğitim düzeyleri arasında $p=0.009$ oranında anlamlılık saptandı. Lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda algılanan anne reddedicilik düzeyi lisans eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

Anne duygusal sıcaklık için 'Lisans' ile 'Lise ve Altı' ve 'Lisansüstü' eğitim düzeyleri arasında sırasıyla $p=0.010$ ve $p=0.048$ oranlarında anlamlılık saptandı. Lisans eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda algılanan anne duygusal sıcaklık düzeyi lisansüstü veya lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

Yeme tutumu toplam için 'Lise ve Altı' ile 'Lisans' ve 'Lisansüstü' eğitim düzeyleri arasında sırasıyla $p=0.027$ ve $p=0.003$ oranlarında anlamlılık saptandı. Lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda yeme tutumu düzeyi lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

Yeme meşguliyeti için 'Lise ve Altı' ile 'Lisans' ve 'Lisansüstü' eğitim düzeyleri arasında sırasıyla $p=0.039$ ve $p=0.010$ oranlarında anlamlılık saptandı. Lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda yeme meşguliyeti düzeyi lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

Öz şefkat toplam için 'Lisans' ve 'Lisansüstü' ile 'Lise ve Altı' eğitim düzeyleri arasında sırasıyla $p=0.030$ ve $p=0.017$ oranlarında anlamlılık saptandı. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda öz şefkat düzeyi lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

Öz sevecenlik için 'Lisans' ve 'Lisansüstü' ile 'Lise ve Altı' eğitim düzeyleri arasında sırasıyla $p=0.031$ ve $p=0.029$ oranlarında anlamlılık saptandı. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda öz sevecenlik düzeyi lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

Paylaşımların bilincinde olma için 'Lisans' ve 'Lisansüstü' ile 'Lise ve Altı' eğitim düzeyleri arasında sırasıyla $p=0.042$ ve $p=0.001$ oranlarında anlamlılık saptandı. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda paylaşımların bilincinde olma düzeyi lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksektir.

4.3. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi

Çizelge 4.5: Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumu, Öz Şefkat ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Anne Aşırı Koruyuculuk	1																
2. Anne Reddedicilik	,599**	1															
3. Anne Duygusal Sıcaklık	-,192**	-,535**	1														
4. Baba Aşırı Koruyuculuk	,704**	,421**	,172**	1													
5. Baba Reddedicilik	,392**	,612**	-,349**	,626**	1												
6. Baba Duygusal Sıcaklık	,139**	,363**	,699**	,168**	,476**	1											
7. Yeme Tutumu Toplam	,156**	,167**	-,096*	,128**	,130**	-0,068	1										
8. Yeme Meşguliyeti	,213**	,189**	-,098*	,175**	,153**	-0,075	,924**	1									
9. Kısıtlama	0,038	,101*	-0,026	0,029	0,058	-0,011	,831**	,623**	1								
10. Sosyal Baskı	,162**	,118*	-0,090	,137**	,105*	-0,053	,711**	,532**	,540**	1							
11. Öz Şefkat Toplam	,124*	0,064	,114*	,107*	0,067	0,054	-,115*	-0,058	-,140**	-,096*	1						
12. Öz Sevecenlik	-,138**	-,169	,337**	-,177**	-,179**	,365**	-,225**	-,262**	-0,074	-,175**	,553**	1					
13. Öz Yargılama	,239**	,211**	-,142**	,252**	,236**	-,253**	0,063	,150**	-0,077	0,018	,619**	-,207**	1				
14. Paylaşımların Bilincinde Olma	-0,038	-0,034	,166**	-0,078	-,117*	,225**	-,198**	-,206**	-0,091	-,164**	,616**	,733**	-0,068	1			
15. İzolasyon	,272**	,210**	-,110*	,291**	,250**	-,216**	0,074	,161**	-0,076	0,065	,667**	-,117*	,793**	-0,005	1		
16. Bilinçlilik	-,122*	-,152**	,268**	-,158**	-,150**	,289**	-,201**	-,221**	-0,082	-,159**	,572**	,831**	-,122*	,705**	-,097*	1	
17. Aşırı Özdeşleşme	,215**	,141**	-0,068	,230**	,167**	-,161**	0,036	,127**	-,120*	0,044	,660**	-,108*	,749**	0,041	,798**	-,106*	1

****:** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı; *****: Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı

Çizelge 4.5'te kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Anne aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu toplam ($r=,156$; $p<0.01$), yeme meşguliyeti ($r=,213$; $p<0.01$), sosyal baskı ($r=,162$; $p<0.01$), öz şefkat toplam ($r=,124$; $p<0.05$), öz yargılama ($r=,239$; $p<0.01$), izolasyon ($r=,272$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=,215$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük güçte; öz sevecenlik ($r=-,138$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=-,122$; $p<0.05$) arasında ise negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda anne aşırı koruyuculuk düzeyi arttıkça yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, sosyal baskı, öz şefkat toplam, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri de artarken; öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeyleri ise düşmektedir.

Anne reddedicilik ile yeme tutumu toplam ($r=,167$; $p<0.01$), yeme meşguliyeti ($r=,189$; $p<0.01$), kısıtlama ($r=,101$; $p<0.05$), sosyal baskı ($r=,184$; $p<0.05$), öz yargılama ($r=,211$; $p<0.01$), izolasyon ($r=,210$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=,141$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük güçte; bilinçlilik ($r=-,152$; $p<0.01$) arasında ise negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda anne reddedicilik düzeyi arttıkça yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri de artarken; bilinçlilik düzeyleri ise düşmektedir.

Anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu toplam ($r=-,096$; $p<0.05$), yeme meşguliyeti ($r=-,098$; $p<0.05$), öz yargılama ($r=-,142$; $p<0.01$) ve izolasyon ($r=-,110$; $p<0.05$) arasında negatif yönde düşük güçte; öz şefkat toplam ($r=,114$; $p<0.05$), öz sevecenlik ($r=,337$; $p<0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=,166$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=,268$; $p<0.01$) arasında ise pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda anne duygusal sıcaklık düzeyi arttıkça yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, öz yargılama ve izolasyon düzeyleri düşerken; öz şefkat toplam, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri ise artmaktadır.

Baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu toplam ($r=,128$; $p<0.01$), yeme meşguliyeti ($r=,175$; $p<0.01$), sosyal baskı ($r=,137$; $p<0.01$), öz şefkat toplam ($r=,107$; $p<0.05$), öz yargılama ($r=,252$; $p<0.01$), izolasyon ($r=,291$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=,230$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük güçte; öz sevecenlik ($r=-,177$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=-,158$; $p<0.01$) arasında ise negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda baba aşırı koruyuculuk düzeyi arttıkça

yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, sosyal baskı, öz şefkat toplam, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri de artarken; öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeyleri ise düşmektedir.

Baba reddedicilik ile yeme tutumu toplam ($r=.130$; $p<0.01$), yeme meşguliyeti ($r=.153$; $p<0.05$), sosyal baskı ($r=.105$; $p<0.05$), öz yargılama ($r=.236$; $p<0.01$), izolasyon ($r=.250$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=.167$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde düşük güçte; öz sevecenlik ($r=-.179$; $p<0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-.117$; $p<0.05$) ve bilinçlilik ($r=-.150$; $p<0.01$) arasında ise negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda baba reddedicilik düzeyi arttıkça yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, sosyal baskı, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri de artarken; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri ise düşmektedir.

Baba duygusal sıcaklık ile öz yargılama ($r=-.253$; $p<0.01$), izolasyon ($r=-.216$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-.161$; $p<0.01$) arasında negatif yönde düşük güçte; öz sevecenlik ($r=.365$; $p<0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=.225$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=.289$; $p<0.01$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda baba duygusal sıcaklık düzeyi arttıkça öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri düşerken; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri ise artmaktadır.

Yeme tutumu toplam ile öz şefkat toplam ($r=-.115$; $p<0.05$), öz sevecenlik ($r=-.225$; $p<0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-.198$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=-.201$; $p<0.01$) arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda yeme tutumu toplam düzeyleri arttıkça öz şefkat toplam, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri ise düşmektedir.

Yeme meşguliyeti ile öz sevecenlik ($r=-.262$; $p<0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-.206$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=-.221$; $p<0.01$) arasında negatif yönde düşük güçte; öz yargılama ($r=.150$; $p<0.01$), izolasyon ($r=.161$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=.127$; $p<0.01$) arasında ise pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda yeme meşguliyeti düzeyleri arttıkça öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri düşerken; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri ise artmaktadır.

Kısıtlama ile öz şefkat toplam ($r=-,140$; $p<0.01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=-,120$; $p<0.05$) arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda kısıtlama düzeyleri arttıkça öz şefkat toplam ve aşırı özdeşleşme düzeyleri ise düşmektedir.

Sosyal baskı ile öz şefkat toplam ($r=-,096$; $p<0.05$), öz sevecenlik ($r=-,175$; $p<0.01$), paylaşımların bilincinde olma ($r=-,164$; $p<0.01$) ve bilinçlilik ($r=-,159$; $p<0.01$) arasında negatif yönde düşük güçte anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcılarda sosyal baskı düzeyleri arttıkça öz şefkat toplam, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeyleri düşmektedir.

4.4. Aracılık Analizleri

Üç aşamalı regresyon analizi, bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini incelemek ve bu etkiyi araştırmak amacıyla kullanılan bir regresyon yöntemidir. Bu analiz tipi genellikle medyatör (ara değişken) etkilerini değerlendirmek için kullanılır. İlk olarak, temel regresyon analizi yapılır, daha sonra medyatörün eklenmesiyle bir ikinci regresyon analizi gerçekleştirilir ve son olarak medyatörün etkisi kontrol edilerek bir üçüncü regresyon analizi yapılır. Bu analiz adımlarını genel olarak şu şekilde sıralanmaktadır:

Adım 1: Temel Regresyon Analizi ($X \rightarrow Y$): İlk olarak, bağımsız değişken (X) ile bağımlı değişken (Y) arasındaki ilişkiyi inceleyen bir temel regresyon analizi yapılır. Bu adımda, X 'nin Y üzerindeki doğrudan etkisi değerlendirilir.

Adım 2: Medyatör Eklenecek İkinci Regresyon Analizi ($X \rightarrow M \rightarrow Y$): İkinci aşamada, potansiyel bir medyatör değişken (M) eklenir. Yani, X 'nin M 'ye olan etkisi ve M 'nin Y 'ye olan etkisi değerlendirilir. Bu adımda, X 'nin Y üzerindeki etkisinin bir kısmının M aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediği incelenir.

Adım 3: Medyatör Kontrol Edilerek Üçüncü Regresyon Analizi ($X \rightarrow Y, M$): Son olarak, medyatörün etkisi kontrol edilerek bir üçüncü regresyon analizi yapılır. Bu adımda, X 'nin Y üzerindeki etkisi, M kontrol edildiğinde değerlendirilir. Bu sayede, X 'nin Y üzerindeki etkisinin ne kadarının M aracılığıyla gerçekleştiği ve doğrudan gerçekleştiği belirlenmeye çalışılır.

Araştırmada sınanacak 1. Model şu şekildedir:

- X: Anne Aşırı Koruyuculuk (Bağımsız Değişken)
- Y: Yeme Tutumu (Bağımlı Değişken)
- M: Öz Şefkat (Aracı Değişken)

Çizelge 4. 6: Anne Aşırı Koruyuculuk, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve anlamlılık Testleri

Yordayıcı	Model 1: Öz Şefkat			Model 2: Yeme Tutumu			Model 3: Yeme Tutumu		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sabit	0,380	3,007	<0,001	4,463	2,672	<0,001	0,473	3,913	<0,001
Anne Aşırı Koruyuculuk	0,124	0,149	0,011	0,256	0,133	0,001	0,173	0,132	<0,001
Öz Şefkat							0,137	0,043	0,005
F		6,492			10,367			9,228	
p		0,011			0,001			<0,001	
R ²		0,013			0,022			0,038	

Çalışmada, Baron ve Kenny'nin önerdiği 3 aşamalı regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.6'da yer almaktadır. Aracılık etkisinden bahsedebilmek için belirli kriterlere dikkat edilmektedir. İlk olarak, temel regresyon analizi ile Yeme Tutumu ile Anne Aşırı Koruyuculuk arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Ardından, Anne Aşırı Koruyuculuk ile Öz Şefkat arasındaki ilişki incelenmiştir. Son aşamada ise, Öz Şefkat eklenerek yapılan regresyon analizi ile Yeme Tutumunun Anne Aşırı Koruyuculuk ve Öz Şefkat ile olan ilişkileri değerlendirilmiştir.

Çalışmanın ilk modelinde, anne aşırı koruyuculuğunun öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu analiz sonuçlarına göre, anne aşırı koruyuculuğunun öz şefkat üzerindeki etkisi pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0,124$, $p = 0,011$). İkinci modelde ise, anne aşırı koruyuculuğunun yeme tutumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bulgular, anne aşırı koruyuculuğunun yeme tutumu üzerindeki etkisinin pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,256$, $p = 0,001$). Üçüncü modelde, hem anne aşırı koruyuculuğunun hem de öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, anne aşırı koruyuculuğunun yeme tutumu üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlı olarak belirlenmiştir ($\beta = 0,173$, $p = 0,001$). Benzer şekilde, öz şefkatin yeme tutumu

üzerindeki etkisi de pozitif ve anlamlı olarak tespit edilmiştir ($\beta = 0,137$, $p = 0,005$). Bu sonuçlar, aracılık analizinin uygulanabilmesi için gereken yapısal model hipotezlerinin sağlandığını göstermektedir."

Çizelge 4.7: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri

Öz Şefkatin Modele Eklenmesi	β	SS	Alt sınır % 95 Güven Aralığı	Üst Sınır % 95 Güven Aralığı
Anne Aşırı Koruyuculuğun Yeme Tutumu Üzerindeki Toplam Etkisi	0,256	0,133	0,213	0,733
Anne Aşırı Koruyuculuğun Yeme Tutumu Üzerindeki Doğrudan Etkisi	0,173	0,132	0,166	0,687
Anne Aşırı Koruyuculuğun Yeme Tutumu Üzerindeki Dolaylı Etkisi	0,067	0,046	0,107	0,237
Anne Aşırı Koruyuculuk -- > Öz Şefkat --> Yeme Tutumu				
Sobel Z Score: 2.404; $p=0,001$				

Anne aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisine dair analiz sonuçları Çizelgede sunulmuştur. Doğrudan etki değeri 0,173 olarak bulunurken, dolaylı etki değeri 0,067 ve toplam etki değeri 0,256 olarak hesaplanmıştır. Bootstrap güven aralığı, 0,107 ile 0,237 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, güven aralıklarının sıfır içermemesi ve aracılık analizini gösteren Çizelgeden de anlaşılacağı üzere, öz şefkatin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\gamma = 0,067$, $SS = 0,046$, %95 CI [0,107, 0,237]). Sobel testi sonucunda elde edilen Sobel Z skoru istatistiksel olarak anlamlıdır ($z=2.404$; $p=0,001$), bu da aracı etkinin varlığını göstermektedir. Bu bulgu, anne aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracılık etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada sınanacak 2. Model şu şekildedir:

- X: Anne Reddedicilik (Bağımsız Değişken)
- Y: Yeme Tutumu (Bağımlı Değişken)
- M: Öz Şefkat (Aracı Değişken)

Çizelge 4.8: Anne Reddedicilik, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri

Yordayıcı	Model 1: Öz Şefkat			Model 2: Yeme Tutumu			Model 3: Yeme Tutumu		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sabit	71,255	2,141	<0,001	6,709	1,889	<0,001	14,736	3,596	<0,001
Anne Reddedicilik	,236	,181	0,193	0,549	0,160	0,001	0,576	0,159	<0,001
Öz Şefkat							-0,113	0,043	0,009
F		1,698			11,861			9,437	
p		0,193			0,001			<0,001	
R ²		0,004			0,028			0,044	

Çalışmada, Baron ve Kenny'nin önerdiği 3 aşamalı regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.8'de yer almaktadır.

Çalışmanın ilk modelinde, anne reddediciliğin öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ancak, elde edilen bulgulara göre, anne reddediciliğinin öz şefkat üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($\beta = 0,236$, $p = 0,193$). İkinci modelde, anne reddediciliğin yeme tutumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, anne reddediciliğinin yeme tutumu üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,549$, $p = 0,001$). Üçüncü modelde ise, hem anne reddediciliğin hem de öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, anne reddediciliğin yeme tutumu üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($\beta = 0,576$, $p = 0,001$), ancak öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisi negatif yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır ($\beta = -0,113$, $p = 0,009$). Bu verilere göre, aracılık analizinin yapılabilmesi için gereken yapısal model şartları oluşmamıştır.

Çizelge 4.9: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri

Öz Şefkatin Modele Eklenmesi	β	SS	Alt sınır % 95 Güven Aralığı	Üst Sınır % 95 Güven Aralığı
Anne Reddediciliğin Yeme Tutumu Üzerindeki Toplam Etkisi	0,549	0,160	0,236	0,863
Anne Reddediciliğin Yeme Tutumu Üzerindeki Doğrudan Etkisi	0,576	0,159	-0,120	0,591
Anne Reddediciliğin Yeme Tutumu Üzerindeki Dolaylı Etkisi	0,211	0,092	-0,197	-0,028
Anne Reddedicilik -- > Öz Şefkat --> Yeme Tutumu				

Anne reddedicilik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisine dair analiz sonuçları Çizelgede sunulmuştur. Doğrudan etki değeri 0,576 olarak bulunurken, dolaylı etki değeri 0,211 ve toplam etki değeri 0,549 olarak hesaplanmıştır. Bootstrap güven aralığı, -0,197 ile -0,028 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, güven aralıklarının sıfır içermesi ve aracılık analizini gösteren Çizelgeden de anlaşılacağı üzere, öz şefkatin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($\gamma = 0,211$, $SS = 0,092$, %95 CI [-0,197, -0,028]). Bu bulgu, anne reddedicilik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır.

Araştırmada sınanacak 3. Model şu şekildedir:

- X: Anne Duygusal Sıcaklık (Bağımsız Değişken)
- Y: Yeme Tutumu (Bağımlı Değişken)
- M: Öz Şefkat (Aracı Değişken)

Çizelge 4.10: Anne Duygusal Sıcaklık, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri

Yordayıcı	Model 1: Öz Şefkat			Model 2: Yeme Tutumu			Model 3: Yeme Tutumu		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sabit	66,815	3,108	<0,001	18,108	2,780	<0,001	24,393	4,027	<0,001
Anne Duygusal Sıcaklık	0,361	0,154	0,020	-0,272	0,138	0,049	-0,238	0,138	<0,046
Öz Şefkat							-0,094	,044	0,032
F		5,467			3,887			4,269	
p		0,020			0,049			0,015	
R ²		0,013			0,009			0,020	

Çalışmada, Baron ve Kenny'nin önerdiği 3 aşamalı regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.10'da yer almaktadır.

Çalışmanın birinci modelinde, anne duygusal sıcaklığın öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, anne duygusal sıcaklığın öz şefkat üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,361$, $p = 0,020$). İkinci modelde, anne duygusal sıcaklığın yeme tutumu üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, anne duygusal sıcaklığın yeme tutumu üzerindeki etkisinin negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu

göstermektedir ($\beta = 0,272$, $p = 0,049$). Üçüncü modelde ise, hem anne duygusal sıcaklığın hem de öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, anne duygusal sıcaklığın yeme tutumu üzerindeki etkisi negatif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($\beta = 0,238$, $p = 0,046$), aynı şekilde öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisi de negatif yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır ($\beta = 0,094$, $p = 0,032$). Bu sonuçlar, aracılık analizinin uygulanabilmesi için gerekli olan yapısal model hipotezlerinin sağlandığını göstermektedir.

Çizelge 4.11: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri

Öz Şefkatin Modele Eklenmesi	β	SS	Alt sınır % 95 Güven Aralığı	Üst Sınır % 95 Güven Aralığı
Anne Duygusal Sıcaklığın Yeme Tutumu Üzerindeki Toplam Etkisi	-0,272	0,138	0,213	0,733
Anne Duygusal Sıcaklığın Yeme Tutumu Üzerindeki Doğrudan Etkisi	-0,238	0,138	0,166	0,687
Anne Duygusal Sıcaklığın Yeme Tutumu Üzerindeki Dolaylı Etkisi	-0,104	0,086	-0,180	-0,008
Anne Duygusal Sıcaklık -- > Öz Şefkat --> Yeme Tutumu				
Sobel Z Score: 1.404; $p > 0.05$				

Anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisine dair analiz sonuçları Çizelgede sunulmuştur. Doğrudan etki değeri -0,238 olarak bulunurken, dolaylı etki değeri -0,104 ve toplam etki değeri -0,272 olarak hesaplanmıştır. Bootstrap güven aralığı, 0,180 ile -0,008 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, güven aralıklarının sıfır içermesi ve aracılık analizini gösteren Çizelgeden de anlaşılabileceği üzere, öz şefkatin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($\gamma = -0,104$, $SS = 0,086$, %95 CI [-0,180, -0,008]). Bu bulgu, anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracılık etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Çizelge 4.10).

Araştırmada sınanacak 4. Model şu şekildedir:

- X: Baba Aşırı Koruyuculuk (Bağımsız Değişken)
- Y: Yeme Tutumu (Bağımlı Değişken)
- M: Öz Şefkat (Aracı Değişken)

Çizelge 4.12: Baba Aşırı Koruyuculuk, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri

Yordayıcı	Model 1: Öz Şefkat			Model 2: Yeme Tutumu			Model 3: Yeme Tutumu		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sabit	67,850	2,846	<0,001	6,389	2,535	0,012	14,275	3,876	<0,001
Anne Aşırı Koruyuculuk	0,332	0,151	0,029	0,353	0,135	0,009	0,392	0,135	0,004
Öz Şefkat							0,116	0,043	0,008
F		4,805			6,865			7,060	
p		0,029			0,009			<0,001	
R ²		0,011			0,016			0,033	

Çalışmada, Baron ve Kenny'nin önerdiği 3 aşamalı regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.12'de yer almaktadır.

Çalışmanın birinci modelinde, baba aşırı koruyuculuğun öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, baba aşırı koruyuculuğunun öz şefkat üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,332$, $p = 0,029$). İkinci modelde, baba aşırı koruyuculuğunun yeme tutumu üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Sonuçlar, baba aşırı koruyuculuğunun yeme tutumu üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,353$, $p = 0,009$). Üçüncü modelde ise, hem baba aşırı koruyuculuğunun hem de öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, baba aşırı koruyuculuğunun yeme tutumu üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($\beta = 0,392$, $p = 0,004$). Benzer şekilde, öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisi de pozitif yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır ($\beta = 0,116$, $p = 0,008$). Bu sonuçlar, aracılık analizinin uygulanabilmesi için gerekli olan yapısal model hipotezlerinin sağlandığını göstermektedir.

Çizelge 4.13: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri

Öz Şefkatin Modele Eklenmesi	β	SS	Alt sınır % 95 Güven Aralığı	Üst Sınır % 95 Güven Aralığı
Baba Aşırı Koruyuculuğun Yeme Tutumu Üzerindeki Toplam Etkisi	0,353	0,135	0,127	0,657
Baba Aşırı Koruyuculuğun Yeme Tutumu Üzerindeki Doğrudan Etkisi	0,392	0,135	0,088	0,619
Baba Aşırı Koruyuculuğun Yeme Tutumu Üzerindeki Dolaylı Etkisi	0,332	0,127	0,034	0,630
Baba Aşırı Koruyuculuk -- > Öz Şefkat --> Yeme Tutumu				

Sobel Z Score: 2.010; p=0,005

Baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisine dair analiz sonuçları Çizelgede sunulmuştur. Doğrudan etki değeri 0,392 olarak bulunurken, dolaylı etki değeri 0,332 ve toplam etki değeri 0,353 olarak hesaplanmıştır. Bootstrap güven aralığı, 0,034 ile 0,630 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, güven aralıklarının sıfır içermemesi ve aracılık analizini gösteren Çizelgeden de anlaşılacağı üzere, öz şefkatin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\gamma = 0,332$, $SS = 0,127$, %95 CI [0,034, 0,630]). Sobel testi sonucunda elde edilen Sobel Z skoru istatistiksel olarak anlamlıdır ($z=2.010$; $p=0,005$), bu da aracı etkinin varlığını göstermektedir. Bu bulgu, baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracılık etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada sınanacak 5. Model şu şekildedir:

- X: Baba Reddedicilik (Bağımsız Değişken)
- Y: Yeme Tutumu (Bağımlı Değişken)
- M: Öz Şefkat (Aracı Değişken)

Çizelge 4.14: Baba Reddedicilik, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri

Yordayıcı	Model 1: Öz Şefkat			Model 2: Yeme Tutumu			Model 3: Yeme Tutumu		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sabit	71,240	2,055	<0,001	8,285	1,824	<0,001	16,191	3,579	<0,001
Baba Reddedicilik	0,247	0,180	0,170	0,424	0,159	0,008	0,451	0,159	0,005
Öz Şefkat							-0,111	0,043	0,011
F		1,888			7,074			6,865	
p		0,170			0,008			<0,001	
R ²		0,005			0,017			0,032	

Çalışmada, Baron ve Kenny'nin önerdiği 3 aşamalı regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.14'te yer almaktadır.

Çalışmanın birinci modelinde, baba reddediciliğin öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ancak, elde edilen bulgulara göre, baba reddediciliğinin öz şefkat üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($\beta = 0,247$, $p = 0,180$). İkinci modelde, baba reddediciliğin yeme tutumu üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Sonuçlar, baba reddediciliğinin yeme tutumu üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,424$, $p = 0,008$). Üçüncü modelde ise, hem baba reddediciliğinin hem de öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, baba reddediciliğinin yeme tutumu üzerindeki etkisi pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($\beta = 0,451$, $p = 0,005$), ancak öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisi negatif yönde ve anlamlı olarak saptanmıştır ($\beta = -0,111$, $p = 0,011$). Bu verilere göre, aracılık analizinin yapılabilmesi için gereken yapısal model şartları oluşmamıştır.

Çizelge 4.15: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri

Öz Şefkatin Modele Eklenmesi	β	SS	Alt sınır % 95 Güven Aralığı	Üst Sınır % 95 Güven Aralığı
Baba Reddediciliğin Yeme Tutumu Üzerindeki Toplam Etkisi	0,451	0,159	0,139	0,763
Baba Reddediciliğin Yeme Tutumu Üzerindeki Doğrudan Etkisi	0,424	0,159	0,111	0,737
Baba Reddediciliğin Yeme Tutumu Üzerindeki Dolaylı Etkisi	0,108	0,054	-0,129	-0,067
Baba Reddedicilik -- > Öz Şefkat --> Yeme Tutumu				

Baba reddedicilik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisine dair analiz sonuçları Çizelgede sunulmuştur. Doğrudan etki değeri 0,424 olarak bulunurken, dolaylı etki değeri 0,211 ve toplam etki değeri 0,451 olarak hesaplanmıştır. Bootstrap güven aralığı, -0,129 ile -0,067 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, güven aralıklarının sıfır içermesi ve aracılık analizini gösteren Çizelgeden de anlaşılabacağı üzere, öz şefkatin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($\gamma = 0,108$, $SS = 0,054$, %95 CI [-0,197, -0,067]). Bu bağlamda, baba reddedicilik ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmada sınanacak 6. Model şu şekildedir:

- X: Baba Duygusal Sıcaklık (Bağımsız Değişken)
- Y: Yeme Tutumu (Bağımlı Değişken)
- M: Öz Şefkat (Aracı Değişken)

Çizelge 4.16: Baba Duygusal Sıcaklık, Yeme Tutumu ve Öz Şefkat Arasındaki Regresyon Modeline İlişkin Regresyon Katsayıları, Standart Hataları ve Anlamlılık Testleri

Yordayıcı	Model 1: Öz Şefkat			Model 2: Yeme Tutumu			Model 3: Yeme Tutumu		
	β	SE	p	β	SE	p	β	SE	p
Sabit	70,920	2,797	<0,001	16,135	2,495	<0,001	23,205	3,967	<0,001
Baba Duygusal Sıcaklık	0,161	0,147	0,275	-0,183	0,131	0,164	-0,167	0,131	0,203
Öz Şefkat							-0,100	0,044	0,023
F		1,196			1,939			3,591	
p		0,275			0,164			0,028	
R ²		0,003			0,005			0,017	

Çalışmada, Baron ve Kenny'nin önerdiği 3 aşamalı regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.16'da yer almaktadır.

Çalışmanın birinci modelinde, baba duygusal sıcaklığın öz şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ancak, elde edilen bulgulara göre, baba duygusal sıcaklığın öz şefkat üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($\beta = 0,161$, $p = 0,275$). İkinci modelde, baba duygusal sıcaklığın yeme tutumu üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. Sonuçlar, baba duygusal sıcaklığın yeme tutumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir ($\beta = -0,183$, $p = 0,164$).

Üçüncü modelde ise, hem baba duygusal sıcaklığın hem de öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda, baba duygusal sıcaklığın yeme tutumu üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta = -0,167$, $p = 0,203$), ancak öz şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır ($\beta = -0,100$, $p = 0,023$). Bu verilere göre, aracılık analizinin yapılabilmesi için gereken yapısal model şartları oluşmamıştır.

Çizelge 4.17: Öz Şefkatin Modele Eklenmesiyle Oluşan Aracılık Etki Değerleri

Öz Şefkatin Modele Eklenmesi	β	SS	Alt sınır % 95 Güven Aralığı	Üst Sınır % 95 Güven Aralığı
Baba Duygusal Sıcaklığın Yeme Tutumu Üzerindeki Toplam Etkisi	-0,183	0,131	-,128	,450
Baba Duygusal Sıcaklığın Yeme Tutumu Üzerindeki Doğrudan Etkisi	-0,167	0,131	-,441	,075
Baba Duygusal Sıcaklığın Yeme Tutumu Üzerindeki Dolaylı Etkisi	-0,063	0,045	-,185	-,014
Baba Duygusal Sıcaklık -- > Öz Şefkat --> Yeme Tutumu				

Baba duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı etkisine dair analiz sonuçları Çizelgede sunulmuştur. Doğrudan etki değeri -0,167 olarak bulunurken, dolaylı etki değeri -0,063 ve toplam etki değeri -0,183 olarak hesaplanmıştır. Bootstrap güven aralığı, -0,185 ile -0,014 arasında belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, güven aralıklarının sıfır içermesi ve aracılık analizini gösteren Çizelgeden de anlaşılacağı üzere, öz şefkatin aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($\gamma = -0,063$, $SS = 0,045$, %95 CI [-0,185, -0,014]). Bu bağlamda, baba duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada bireylerde algılanan ebeveyn tutumları ile yeme tutumları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmamızın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili literatür ile tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada anne/baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu (yeme meşguliyeti ve sosyal baskı) ve öz şefkat (öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre anne/baba aşırı koruyuculuk düzeyi arttıkça yeme tutumu ve öz şefkat düzeyleri de artmaktadır. Benzer biçimde yapılan aracılık analizi sonucunda da anne/baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracılık etkisi bulunmuştur. Günaydın ve Kumcağız (2020) tarafından 385 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada anne baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumları arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde Gürel (2020) tarafından lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada da aşırı koruyuculuk ebeveyn tutumları düzeyleri arttıkça yeme tutumlarının da arttığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde adolesan idiopatik skolyoz hastası 170 birey üzerinde yapılan araştırmada ebeveyn tutumları ve yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda aşırı koruyucu ebeveyn tutumları ile yeme durumu ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada öz şefkatin aşırı koruyuculuk ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği de saptanmıştır (Kuzu, 2018). Bunun yanında Friis ve arkadaşları (2016) ile Albertson ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmalarda da öz şefkatin yeme tutumu üzerinde aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Ünlü (2023) tarafından 18 yaş üstü 304 birey üzerinde yaptığı araştırmada da anne ve baba aşırı koruyuculuk ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu aynı zamanda öz şefkatin aşırı koruyucu anne baba tutumu üzerinde aracı (moderatör) etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Anne/baba aşırı koruyuculuk, çocuğun bağımsızlığına müdahale etme eğiliminde olabilir ve bu da çocuğun yeme alışkanlıklarını etkileyebilir. Aşırı koruyucu ebeveynler genellikle çocuklarının yaşamında her şeyi kontrol etmeye çalışır ve bu

durum çocukların kendilerini yeme alışkanlıkları konusunda daha baskı altında hissetmelerine neden olabilir. Bu da yeme meşguliyeti ve sosyal baskı gibi olumsuz yeme tutumlarına yol açabilir. Öz şefkat ise kişinin kendisine yönelik tutumunu ifade eder. Öz şefkat, kişinin kendini kabul etmesi, kendi duygularına ve ihtiyaçlarına nazikçe yaklaşması anlamına gelir. Araştırma sonuçlarına göre, aşırı koruyucu bir ebeveyn ortamı, çocukların kendilerine karşı daha şefkatli olmalarını teşvik edebilir. Bu da öz şefkat düzeylerinin artmasına neden olabilir. Bununla birlikte, araştırmada bulunan tam aracılık etkisinde, çocukların kendilerine olan tutumlarının, ebeveynlerinin aşırı koruyucu davranışlarının etkisiyle, yeme tutumlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Öz şefkat, çocukların bu aşırı koruyucu ortamda bile kendi ihtiyaçlarına ve duygularına nazikçe yaklaşmalarına izin verirken, yeme tutumlarını etkileyen önemli bir araç olarak ortaya çıkıyor olabilir.

Çalışmada anne/baba reddedicilik ile yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında pozitif yönde; bilinçlilik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre anne/baba reddedicilik düzeyi arttıkça yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyleri artarken bilinçlilik düzeyinin ise yükseldiği saptanmıştır. Cirit (2022) tarafından yapılan “yeme tutumu ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide öz-şefkat ile öz-yeterliliğin aracı rolü” araştırmasında anne baba reddedicilik düzeyi ile yeme tutumu, yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı düzeyleri arasında pozitif yönde; öz şefkat arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada öz şefkatin yeme tutumu ile anne baba reddedicilik arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği de bulunmuştur. Benzer biçimde 395 yetişkin bireyin katıldığı bir araştırmada da algılanan anne ve baba reddedicilik düzeyi arttıkça yeme tutumu düzeyleri artarken öz şefkat düzeyleri ise düşmektedir (Kıvrak, 2021). Albertson ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada ise anne baba reddedicilik ile yeme tutumu düzeyleri artarken öz şefkat ile arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Türkiye'deki 18-25 yaş aralığındaki 312 genç yetişkin birey üzerinde yapılan araştırmada da anne baba reddedicilik ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Aynı araştırmada öz şefkat ile anne baba reddedicilik arasında yordayıcı etki olduğu da bildirilmiştir (Ulu, 2022). Günaydın ve Kumcağız (2020) tarafından yapılan araştırmada anne reddedicilik ile yeme tutumu arasında pozitif yönlü ilişki

bulunurken baba reddedicilik ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Anne/baba reddedicilik, genellikle duygusal olarak destekleyici olmama veya çocuğun duygusal ihtiyaçlarına yeterince yanıt verememe şeklinde ortaya çıkabilir. Bu durum çocukların yeme tutumlarına da yansıyabilir. Örneğin, anne/baba reddedicilik, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmekte yetersiz kaldığında, çocuklar bu ihtiyaçlarını başka yollarla gidermeye çalışabilirler. Bu da yeme alışkanlıklarında sorunlara neden olabilir. Yeme meşguliyeti, kısıtlama, sosyal baskı gibi olumsuz yeme tutumları, çocukların duygusal boşluklarını doldurma veya stresle başa çıkma yöntemi olarak gelişebilir.

Araştırmada anne/baba duygusal sıcaklık ile yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, öz yargılama ve izolasyon arasında negatif yönde; öz şefkat toplam, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre anne/baba duygusal sıcaklık düzeyi arttıkça yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti, öz yargılama ve izolasyon düzeyleri düşerken; öz şefkat toplam, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik düzeylerinin ise yükseldiği bulunmuştur. Benzer biçimde yapılan aracılık analizi sonucunda ise anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin kısmi aracılık etkisi bulunmuştur. Ünüvar (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da algılanan ebeveyn duygusal sıcaklık ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada öz şefkatin algılanan ebeveyn duygusal sıcaklığın beden imgesi ile baş etme arasındaki ilişkiye de tam aracılık ettiği bulunmuştur. Güngör Yalçın (2019) tarafından 18-25 yaş aralığındaki 100 öğrenci ile yaptığı araştırmada anne baba duygusal sıcaklık ile yeme tutumu, yeme meşguliyeti ve izolasyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde 395 yetişkin bireyin katıldığı bir araştırmada da algılanan anne ve baba duygusal sıcaklık düzeyi arttıkça yeme tutumu düzeyleri düşerken öz şefkat düzeylerinin ise arttığı bildirilmiştir. Aynı araştırmada öz şefkatin duygusal sıcaklık ve yeme tutumu üzerinde yordayıcı etkisinin de bulunduğu bildirilmiştir (Kıvrak, 2021). Türkiye'deki 18-25 yaş aralığındaki 312 genç yetişkin birey üzerinde yapılan araştırmada da anne baba duygusal sıcaklık ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Aynı araştırmada öz şefkat ile anne baba duygusal sıcaklık arasında yordayıcı etki olduğu da bildirilmiştir (Ulu, 2022). Günaydın ve Kumcağız (2020) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan

araştırmada da anne baba duygusal sıcaklık arttıkça yeme tutumu, yeme meşguliyeti, kısıtlama ve sosyal baskı düzeylerinin düştüğü bildirilmiştir. Kuzu (2018) tarafından yapılan araştırmada da ebeveyn duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasında negatif yönde; öz şefkat ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada öz şefkatin duygusal sıcaklık ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği de saptanmıştır. nl (2023) tarafından yapılan araştırmada da algılanan anne baba duygusal sıcaklık ile öz şefkat arasında doğrusal yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada öz şefkatin anne baba duygusal sıcaklık üzerinde aracı (moderatör) etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Anne/baba duygusal sıcaklık, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılama, destek olma ve sevgi gösterme düzeyini ifade eder. Bu pozitif ve destekleyici ortam, çocukların yeme tutumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin, anne/baba duygusal sıcaklığın artması, çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayabilir. Bu da yeme meşguliyeti, öz yargılama ve izolasyon gibi olumsuz yeme tutumlarının azalmasına neden olabilir. Çocuklar, kendilerini sevdiklerini ve değer verdiklerini hissettiklerinde, yeme alışkanlıkları üzerindeki stres faktörleri azalabilir. z şefkat, çocukların kendilerine yönelik tutumlarını ifade eder. Anne/baba duygusal sıcaklığının artmasıyla birlikte çocuklar, kendilerine daha şefkatli yaklaşma eğiliminde olabilirler. Bu da öz şefkat toplam, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma gibi pozitif öz ynlerin artmasına neden olabilir. Ayrıca, bilinçlilik düzeyinin artmasıyla birlikte, çocukların kendilerini olumsuz değerlendirme ve eleştirme eğilimlerinin azalması da dikkate değer bir bulgu olabilir. Bu durumda, anne/baba duygusal sıcaklık, çocukların kendilerine karşı daha nazik ve kabul edici olmalarını teşvik edebilir. z şefkatin kısmi aracılık etkisi anne/baba duygusal sıcaklığının yeme tutumu üzerindeki etkisinin bir kısmının çocukların kendilerine karşı daha şefkatli olmalarına dayandığını ne sürüyor olabilir. Yani, anne/baba duygusal sıcaklık, çocukların kendilerine yönelik tutumlarını etkileyerek yeme tutumlarını dolaylı olarak etkileyebilir.

Çalışmada yeme tutumu ile öz şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cirit (2022) tarafından yapılan “yeme tutumu ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide öz-şefkat ile öz-yeterliliğin aracı rolü” araştırmasında da öz şefkat arttıkça olumsuz yeme tutumu davranışlarının düştüğü bulunmuştur. Tetik (2024) tarafından yapılan araştırmada da olumsuz yeme tutum (yeme meşguliyeti, kısıtlama

ve sosyal baskı) düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Benzer biçimde ülkemizde 18-31 yaş aralığında toplam 301 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada da yeme tutumu düzeyi arttıkça öz şefkat düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir (Yurtören, 2021). Friis ve arkadaşları (2016) ile Albertson ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmalarda da öz şefkat ile yeme tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgumuzdan farklı olarak Akdeniz (2020) tarafından yapılan araştırmada ise yeme tutumu ile öz şefkat arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bu negatif ilişki, yeme tutumu ile öz şefkat arasında bir tür dengeleme veya telafi mekanizmasının varlığına işaret edebilir. Örneğin, yeme tutumuyla ilgili olumsuz düşünceler veya davranışlar, kişinin kendine yönelik eleştirel veya yargılayıcı tutumlarının bir yansıması olabilir. Bu durumda, yeme tutumu ne kadar olumsuz olursa, kişinin kendine yönelik şefkatli olma eğilimi de o kadar az olabilir. Ayrıca, bu ilişkiyi etkileyen başka faktörler de olabilir. Örneğin, çocukluk döneminde yaşanan deneyimler, aile ortamı, medya etkisi gibi faktörler yeme tutumu ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi şekillendirebilir.

Araştırmada kadın katılımcıların anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, yeme tutumu toplam, öz şefkat toplam, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları erkek katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında erkek katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalaması ise kadın katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalamasından yüksek bulunmuştur. Kılçık (2024) tarafından yapılan araştırmada da anne/baba aşırı koruyuculuk düzeyi kadın katılımcılarda daha yüksek bulunurken anne reddedicilik düzeyi ise erkek katılımcılarda yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada kadın katılımcılarda anne duygusal sıcaklık düzeyi erkek katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Dengiz (2023) tarafından yapılan araştırmada da anne aşırı koruyuculuk, anne duygusal sıcaklık ve anne reddedicilik düzeyi kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Varıcıer (2019) yaşı 18-65 arasında değişen 365 birey ile yaptığı araştırmada kadınlarda baba ve anne duygusal sıcaklık ile baba ve anne aşırı koruyuculuk düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Anılğan (2022) ile Topkaya ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmalarda kadınlarda öz şefkat düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Koçak ve Çelik (2021) tarafından yapılan araştırmada da kadınlarda öz şefkat düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusundan farklı olarak Yıldırım (2023) tarafından yapılan araştırmada ise

erkeklerde öz şefkat düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Tetik (2024) ile Yurtören (2021) tarafından yapılan araştırmalarda da kadın bireylerde olumsuz yeme tutumu düzeylerinin erkek bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, cinsiyetin ve toplumsal cinsiyet rollerinin aile ilişkileri ve bireysel psikolojik özellikler üzerindeki etkilerini yansıtabilir. İlk olarak, kadın katılımcıların anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, yeme tutumu, öz şefkat ve diğer psikolojik özelliklerdeki puan ortalamalarının erkek katılımcılardan daha yüksek olması, toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilebilir. Geleneksel olarak, kadınlar genellikle daha duygusal ve empatik olarak görülürler ve dolayısıyla annelik rollerinde daha fazla aşırı koruyuculuk, reddedicilik gibi davranışlar sergileyebilirler. Bu durum, kadınların duygusal ihtiyaçlarına daha fazla duyarlılık göstermeleri ve dolayısıyla öz şefkat gibi içsel kaynakları daha fazla kullanmalarıyla da ilişkilendirilebilir. Öte yandan, erkek katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalamasının kadın katılımcılarınkinden daha yüksek olması, belirli bir aile içi rol ve iletişim dinamiklerine işaret edebilir. Geleneksel olarak, erkekler duygularını ifade etme ve empati kurma konusunda daha az eğitim alırlar veya toplumsal olarak bununla daha az teşvik edilirler. Bu nedenle, erkeklerin anne duygusal sıcaklık konusunda daha yüksek puan alması, belki de erkeklerin duygusal olarak daha mesafeli veya kısıtlı bir şekilde yetiştirilmiş olabileceğini yansıtabilir.

Çalışmada evli katılımcıların yeme tutumu toplam, yeme meşguliyeti ve kısıtlama puan ortalamaları bekar katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında bekar katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalaması ise evli katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Friis ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada da evli bireylerde olumsuz yeme tutumu davranışlarının bekar bireylerden yüksek olduğu bildirilmiştir. Ünlü (2023) tarafından 18 yaş üstü 304 birey üzerinde yaptığı araştırmada evli bireylerde kısıtlama bekar bireylerden yüksek bulunurken, yeme meşguliyeti ile algılanan ebeveyn duygusal sıcaklık düzeyi ise bekar katılımcılarda yüksek bulunmuştur. Kıvrak (2021) tarafından yapılan araştırmada ise bekar bireylerde olumsuz yeme tutumu davranışı ve anne duygusal sıcaklık düzeyi evli bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, ilişki durumunun bireylerin yeme tutumları ve algıları üzerindeki potansiyel etkilerini yansıtabilir. İlk olarak, evli katılımcıların yeme tutumu toplamı, yeme meşguliyeti ve kısıtlama puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olması, ilişkideki faktörlerin yeme

davranışları üzerindeki etkisini gösterebilir. Evli bireyler genellikle daha düzenli yeme alışkanlıklarına sahip olabilirler ve bu da yeme meşguliyeti ve kısıtlama puanlarının artmasına neden olabilir. Ayrıca, evli bireylerin ev içi yeme alışkanlıklarını veya eşleriyle birlikte yedikleri yemekleri paylaşma alışkanlıklarını dikkate almak da önemlidir; bu da yeme tutumu üzerindeki etkilerini açıklayabilir. Öte yandan, bekar katılımcıların anne duygusal sıcaklık puan ortalamasının evli katılımcılardan daha yüksek olması, yalnız yaşamının veya evlilik dışı bir ilişki durumunun duygusal yakınlık ve destekten yoksunlukla ilişkilendirilebilir. Evli bireyler genellikle eşleriyle birlikte duygusal destek alabilirlerken, bekar bireyler bu desteği eşleri yerine başka kaynaklardan almak zorunda kalabilirler. Bu durum, bekar bireylerin anne duygusal sıcaklık puanlarının daha yüksek olmasına neden olabilir.

Araştırmada lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda öz şefkat, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma düzeyi lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda algılanan anne reddedicilik, yeme tutumu ve yeme meşguliyeti düzeyi lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Aras ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan araştırmada da eğitim düzeyi arttıkça öz şefkat düzeylerinin de yükseldiği bildirilmiştir. Bunun yanında Aktaş ve Şahin (2018) tarafından yapılan araştırmada ise lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılarda öz şefkat daha yüksek bulunmuştur. Çoban (2020) tarafından yapılan araştırmada ise öz şefkat ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Günaydın ve Kumcağz (2020) tarafından yapılan araştırmada lise 1. sınıfta bulunan katılımcılarda anne reddedicilik düzeyi lise 2. sınıfta bulunan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Ünlü (2023) ve Cirit (2022) tarafından yapılan araştırmalarda ise lisans ve üstü eğitim seviyesinde bulunan katılımcılarda anne reddedicilik düzeyi ön lisans ve lise eğitim seviyesinde bulunan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Cirit'in (2022) yaptığı araştırmada aynı zamanda lise eğitim seviyesine sahip katılımcılarda yeme tutumu düzeyi ön lisans eğitim seviyesine sahip katılımcılardan yüksek olduğu bildirilmiştir. Son olarak Albertson ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan araştırmada ise eğitim düzeyi ile yeme tutumu arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, eğitim seviyesinin bireylerin duygusal deneyimleri ve yeme tutumları üzerindeki etkilerini yansıtabilir. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan bireylerin genellikle daha yüksek öz

şefkat, öz sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma düzeylerine sahip olmaları, daha fazla öz farkındalığı ve duygusal zenginlikle ilişkilendirilebilir. Bu kişiler, daha fazla psikolojik bilgiye ve içsel gelişime erişim sağlayabilecekleri için, kendileriyle daha derinlemesine bağlantı kurma ve kendilerine daha şefkatli bir şekilde yaklaşma eğiliminde olabilirler. Öte yandan, lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda algılanan anne reddedicilik, yeme tutumu ve yeme meşguliyeti düzeylerinin lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip katılımcılardan daha yüksek olması, daha düşük eğitim düzeyinin duygusal dengeyi ve sağlıklı yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürülebilir. Daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler genellikle psikolojik destek ve bilgiye daha az erişime sahip olabilirler ve bu da duygusal zorluklarla başa çıkmalarını veya sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmelerini zorlaştırabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Kişilerde algılanan ebeveyn tutumları ve yeme tutumları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolünün incelendiği araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, yeme tutumu ve öz şefkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınlarda daha yüksek bulunduğu görülmüştür.
- Anne duygusal sıcaklık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerde daha yüksek bulunduğu görülmüştür.
- Yeme tutumu düzeyinin medeni duruma göre farklılaştığı evli katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Anne duygusal sıcaklık düzeyinin de medeni duruma göre farklılaştığı ve bekar katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Anne reddedicilik ve yeme tutumu düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılık oluşturduğu görülürken lise ve altı eğitim seviyesine sahip bireylerde daha yüksek düzeyde oldukları görülmektedir.
- Anne duygusal sıcaklık ve öz şefkat düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılık oluşturduğu görülürken lisans ve üstü eğitim seviyesine sahip bireylerde daha yüksek düzeyde oldukları görülmüştür.
- Anne aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Anne aşırı koruyuculuk ile öz şefkat arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Anne reddedicilik ile yeme tutumu arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.

- Anne duygusal sıcaklık ile öz şefkat arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasında negatif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Baba aşırı koruyuculuk ile öz şefkat arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Baba reddedicilik ile yeme tutumu arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Yeme tutumu ile öz şefkat arasında pozitif yönde düşük güçte ilişki olduğu görülmüştür.
- Öz şefkatin anne/baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği görülmüştür.
- Öz şefkatin anne/baba reddedicilik ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği görülmüştür.
- Öz şefkatin anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği görülmüştür.
- Öz şefkatin baba duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği görülmüştür.

6.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlar dahilinde şu önerilerde bulunulmuştur:

- Cinsiyete göre anne aşırı koruyuculuk, anne reddedicilik, yeme tutumu ve öz şefkat düzeylerinin farklılaşması, cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentilerin aile içi dinamikleri nasıl etkilediğini anlamak için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bu bulgular, cinsiyete duyarlı terapötik ve danışmanlık yaklaşımlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir.

- Anne duygusal sıcaklık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması, duygusal bağlanma ve ilişki kalitesinin cinsiyet temelli farklılıklarını incelemek için daha derinlemesine çalışmalar yapılması önerilmiştir.
- Yeme tutumu düzeyinin medeni duruma göre farklılaşması, evlilik veya ilişki durumunun bireylerin yeme alışkanlıkları ve vücut algıları üzerindeki etkisini araştırmak için daha fazla çalışmanın yapılması önerilmiştir. Özellikle ulaşılacak veriler, evlilik veya ilişki içindeki bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmek için kullanılabilir.
- Anne duygusal sıcaklık düzeyinin medeni duruma göre farklılaşması, bekar bireylerin duygusal destek ve bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için alternatif kaynaklar aramalarının önemini vurgulamaktadır. Buda, bekar bireylerin duygusal refahlarını desteklemek için sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.
- Anne reddedicilik ve yeme tutumu düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılaşması, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin psikolojik destek ve beslenme eğitimi gibi kaynaklara daha fazla erişime ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir. Eğitim seviyesi düşük olan bireylere yönelik bilgilendirme ve destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.
- Anne aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için aile içi iletişim ve beslenme alışkanlıkları üzerine odaklanan danışmanlık veya terapi programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, aile üyelerinin sağlıklı bir beslenme ortamı oluşturmaya ve çocukların bağımsızlık duygusunu geliştirmesine yardımcı olabilir.
- Anne aşırı koruyuculuk ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi anlamak için ebeveyn eğitim programları ve atölyelerinin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu programlar, ebeveynlere çocuklarına daha anlayışlı ve şefkatli bir yaklaşım benimsemeleri konusunda rehberlik sağlayabilir ve duygusal bağlanma üzerine odaklanabilir.
- Anne reddedicilik ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi ele almak için beslenme uzmanları ve psikologlar tarafından birlikte yürütülen bütüncül bir müdahale programının geliştirilmesi önerilmiştir. Bu programlar, çocuklara sağlıklı

beslenme alışkanlıklarını geliştirmeleri ve olumsuz duygusal bağlanma deneyimlerini ele almaları konusunda destek olabilir.

- Anne duygusal sıcaklık ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi güçlendirmek için ebeveynlik becerileri atölyeleri ve seminerlerinin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu programlar, ebeveynlere duygusal bağlanma ve öz şefkat konularında bilgi ve beceri kazandırabilir ve sağlıklı duygusal gelişimi teşvik edebilir.
- Anne duygusal sıcaklık ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi ele almak için aile içi iletişim becerileri eğitimlerinin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu eğitimler, aile içi iletişimde açık ve sağlıklı bir ortamın oluşturulmasına yardımcı olabilir ve çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerini destekleyebilir.
- Baba aşırı koruyuculuk ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi anlamak için babalara yönelik beslenme eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, babaların çocuklarının beslenme alışkanlıklarını anlamalarına ve desteklemelerine yardımcı olabilir, böylece çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme süreçlerini destekler.
- Babalar, çocuklarına sevgi ve desteği sağlarken aynı zamanda onların kendi öz-bakımlarını geliştirmelerine ve kendi iç dünyalarını keşfetmelerine fırsat tanınması önerilmektedir.
- Babalar, çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğretirken eleştirel olmaktan ziyade destekleyici bir rol üstlenmeleri önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, C.** (2020). Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R.** (2007). Öz Duyarlılık Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TnpBd01qVTE/oz-duyarlik-olcegi-gecerlik-ve-guvenirlik-calismasi>
- Aktaş, A., & Şahin, M.** (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362- 374.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dillshackleford, K. E.** (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Amerikan Psikiyatri Birliği – APA.** (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Anılğan, H.** (2022). Ergenlerin Öz-Şefkat, Sosyal Bağlılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Anwer G, Masood S, Younas S, Ahmad M.** (2019). Parental Rearing Practices as Predictors of Resilience and Emotional Intelligence among Young Adults. *Foundation University Journal Of Psychology*, 3(2), 1-38. <https://doi.org/10.33897/fujp3.2231082019>
- Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E.** (2023). Yetişkin Bireylerde Cinsiyet, Çocukluk Çağı Travmaları, Yaşamda Anlam, Öz-Şefkat ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İctimaiyat*, 7(1), 168-183. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719>
- Aydın, B.** (2002). Gelişim Psikolojisi. İstanbul: SFN Baskı.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M.** (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 0-0.
- Baer, R. A.** (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness and acceptance based treatments. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: *Illuminating the theory and practice od change*, 135-153.
- Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E., & Aşkın, A.** (2005). Yeme tutumu ve cinsiyet ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 21-31.

- Baumrind, D.** (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Baumrind, D.** (1980). New directions in socialization research. *American Psychologist*, 35(7), 639-652.
- Baumrind, D.** (1991). Parenting styles and adolescent development. In J. Brooks, R. Lerner, & A. C. Petersen (Eds.), *The encyclopedia on adolescence* (pp. 758-772). New York: Garland.
- Bilgin, R.** (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 219-243.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A.** (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117-131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Bulut, S. N., Küpeli, N. Y., Bulut, G. Ç., & Topçuoğlu, V.** (2017). Anoreksiya Nervoza'da Psikososyal Tedaviler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 329-345.
- Byers, W., & Goossens, L.** (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment, and parenting: Interactions, moderating, and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22, 753-769.
- Cheah, C. S. L., & Rubin, K. H.** (2003). European American and Mainland Chinese mothers' socialization beliefs regarding preschoolers' social skills. *Parenting: Science and Practice*, 3, 1-22.
- Checa, P., & Abundis-Gutierrez, A.** (2017). Parenting and temperament influence on school success in 9-13 year olds. *Frontiers in Psychology*, 8, 543.
- Cirit, İ.** (2022). Yeme tutumu ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkide öz-şefkat ile öz-yeterliliğin aracı rolü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cordero, E. D., & Israel, T.** (2009). Parents as a protective factor in eating problems of college women. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 17(2), 146-161.
- Cowan, P. A., Powell, D., & Cowan, C. P.** (1998). Parenting Interventions: A Family Systems Perspective. In W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (5th ed., pp. 5-6). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Çoban, Y.** (2021). Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., Riva, G., & Clerici, M.** (2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: a latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research*, 215, 176-184.
- Darling, N., & Steinberg, L.** (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Dengiz, R. B.** (2023). Algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin dönemde görülen yeme bozukluklarına etkisinin değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış Yüksek

Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Dirik, G., Yorulmaz, O., & Karancı, A. N.** (2015). Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 123-130.
- Eker, H., & Kaya, M.** (2018). Examining University Students' Self-Compassion and Compassionate Love Levels in Terms of Perceived Parental Attitudes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 49. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i11.3407>
- Ekşi, H., Demirci, İ., Yıldız, C., & Ekşi, F.** (2015). Almanya'da Yaşayan Türk Göçmenlerin Aile Değerleri. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 41-82.
- Ergüney Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö.** (2019). Yeme Tutum Testi kısa formunun (YTT-26) Üniversite örnekleminde Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.
- Forsén Mantilla, E., Bergsten, K., & Birgegård, A.** (2014). Self-image and eating disorder symptoms in normal and clinical adolescents. *Eating Behaviors*, 15(1), 125-131.
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S.** (2016). Kindness matters: A randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes Care*, 39(11), 1963-1971. [doi:10.2337/dc16-0416](https://doi.org/10.2337/dc16-0416)
- Furnham, A., & Cheng, H.** (2000). Perceived parental behavior, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(10), 463-470. <https://doi.org/10.1007/s001270050265>
- Gilbert, P.** (2005). Compassion: Conceptualizations, Research, and Use in Psychotherapy. London: Routledge.
- Gilbert, P.** (2010). The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M.** (2011). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239–255.
- Goodnow, J. J.** (1988). Parents' ideas, actions, and feelings: Models and methods from developmental and social psychology. *Child Development*, 59, 286-320.
- Gremer, C. K., & Neff, K. D.** (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Grusec, J. E., & Davidov, M.** (2007). Socialization in the family: The role of parents. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization* (pp. 284-308). New York: Guilford.

- Günaydın, M., & Kumcağız, H.** (2020). Investigation of eating behavior in adolescents in terms of family functionality. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(3), 212-219.
- Güngör Yalçın, S. N.** (2019). 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumunun yeme tutumuna etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürel, G.** (2020). Lise öğrencilerinde yeme tutumu üzerinde beden algısı, kontrol odağı ve ebeveyn tutumu etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hay, P., Chinn, D., Forbes, D., Madden, S., Newton, R., Sugenor, L., Touyz, S., & Ward, W.** (2014). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of eating disorders. *Aust N Z J Psychiatry*, 48, 977–1008.
- Herz, L., & Gullone, E.** (1999). The Relationship between Self-Esteem and Parenting Style: A Cross-Cultural Comparison of Australian and Vietnamese Australian Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 742-761.
- Hiller, R. M., Meiser-Stedman, R., Lobo, S., Creswell, C., Fearon, P., Ehlers, A., & Halligan, S. L.** (2018). A longitudinal investigation of the role of parental responses in predicting children's post-traumatic distress. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(7), 781-789. doi:10.1111/jcpp.12846
- İmanoğlu, M. C.** (2021). Algılanan ebeveyn tutumları, benlik saygısı, olumlu-olumsuz duygulanım ve öz şefkat ilişkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnan, E.** (2016). The Relations Between Parental Attitudes, Guilt, Shame and Self-Compassion and Differentiation of Guilt-Prone and Shame-Prone Individuals in Terms of Their Responses and Expectations: A Mixed Study. Master Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Jannazzo, E. S.** (2009). An examination of self-compassion in relation to process group psychotherapy. (UMI Number: 3372613) (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The University of Texas. <https://www.proquest.com/openview/34bd8e25ed60629e6545bd6f4d9d72ff/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Jones, H., Harris, G., & Leung, N.** (2005). Parental rearing behaviours and eating disorders: the moderating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6, 355-364.
- Kadioğlu, M., & Ergün, A.** (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *MÜSBED*, 5, 96-104.
- Kağıtçıbaşı, C.** (1998). Human development: Cross-cultural perspectives. In J.G. Adair & D. Belanger (Eds.), *Advances in psychological science: Vol. 1. Social, personal, and cultural aspects* (pp. 475–494). Hove, UK: Psychology Press.
- Karadağ, M. G., Elibol, E., Yıldırım, H., Akbulut, G., Çelik, M. G., Değirmenci, M., ... & Dinler, M. F.** (2016). Sağlıklı yetişkin bireylerde yeme tutum

ve ortorektik davranışlar ile obezite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27(3), 1-14.

- Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş.** (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 229-237.
- Karaoğlu, M.** (2019). Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G.** (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Kılçık, D. G.** (2024). Algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yeme davranışı ile ilişkisinin incelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Kıvrak, Z.** (2021). Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kilic, S., Var, E. C., & Kumandas, H.** (2015). Effect of Parental Attitudes on Skills of Emotional Management in Young Adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (191), 930-934. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.276
- Kinzl, J. F., Traweger, C., Guenther, V., & Bieble, W.** (1994). Family background and sexual abuse associated with eating disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 151, 1127-1131.
- Knox, M. C.** (2017). Investigating the role of self-compassion in protecting body image against self-objectification and social comparison. (Doktora Tezi). The University of Texas. <http://hdl.handle.net/2152/62451>
- Koçak, L., & Çelik, E.** (2021). Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18 (Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4360-4399. <https://doi.org/10.26466/opus.906143>.
- Kog, E., & Vandereycken, W.** (1989). Family interaction in eating disorder patients and normal controls. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 11-23.
- Kömürcü, B., & Şenkal Ertürk, İ.** (2019). Yeme bozukluklarının etiolojisinde ailesel faktörler: Güncel bir gözden geçirme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 34-44.
- Kulaksızoğlu, A.** (2011). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y., & Eldeleklioğlu, J.** (2005). Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kuzu, D.** (2018). Adölesan idiopatik skolyoz hastalarında ebeveyn tutumlarının yeme tutumları üzerindeki etkisinde öz-şefkat, depresyon ve beden

imgesi bozukluğunun aracılık etkisi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Maccoby, E. E., & Martin, J. A.** (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington & P. H. Mussen (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development* (4. baskı, 1-101). New York: Wiley.
- Maner, F., & Aydın, A.** (2007). Yeme bozukluklarında bilişsel davranışçı tedavi. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 1(3), 23-36.
- Minuchin, S., Rosman, B.L., & Baker, L.** (1978). Psychosomatic families: Anorexia nervosa in context. Harvard University Press, Cambridge.
- Morrison, J.** (2016). DSM-5'i Kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi. (H.U.K, Çev.) Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Murphy, G.** (1947). Personality: A biosocial approach to origins and structure. New York: Harper. doi:10.1037/10759-000
- Musaiger, A. O., Nabag, F. O., & Al-Mannai, M.** (2016). Obesity, dietary habits, and sedentary behaviors among adolescents in Sudan alarming risk factors for chronic diseases in a poor country. *Food and Nutrition Bulletin*, 37(1), 65-72.
- Neff, K. D.** (2003a). Self- Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:https://doi.org/10.1080/15298860309032
- Neff, K. D.** (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:https://doi.org/10.1080/15298860309027
- Neff, K. D.** (2022). Öz Şefkat: Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü. (1. b.). (E. Güldemler, Çev.) Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D., & McGehee, P.** (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi:https://doi.org/10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Tirsch, D.** (2013). Self-compassion and ACT. Mindfulness, acceptance, and positive psychology. *The seven foundation of well-being*, 78-106.
- Neff, K. D., & Vonk, R.** (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitterat, K.** (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. doi:https://doi.org/10.1080/13576500444000317
- Okumuş, F. E., Sertel Berk, H. Ö., & Yücel, B.** (2016). Yeme Bozukluklarında Tedavi Motivasyonu ve Yordayıcıları. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 41-64. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/25041/264385
- Oral, N., & Şahin N.** (2008). Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 37-48.

- Owens, L. K., Hughes, T. L., & Owens-Nicholson, D.** (2002). The effects of sexual orientation on body image and attitudes about eating and weight. *Journal of Lesbian Studies*, 7(1), 15-33.
- Önal Sönmez, A.** (2017). Çocuk ve ergenlerde yeme bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 301-316.
- Özel E., & Zelyurt H.** (2016). Anne baba eğitiminin aile çocuk ilişkilerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (36), 7-16.
- Öziş, G.** (2016). Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Eebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özyürek A., & Tezel-Şahin F.** (2017). Anne-baba olmak ve anne-babaların çocuk yetiştirme tutumları. In: Anne baba eğitimi. Güler Yıldız T. (Edt.). Pegem Akademi.
- Paulussen-Hoogeboom, M. C., Stams, G. J. J. M., Hermanns, J. M. A., Peetsma, T. T. D., & van den Wittenboer, G. L. H.** (2008). Parenting style as a mediator between children's negative emotionality and problematic behavior in early childhood. *The Journal of Genetic Psychology*, 169, 209-226.
- Pekşen Akça, R.** (2012). Ana-babaların çocuk yetiştirmede aşırı koruyucu olmaları, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 29, 1-13.
- Perris, C., Arrindell, W. A., & Eisemann, M.** (1994). Parenting and psychopathology (Vol. 21). Wiley.
- Ramachandran, A., Snehalatha, C., Vinitha, R., Thayyil, M., Kumar, C. K.** (2002). Prevalence of overweight in urban Indian adolescent school children. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 57(3), 185-190.
- Rojo-Moreno L, Livianos-Aldana L, Conesa-Burguet L, Cava G.** (2006): Dysfunctional rearing in community and clinic-based populations with eating problems: prevalence and mediating role of psychiatric morbidity. *European Eating Disorders Review*, 14, 32-42.
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Atli, S. ve Şahin, B.K.** (2015). Okul Öncesi Dönem: Anne Baba Tutumları, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 972-991.
- Semiz, M., Kavakçı, Ö., Yağız, A., Yontar, G., & Kuğu, N.** (2013) Sivas il merkezinde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (24), 149-157.
- Seven, S.** (2008). Çocuk ruh sağlığı (1. Baskı). Ankara: Pegem Net Yayıncılık.
- Spera, C.** (2005). A Review of the Relationship Among Parenting Practices, Parenting Styles, and Adolescent School Achievement. *Educational Psychology Review*, 17(2), June 2005. doi: 10.1007/s10648-005-3950-1
- Steinberg, L.** (2001). We know some things: Adolescent-parent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 1-20.

- Steinberg, L., Mounts, N. S., Lamborn, S. D. ve Dornbush, S. M.** (1991). Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied ecological niches. *Journal Research on Adolescence*, 1, 19-36.
- Sümer, N., Aktürk, G., & Helvacı, E.** (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42 - 61.
- Tamis LeMonda, C. S., Shannon, J. D., Cabrera, N. J. ve Lamb, M. E.** (2004). Fathers and mothers at play with their 2- and 3-year-olds: Contributions to language and cognitive development. *Child Development*, 75, 1806-1820.
- Tata, P., Fox, J., & Cooper, J.** (2001). An investigation into the influence of gender and parenting styles on excessive exercise and disordered eating. *European Eating Disorders Review*, 9(3), 194–206.
- Tayhan, F.** (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Vücut Kompozisyonu ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karya Journal of Health Science*, 4(2), 139-145.
- Tetik, İ. M.** (2024). 8 haftalık modifiye edilmiş öz-şefkatli bilinçli farkındalık pratiklerinin yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve yeme tutumu üzerindeki etkisinin araştırılması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tetik, S.** (2018). Yetişkinlerde algılanan ebeveyn ilişki tutumları ile aşka dair görüşler arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toker, D. E., & Hocaoglu, Ç.** (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4), 36-42.
- Topkaya, N., Köksal, Z. & Bayram, Z.** (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordamasında Bilişsel Esneklik ve Öz Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.
- Traş, Z., & Gökçen, G.** (2023). Yeme arzusu ve yeme tutumu ilişkisinde beden imgesi baş edebilme stratejilerinin aracı rolü. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119-138. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.47>
- Tunç, P.** (2019). Yeme tutumunun, ebeveyn bağlanma tarzları ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2728-2753. <https://doi.org/10.15869/itobiad.597771>
- Turk, F., & Waller, G.** (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? *Clinical Psychology Review*, 79. doi: 10.1016/j.cpr.2020.10185
- Turner, H. M., Rose, K. S., & Cooper, M. J.** (2004). Parental bonding and eating disorder symptoms in adolescents: The mediating role of core beliefs. *Eating Behaviors*, 6, 113-118.
- Ulu, G.** (2022). Genç Yetişkinlerde Ebeveyn Tutumları, Anksiyete ve Öz-Şefkat İlişkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.35>
- Ünlü G, Aras Ş, Güvenir T, Büyükgebiz B, Bekem Ö. (2006). Yeme reddi olan çocukların annelerinde kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete belirtileri ve aile işlevleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 1-9.
- Ünlü, Z. İ. (2023). Kişilerde algılanan ebeveyn tutumu ile öz eleştiri arasındaki ilişkide öz şefkatin moderatör rolünün incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünüvar, S. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Varıcıer, Ş E. (2019). Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbni Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Waller, G., & Hartley, P. (1994). Perceived parental style and eating psychopathology. *European Eating Disorders Review*, 2(2), 76-90.
- Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236-245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yavuzer, H. (2005). Çocuk psikolojisi (27. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Yıldırım, M. (2023). Lise Öğrencilerinde Üstbiliş, Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Şefkat ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli
- Yıldız, A. (2013). Anne-baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*, 6(3-4), 131-150.
- Yurtören, D. D. (2021). Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

1-Yaşınız:.....

2-Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

3-Medeni Durumunuz:

☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dul ☐ İlişkisi var

4- Eğitim Durumunuz:

☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

5- Gelir Düzeyiniz:

☐ 5.000 TL ve altı ☐ 5.000- 10.000 TL ☐ 10.000- 20.000 TL ☐ 20.000 TL

ve üstü

6- Annenizin Eğitim Düzeyi:

☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

7- Babanızın Eğitim Düzeyi:

☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

Ek-2: Kişilerde Algılanan Ebeveyn Tutumu Ölçeği Çocuk Formu
(KAET-Ç)

Aşağıda çocukluğunuz ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Anketi doldurmadan önce aşağıdaki yönergeyi lütfen dikkatle okuyunuz: Anketi doldururken, anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamaya çalışmanız gerekmektedir. Anne ve babanızın çocukken size karşı davranışlarını tam olarak hatırlamak bazen zor olsa da, her birimizin çocukluğumuzda anne ve babamızın kullandıkları prensiplere ilişkin bazı anılarımız vardır. Her bir soru için anne ve babanızın size karşı davranışlarına uygun seçeneği yuvarlak içine alın. Her soruyu dikkatlice okuyun ve muhtemel cevaplardan hangisinin sizin için uygun cevap olduğuna karar verin. Soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayın. Maddeleri cevaplandırırken her maddenin karşısında yer alan 1= “Hiçbir zaman”, 2= “Arada sırada”, 3= “Sık sık”, 4= “Çoğu zaman” ifadelerinden size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Anne				Baba			
	1 (Hiçbir zaman)	2 (Arada sırada)	3 (Sık sık)	4 (Çoğu Zaman)	1 (Hiçbir zaman)	2 (Arada sırada)	3 (Sık sık)	4 (Çoğu zaman)
Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.								
Anne ve babam beni överlerdi.								
Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.								
Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.								
Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımın hesabını vermek zorundaydım.								
Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.								
Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.								
Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklarırlardı.								
Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.								

Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığımı için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.								
Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.								
Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.								
Bana ailenin ‘‘yüz karası’’ yâda ‘‘günah keçisi’’ gibi davranılırdı.								
Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.								
Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.								
Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.								
Anne ve babam, çok fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.								
Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.								
Anne ve babamla armada sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.								
Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.								
Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.								
Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.								
Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissedirdim.								

Ek-3: Öz Şefkat Ölçeği

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.					
Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.					
Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.					
Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.					
Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.					
Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.					
Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.					
Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.					
Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.					
Acı veren olaylar yaşadığımda, kendime kibar davranırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde, duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.					
Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.					
Sıkıntı veren bir olay olduğunda mantıksız biçimde abartırım.					
Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.					
Acı veren bir şeyler yaşadığımda, bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.					
Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.					

Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşıyorum.					
Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini, bu durumun yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.					
Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.					
Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.					
Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.					
Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.					



Ek-4: Yeme Tutumları Testi-26 (YTT-26)

Açıklama: Bu ölçek, profesyonel dikkat gerektiren bir yeme bozukluğunuz olup olmadığını belirlemede size yardımcı olan bir tarama ölçeğidir. Bu tarama ölçeği yeme bozukluğu tanısı konulması veya profesyonel danışmanlığın yerini alması için geliştirilmemiştir. Aşağıda yer alan formu doğru, dürüstçe ve mümkün olduğunca eksiksiz doldurunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Tüm cevaplarınız gizli kalacaktır.

A. Bölümü: Aşağıdaki soruları tamamlayınız.

1) Doğum Tarihiniz	Ay:	Gün:	Yıl:
2) Cinsiyetiniz	Erkek	Kadın	
3) Boyunuz	Cm.		
4) Şuanki kilonuz:			
5) En Yüksek Kilonuz (Hamilelik Hariç):			
6) Yetişkinlikteki En Düşük Kilonuz:			
7) İdeal Kilonuz:			

B. Bölümü: Aşağıda yer alan her bir ifade için size uygun gelen bir şıkkı işaretleyiniz.	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.						
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
9. Yemek yedikten sonra kusarım.						
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağımı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.						
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.						
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim.						
23. Diyet yaparım.						
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						

C. Bölümü: Davranışsal Sorular: Geçtiğimiz 6 ayda;	Hiçbir zaman	Ayda bir ya da daha az	Ayda 2-3 kez	Haftada bir kez	Haftada 2-6 kez	Günde bir ya da daha çok kez
A Durduramayacağınızı hissettiğiniz tıknırcasına yeme ataklarınız oldu mu?*						
B Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için kendinizi kusturdunuz mu?						
C Kilonuzu ve beden şeklinizi kontrol etmek için laksatif (barsak söktürücü), diyet hapları veya idrar söktürücü kullandınız mı?						
D Kilo vermek ya da kilonuzu kontrol etmek için bir günde 60 dakikadan fazla egzersiz yaptınız mı?						
E Geçtiğimiz 6 ayda 9 kilodan fazla verdiniz mi?	Evet				Hayır	
*Tıknırcasına yeme atakları: aynı şartlarda pek çok kişinin yiyebildiğinden çok daha fazla yemek ve yeme kontrolünü kaybettiğiniz hissi olarak tanımlanmaktadır.						
© Copyright: EAT-26: (Garner et al. 1982, <i>Psychological Medicine</i> , 12, 871-878); D. Garner'ın izniyle adaptasyonu yapılmıştır.						

ÖZGEÇMİŞ

Damla ÖZCAN

EĞİTİM DURUMU:

Derece	Alan	Üniversite
Yıl		
Lisans	Psikoloji	Medipol Üniversitesi
2015-2020		
Yüksek Lisans	Klinik Psikoloji	Gedik Üniversitesi
2021-2024		