

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALARIN BELİREN YETİŞKİNLİK
DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN YEME DAVRANIŞI İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DENİZ GÖZDE KILÇIK

KOCAELİ 2024

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALARIN BELİREN YETİŞKİNLİK
DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN YEME DAVRANIŞI İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DENİZ GÖZDE KILÇIK

Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT

KOCAELİ 2024

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

ALGILANAN EBEVEYN TUTUMU VE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALARIN BELİREN YETİŞKİNLİK
DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN YEME DAVRANIŞI İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Deniz Gözde KILÇIK

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 26.01.2024/4

KOCAELİ 2024

ÖNSÖZ

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca öğrendiklerimde ve uyguladıklarımnda büyük katkısı bulunan, beni her zaman merak etmeye teşvik eden, engin tecrübesiyle yüksek lisans sürecimi keyifli hale getiren, öğrenim hayatım boyunca tüm desteğiyle yanımda olan ve bana inanan çok değerli Doç. Dr. Osman Nejat Akfırat hocama teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimin son halini bulmasında değerli önerileriyle katkıda bulunan Dr. Öğretim Üyesi Fevziye Dolunay Cuğ ve Doç. Dr. Eylem Gökçe Cengiz hocalarıma teşekkür ederim.

Çoğu zaman önyargı ile yaklaşılan, fakat doğru öğretmene rastlandığında öğrenilenlerin kalıcı olacağı istatistik dersini bana sevdiren, öğreten; işlediği uygulamalı ve nitelikli dersler ile tez sürecimin analiz sürecini keyifli ve kolay bir şekilde tamamlamamda büyük katkısı bulunan Doç. Dr. Fatih Kezer hocama teşekkür ederim.

Tez yazım sürecimde benden desteğini esirgemeyen, her zaman yanımda olan canım dostum Ülkü Sena Bay'a çok teşekkür ederim. Geçen her yıla birlikte güzel anılar bırakmak dileğiyle, iyi ki varsın.

Hayatımın her aşamasında aldığım kararlara saygıyla yaklaşan, beni her zaman ileri taşıyan, desteklerini ve sevgilerini bir nişan gibi taşıdığım canım anneme, babama ve canımdan çok sevdiğim kardeşime teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum.

Son olarak zamanını ayırıp araştırmaya katılan ve bilime katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	10
1.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
1.1. YEME TUTUM VE DAVRANIŞLARI.....	10
1.2. SEZGİSEL YEME	11
1.2.1. SEZGİSEL YEME YAKLAŞIMININ 10 İLKESİ.....	14
1.3.DUYGUSAL YEME	16
1.4. BİLİŞSEL KISITLAMA	17
1.5. KONTROLSÜZ YEME	18
1.6. ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI.....	18
1.6.1. AŞIRI KORUYUCU TUTUM.....	19
1.6.2. DUYGUSAL SICAKLIK.....	20
1.6.3. REDDEDİCİ TUTUM	20
1.7. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR	21
1.7.1. AYRILMA/ REDDEDİLME ŞEMA ALANI	23
1.7.2. ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE BAŞARISIZLIK ŞEMA ALANI.....	24
1.7.3. ZEDELENMİŞ SINIRLAR ŞEMA ALANI	25
1.7.4. DİĞERİ YÖNELİMLİLİK ŞEMA ALANI	26
1.7.5. YÜKSEK STANDARTLAR VE BASTIRILMIŞLIK ŞEMA ALANI.....	27
1.8. BELİREN YETİŞKİNLİK.....	28
1.9. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	29
İKİNCİ BÖLÜM.....	35
2.YÖNTEM	35
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	35
2.2. ÇALIŞMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM.....	35
2.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
2.4.VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	36

2.4.1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	37
2.4.2. SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2	37
2.4.3. ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ (TFEQ-TR21)	37
2.4.4. KISALTILMIŞ ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ÖLÇEĞİ- ÇOCUK FORMU (EMBU-C)	38
2.4.5. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ- KISA FORM 3 (YŞÖ-KF3).....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	40
3. BULGULAR.....	40
3.1.KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ CİNSİYET İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ	40
3.2. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ EĞİTİM DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ	41
3.3. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ DİYET GEÇMİŞİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ	43
3.4. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ KİLO MEMNUNİYETİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ	44
3.5.KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE SIKLIĞI İLE İLİŞKİSİNE DAİR TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZLERİ	46
3.6. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ BEDEN KİTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZLERİ	48
3.7. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME VE ALT BOYUTLARI İLE BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR	50
3.8. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME VE ALT BOYUTLARI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR	52
3.9.KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME VE ALT BOYUTLARI İLE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR	54
3.10.KATILIMCILARIN BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR.....	55
3.11.KATILIMCILARIN BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARI İLE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR	57
3.13. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR.....	59

3.14. KATILIMCILARIN BİLİŞSEL KISITLAMA DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR.....	60
3.15.KATILIMCILARIN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR.....	60
3.16. KATILIMCILARIN KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR.....	62
3.17. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR.....	63
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA.....	85
EKLER	101
EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	101
EK 2- SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2	103
EK 3- SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2 UYGULAMA İZNİ.....	105
EK 4- ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ (TFEQ-TR21).....	106
EK 5- ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ (TFEQ-TR21) UYGULAMA İZNİ	107
EK 6- KISALTILMIŞ ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ÖLÇEĞİ- ÇOCUK FORMU (EMBU-C).....	108
EK 7- KISALTILMIŞ ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ÖLÇEĞİ- ÇOCUK FORMU (EMBU-C) UYGULAMA İZNİ.....	112
EK 8- YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ – KISA FORM 3	113
EK 9- YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ- KISA FORM 3 UYGULAMA İZNİ.....	117
EK-10 AYDINLATILMIŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	118
EK-11 ETİK KURUL İZNİ	119
ÖZGEÇMİŞ	120

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, büyüme sürecindeki algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik dönemindeki (18- 29 yaş) sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 354 kadın ve 92 erkek olmak üzere 446 kişi oluşturmaktadır. Veriler Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (2017), Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (2016), Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu (2015), Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (2009) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın verileri SPSS 29.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem T-testi, Mann-Whitney U testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında bireylerin algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemalarının tüm yeme davranışları ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Sezgisel yeme ve bilişsel kısıtlama cinsiyete, eğitim düzeyine, diyet geçmişi, kilo memnuniyeti, fiziksel aktivite sıklığı ve beden kitle indeksine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Duygusal yeme, cinsiyet, diyet geçmişi, kilo memnuniyeti ve beden kitle indeksine göre farklılaşmaktadır. Kontrolsüz yeme diyet geçmişi, kilo memnuniyeti ve beden kitle indeksine göre farklılaşmaktadır. Yapılan çoklu regresyon analizlerinde, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yemenin sezgisel yeme davranışının önemli yordayıcıları olduğu görülmektedir. Anneden algılanan duygusal sıcaklık ve erken dönem uyum bozucu şemalardan bazıları da sezgisel yeme davranışını yordamaktadır. Bilişsel kısıtlamanın anlamlı bir yordayıcısı bulunmazken, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarını erken dönem uyum bozucu şemalardan bazılarının yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bulgular alan yazın doğrultusunda tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sezgisel yeme, duygusal yeme, algılanan ebeveyn tutumu, erken dönem uyum bozucu şemalar.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship of perceived parental attitudes and early maladaptive schemas during the growth process with intuitive eating, cognitive restriction, emotional eating and uncontrolled eating in emerging adulthood (18-29 years of age). The study group of the research consists of 446 people, 354 women and 92 men. Data were collected with Intuitive Eating Scale-2 (2017), TFEQ-Tr21 (2016), EMBU-C (2015), Young Schema Scale-Short Form 3 (2009) and Demographic Information Form prepared by the researcher. The data of the research were analyzed with the SPSS 29.0 statistical package program. Descriptive statistics, independent samples T-test, Mann-Whitney U test, one-way analysis of variance, Pearson Product Moment Correlation Coefficient, Spearman-Brown Rank Difference Correlation Coefficient and multiple linear regression analysis were used to analyze the data. The results of the research concluded that individuals' perceived parental attitudes and early maladaptive schemas are related to all eating behaviors. Intuitive eating and cognitive restraint showed significant differences according to gender, education level, diet history, weight satisfaction, physical activity frequency and body mass index. Emotional eating varies according to gender, diet history, weight satisfaction and body mass index. Uncontrolled eating varies according to diet history, weight satisfaction and body mass index. Multiple regression analyzes show that cognitive restriction, emotional eating and uncontrolled eating are important predictors of intuitive eating behavior. Perceived emotional warmth from the mother and some of the early maladaptive schemas also predict intuitive eating behavior. While there was no significant predictor of cognitive restriction, it was concluded that some early maladaptive schemas predicted emotional eating and uncontrolled eating behaviors. All findings were discussed in line with the literature and suggestions were offered to researchers and practitioners.

Keywords: Intuitive eating, emotional eating, perceived parenting style, early maladaptive schemas.

KISALTMALAR LİSTESİ

SYÖ: Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ-2)

TFEQ-Tr21: Üç Faktörlü Yeme Ölçeği

EMBU-C: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutum Ölçeği- Çocuk Formu

YŞÖ-KF3: Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3

SPSS: Statistical Package for The Social Sciences



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Olumsuz Yeme Tutumları.....	11
Tablo 2. Sezgisel Yemenin Temel Özellikleri.....	13
Tablo 3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	22
Tablo 4. Katılımcılara Ait Bilgiler.....	35
Tablo 5. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışlarının Cinsiyet ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	40
Tablo 6. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Cinsiyet ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	41
Tablo 7. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Eğitim Düzeyi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	41
Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Eğitim Düzeyi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	42
Tablo 9. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Diyet Geçmişi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Analizleri.....	43
Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Diyet Geçmişi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	44
Tablo 11. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Kilo Memnuniyeti ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	44
Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Kilo Memnuniyeti ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu.....	45
Tablo 13. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Fiziksel Aktivite Sıklığı ile İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu.....	46
Tablo 14. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Fiziksel Aktivite Sıklığı ile İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu.....	47
Tablo 15. Katılımcıların Sezgisel Yeme ve Alt Boyutlarının Beden Kitle İndeksi İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu.....	48
Tablo 16. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Beden Kitle İndeksi ile İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu.....	49
Tablo 17. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme Düzeyleri ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu.....	50
Tablo 18. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Algılanan Ebeveyn Aşırı Koruyuculuk ve Duygusal Sıcaklık Tutumları ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu.....	52
Tablo 19. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Algılanan Ebeveyn Reddedicilik Tutumları ile İlişkisine Dair Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Analizi Tablosu.....	53
Tablo 20. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu.....	54

Tablo 21. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışlarının Algılanan Ebeveyn Tutumları ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu.....	55
Tablo 22. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışları ile Algılanan Ebeveyn Reddedicilik Tutumları ile İlişkisine Dair Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Analizi Tablosu	56
Tablo 23. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Düzeylerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu.....	57
Tablo 24. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sezgisel Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu	59
Tablo 25. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Kısıtlama Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu	60
Tablo 26. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu	61
Tablo 27. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kontrolsüz Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu	62
Tablo 28. Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışlarının Sezgisel Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sezgisel Yemenin Varsayılan Kabul Modeli.....	13
--	----

GİRİŞ

Yeme davranışı, bebeklikten itibaren fizyolojik ve psikolojik birçok faktörden etkilenmektedir. Bireyler, sadece acıktıklarında yeme davranışına yönelmezler; olumlu veya olumsuz duygulara karşılık olarak da yeme davranışı gerçekleştirebilirler. Yeme bozukluklarının 1950'li yıllardan itibaren bilimsel olarak araştırılmaya başlanması ile (Çöpür, 2020: s. 3) birlikte yeme davranışının psikolojik ve sosyolojik boyutları tedavi sürecinde önem kazanmıştır. Yeme bozuklukları, yeme davranışları ve yeme tutumları birçok açıdan incelenmiş, araştırmalar sonucunda yeni bulgular ortaya konulmuş ve çeşitli tedavi planları ve önleyici planlar sunulmuştur.

Yeme bozuklukları için risk oluşturan bazı davranışlar kalori saymak, beden memnuniyetsizliği, daha ince/ toplumun kabul ettiği güzellik standartlarına uygun görünebilmek adına yapılan kısıtlayıcı ve şok diyetler olarak sayılabilmektedir. Tüm bunlar sonucunda işlevsiz yeme davranışları veya yeme bozuklukları gelişebilmekte ve kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlığını tehdit edecek bir duruma gidebilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016: s. 475). İşlevsiz yeme davranışlarından ilki duygusal yeme davranışıdır. Duygusal yeme, olumsuz duygulara karşılık gösterilen yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Duygusal yeme davranışının genellikle yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygusal değişikliklere tepki olarak ortaya çıktığı öne sürülmektedir (De Lauzon-Guillain vd., 2006: s. 133). Duygusal yeme, yeme davranışının fizyolojik amaçlarla gerçekleştirilmesinin dışına çıkılıp bir baş etme aracı olarak kullanılması olarak da tanımlanabilir. Duygusal yeme ile ilgili alan yazında birçok araştırma bulunmaktadır; yapılan bu araştırmalarda duygusal yemenin depresyon, yeme bozuklukları, obezite, kaygı gibi durumlarla ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur (van Strien vd., 2007: s. 106; Stark, 2001: s. 256).

İşlevsel olmayan yeme davranışlarından biri de bilişsel kısıtlama davranışıdır. Bilişsel kısıtlama, kişinin besin seçimi, yeme sıklığı ve miktarı ile ilgili davranışları zihinsel kısıtlamayı ifade etmektedir (Stunkard, 1981: s. 21). Bireylerin bilişsel kısıtlama davranışının yeme davranışlarına sirayet etmesi durumunda yemek yerken gerginlik, suçluluk gibi durumların ortaya çıkabileceği öngörülmektedir. Sürekli bilişsel kısıtlama davranışı gösteren bireylerin bir süre sonrasında yemek hakkında aşırı düşündüğü ve kontrolsüz/aşırı yeme davranışı gerçekleştirdiği görülmektedir. Kontrolsüz yeme davranışı bireyin bilişsel kısıtlama sonrasında, artan yeme isteği ve

gerilim üzerine açlık tokluk durumunu gözetmeksizin yaptığı ve üzerinde kontrolü olmadığını hissettiği bir diğer işlevsel olmayan yeme davranışdır (Vainik vd., 2019: s. 2436). Yapılan araştırmalarda kontrolsüz yemenin aşırı yeme, ödül mekanizmaları, bilişsel kısıtlama, obezite ve olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Mason vd., 2017: s. 12; Stunkard ve Messick, 2985: s. 76). İşlevsel olmayan (olumsuz) yeme davranışları yeme bozukluklarının nedeni ya da belirtilerinden biri olarak tartışılmakla birlikte, son yıllarda uyarlanabilir olumlu yeme davranışları üzerine tartışmalar da artmıştır.

Yeme davranışına dair ortaya konulan yaklaşımlardan biri de sezgisel yeme yaklaşımıdır. Klinik diyetisyen Evelyn Tribole ve Elyse Resch tarafından ortaya konulan sezgisel yeme yaklaşımı, kısaca bireyin yeme davranışını değiştirmesine ve kısıtlamasına neden olacak bir rahatsızlığı olmadığı sürece beslenme dengesini içgüdüsel olarak ve açlık/tokluk sinyallerine göre yapması, besin tüketim sıklığını veya besin çeşitliliğini kısıtlamadan yeme davranışı gösterebilmesi olarak tanımlanabilir (Tylka, 2006: s. 227). Sezgisel yemenin temel yaklaşımlarından biri sezgisel yeme davranışının genellikle doğduğumuzda var olduğu fakat büyüdükçe bazı çevresel faktörlerin de etkisiyle bu davranışın kaybolduğudur. Bebeklerin ve çocukların bir şeyi yemek istemediğinde eliyle itmesi, doyduğunda yemeyi bırakması, acıktığında yemek istemesi sezgisel yeme davranışının doğuştan var olduğuna örnek sayılabilir. Bu açıdan bakıldığında bireyin yeme davranışının ve tutumunun çevresel etmenlerden etkilenmesi olası olmakla birlikte etkilenme şekli ve düzeyi de yeme davranışını değiştirebilmektedir.

Birey doğduğunda, onları güvende tutacak ve bakım verecek kişilere ihtiyaç duyar. Bu kişiler genellikle kişinin annesi ve babası; yani ebeveynleridir. Bu noktada ortaya konulan yaklaşımlarda bireylerin küçüklükten itibaren ona bakım veren kişiyle olan ilişkisinin, dış dünyaya ve kendilerine ilişkin algılarında ebeveynlerinin tutumlarının ve davranışlarının önemli olduğu öne sürülmektedir (Baumrind, 1971: s. 99). Bireyler yaşamı, insan ilişkilerini, ahlaki kuralları ve birçok davranışı ebeveynlerinden öğrenmektedirler. Doğum öncesi yaşamdan sonra en hızlı fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişimlerin yaşandığı bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin büyük bir kısmı ebeveynler ile birlikte geçmektedir. Dolayısıyla bireylerin büyürken ebeveynlerinden öğrendikleri davranışların ve algıladıkları

tutumların kişiliği, psikolojik sağlamlığı, davranışları ve kişinin hayatı ile ilgili birçok etkeni etkilediği öne sürülebilir.

Yapılan birçok araştırmada bireylerin ebeveynlerinden ne gibi tutumlar algıladıkları incelenmiştir (Baldwin vd., 1945: s. 11-62; Baumrind, 1991: s. 89; Maccoby ve Martin, 1983: s. 106; Rohner vd., 2005: s. 321). Bu tutumlar demokratik tutum, otoriter tutum, ihmalkâr tutum, aşırı koruyucu tutum, reddedici tutum, duygusal sıcaklık tutumu şeklinde birçok kategoriye ayrılmıştır. Tüm bu tutumların bireylerin hayatında belirli alanları etkilediği yapılan araştırmalarca ortaya konulmuştur (Haktanır ve Baran, 1998: s. 139; Bronstein ve Zlotnik, 2008 s. 506; Aydoğdu ve Dilekmen, 2016: s. 580; Canatan, 2020: s. 163).

Aşırı koruyucu tutum, ebeveynlerin çocuğu korumak adına çocuğu olası tehlikelerden aşırı şekilde esirgediği, özerkliğini ve bağımsızlığını aynı niyetten dolayı desteklemediği, çocuğun yapması gerekenleri çocuk adına yaptığı bir tutum şeklidir. Ebeveynlerinden aşırı koruyucu bir tutum algılayan bireylerin bağımsızlık sergilemekten çekindiği, risk almaktan kaçındığı (Ungar, 2009: s.263) ve kaygı sorunları yaşadığı (Gere vd., 2012: s. 647) yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Reddedici tutum ise ebeveynin çocuğun isteklerine ve ihtiyaçlarına duyarsız kaldığı, çocuğu sürekli olarak eleştirdiği, çocuğa karşı düşmanca ve saldırganca tavırlar sergilediği bir tutum şeklidir. Ebeveynlerinden reddedici tutum algılayan bireylerin düşük benlik saygısı, kişilerarası ilişkilerde güçlük, sosyal izolasyon, davranış problemleri gibi güçlükler yaşadığı yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Yasmin ve Hossain, 2014: s. 73; Rudolf ve Zimmer-Gembeck, 2014: s. 118). Duygusal sıcaklık tutumu, ebeveynin çocuğa sevgisini ve ilgisini açıkça gösterdiği, güven ilişkisini gözettiği ve çocuğu duygusal anlamda desteklediği bir tutum şeklidir. Ebeveynlerinden duygusal sıcaklık algılayan bireylerin daha yüksek bir benlik saygısına sahip olduğu, kendini ve ihtiyaçlarını daha iyi ifade edebilme becerisine ve daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu araştırmalarda ortaya konulmuştur. (Sarıtış vd., 2013: s. 1099; Rohner, 1994: s. 116).

Bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının birçok psikolojik faktör ile ilişkilidir. Bununla birlikte çocuklukta ve ergenlikte oluşup gelişmeye devam eden erken dönem uyum bozucu şemaların da algılanan ebeveyn tutumları gibi kişinin yaşamında etkili olduğu öne sürülebilir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin erken çocukluk döneminde ve ergenlikte yaşadığı olumsuz deneyimler yoluyla ortaya

ıkan güçlü ve tekrarlayıcı yargılama ve davranış süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Young, 1999: s. 22). Söz konusu şemalar bireyin kendisine ilişkin algısını, bu algılara ilişkin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve en nihayetinde kişinin hayata bakış açısını, inançlarını ve olayları değerlendirme şeklini güçlü bir şekilde etkilemektedirler. Psikoterapi açısından erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin erken çocukluk döneminde oluşması, hayat boyu tıpkı bir ağaç kökü gibi dallanıp detaylı hale gelmeleri ve artık şemayı aktif tutan yaşantılar snmş olsa bile kişinin sonraki yaşam deneyimlerini etkileme gücüne sahip olması ile önem kazanmaktadır (Young vd., 2019: s. 27). Young ve diğerleri (2019: s. 32) genellikle çok güçlü şemaların çekirdek aile içerisinde ortaya çıktığını; zaman geçtikçe arkadaşlar, okul ve toplum gibi etkenlerle de şemaların oluşabileceğinden söz etmektedir. Young (1999: s. 33) erken dönem uyum bozucu şemaların özelliklerini şu şekilde açıklamıştır:

- Çocukluk ya da ergenlik boyunca oluşur ve gelişir,
- Bireyin yaşamı boyunca detaylanır ve ayrıntılı hal alır,
- Anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşur,
- Bireyin kendisini ve başkaları ile ilişkisini ilgilendirir,
- nemli bir dereceye kadar işlev bozucudur (Young, 1999: s. 33).

Erken dönem uyum bozucu şemalar beş şema alanından oluşmaktadır. Bunlar ayrılma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve başarısızlık, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar/ bastırılmışlık şema alanlarıdır. Tüm bu şema alanlarında kişinin yaşamını uzun vadeli bir şekilde etkileyecek 18 uyum bozucu şema bulunmaktadır.

Bireylerin bebeklikten itibaren algıladıkları ebeveyn tutumları ve oluşturdukları erken dönem uyum bozucu şemaların yetişkinlik yaşamlarını etkilediği söylenebilmektedir. Bununla birlikte bireylerin bağımsızlaşmaya başladıkları ve hayatlarına bir yön vermek için harekete geçtikleri dönem beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu kavramı ilk olarak ortaya atan Arnett (2000: s. 469), beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ergenlikten ve yetişkinlikten daha farklı gelişim görevleri ve gündemleri ile ilgilendiğinden söz etmiştir. Bu gündemlerin toplumun bu dönemdeki bireylerden beklediği evlenmek, ebeveyn olmak gibi yetişkin rollerini erteleyerek aşk, iş yaşamı, kendini keşfetme, dünya görüşü oluşturma gibi görevlerle ilgilenmek olduğu söylenebilmektedir (Atak ve çok, 2010: s. 42). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler sıklıkla kendilerini bir geçiş sürecinde hissetmekte;

yaşamlarına ilişkin çizdikleri yolları denemekte ve karar vermeye çalışmakta; aileden bağımsızlaşmaya başlamakla birlikte kendisine daha çok odaklanmakta ve kararları kendi başlarına vermektedir.

Yaşamın tüm özgürlük ve karmaşıklığıyla kişinin önüne çıktığı beliren yetişkinlik döneminde, bireylerin bu döneme ait görevleri gerçekleştirmesinde çocukluk ve ergenlikten getirdikleri de önemli bir hal almaktadır. Bireylerin yeme davranışlarının da ailesinden bağımsızlaştığı dönem olan beliren yetişkinlik, üniversite ve sonrası dönemlerine denk gelmektedir. Örneğin, eğitim sebebiyle şehir dışında okuyan üniversite öğrencileri yemek tercihlerinde ve yeme davranışlarında kendi inisiyatiflerini kullanabilmektedirler. Ayrıca aileleriyle aynı evde yaşayan bireylerin de bu dönem sosyal çevresi ve arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmesi ve bazı öğünleri dışarıda yemesinin de yeme davranışını etkilemesi olasıdır.

Yemek tercihlerinde bağımsızlaşan bireylerin yeme davranışlarını sadece gündelik yaşamı değil, psikolojik yaşantılarının da etkilediği bilinmektedir. Yeme davranışı ve yeme tutumları çocukluktan itibaren yerleşerek gelen bir davranış olduğundan, özellikle yaşam ilerledikçe karmaşık hale gelen ve sadece fiziksel bir duyum olmaktan uzaklaşıp bir baş etme mekanizmasına, keyif ve haz aracına dönüşebilen bu davranışın da beliren yetişkinlik dönemindeki etkileri merak konusudur.

Tüm bunlar doğrultusunda, söz konusu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladığı ebeveynlik tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalarının sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz davranışı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı büyüme sürecindeki yaşantıların beliren yetişkinlik dönemindeki yeme davranışı ile ilişkisini saptayabilmektir. Bu amaca ulaşmak için aşağıda yer alan sorulara yanıt aranacaktır:

- Katılımcıların sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları;
 - a. Cinsiyet
 - b. Eğitim durumu
 - c. Beden kitle indeksi (Boy-Kilo)

- d. Fiziksel aktivite sıklığı
 - e. Diyet geçmişi
 - f. Algılanan sosyoekonomik düzey
 - g. Kilo memnuniyetine göre farklılaşmakta mıdır?
1. Katılımcıların sezgisel yeme davranışı ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 2. Katılımcıların sezgisel yeme davranışı ile algılanan ebeveynlik tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 3. Katılımcıların sezgisel yeme davranışı ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 4. Katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları ile algılanan ebeveynlik biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 5. Katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 6. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ve algılanan ebeveyn tutumları sezgisel yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
 7. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ve algılanan ebeveyn tutumları bilişsel kısıtlama davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
 8. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ve algılanan ebeveyn tutumları duygusal yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
 9. Katılımcıların erken dönem uyum bozucu şemaları ve algılanan ebeveyn tutumları kontrolsüz yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yeme davranışları 1950’li yılların başlarından itibaren bilimsel araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Bununla birlikte psikoloji araştırmacıları da yeme bozuklukları ile birlikte yeme davranışını etkileyen ve yeme bozukluklarının altında yatan nedenleri incelemeye başlamıştır. Yakın zamana kadar yeme davranışları çoğunlukla yeme bozukluklarının nedenlerini saptamaya yönelik araştırmalara konu olmuştur. Bu kapsamda yeme bozuklukları ile ilgili birçok araştırma ortaya konulmuştur (Steinhausen, 2009: s. 236; Hoek, 1995: s. 42). Yeme bozuklukları ile

ilgili yapılan ilk araştırmalar bu durumun sonuçlarını saptamaya yöneliktir. Yapılan bir araştırmada yeme bozukluklarının gelişimi ve sonuçları incelenmiş; yeme bozukluğuna sahip olan ve tedavi edilmeyen bireylerin ölüm oranları, kronikleşme veya iyileşme oranları incelenmiştir. Yapılan bu araştırmada yeme bozukluğu gösteren bireylerde menstrasyonda azalma, ağırlıkta artış veya azalma, olumsuz duygulanım, kaygı, takıntı ve madde bağımlılığı görüldüğü saptanmıştır (Steinhausen, 2009: s. 227).

Tüm bu sonuçların araştırılması yeme bozukluğu tedavi yöntemlerinin gelişmesi ve eşitilmesi konusunda alan yazına katkı sağlamaktadır. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin yaygınlaşması ile birlikte bir problemin sonuçları ve semptomlarının tedavisi ile birlikte problemin nedenine yönelik yapılan araştırmalar da önem kazanmıştır. Bu doğrultuda yeme bozukluklarının nedenleri ile ilgili de birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda yeme bozukluklarının sosyokültürel, ailesel, kişisel, biyolojik ve psikolojik faktörlerine odaklanılmıştır (Polivy ve Herman, 2002: s. 187).

Alan yazında yeme bozukluklarını etkileyen yeme davranışları ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalar genellikle duygusal yeme, kısıtlama, kontrolsüz ve aşırı yeme gibi işlevsel olmayan yeme davranışları ile ilgilidir. Sezgisel yeme yaklaşımının ortaya konulmasından itibaren sezgisel yeme ve diğer yeme davranışlarının bir arada araştırıldığı araştırmalara rastlanmakla birlikte, bu araştırmaların algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar açısından aynı anda karşılaştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırma algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların olumlu ve olumsuz yeme davranışları ile ilişkisini açıklaması yönüyle önemli olduğu düşünülmektedir.

Sezgisel yeme ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğu depresyon, kaygı, mental iyi oluş, öz yeterlik, beden kitle indeksi, fiziksel aktivite düzeyi gibi değişkenleri incelemiştir. Sezgisel yeme davranışının bebeklikten itibaren bireylerde bulunduğu ne sürülmesine ve zamanla değiştiği ne sürülmesine rağmen, bebeklik, çocukluk ve ergenlikteki yaşantılarını inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu noktada sezgisel yeme ile algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaları inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırmanın sezgisel yeme davranışını açıklayabilecek algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaları ortaya koymasıyla önemli olduğu düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin aileden bağımsızlaşması; kendi hayatını ve çevresini oluşturma adımları ile birlikte yemek yeme konusunda da çocukluk dönemine kıyasla daha zgr olması, bu dönemde yeme davranışının birçok etkenden etkilenmesine sebep olabilmektedir, bunlardan bazılarının ise çocukluk dönemindeki belirli yaşantılar olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmanın ebeveynlerinden algıladıkları tutumların olumlu ve olumsuz yeme davranışları ile ilişkisini ortaya koyması, özellikle olumlu yeme davranışları ve tutumlarının geliştirilmesinde yapılacak önleyici çalışmalarda ebeveynlerin etkisinin göz önünde bulundurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmanın erken dönem uyum bozucu şemalarla yeme davranışlarının ilişkisinin ortaya konulmasının yeme bozuklukları ve yeme davranışlarının işlevsizleşmesi ile ilgili yapılan psikoterapilerde terapi amaçları ve müdahalesinin oluşturulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

1. Katılımcıların gönüllü bir şekilde araştırma sürecine katıldıkları ve araştırma sorularını yanıltma amacı olmadan içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Söz konusu araştırma, analizlerde yer alan örneklem ve bu rneklemın temsil etmiş olduğu evren ile sınırlıdır.
2. Araştırma Sezgisel Yeme leği-2,  Faktörlü Yeme leği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumu leği- ocuk Formu, Young şema leği- Kısa Form 3 ve Demografik Bilgi Formu ile toplanan verilerle ve bu ölçeklerin ölçtüğü yapılar ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sezgisel Yeme: Sezgisel beslenen bireyler vücutlarının ihtiyaı olan temel besin ögelerini alırken keyif aldıkları yiyecekleri seçmekten kaçınmamakta ve yemek yeme vakti ve süresi konusunda vücutlarının açlık sinyallerini baz almaktadırlar (Tribole ve Resch, 1995: s. 23).

Bilişsel Kısıtlama: Bilişsel kısıtlama, kişinin yediğı yemekleri, yemeklerin miktarını, çeşidini ve öğün sayısını bilinçli bir şekilde ve zihinsel olarak azaltma ve kısıtlama çabası olarak tanımlanmaktadır (Stunkard, 1981: s. 21).

Duygusal Yeme: Duygusal yeme kişide üzüntü, korku, kaygı, öfke ya da stres gibi bazı olumsuz duygulara karşı bir anda gelen aşırı yeme eğilimi ve davranışı olarak tanımlanmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: s. 71).

Kontrolsüz Yeme: Kontrolsüz yeme davranışı, yemek yerken kontrolden çıkma hissi ile birlikte aşırı derecede yeme ya da yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. (Herman vd., 2008: s. 202).

Algılanan Ebeveyn Tutumu: Algılanan ebeveyn tutumu, çocuğun çeşitli davranış ve durumlarına karşı ebeveynlerinin gösterdiği davranış, söylem ve tavırların çocuk tarafından algılanış şekli olarak tanımlanmaktadır (Darling ve Steinberg, 1993: s. 488).

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar: Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin erken çocukluk döneminde ve ergenlikte yaşadığı olumsuz deneyimler yoluyla ortaya çıkan güçlü ve tekrarlayıcı yargılama ve davranış süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Young, 1999: s. 22).

BİRİNCİ BÖLÜM

1.KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. YEME TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Yeme davranışı, bireyin biyolojik varlığını sürdürebilmesi için gerekli olan yaşamsal unsurların başında gelmekte olup hayat boyu sürmektedir. Kişiler fizyolojik açlığı gidermek, vücudun ihtiyacı olan enerjiyi, sağlıklı ve üretken olup devamlılığını sağlamak açısından gerekli tüm besin öğelerini alabilmek için yeme davranışı göstermektedirler. Öte yandan bu yeme davranışı, açlık ve tokluk hissini takip ederek başlamakta ve son bulmakta olup “beslenme” olarak görülmektedir (Özmen vd., 2007: s. 99). Bununla beraber yeme davranışının çok boyutlu olduğuna da inanılmakta olup bireylerin yeme davranış ve alışkanlıklarının yalnızca fizyolojik açlığa dayalı olarak değil; çevresel, sosyal, genetik, kültürel, geçmiş yaşantılar, fiziksel görünüş, duygusal ve ruhsal durumlar gibi etkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği yapılan çalışmalarda ifade edilmiştir (Yager ve Andersen, 2005 s. 36; Özkan ve Bilici, 2018: s. 17). Bunun yanı sıra küreselleşme, ekonomik değişimler, şehirleşmenin getirdiği farklı yaşam biçimleri, çalışma ortamlarına ayak uydurmanın yarattığı diyet değişimlerinin ani beslenme geçişlerine yol açtığı da ifade edilmektedir. Bu beslenme geçişlerini yüksek enerji ihtiyacı ile ortaya çıkan lüzumsuz besin tüketimiyle beraber fiziksel aktiviteden yoksun bir yaşam stili ile bağdaştırılmaktadır.

Bireylerin; vücut algıları ile bunu şekillendiren sosyal çevre ve genetik unsurların yeme tutumları oluşturmaları açısından sağlıklı veya sağlıksız bir yol izleyip izlemeyecekleri konusunda etkili olduğuna inanılmaktadır (Aslan vd., 2003 s. 56). Bununla beraber Keel ve Klump (2003: s. 747), yeme davranışlarının;

- Bilinçsizce yeme,
- Dengesizce yeme,
- Yemek esnasında dikkat dağınıklığı
- Kısıtlı süre nedeniyle hızlı yemek yeme
- Yemek yemenin geçiştirilmesi veya aksatılması gibi sebeplerle sağlıksız/olumsuz yeme davranışlarına dönüşebileceğinin altını çizmiştir.

Tablo 1. Olumsuz Yeme Tutumları (Karakuş vd., 2016: s. 230).

Kontrolsüz yeme (Uncontrolled eating)	Bilişsel kısıtlama (Cognitive restraint)	Duygusal yeme (Emotional eating)
Açlık sinyalinin gelmesi ve beraberinde dışsal bir uyarıcıya maruz kalınması ile yemek yeme davranışı üzerinde kontrolün yitirilmesini ifade eder.	Vücut ağırlığı ve biçimini istenilen/ideal düzeyde tutmak için besin alımında ve besin çeşitliliğinde kısıtlamaya gidilmesini ifade eder.	Kaygı, yalnızlık, ruhsal çöküntü gibi negatif psikolojik durumlar karşısındaki aşırı yeme eğilimlerini ifade eder.

Olumsuz Yeme Tutumlarının Mekanizmaları

Diyet yapan bireylerde kaygı, stres ve negatif duyguların gıda alımını kısıtlama veya öz kontrol konusunda zayıflığa neden olabildiği düşünülmektedir. Öte yandan diyet esnasında yapılan besin kısıtlamasının vücut tarafından gerçek gıda yoksunluğundan ayırt edilemeyebileceği bu sebeple de gerçek bir kıtlık veya açlık durumundaymışçasına fizyolojik tepkilere yol açabileceğine inanılmaktadır. Bu durumda açlık hissinin yükselip olumsuz yeme davranışlarının ortaya çıkması muhtemel görülmüştür (Goldsmith vd., 2010 s. 85).

Ayrıca diyet yapan bireylerde yoğun şekilde yoksunluk hissi gelişip diyeti yarıda bırakma hususunda oldukça savunmasız durumda kalabileceklerinin altı çizilmiştir (Herman vd., 2008: s. 202). Öte yandan diyet yapan ve yapmayan bireylerin yoğun stres altındaki tepkileri incelendiğinde diyet yapanların yapmayanlara göre daha fazla yeme davranışı gösterdiği de tespit edilmiş olup diyet yapmak duygusal yeme için olası bir risk unsuru olarak görülmüştür (Herman ve Polivy, 1975: s. 668; Herman ve Polivy, 1980: s. 211; Van Strien vd., 1986 s. 311; Heatherton vd., 1991: s. 139). Bununla birlikte negatif duygu durum veya strese tepki olarak yeme davranışı atipik stres tepkisi olarak nitelendirilmiş olup, tipik stres tepkisi olan yemek yememekten bu yönüyle ayrılmıştır (Gold ve Chrousos, 2002: s. 256). Öte yandan içsel farkındalığın az veya gelişmemiş olması, aleksitimi, duygu-durumunda düzensizlikler de duygusal yemenin atipik tepkileri olarak bildirilmiş olup çocukluk dönemi duygusal/psikolojik gelişim sürecini baltalayıcı ebeveyn tutumlarının bir neticesi olarak ortaya çıktığına dikkat çekilmiştir (Snoek vd., 2007: s. 228).

1.2. SEZGİSEL YEME

Damiano ve Paxton (2018: s. 1); yeme davranışları, yeme ile ilgili inanç ve tutumlar, yeme davranışlarının motivasyonu ile ilgili pek çok araştırma yapıldığını dile

getirmiştir. Nitekim üzerinde en sık durulan konuların diyet kısıtlaması, duygusal yeme ve dışsal yeme olduğunun da altı çizilmiştir. Öte yandan bu hususların tamamının kilo problemleri, sağlık sorunları ve düzensiz/yanlış yeme davranışları ile ilintili olduğuna da yapılan çalışmalarla dikkat çekilmiştir (Ouwens vd., 2009: s. 247; Neumark-Sztainer vd., 2012: s. 85).

Bugüne kadar yapılmış olan yeme davranışı araştırmalarının çoğunlukla patolojik yeme tutumlarını araştırmaya, tanımlamaya ve yordamaya yönelik olduğu göze çarpmaktadır. Ancak bilim insanları adaptif (uyarlanabilir) yeme kalıplarına yoğunlaşılması gerektiğini, sağlıklı yeme tutumları oluşturma hususunda bu kalıpların önem taşıdığını da ifade etmektedirler (Linardon vd., 2021: s. 1095). Problemlili yeme davranışları ve diyet kısıtlamalarının tersine, bazı araştırmacıların sezgisel ve bilinçli yeme davranışına odaklandığı göze çarpmaktadır. Bununla beraber sezgisel yeme; dışsal ya da duygusal uyaranlara göre değil açlık ve tokluk belirtilerine göre, o anda arzulanan besini alabilmek, besinleri iyi-kötü şeklinde ayırmamak, gıdalardan kaçınmamak olarak tanımlanmıştır (Tribole ve Resch, 2003: s. 45; Tribole ve Resch, 1995: s. 22).

Sezgisel yeme, fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerinin takip edildiği ve bu sinyallere tepki olarak yemek yeme şeklinde literatüre geçmiştir (Tylka, 2006: s. 229). Sezgisel yemenin temel yapı taşlarını;

- Yiyecekler ve diyet hakkında uzun uzadıya düşünmemek,
- Yiyecekleri iyi/kötü olarak kategorize edip kaçınmamak,
- Açlık-tokluk ipuçlarını görmezden gelmemek şeklinde sıralamak mümkündür.

Sezgisel beslenen bireyler vücutlarının ihtiyacı olan temel besin öğelerini alırken keyif aldıkları yiyecekleri seçmekten kaçınmamakta ve yemek yeme vakti ve süresi konusunda vücutlarının açlık sinyallerini baz almaktadırlar (Tribole ve Resch, 1995: s. 23).

Bunun yanı sıra bilinçli yeme; duygusal durumlar ve fiziksel ipuçlarının farkında olarak yeme durumu şeklinde tanımlanabilmektedir. Bilinçli yeme de sezgisel yemede olduğu gibi diyet ve düzensiz yemeye karşıdır. Bunun yanı sıra bilinçli yemenin pozitif duygu durumu ve olumlu beden imajı ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Bu doğrultuda bilinçli yeme ve sezgisel yeme adaptif /uyumlu) ve olumlu yeme kalıpları olarak sınıflandırılmaktadır. (Dalen vd., 2010: s. 261; Bruce ve Ricciardelli, 2016: s. 456). Öte yandan bilinçli yeme davranışı gösteren bireylerin

yeme esnasında tüm duyularını kullandığı, yiyeceklerin uyandırdığı hislerin farkında oldukları, yemek yeme hızını azaltıp yemek esnasında dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaştıkları bildirilmiştir (Mathieu, 2009: s. 1985).

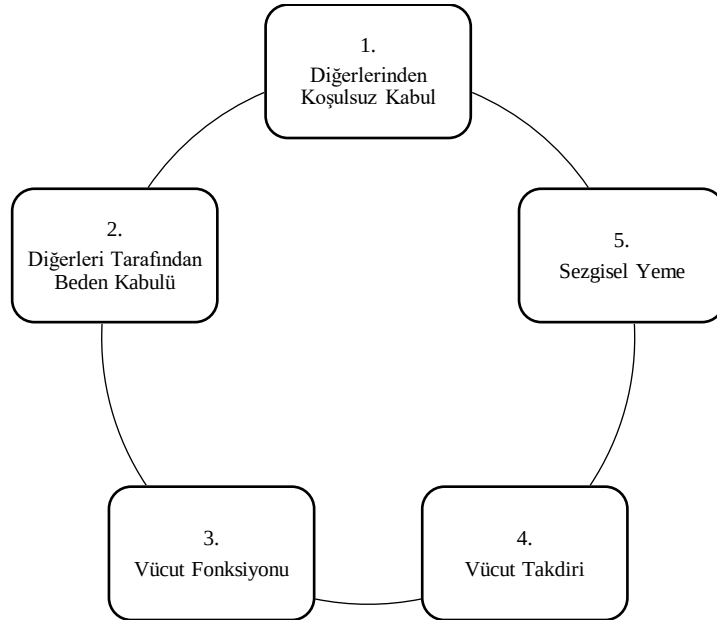
Sezgisel ve bilinçli yeme;

- Diyet anlayışının karşısındadır,
- Zihin-beden bağlantısına ve farkındalığına dayanır,
- Yargılayıcı olmayan kişisel farkındalık ve olumlu beden imajını destekler,
- Besinleri etiketleme ve besinlerden kaçınmaya karşıdır (Kerin vd., 2018: s. 142).

Tablo 2. Sezgisel Yemenin Temel Özellikleri

Sezgisel yemenin 3 temel özelliği		
Açlık-tokluk sinyallerine güvenerek ne kadar ve ne zaman yiyeceğini belirlemek	Duygusal sıkıntıyı hafifletmek veya geçiştirmek amacıyla değil fizyolojik sebeplerle yemek	Açken arzu edilen yemeği yeme konusunda kısıtlayıcı/katı olmamak

Şekil 1. Sezgisel Yemenin Varsayılan Kabul Modeli



Sezgisel yeme kabul modeline göre; bireyin içsel eğilimi ile kişisel takdirinin geliştirilmesi halinde diğerleri tarafından kabul ve onay görmesinin, sezgisel yeme davranışını teşvik edeceğine inanılmaktadır. Öte yandan bu model, sezgisel yeme

davranışına giden temel yolun diğerlerince koşulsuz kabul ve bireysel bazda vücudunu takdir ve kabulünden geçtiğini de öne sürülmektedir.

Bunun yanı sıra ilgili modele göre koşulsuz kabul gören kişilerin, kendi bedenlerinin başkaları tarafından kabul gördüğüne inanma ve pozitif algılar oluşturma olasılığının yüksek olacağının altı çizilmektedir. Dolayısıyla bireylerin onay ihtiyacı için besin ayrımı veya yeme kısıtlamasına gitmediği daha pozitif ve sağlıklı bir yeme davranışı göstereceği düşünülmektedir. Bu tarz olumlu dışsal faktörlerin bireyi içsel olarak motive edip bedenleri üzerinde dışsal bir baskı hissetmediği, dolayısıyla vücudunun çalışma biçimi ve potansiyellerine daha fazla odaklandığı bir sürecin başlamasına katkı sağladığına inanılmaktadır. (Avalos ve Tylka, 2006: s. 488).

1.2.1. Sezgisel Yeme Yaklaşımının 10 İlkesi

Tribole ve Resch (2022: s. 53), sezgisel yeme yaklaşımına sahip olabilmek için pratik edilmesi gereken 10 temel prensipten bahsetmiştir:

- 1) Diyet zihniyetini reddedin
- 2) Açlığınızı onurlandırın
- 3) Yiyeceklerle barışın
- 4) Yiyecek polisine karşı çıkın
- 5) Tokluğunuzu hissedin
- 6) Tatmin olma faktörünü keşfedin
- 7) Duygularınızla yiyecekleri kullanmadan baş edin
- 8) Bedeninize saygı duyun
- 9) Egzersiz yapın – değişimi hissedin
- 10) Sağlığınızı onurlandırın – sahici beslenme

Tüm bu prensipler yemek ile kurulan ilişkinin biçiminin tekrardan sağlıklı bir hale gelebilmesi için gerekli bazı pratiklerle ilgilidir. Aşağıda söz konusu 10 sezgisel yeme prensibi açıklanmıştır.

- *Diyet Zihniyetini Reddetmek*: Diyet ve kısıtlamaların sağlıklı ve mutlu beslenmeyi desteklediği inancından vazgeçmeyi, diyetlere şüpheyle yaklaşmayı ve diyet yapmanın genelde sağlıksız ve işlevsel olmayan yeme davranışlarını ortaya çıkardığını kabul etmeyi içermektedir.

- *Açlığı Onurlandırmak*: Vücudun açlık sinyallerine dikkat etmeyi ve takipte olmayı, açlık hissedildiğinde yeterli besin almayı ve uzun süre bu sinyalleri görmezden gelmemeyi içermektedir.
- *Yiyeceklerle Barışmak*: Kişinin kendisine tüm yiyecekleri yeme konusunda koşulsuz izin vermesiyle ilgilidir. Yiyecekleri iyi, kötü şeklinde etiketlemektense suçluluk duymadan her yiyecekten tüketilebilen bir alanı açabilmektir. Bu prensip sezgisel yemenin temel ve en önemli prensiplerinden biridir.
- *Yiyecek Polisine Karşı Çıkmak*: Diğer prensiplere benzer olarak yemek seçimlerini yargılayan iç sesi fark etmek ve bunları gerçekçi olanlarla değiştirmekle ilgilidir.
- *Tokluğu Hissetmek*: Bu prensip açlığı onurlandırmaya benzemekle birlikte vücudun tokluk sinyallerini takip ederek ve bu konuda vücut sinyallerine güvenerek yemek yemeyi durdurmakla ilgilidir.
- *Tatmin Olma Faktörünü Keşfetmek*: Yemek yerken kişiye keyif veren tatları vd.er faktörlerin keşfedilmesi ve yemeğin yavaş ve farkındalıkla yenmesini içermektedir.
- *Duygularla Yiyecekleri Kullanmadan Baş Etmek*: Açken yemek ile duygulara karşılık olan yeme davranışını vurgulamaktadır. Bu noktada, özellikle olumsuz duygulara karşılık yeme davranışı yiyeceklerle olan sağlıklı ilişkinin gerilemesine sebep olabilir. Dolayısıyla bu prensip olumsuz duygularla baş etmenin yemekten daha farklı yollarını keşfetmeyi içermektedir.
- *Bedene Saygı Duymak*: Bu prensip kişinin kendi genetik özellikleri ve dış görünüşünü kabul etmesi ve kendi bedeninde rahat hissetmesini teşvik eder. Bu noktada şükran, öz bakım, tartıdan ve beden kontrolünden vazgeçip rahat giysiler giymek önerilmektedir.
- *Egzersiz Yapmak- Değişimi Hissetmek*: Kişinin kilo alma, kilo verme, dış görünüşünü değiştirme odaklı egzersizler yapmasından ziyade hoşuna giden fiziksel aktiviteleri keşfetmesi ve egzersiz yaparken anda kalmayı, vücudunu farkındalıkla dinlemeyi de içeren bir dizi pratik önermektedir.
- *Sağlığı Onurlandırmak- Sahici Beslenmek*: Son prensip olan sağlığı onurlandırmak – sahici beslenmek ise kişinin kendisini enerjik ve sağlıklı hissettirecek farklı ve çeşitli yiyecekleri öğünlerinde bulundurması; daha da

fazlası arada bir “kötü” yiyecekler yemenin vücut sağlığını tamamen bozacağı ile ilgili inançlarını gözden geçirmesini ve kısıtlamalar yerine çeşitli, ölçülü ve dengeli öğünler tüketmesini içermektedir.

1.3.DUYGUSAL YEME

Yeme davranışının birçok faktörden etkilendiği ele alındığında (Andersen ve Yager, 2005 s. 36; Özkan ve Bilici, 2018 s. 17) bu faktörlerden biri de duygulardır. Bireyler olumlu veya olumsuz duygularına karşılık yeme davranışı geliştirebilmektedirler. Duygusal yeme kişide üzüntü, korku, kaygı, öfke ya da stres gibi bazı olumsuz duygulara karşı bir anda gelen aşırı yeme eğilimi ve davranışı olarak tanımlanmaktadır (İnalkaç ve Arslantaş, 2018: s. 71). Duygusal yeme davranışı aynı zamanda genellikle yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygusal değişikliklere tepki olarak normalden daha fazla yemek yemenin psikolojik bir türü olarak da tanımlanmıştır (De Lauzon-Guillain vd., 2006: s. 133). Duygusal yeme genel olarak olumsuz duygularla ve sıkılma hissi ile başa çıkma mekanizmalarından biri olarak da tanımlanabilir.

Araştırmalar, duygusal yeme davranışının bireylerin sağlıklı yeme davranışını ve yiyeceklerle ilişkisini olumsuz etkileyen bir davranış olduğunu ortaya koymuştur (Macht, 2008: s. 6). Duygusal yemenin obeziteyi desteklemesinin yanı sıra tıknırcasına yeme ve bulimia nevroza ile de ilişkili olduğu bazı çalışmalarca ortaya konulmuştur (Lindemann vd., 2001 s. 185; Abraham vd., 1982: s. 633; Arnow vd., 1992: s. 162). Duygusal yeme davranışı gerçekleştiğinde kişinin anlık ve duygusal olarak rahatlamasının bu davranışın sürdürülmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Duygusal yeme davranışına neden olan faktörler araştırıldığında, bunların olumsuz duygular (van Strien vd., 2007: s. 106; Kaplan ve Kaplan, 1957: s. 189), yemek seçimi (Macht, 2008: s. 5), yeme bozuklukları (Stark, 2001: s. 256) ve diğer baş etme mekanizmaları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırmacılar duygusal yeme davranışının çeşitli nedenleri ya da tetikleyicileri olabildiğinden bahsetmiştir. Bunlardan biri obez bireylerin özellikle kaygı ve stres gibi olumsuz duygular hissettiklerinde bunları hafifletmek için yemek yediğini öne sürmektedir (Kaplan ve Kaplan (1957: s. 184). Bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde, ebeveyn ya da temel bakımı veren kişi ağlayan, huzursuz

hisseden bebeği susturmak, huzursuzluğunu dindirmek için yiyeceklerden ve içeceklerden faydalanmıştır; dolayısıyla ocuk yemek yemeyi bir sakinleşme ve rahatlama aracı olarak görür ve fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini takip edemez, fiziksel açlığı duygusal açlıktan ayıramaz; a ya da tok olup olmadığını anlayamaz hale gelmektedir. Tüm bunlar değerlendirildiğinde duygusal yeme davranışı rahatlama, sakinleşme gibi ihtiyaçları karşılayan bir yöntem olarak gelişmektedir (Kaplan ve Kaplan, 1957: s. 186).

Buna ek olarak Bruch (1966: s. 37) açlık sinyallerini anlayamayan bireylerin, yiyecek ve içeceklerin koku, görüntü gibi faktörlerine karşı daha hassas olabileceğini belirtmiştir. Yeme davranışı her zaman açlıktan dolayı ortaya çıkmamaktadır; yemek ile ilgili sosyal ortam, yemeğin görüntüsü, kokusu, zaman gibi dış uyarıların da yeme davranışına neden olabildiği ne sürülmektedir (Ganley, 1989: s. 355; Shachter, 1968: s. 754). Fakat dışsal teori obez bireylerin özellikle yiyeceklerle aynı ortamda bulunduklarında açlık tokluk sinyallerinden ziyade koku, tat veya görüntüsü nedeniyle yemek yediğini ne sürmektedir (van Strien vd., 1995: s. 587).

1.4. BİLİşSEL KISITLAMA

Bilişsel kısıtlama, kişinin yediği yemekleri, yemeklerin miktarını, çeşidini ve öğün sayısını bilinçli bir şekilde ve zihinsel olarak azaltma ve kısıtlama çabası olarak tanımlanmaktadır (Stunkard, 1981: s. 21). Bu bağlamda bilişsel kısıtlamanın yiyeceklerin kalorisi ve miktarı ile aşırı ilgilenme, kilo kaybetme ya da kilo alma kaygısı, fiziksel açlık sinyallerini görmezden gelme şeklinde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Birçok araştırma, bilişsel kısıtlama ve diyet kısıtlaması davranışını gösteren bireylerde olumlu ve olumsuz duyguların aşırı yeme davranışını ortaya çıkarabildiğini göstermiştir (van Strien vd., 2000: s. 337; Polivy vd., 1978: s. 500; Chua vd., 2004: s. 609). Dolayısıyla bilişsel kısıtlama davranışı arttıa kontrolsüz ve aşırı yeme davranışının da arttığı ne sürülebilir (oban, 2019: s. 45).

Herman ve Mack'in (1975: s. 659) ortaya attığı kısıtlama kuramı da bilişsel kısıtlamaya benzer olarak bireylerin kilo alma endişesi ile yemek istedikleri miktardan çok daha az miktarda yemek yiyerek beslenme davranışını kısıtladığını ne sürmektedir. Kendilerini istedikleri yemeği yeme konusunda kısıtlayan bireyler aynı zamanda sıkı ve katı diyetler uygulayarak ağırlığını kontrol etmeye çalışmaktadır (Herman ve Mack, 1975: s. 648). Bu kısıtlama davranışı uzun süre devam ettiğinde,

özellikle bazı zorlayıcı duygu durumları ya da olaylar sonrasında bu davranışın yerini aşırı ve kontrolsüz yeme davranışına bırakmakta olduğu ortaya konulmuştur (Herman ve Polivy, 1975: s. 660).

1.5. KONTROLSÜZ YEME

Kontrolsüz yeme davranışı, yemek yerken kontrolden çıkma hissi ile birlikte aşırı derecede yeme ya da yeme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. (Herman vd., 2008: s. 202). Bazı çalışmalarda kontrolsüz yemenin nedenleri olarak duygusal yeme (van Strien vd., 1986 s. 296), yemeğin dış uyaranlarına aşırı duyarlılık (Herman vd., 2008: s. 202; Lowe vd., 2009: s. 117) ve açlık- tokluk sinyallerinin farkında olmamak gösterilmiştir. Spoor ve diğerleri (2007: s. 374), kişinin benliğini tehdit altında bırakan olumsuz bir farkındalıkla karşılaştığında, bu farkındalıkla yüzleşmek yerine aşırı yeme davranışı sergilediğini öne sürmektedir. Kontrolsüz yeme, tıknırcasına yeme ataklarının bir özelliği olarak da nitelendirilmektedir (DSM-V, 2013: s. 176; Giel vd., 2022: s. 5).

Bir sonraki başlıkta algılanan ebeveyn tutumlarının gelişimi ve farklı algılanan ebeveyn tutumları ile ilgili alan yazındaki bilgilere yer verilmiştir.

1.6. ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI

Bireyler doğdukları andan itibaren birtakım fiziksel, psikolojik ve çevresel ihtiyaçlara sahiptirler. Bu ihtiyaçları genellikle bireyin anne ve babası, başka bir deyişle ebeveynleri karşılamaktadır. Bireyler ilk yaşam tecrübelerini ebeveynlerinin ve sosyal çevrelerinin onlarla olan ilişkisi ile edinmektedir. Bu noktada bireyin içinde doğduğu ailenin sosyo-kültürel özellikleri ve ikliminin önemli olduğu gibi ebeveynlerinin de gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Tutumlar, doğrudan gözlemlenememekle birlikte bireyin tutumları davranışlar, söylemler, jest ve mimikler aracılığıyla tahmin edilebilir olgulardır. Darling ve Steinberg'e (1993: s. 488) göre ebeveyn tutumu ise, çocuğun çeşitli davranış ve durumlarına karşı ebeveynlerinin gösterdiği davranış, söylem ve tavırlar olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynlerin davranış, söylem ve tavırları ev içerisindeki duygusal iklimin belirleyicilerindendir (Darling ve Steinberg, 1993: s. 489).

Ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumları birçok nedenle farklılaşabilmektedir. Ebeveynlerin tutumları kendi şartlarına özgüdür ve zamanla çeşitlenip

değişebilmektedir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirmeye dair tutumlarının çocuktan beklentiler, sosyo ekonomik durumu, ebeveynin yaşı, ebeveynin cinsiyeti, kişilik yapısı, ebeveynin bağlanma stilleri, ebeveynin çalışma durumu, çocuğun cinsiyeti, ailenin büyüklüğü ve tipi, çocuk sayısı, çocuğun diğer kardeşler arasındaki konumu, ebeveynlerin eğitim durumu, eşlerin birbiriyle olan ilişkisinin niteliği gibi birçok faktörden etkilendiği yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Haktanır ve Baran, 1998: s. 139; Bronstein ve Zlotnik, 2008 s. 506; Aydoğdu ve Dilekmen, 2016: s. 580; Canatan, 2020: s. 163; Şanlı ve Öztürk, 2012: s. 39; İnanç vd., 2017: s. 1738; Akatlı ve Tunçay, 2022: s. 195).

Ebeveyn tutumları Baumrind (1971: s. 101) ile birlikte alan yazına girmiş ve daha sonrasında farklı araştırmacılar tarafından birçok ebeveyn tutumu ve bu tutumların boyutları ile ilgili bazı kategoriler ortaya koyulmuştur (Baldwin vd., 1945: s. 11-62; Lafore, 1945: s. 76; Schaefer, 1959: s. 234; Baumrind, 1991: s. 89; Maccoby ve Martin, 1983: s. 106; Metcalf ve Gaier, 1987: s. 924; Metsapelto vd., 2001: s. 188; Rohner vd., 2005: s. 321). Bunlardan bazıları demokratik tutum, aşırı koruyucu tutum, duygusal sıcaklık, otoriter tutum, reddedici tutum ve mükemmeliyetçi tutum olarak sıralanabilmektedir. Bu bölümde, araştırmaya konu olan aşırı koruyucu tutum, duygusal sıcaklık ve reddedici tutum incelenecektir.

1.6.1. Aşırı Koruyucu Tutum

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu, ebeveynin çocuk üzerinde aşırı koruma, denetim ve kontrole sahip oldukları, genellikle çocuğun güvenliğini ve iyi oluşunu koruma niyetiyle gösterilen bir tutumdur (Thomasgard vd., 1995: s. 247). Aşırı koruyucu tutuma sahip ebeveynler çocuklarını psikolojik, fiziksel, çevresel birçok riskten korumak için bu tutumu sergileyebilirler, fakat bu tutumun çocuğun çeşitli gelişim alanlarına kısıtlayıcı bir etkisi olduğu söylenebilmektedir.

Aşırı koruyucu ebeveynler, çocuklarının karar verme süreçlerine, risk alma girişimlerine ve bağımsızlıklarına müdahale etmektedirler (Yavuzer, 1995: s. 116). Çocukların sürekli bir gözetime ve korunmaya ihtiyacı olduğunu düşünmektedirler. Aşırı koruyucu tutum, ebeveynlerin çocuklarıyla aşırı derecede duygusal bağ geliştirmelerine neden olabilmekle beraber, çocuğun benlik algısını da olumsuz etkileyebilmekte; bu da zamanla çocukta sorumluluk almaktan çekinme, bağımsızlıktan korkma ve kaygıya neden olabilmektedir (Hudson ve Rapee, 2001: s.

1419). Aynı zamanda sosyal becerilerin gelişimini etkileyerek kendine güven, ilişkilerden beklentiler konusunda da güçlük yaşamasına sebep olabilmektedir (Baumrind, 1991: s. 92).

1.6.2. Duygusal Sıcaklık

Duygusal sıcaklık, ebeveynlerin çocukları ile kurduğu duygusal bağ, sevgi ve ilginin şeklini ve derecesini ifade etmektedir. Bowlby (1982: s. 671) duygusal sıcaklığı çocukların güven duygusu içinde dünyayı keşfetmelerini ve tanımayı sağlayan güçlü bir duygusal ve sosyal kaynak olarak tanımlamıştır. Duygusal sıcaklık, ebeveynin çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve anlayış içerisinde olmayı, çocukların duygusal dünyasını tanıma isteğini, çocukla sıcak, açık ve destekleyici bir iletişim içinde olunan, çocuğun olduğu gibi kabul edildiği bir tutum sergilemek olarak düşünülmektedir (Russell ve Russell, 1989: s. 222).

Ebeveynlerinden duygusal sıcaklık algılayan bireylerin duygularını daha iyi tanıdıkları (Çalışkan Sarı ve ŞahinAcar, 2018: s. 43), olumlu bir beden imgesine sahip oldukları (Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020: s. 28), ihtiyaçlarını ve kendilerini daha iyi tanıdıkları (Darling ve Steinbner, 1993: 487) söylenebilmektedir.

1.6.3. Reddedici Tutum

Reddedici tutum, ebeveynin çocuğa karşı gösterdiği duyarsız, soğuk, ilgisiz ve yok sayıcı tutumların tümünü ifade ettiği söylenebilmektedir. Rohner ve Rohner (1981: s. 250)'e göre reddedici tutum dört şekilde gerçekleşebilir. Bunlardan ilki, duygusal olarak soğuk olmaktır. Ebeveyn çocuğa karşı duyarsızdır, çocukların gösterdiği duygusal sinyallere ve iletişim girişimlerini anlamamakta ya da önemsememektedirler. İkincisi, düşmanlık ve saldırganlık göstermektir. Ebeveynin çocuğu eleştirdiği, azarladığı ve olumsuz değerlendirmeler yaptığı, kızgınlık içeren tutumlardır. Üçüncüsü ilgisiz ve ihmalkâr davranmaktır. Çocuğun fizyolojik, psikolojik, duygusal ihtiyaçlarına sınırlı veya eksik yanıt vermeyi ifade eder. Dördüncüsü ise ayrışmamış reddetmedir.

Ayrışmamış reddetme, ebeveynin reddine dair açık işaretler olmamasına rağmen çocuğun sevilmediği, ilgilenilmediği düşüncesine sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Rohner vd., 2005: s. 303). Ebeveynlerinden reddedici bir tutum algılayan kişilerin benlik saygılarının olumsuz etkilendiği, kendine güven ve kaygıyı

yönetme konusunda güçlük yaşadıkları söylenebilmektedir (Cankardaş, 2019: s. 90, Kaya vd., 2012: s. 217).

1.7. ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin erken çocukluk döneminde ve ergenlikte yaşadığı olumsuz deneyimler yoluyla ortaya çıkan güçlü ve tekrarlayıcı yargılama ve davranış süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Young, 1999: s. 22). Erken dönem uyum bozucu şemalar, birtakım yaşantılardan; bu yaşantıların kişide uyandırdığı duygulardan, düşüncelerden ve duyumlardan oluşmaktadır. Buna bağlı olarak kişinin ilerleyen yaşamında kişilerarası ilişkilerini ve benlik algısını etkileyen örüntüler olarak da tanımlanmaktadır (Young vd., 2003: s. 16).

Erken dönem uyum bozucu şemaların birçoğunun birbiriyle bağlantılı ve ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Bricker ve Young (2012: s.11) söz konusu şemaların kişilerde birden fazla olacak şekilde gözlenebileceğinden bahsetmiştir. Young ve diğerleri (2019: s. 31) şemaların çocuklukta bazı temel duyguların karşılanmamasından kaynaklandığını ifade etmiştir ve bu ihtiyaçları başkalarına güvenli bağlanma, özerklik, yeterlik ve kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları ifade etme özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun, makul sınırlar ve özdenetim olarak tanımlamışlardır. Bu ihtiyaçların evrensel olduğunu kabul ederek, psikolojik olarak sağlıklı bir bireyin tüm ihtiyaçlarını uyum içerisinde giderebildiğinden bahsetmektedirler (Young vd., 2019: s. 31).

Şema terapi modelinde, çocukluğun erken döneminde karşılanmayan duygusal ihtiyaçları tanımlayan beş şema alanından söz edilmiştir ve bu şema alanlarında bulunan 18 erken dönem uyum bozucu şema tanımlanmıştır (Young vd., 2003: s. 22). Bu beş şema alanı ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve başarısızlık, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar ve bastırılmışlık şeklinde kategorize edilmiştir.

Ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalar güvenli bağlanma, ait olma, sevilme, empati gibi ihtiyaçların karşılanmayacağına dair güçlü inançları açıklamaktadır. Ayrılma ve reddedilme alanındaki şemalar terk edilme, kuşkuculuk ve kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve utanç, sosyal izolasyon şemalarıdır. Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık şema alanı, bağımlılık, zarar görme/ dayanıksızlık, iç içe geçme/ gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemalarından

oluşmaktadır. Bu şema alanında kişilerin özerklik anlayışının sarsılması söz konusudur. Özerklik, kişinin kararlarını alırken ve belirli davranışları sergilerken bağımsız davranabilmesi olarak tanımlanabilir. Özerkliğin zedelenmesi, aşırı koruyucu ya da ihmalkâr ebeveyn tutumları ile ilgili olabilmektedir (Young vd., 2003: s. 39; Young ve Klosko, 2016: s. 215). Zedelenmiş sınırlar, kişinin kişisel sınırları ile ilgili olabileceği gibi kişiler arası sınırlarla da ilgili olabilir. Bu şema alanında hak ve sınırlara saygı duyma, iş birliği, hedeflere ulaşma gibi konularda güçlük yaşanmaktadır. Zedelenmiş sınırlar şema alanında haklılık/ Büyüklenmecilik ve yetersiz öz denetim şemaları bulunmaktadır. Diğer yönelimlilik şema alanında kişi sevgi ve onay alabilmek amacıyla kendi istek ve ihtiyaçlarını arka planda tutarak başkalarının duygu ve isteklerini ön planda tutma davranışına sahiptirler (Young vd., 2019: s. 35). Bu şema alanında boyun eğme, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları bulunmaktadır. Yüksek standartlar ve bastırılmışlık şeması, kişinin katı kuralları içselleştirmesi, performans ve ahlak kurallarına aşırı vurgu yaparak beklentileri giderme girişimi olarak tanımlanabilir. Bu şema alanında karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar ve cezalandırılma şemaları bulunmaktadır. Bahsedilen tüm şema alanları ve erken dönem uyum bozucu şemalar Tablo 1.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Şema Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar (Roediger, 2015: s. 4)

Şema Alanı	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
1. Ayrılma/ Reddedilme	Terk Edilme Şeması Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Duygusal Yoksunluk Kusurluluk ve Utanç Sosyal İzolasyon
2. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	Bağımlılık Zarar Görme/ Dayanıksızlık İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
3. Zedelenmiş Sınırlar	Haklılık / Büyüklenmecilik Yetersiz Öz Denetim
4. Diğer Yönelimlilik	Boyun Eğme Kendini Feda Onay Arayıcılık
5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık	Karamsarlık Duyguları Bastırma Yüksek Standartlar Cezalandırılma

1.7.1. Ayrılma/ Reddedilme Şema Alanı

Bu şema alanına sahip olan kişiler, başkaları ile anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurma, bu ilişkileri sürdürme ve güvenme konusunda sorun yaşarlar. Kişiler arası ilişkilerinde sevgi, bağlanma, güven, anlaşılma ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanmaktadırlar. Bu kişilerin ailelerinin tipik olarak dengesiz, soğuk, istismarcı, reddedici veya izole olduğu öne sürülmektedir (Young vd., 2003: s. 32; Young vd., 2019 s. 36, Fassbinder vd., 2016). Bu alana ait şemalar aşağıda açıklanmıştır.

- *Terk Edilme Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler, ilişki içerisinde olduğu kişileri güvensiz ve istikrarsız olarak algılamaktadırlar. Ebeveynlerinin, arkadaşlarının ya da partnerlerinin kendilerine güvenilmez ve dengesiz bir şekilde davrandığından, kendilerinden daha iyi biri ile birlikte olup onu terk edeceklerinden ya da ölme ihtimallerinden dolayı bu kişilerle ilişki sürdürmeye devam etmek ya da bu kişilerden ayrılmak konusunda yoğun bir kaygı hissedebilirler. Bu şemaya sahip bireyler kurdukları ilişkilerde terk edilme düşünceleri ile fazla meşguldürler ve kurdukları ilişkilerin akışını bu düşünceler belirlemektedir (Young vd., 2003: s. 32).
- *Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma*: Bu şemaya sahip kişiler, ilişkilerinde diğerleri tarafından zarar göreceği, istismar edileceği, kandırılacağı; aldatılacağı ve iyi niyetinin suistimal edileceği inancını taşımaktadırlar. Kişiler arası ilişkilerine bağlı olumsuz durumların kasıtlı yapıldığını veya ihmal edildiklerini düşünmektedirler. Bu şemaya sahip bireylerin istismar, kötüye kullanılma gibi yaşantıları bulunabilir (Young vd., 2003: s. 33).
- *Duygusal Yoksunluk*: Bu şemaya sahip kişiler, ihtiyacı olan duygusal desteğin başkaları tarafından yeterince karşılanmayacağı inancına sahiptirler (Young vd., 2019: s. 41). Duygusal yoksunluk üç farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar (a) İlgi yoksunluğu: şefkat, sıcaklık, yakın ilişkiler vb., (b) Empati yoksunluğu: anlaşılma, karşılıklı duygu paylaşımı, kendini açma vb., (c) Korunma yoksunluğu: başkalarından güç alma, rehberlik, yönlendirilme yoksunluğu vb. şeklindedir.
- *Kusurluluk ve Utanç*: Bu şemaya sahip kişiler, kendisinin kusurlu, kötü ve eksik olduğuna, kendisini açtığı anda başkaları tarafından sevilmeyeceği ve istenmeyeceği inancına sahiptirler. Eleştiriye, suçlanmaya ve reddedilmeye

karşı aşırı duyarlıdırlar ve kendilerine ilişkin algıladıkları kusurluluk yüzünden utanç duymaktadırlar (Young vd., 2019: s. 41). Bu kusurlar fiziksel veya kişisel özelliklerle ilgili olabilir.

- *Sosyal İzolasyon*: Bu şemaya sahip kişiler, diğer insanlardan farklı olma, herhangi bir yönüyle toplumdan farklılaşma veya ait olamama duygusuna sahiptirler. Bu duygu kişilerin sosyal ortamlardan kaçınmasına, huzursuz hissetmesine neden olabilir.

1.7.2. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık Şema Alanı

Bu şema alanına sahip olan kişiler, bağımsız hareket edebilme, kendini etkili bir şekilde ifade etme, gösterdiği performansta başarılı olmak ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Bu kişiler genellikle çocukluk döneminde aileleri tarafından aşırı korunmuş, her şey onun yerine yapılmış ya da aksine ilgi ve bakım konusunda yetersiz kalınan bir ailede yetişmiş olabilir (Young vd., 2019: s. 42). Bu alana ait şemalar aşağıda açıklanmıştır.

- *Bağımlılık Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler, başkalarının desteği, onayı ve yardımı olmadan kişinin günlük sorumluluklarını yerine getiremeyeceği inancına sahiptirler. Bu günlük sorumluluklar problemleri çözme, muhakeme ve yargılama, işleri tamamlama, karar alma gibi süreçler olarak tanımlanabilir.
- *Zarar Görme/ Dayanıksızlık Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler, başına her an çok kötü bir şey (felaket) geleceğine ve bunu engelleyemeyeceğine dair abartılı kaygı ve korkuya sahiptirler. Bu felaketler (a) Tıbbi felaketler: kalp krizi, beyin tümörü, kanser, AIDS vb., (b) Duygusal felaketler: aklını kaybetme korkusu vb., (c) Dışsal felaketler: deprem, yolda yürürken kafasına bir şey düşmesi, uçak düşmesi, hayvan saldırısı sonucu kuduz olma vb. şeklinde sayılabilir (Young vd., 2019: s. 42). Bu şemaya sahip kişilerde bahsedilen felaketlerden bir ya da birkaçı birlikte bulunabilir.
- *İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler, genellikle ebeveyni ile iç içe yapıda bir ilişkiye sahiptir. Bu kişiler, başkaları ile birlikte olmadan bir bütün olarak hissedemezler, önem verdikleri kişilere aşırı bağlılık hissederler. Kendi istek ve ihtiyaçları pahasına başka kişileri ön plana koyarlar ve başkalarının hayatları içinde yer alarak kendilerini tamamlanmış hissederler.

Kendilerine dair farkındalık düzeyleri düşüktür (Young vd., 2003: s. 41; Young vd., 2019: s. 42).

- *Başarısızlık Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler, hayatın birçok alanında başarısız ve yetersiz olacaklarına dair bir inanca sahiptirler. Bu inancın getirisi olarak yetersiz hissettiği alanlarda aşırı performans gösterme veya potansiyelinden daha düşük işleri yapmaya yönelebilirler. Bu kişilerin ailelerinde başarı odaklılık, aşırı eleştirci tutum görülebilmektedir (Young vd., 2016: s. 321).

1.7.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler, kendini disipline etme, başkalarının haklarına ve sınırlarına saygı gösterme, başkaları ile iş birliği içinde hareket etme, uzun vadeli hedefler oluşturma ve bunları yerine getirme gibi konularda güçlük yaşamaktadırlar. Bu kişiler genelde çocukları istediğini yapma konusunda fazla serbest bırakan, aşırı hoşgörülü ebeveynlerle büyümüşlerdir (Young vd., 2019: s. 43). Herkes için geçerli olan bazı kuralları yok sayarak kendilerini istisna sayarlar, dürtülerini kontrol etme ve hazzı erteleme konusunda sorun yaşarlar. Bu alana ait şemalar aşağıda açıklanmıştır.

- *Haklılık/Büyükleme Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler, kendini diğer insanlardan üstün görmektedir. Başka insanlar için geçerli olan kural ve sınırlamaların kendileri için geçerli olmadığını, istisnai haklarının ve ayrıcalıklarının olduğunu düşünürler. İnsan ilişkilerinin karşılıklılığa dayandığını kabul etmeyerek sınırlama hissetmezler (Young vd., 2019: s. 43). Bu kişilerin ebeveynlerinden tutarsız tutumlar algıladıkları veya aşırı hoşgörülü bir tutum algıladıklarından söz edilebilir (Young vd., 2003: s. 43).
- *Yetersiz Öz Denetim Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler, duygularını düzenleme konusunda ve kendini disipline etme konusunda güçlük yaşarlar. Rahatsız hissettiren durumlara karşı toleranssızlardır ve dürtüsel hareket ederler. Uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirirken karşılarına çıkan engellere direnmek istemezler ve sık sık kaçınma ya da görmezden gelme davranışı sergileyebilirler. Bu kişilerin ebeveynlerinin çocuklarını öz denetim konusunda ve hedeflere ulaşma konusunda yeterince teşvik etmediği ve desteklemediği; sınırlar ve hedefler konusunda aşırı serbest bıraktığı söylenebilmektedir (Roediger, 2015: s. 8; Young vd., 2019: s. 43).

1.7.4. Diğer Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler, kendilerine yönelmekten ve kendi ihtiyaçlarını karşılamaktan çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya önem verirler. Bu kişiler, onay alma, duygusal bağı devam ettirme ya da tepki çekmekten kaçınma amaçlı bu davranışı sürdürmektedirler (Young vd., 2019: s. 44). Bu kişiler genelde çocukluk döneminde ailesi tarafından koşulla sunulan bir sevgiye maruz kalmış; sevilme ve onaylanmak için kendi özelliklerini ve ihtiyaçlarını görmezden gelmeleri gerektiği inancını benimsemişlerdir. Bu alana ait şemalar aşağıda açıklanmıştır.

- *Boyun Eğme Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler, ihtiyaçlarının ve isteklerinin diğerlerinininkilerin yanında önemli olmadığı inancını içermektedir. Kişi, öfke gibi yoğun tepkiler almaktan ve terk edilmekten duydukları çekinceden dolayı karşı tarafın isteklerine boyun eğmeler ve yoğun bir memnun etme isteği duyarlar (Young vd., 2019: s. 44). Boyun eğme şeması iki şekilde görülebilir: (a) İhtiyaçlar açısından boyun eğme ve (b) Duygular açısından boyun eğme şeklindedir. İlki kişinin kendi istek, ihtiyaç ve seçimlerini bastırması, ikincisi ise kişinin özellikle öfke gibi olumsuz duygularını bastırmasıdır. Buna bağlı olarak boyun eğme şemasına sahip kişilerde öfke krizleri, pasif agresif davranışlar görülebilmektedir.
- *Kendini Feda Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler, kendi istekleri, tatminleri ve huzuru pahasına başkalarına yardım etmeyi, onların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik aşırı çaba gösterirler. Yardıma muhtaç olan kişilerle duygusal bağ kurmak, öz saygılarını pekiştirmek, suçluluk ve bencillik hissinden kurtulmak için ya da aşırı empati yapmak ve başkalarını üzüntüden ve acı çekmekten kurtarmak için gönüllü olarak hareket ederler (Young vd., 2019: s. 44). Bu kişiler, başkalarına yardım etmek için iyi niyetli ve karşılıksız bir çaba gösterebilirler dahi, çoğu zaman kendi ihtiyaçlarının görülmediği duygusuna kapılıp gücenme ve dargınlık gösterebilmektedirler.
- *Onay Arayıcılık Şeması:* Bu şemaya sahip kişiler, kendi değerlerini başkalarının tanımları, onayı ve kabulü üzerinden tanımlamakta ve ölçmektedir. Başkalarından aldığı onay kişinin davranışları ve seçimleri üzerinde kendi içsel süreçlerinden daha fazla söz sahibi olabilmektedir. Bu bağlamda kişinin sosyal statü, dış görünüş, para ya da başarı ile ilgili aşırı uğraşı söz konusudur (Young vd., 2019: s. 45). Bu şemaya sahip kişilerin

çocukluklarında ebeveynlerinden onaylanmaya ve kabule yönelik koşullu sevgi aldığı söylenebilir.

1.7.5. Yüksek Standartlar ve Bastırılmışlık Şema Alanı

Bu şema alanına sahip kişiler, duyguları ve dürtülerini baskılama eğilimindedirler. Kendi yaşamları ile ilgili içselleştirilmiş katı kurallara, ahlaki değerlere uymak için mutluluk, rahatlık, sosyal ve romantik ilişkiler gibi ihtiyaca yönelik içsel süreçlerini görmezden gelmektedirler. Bu şema alanına sahip kişilerin çocukluklarında katı, kuralcı, mükemmeliyetçi ve talepkâr ebeveynlere sahip oldukları söylenebilmektedir (Young vd., 2003: s. 46). Bu alana ait şemalar aşağıda açıklanmıştır.

- *Karamsarlık Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler, hayatın ölüm, yas, mutsuzluk, ihanet gibi taraflarına olumlu taraflarından daha fazla odaklanma eğilimi göstermektedir. Olumlu durum ve yaşantıları görmezden gelerek hayatta şanssız olduklarına, başlarına çok kötü şeyler geleceğine dair bir beklenti içindedir. Olumsuzlukları abartmak bu kişilerde genelde sürekli kaygı haline sebep olabilir ve bu kişiler çevrelerinde şikayetçi, kaygılı, tedirgin ve kararsız olarak tanınabilirler (Young vd., 2019: s. 45).
- *Duyguları Bastırma Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler dürtülerinin, duygularının ve davranışlarının üzerindeki kontrolü kaybetmemek ve eleştirilerden korunmak için kendilerini her alanda baskılamaktadırlar (Young vd., 2019: s. 45). Özellikle öfkeli olduklarında, olumlu dürtüler olarak adlandırılabilen cinsellik, haz alma, şefkat gösterme gibi dürtülerinde, kırılgan hissettiklerinde bu duyguları bastırmakta ve devamlı olarak akıl ve mantık ile düşünmeye vurgu yapmaktadırlar.
- *Yüksek Standartlar Şeması*: Bu şemaya sahip kişiler, genelde aşırı beklentiye ve mükemmeliyetçi tutuma sahip bir aile ortamında yetişmişlerdir (Young vd., 2019: s. 46). Bunun sonucu olarak kişi kendi performansına yönelik yüksek standartlar ve hedefler edinmekte, sonuçlara ayrıntıcı ve eleştirel yaklaşmakta, katı kurallar koymakta; zamanı verimli değerlendirme gibi bir dizi kişiyi zorlayan davranış ve bakış açıları ile hareket etmektedir.
- *Cezalandırılma*: Bu şemaya sahip kişiler, kendisinin ve başkalarının yaptığı yanlışlara ve hatalara karşı hoşgörü gösterememekte ve cezalandırılmak

zorunda oldukları düşüncesini taşımaktadır (Young vd., 2019: s. 46). Bu kişiler yapılan hatanın hangi şartlarda geliştiğini, niyeti vd.er unsurları hesaba katmada isteksizdirler. Bu davranışın genelde cezalandırıcı tutuma sahip ailelerde büyüyen kişilerde görüldüğü söylenebilir (Bricker ve Young, 2012: s. 12).

1.8. BELİREN YETİŞKİNLİK

Beliren yetişkinlik kavramı, son yarım yüzyılda 20'li yaşlardaki bireylerin erkenden evlenip, aile kurup çocuk sahibi olmak yerine bu yaş grubundaki bireylerin evliliği ertelemesi ve yetişkinlerin görev ve rollerine tam geçişin ertelenmesi ile ilgilidir. Dünyanın ekonomi, sosyal dinamik, teknolojik gelişmeler gibi değişen şartları ile birlikte beliren yetişkinlik yaşamın bir dönemi haline gelmiştir. Arnett (2000: s. 469) beliren yetişkinlikten ilk kez bahsetmiş ve kavramsallaştırmıştır. Sözü edilen değişimlerin aynı zamanda genç yetişkinlerin de gelişiminin doğasını değiştirdiğinden söz etmektedir. Arnett (2000: s. 469), beliren yetişkinlikle ilgili öne sürdüğü teoride, 18-25 yaş arasındaki bireylerin ne ergenlik ne de genç yetişkinlik döneminde olduğunu; aksine her ikisinden de farklı bir dönem içerisinde farklı gelişim görevleri ve gündemleri ile ilgilendiklerinden bahsetmektedir. Buna göre, beliren yetişkinlik döneminde bireyler ergenlik döneminden çıkarak bağımsızlaşmaya başlamakta ve iş, dünya görüşü, romantik ilişkiler, yetişkin yaşam becerileri gibi alanları keşfetmeye başlarlar (Arnett, 2000: s. 469).

Beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili çeşitli teoriler de öne sürülmüştür. Yapılan çalışmalardan birinde, orta yaş erkeklerle yapılan bir görüşmede, gençlik yılları da anlatılmış ve katılımcıların 17-33 yaş arasındaki düşünce ve deneyimlerinin ortak bazı temalar altında birleştiği görülmüştür (Levinson, 1978: s. 322). Sonuç olarak Levinson (1978, s. 323), 17-33 yaş aralığını gelişimin en acemi aşaması olduğunu ve bu aşamadaki en önemli yaşam görevlerinin yetişkin dünyasına geçiş ve istikrarlı bir yaşam düzeni oluşturmak olduğunu savunmuştur. Arnett (2003: s. 67), beliren yetişkinlikte öncelikli olarak bireylerin kimliğini keşfettiğinden, yaşamlarının romantik ilişki, iş gibi alanlarında farklı ihtimallere dayalı olarak istikrarsızlık geliştiğinden, bu dönemin ergenlikle yetişkinlik arası bir geçiş olduğundan ve bu dönemin olasılıklara gebe olduğundan söz etmektedir. Bir sonraki bölümde sezgisel

yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ev kontrolsüz yeme ile ilgili alan yazında yapılan çalışmalar incelenmiştir.

1.9. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Sezgisel yeme kavramı, 1990'lı yılların ortalarında uzman klinik diyetisyen olan Tribole ve Resch'in öne sürdüğü bir yaklaşımdır. Sezgisel yeme yaklaşımı, yeme bozuklukları ve diğer yeme tutumlarından daha sonra ortaya konulması ile göre son yıllarda daha çok araştırılmaya başlanmıştır. Tribole ve Resch (1995: s. 22), bireyin bebeklik dönemindeki yeme davranışının yemek yeme mekanizmasının en basit haliyle ortaya çıktığından söz etmiştir. Buna göre; bireyler bebekken fizyolojik olarak açken yemek yer ve doyunca yemek yemeyi bırakmaktadırlar. Yemek yeme davranışı, zaman geçtikçe birçok faktörden etkilenmektedir. Araştırmacılar, bu faktörlerin ne olduğunu ve sezgisel yemenin hangi yaşantılarla ilişkili olduğunu saptayabilmek adına birçok çalışma ortaya koymuşlardır.

Sezgisel yeme ve cinsiyet üzerine yapılan araştırmalar neticesinde çeşitli bulgular ortaya konulmuştur. Yapılan araştırmaların bazısında erkek katılımcıların sezgisel yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu; bazısında ise kayda değer bir cinsiyet farklılığı tespit edilmediği bildirilmiştir (Moy vd., 2013, s: 531; Tylka ve Homan, 2015: s. 95). Karakaş ve Saka (2021: s. 66) sezgisel yemeyi incelediği araştırmasında erkeklerin sezgisel yeme puanlarının kadınların sezgisel yeme puanlarından anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Cristoph ve diğerleri (2021: s. 243) sezgisel yemenin kadınlarda ve erkeklerde daha fazla meyve/sebze alımı ile ilgili olduğu ve kadınlar ve erkeklerin sezgisel yeme puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Denny ve diğerleri (2013: s. 17) genç yetişkinlerle yaptığı bir araştırmada, erkeklerin neyi ne zaman ne kadar yiyecekleri konusunda kendi vücutlarına kadınlara kıyasla daha fazla güvendikleri, başka bir deyişle sezgisel yeme yaklaşımına kadınlardan daha fazla yönelim gösterdiklerini bildirmişlerdir. Aynı çalışmada doyduğunda yemek yemeyi bıraktığını belirten kadınların, yemek yemeye devam eden kadınlara oranla daha düşük kronik diyet tıknırcasına yeme olasılıkları olduğu da bildirilmiştir (Denny vd., 2013: s. 17). Erkeklerle karşılaştırılınca kadınların beden imgesi ve yeme bozuklukları ile ilgili daha fazla güçlük çektiği öne sürülmektedir. Forrest ve Stuhldreher'in (2007: s. 22) yaptığı çalışmada, kadınların beden memnuniyetsizliğinin cinsiyet rolleri ve benlik

saygısı gibi etkenlerle birlikte araştırıldığında erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin sezgisel yeme davranışını inceleyen bir araştırmada, sezgisel yeme puanları yüksek olan erkeklerin beden kitle indeksinin daha düşük olduğu; yaş arttıkça sezgisel yeme puanlarının azaldığı, diyet yapmayan ve öz bakım becerilerinin yüksek olduğunu ifade eden erkeklerin sezgisel yeme puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gast vd., 2011: s. 168). Barrada ve diğerleri (2018: s. 27) yaptıkları çalışmada erkeklerin sezgisel yeme puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öte yandan diğer çalışmalarda sezgisel yeme eğilimlerinin kültürel düzlemde etkilenebildiği de ifade edilmektedir. Batılı kültürlerin kadın ve erkek vücut şekilleri konusunda daha fazla şekilci ve baskıcı olduğu ancak kadınların bu baskıdan erkeklere oranla daha fazla etkilendiğinin de altı çizilmektedir. Buna bağlı olarak kadınların sezgisel yeme davranışı konusunda daha çekingen olup ideal vücut tipine ulaşma noktasında kısıtlayıcı ve belirli diyetler uygulama eğilimleri olduğuna dikkat çekilmiştir (Fredrickson ve Roberts, 1997: s. 200; Thompson vd., 1999: s. 34; Grogan, 2016: s. 9).

Sezgisel yeme ile ilgili yapılan çoğu çalışmanın üniversiteli kadınlarla yapıldığı gözlemlenmiştir. Kadınlarla yapılan bazı sezgisel yeme çalışmalarında, özellikle kadınların beden imgesi ve vücut memnuniyeti üzerinde durulduğu gözlemlenmiştir. Bruce ve Ricciardelli (2016: s. 457), yetişkin kadınlardaki sezgisel yeme davranışının düzensiz yeme, beden imajı, duygusal işlevsellik vd.er psikosozal faktörlerle ilişkisini inceledikleri çalışmada sezgisel yeme davranışına sahip kadınların daha az düzensiz yeme, daha olumlu bir beden imajı, daha yüksek bir duygusal işlevsellikle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Faw ve diğerleri (2020: s. 5) Amerikan yetişkin kadınlarla yaptığı bir çalışmada kadınların birbirlerinin bedeni, görüşleri, kiloları ile ilgili konuşmalarının ve diyet kültürünü pekiştirmenin etkileri üzerinde durmuşlardır. Buna göre, bedenle ilgili yapılan bu konuşmaların beden memnuniyetsizliğini pekiştirdiği ve azalan sezgisel yeme davranışı ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak kadınların sosyal çevreleri ile etkileşiminin yeme davranışları ile ilişkisinin önemi vurgulanabilmektedir. Carbonneau ve diğerleri (2015: s. 163) kadınların sosyal çevrelerinden algıladıkları desteğin sezgisel yeme davranışları ile ilişkisini incelediği çalışmada, kadınların annelerinden ve romantik partnerlerinden algıladığı destek ve

kontrolcü tarzların kadınların kontrollü yeme ve sezgisel yeme davranışlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne ve partnerlerinden kontrolcü tarzda bir yaklaşım algılayan kadınların kontrolsüz yeme davranışını artırdığı ve sezgisel yeme davranışının azaldığı görülmektedir. Özellikle romantik partnerlerinden özerklik desteğinin kadınlarda sezgisel yeme davranışı ile pozitif bir ilişkisinin bulunduğu da bu bulgular arasındadır. Burnette ve diğerleri (2022: s. 129) kendisini “kilolu” olarak tanımlayan ebeveynlerin çocuklarının sezgisel yeme puanlarının düşük olduğunu vurgulamıştır. Buna göre kişilerin kendilerini kilolu olarak etiketlemeseler bile, özellikle ebeveynleri gibi çevrelerindeki önemli kişilerin söylemlerinden etkilendiği öne sürülebilir.

Sezgisel yeme davranışının diyet dışı bir yaklaşım olmasından yola çıkılarak aşırı kilolu kadınlarla yapılan 2 yıllık deneysel bir araştırmada, bir grup aşırı kilolu kadına sezgisel yeme ile ilgili psikoeğitim ve pratik dersleri verilirken diğer bir gruba ise diyet çalışmaları yaptırılmıştır. Bu çalışmanın sonunda sezgisel yeme eğitimlerinin uzun vadeli davranış değişikliklerini beraberinde getirirken, diyet yaklaşımının kilo kaybında uzun vadeli bir değişikliğe sonuç açmadığı ve bilişsel kısıtlama davranışını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Bacon vd., 2005: s. 934).

Sezgisel yeme davranışı birçok faktörden etkilenmekle birlikte, yemek yemeye dair diğer yaklaşım, davranış ve tutumlarla da ilişkilendirilmiştir. Sezgisel yeme davranışı, anti-diyet yaklaşımı olarak da adlandırılmaktadır ve temel prensiplerinden biri, duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yemektir. Bu yönüyle sezgisel yeme davranışının duygusal yeme davranışı ile ilişkisini araştıran çalışmalar yapılmıştır. Smith ve diğerlerinin (2020: s. 6) yaptığı bir çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların duygusal yeme puanları ile sezgisel yeme puanları arasında güçlü bir negatif ilişki saptanmıştır. Özellikle kadın katılımcıların diyet kısıtlama ve duygusal yeme davranışı, sezgisel yeme davranışının önünde bir engel olarak bulunduğunu göstermektedir. Kerin ve diğerleri (2018: s.141), 2000’in üzerinde kadın katılımcıyla yaptığı bir araştırmada, sezgisel yeme puanları arttıkça duygusal yeme puanlarının azaldığı; aynı zamanda sezgisel yeme davranışının kısıtlanmış yeme davranışı ile negatif bir ilişki içerisinde olduğunu saptamıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar sezgisel yeme yaklaşımında bulunan yemek yemeye koşulsuz izin verme prensibi ile de benzer sonuçlar oluşturmaktadır.

Ayyıldız ve diğerlerinin (2023: s. 16) yaptıkları çalışmada, katılımcıların duygusal yeme puanları ile sezgisel yeme puanları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda söz konusu araştırmada sezgisel yemenin, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi gibi ölçümlerle negatif ilişkide olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır. Duygusal yeme gibi, bilişsel kısıtlama davranışı da kişinin yeme davranışlarını olumsuz etkilediği düşünülen bir yeme tutumudur. Anderson ve diğerleri (2015: s. 87), sezgisel yeme ve bilişsel kısıtlama davranışlarının beden kitle indeksi, düzensiz yeme ve yemek tüketimi ile ilişkisini incelediği araştırmada, sezgisel yeme davranışının beden kitle indeksi, düzensiz yeme ve yemek tüketimi ile negatif ilişkide olduğunu saptarken; bilişsel kısıtlamanın tüm bu faktörlerle pozitif ilişkide olduğunu saptamıştır. Buradan yola çıkarak bilişsel kısıtlama davranışının kişinin sağlıkla ve psikolojik iyi oluşla ilgili birçok durumu olumsuz etkilediği öne sürülebilir.

Yapılan çalışmalarda kontrolsüz ve düzensiz yeme davranışı da sezgisel yeme davranışı ile negatif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Taş ve Kabaran'ın (2020: s. 136) yaptıkları çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların kontrolsüz yeme davranışları ile sezgisel yeme davranışları arasında negatif ilişki saptanmıştır. Çalışmada aynı zamanda duygusal yeme ve bilişsel yeme davranışları da ölçülmüş olup; bu davranışların da sezgisel yeme davranışı ile negatif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

Yeme davranışını etkileyen birçok faktörden biri de bireylerin büyüme sürecinde ebeveynlerinden algıladıkları tutumlar olarak söz edilebilir. Soyumtürk (2021: s. 74) yüksek lisans tez çalışmasında algılanan ebeveyn tutumunun duygusal yeme davranışı üzerine olan etkisini incelemiştir. Elde edilen sonuçlarda, anne ve babalardan algılanan olumsuz tutumlar arttıkça duygusal yeme düzeyinde de artış görülmüştür ve çocukluk çağında yaşanan travmaların ve algılanan ebeveyn tutumlarının duygusal yeme davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fitch ve diğerleri (2020: s. 45) sezgisel yeme davranışının yordayıcılarından biri olarak beden imajını vurgulamıştır ve sadece erkek katılımcılarla yaptıkları araştırmada ebeveynlerden algılanan otoriter tutumun sezgisel yeme davranışı ile negatif ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Aynı zamanda söz konusu araştırmada öz şefkat arttıkça sezgisel yeme davranışının arttığı sonucuna da ulaşılmıştır. Choe ve Min'in (2009: s. 1) yaptıkları araştırmada çocukların anneden algılanan ebeveynlik tutumu beslenme düzeni, vücut ağırlığı gibi faktörler açısından karşılaştırılmıştır. Annenin demokratik tutumu sağlıklı

beslenme alışkanlıkları ile ilişkilendirilirken, ihmalkâr ebeveynlik tutumunun ise çocuğun sağlığı ve gelişimine olumsuz etkileri olabileceğinden bahsedilmiştir. Tunç (2019: s. 2740) algılanan ebeveyn tutumlarının yeme tutumları ile ilişkisini incelediği çalışmada, anneden algılanan ilgi/kontrol tutumu arttıkça yemek yemede riskli tutumların da arttığından söz etmiştir. Soygüt ve Çakır (2009: s. 151), annelerinden aşırı koruyuculuk tutumu algılayan bireylerin pasiflik kişilerarası şemasına sahip olduğu, cezalandırıcı ve kötümser/ endişeli ebeveyn tutumu algılayan bireylerin düşmanlık kişilerarası şemasına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Güçlü ve Buran (2023: s. 192) yaptıkları çalışmada bireylerin ebeveynlerinden algıladığı kabul ve red düzeylerinin duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre, bireyler anne ve babalarından reddedici tutum algıladıkça duygusal yeme puanlarında artış gözlemlenmiştir. Yurtsever ve Sütçü'nün (2017: s. 30) yaptığı çalışmada yeme bozukluğu açısından riskli olan grubun hem annesinden hem de babasından olumsuz tutumlar algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak, bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden algıladıkları tutumların yeme davranışı ve yeme davranışı ile ilgili birçok faktörü etkilediği öne sürülebilir.

Çocukluk dönemlerindeki olumsuz yaşantıların daha sonrasında uyum bozucu olarak nitelendiren şemalar olarak kişilerin karşısına çıktığı düşünüldüğünde, bireylerin şemaları ile yeme davranışlarını inceleyen çalışmalar ortaya konulmuştur. Erken dönem şemalar ile yeme davranışlarını inceleyen araştırmalardan birisi Yurtsever ve Sütçü (2017: s. 30)'nın yaptığı bozulmuş yeme tutumu ile algılanan ebeveynlik biçimlerinde erken dönem şemaları incelediği çalışmadır. Söz konusu araştırmaya göre duygusal yoksunluk, kendini feda ve yüksek standartlar şema boyutlarına sahip olan bireyler bozulmuş yeme tutumlarına da sahiptir. Damiano ve diğerleri (2015: s. 67) yeme bozukluğuna sahip ergen kadınlarla yaptığı çalışmada, ergen anoreksiya nevrozasi ile en güçlü ilişki gösteren şemaların sosyal izolasyon ve duygusal bastırma şemaları olduğunu belirtmektedir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasında bireyin olumsuz yaşantılarının yanı sıra, ebeveynleri ile olan ilişkisi ve ebeveynlerinden algıladığı tutumların da etkili olduğu birçok çalışmada dile getirilmiştir. Soygüt ve Çakır'ın (2009: s. 151) yaptığı araştırma incelendiğinde bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları tutumların kişilerarası şemaların gelişimde etkili olduğu

söylenebilmektedir. Yurtsever ve Sütçü (2017: s. 31)'nin yaptığı çalışmada da yeme tutumlarının yanı sıra bireylerin algıladığı ebeveynlik biçimi ile erken dönem uyum bozucu şemaları arasında ilişki gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, Macik ve diğerlerinin (2016: s. 142) erken dönem uyum bozucu şemaların ebeveynden çocuğa aktarımı ile ilgili çalışmasında, kız çocuklarının erken dönem uyum bozucu şemalarının daha çok annesinden algıladığı ebeveyn tutumu ile ilgili olduğu; annelerin kusurluluk, dayanıksızlık ile babalarının kusurluluk ve kendini feda şemalarının özellikle kız çocuklarının şemalarıyla güçlü ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek çocuklarının şemalarının ise annelerinin karamsarlık, babalarının ise dayanıksızlık şemaları ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Alan yazın incelendiğinde, yeme davranışlarının büyüme sürecinde oluşup şekillendiği düşünülen algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar gibi durumlarla ilişkisi olduğu ve birçok etkenin de bu ilişkiyle bağlantılı olduğu söylenebilmektedir. Büyüme sürecinde oluşan ve gelişen bu yaşantıların beliren yetişkinlik döneminde kişilerin yaşamlarını ve işlevselliğini etkileyen sonuçlara neden olabileceği görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmanın amacı algılanan ebeveynlik tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik dönemindeki yeme davranışları ile ilişkisini ve aynı zamanda sezgisel yeme ve bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının yordayıcı ilişkisini belirlemektir. Bu doğrultuda bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkilerin saptanması amacıyla ilişkisel tarama modellerinden korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır.

2.2. ÇALIŞMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 18-29 yaş arasındaki kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini de araştırma evreninden uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan katılımcılardan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi zaman, maddiyat ve işgücü gibi nedenlerden kaynaklanan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve katılıma gönüllü bireylerden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2016: s. 42). Araştırmaya Türkiye’den 18-29 yaş arası 458 kişi katılmıştır. Araştırmanın yaş kriterlerine uymayan 12 veri araştırmadan çıkarılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi, beden kitle indeksi, diyet geçmişi, kilo memnuniyeti ve fiziksel aktivite sıklığı dağılımları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcılara Ait Bilgiler

Katılımcılar	Seçenekler	N	%
Cinsiyet	Kadın	354	79.4
	Erkek	92	20.6
Eğitim Düzeyi	Lise ve Altı Mezunu	331	74.2
	Lisans ve Üstü Mezunu	115	25.8
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	39	8.7
	Orta	384	86.1
	Yüksek	23	5.2
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	Düşük Kilolu	59	13.2
	Normal Kilolu	268	60.1
	Fazla Kilolu	119	26.7
Diyet Geçmişi	Var	308	69.1
	Yok	138	30.9
Kilo Memnuniyeti	Memnun	189	42.4

	Memnun Değil	257	57.6
Fiziksel Aktivite	Nadiren	150	33.6
Sıklığı	Bazen	186	41.7
	Sıklıkla	110	24.7
Toplam		446	100.0

Katılımcılara ait bilgiler incelendiğinde, 354'ünün (%79,4) kadın, 92'sinin (%20,6) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların 331'i (%74,2) lise ve altındaki kademelerden mezun, 115'i (%25,8) ise lisans ve lisansüstü kademelerden mezundur. Katılımcıların 39'u (%8,7) düşük sosyoekonomik düzeye, 384'ü (%86,1) orta sosyoekonomik düzeye ve 23'ü (%5,2) yüksek sosyoekonomik düzeye sahiptir. Katılımcılar BKİ'sine göre ayrıldığında 59'u (%13,2) düşük kilolu, 268'i (%60,1) normal kilolu ve 119'u (%26,7) fazla kilolu olarak görülmektedir. Katılımcıların 308'i (%69,1) daha önce diyet yaptığını belirtirken, 138'i (%30,9) daha önce diyet yapmadığını belirtmektedir. Katılımcıların 189'u (%42,4) bulunduğu kilodan memnun olduğunu belirtmekte; 257'si (57,6) bulunduğu kilodan memnun olmadığını belirtmektedir. Katılımcıların 150'si (%33,6) nadiren spor yaptığını, 186'sı (%41,7) bazen spor yaptığını ve 110'u (%24,7) sıklıkla spor yaptığını belirtmektedir.

2.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik dönemindeki yeme davranışı ile ilişkisini incelemek amacıyla Demografik Bilgi Formu, Sezgisel Yeme Ölçeği-2, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu ve Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 kullanılmıştır.

2.4.VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Araştırmaya katılan 458 kişiye ait veri setinde araştırmanın gerekliliklerini karşılamayan 12 veri çıkarılarak 446 katılımcı üzerinden analizler uygulanmıştır. Tüm değişkenlerin normal dağılımları çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden hesaplanmıştır. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş; Anne ve babadan algılanan reddedicilik tutumu haricindeki tüm alt boyutların ve toplam puanların normal dağılım arasında olduğu saptanmıştır. George ve Mallery (2018: s.4) normallik testinde verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 aralığında olması durumunda normal

kabul edilebileceğini öne sürmektedir. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, T-testi, tek yönlü Anova testi, Post-hoc analizleri, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı testi, Spearman-Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri kullanılmıştır.

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, fiziksel aktivite sıklığı vb. gibi bilgilerini edinebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, Beden kitle indeksini hesaplamak amacıyla boy ve kilo, kilo memnuniyeti, diyet geçmişi, fiziksel aktivite sıklığı gibi bilgileri içeren sorular yer almaktadır.

2.4.2. Sezgisel Yeme Ölçeği-2

Ölçek ilk olarak Tylka (2006) tarafından Intuitive Eating Scale adıyla geliştirilmiştir. 21 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Tylka ve Kroon Van (2013: s. 137) daha sonrasında Intuitive Eating Scale-1'i gözden geçirmiş ve Intuitive Eating Scale-2'yi geliştirmişlerdir. Ölçek Türkçeye Baş ve arkadaşları (2017: s. 391) tarafından Sezgisel Yeme Ölçeği-2 ismiyle uyarlanmıştır. Ölçek 23 sorudan ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar koşulsuz yeme izni (6 madde), duygusal sebeplerden ziyade fiziksel olarak yeme (8 madde), açlık ve tokluk işaretlerine güven (6 madde) ve vücut- besin seçimi örtüşmesi (3 madde) şeklinde belirlenmiştir. Beşli likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçek (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin 1, 2, 4, 5, 9, 10 ve 11. Maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23, en yüksek puan 115'tir. Ölçeğin toplam puanı veya alt boyut puanları ne kadar yüksekse sezgisel yeme de o kadar yüksek demektir (Tylka ve Kroon Van, 2013: s. 140). Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur. Sezgisel Yeme Ölçeği-2'nin bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-Tr21)

Ölçek ilk olarak Stunkard ve Messic tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir ve 51 madde ile iki bölümden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlamasını Karakuş ve arkadaşları (2016) yapmıştır. Ölçek 21 sorudan oluşmaktadır. Dörtlü likert tipi

derecelendirmeye sahip olan ölçek (1) Kesinlikle Yanlış, (2) Çoğunlukla Yanlış, (3) Çoğunlukla Doğru, (4) Kesinlikle Yanlış şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 84 olmakla beraber ölçekten alınan puanlar alt boyutlar kapsamında ayrı olarak incelenmektedir. Ölçek Bilişsel kısıtlama (6 madde), duygusal yeme (6 madde) ve kontrolsüz yeme (9 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri sırasıyla bilişsel kısıtlama (0,80), duygusal yeme (0,87) ve kontrolsüz yeme (0,78) olarak bulunmuştur.

2.4.4. Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu (EMBU-C)

Ölçek ilk olarak Arrindell ve arkadaşları tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir ve 23 madde ile üç alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri ile ilgili çalışma Dirik ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 23 sorudan oluşmaktadır. Anne ve baba için aynı soruları farklı değerlendirme imkânı sunmaktadır. Dörtlü likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçek (1) Hayır, hiçbir zaman, (2) Evet, arada sırada, (3) Evet, sık sık ve (4) Evet, her zaman şeklindedir. Ölçeğin 17. maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçek Duygusal sıcaklık (7 madde), Aşırı koruyucu tutumlar (9 madde) ve Reddedici (7 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alpha değerleri anne için sırasıyla Duygusal sıcaklık (0,75), Aşırı koruyucu tutumlar (0,72), Reddedici (0,64); baba için sırasıyla Duygusal sıcaklık (0,79), Aşırı koruyucu tutumlar (0,73), Reddedici (0,71) olarak bulunmuştur.

2.4.5. Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Ölçek ilk olarak Young ve Brown tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir, 206 madde ve 16 şemadan oluşmaktadır. Daha sonra Young (1994) ölçeği 75 madde ve 15 şema şeklinde kısaltmış, 2003 yılında ise 3 şema daha ekleyerek 90 maddelik son versiyonunu elde etmiştir (Young vd., 2003: s. 55). Türkçeye uyarlanması ile ilgili çalışmalar Soygüt ve arkadaşları tarafından 2009 yılında yapılmıştır.

Ölçek 90 maddeden oluşmaktadır ve yapılan analizler sonucunda Türkçe formunda 14 faktör ortaya çıkmıştır. Bu belirlenen 14 faktör: Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe Geçme/ Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim, Kendini

Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar şeklindedir. Ölçekten alınan toplam puan değerlendirilmemekle birlikte, alt boyutlardan alınan puanlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Maddelerden alınan puanlar arttıkça ilgili şemanın daha yüksek oranda var olduğu söylenebilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Altılı likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçek (1) Benim için tamamıyla yanlış, (2) Benim için büyük ölçüde yanlış, (3) Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, (4) Benim için orta derecede doğru, (5) Benim için çoğunlukla doğru ve (6) Beni mükemmel şekilde tanımlıyor şeklindedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri 0,63 ile 0,80 arasındadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1.KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ CİNSİYET İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ

Tablo 5. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışlarının Cinsiyet ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
SYÖ	Kadın	354	77.24	15.23	2.861	444	.005
	Erkek	92	81.82	13.23			
Koşulsuz Yeme İzni	Kadın	354	22.22	4.44	-.423	444	.336
	Erkek	92	22.44	4.90			
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Yeme	Kadın	354	21.30	7.41	5.484	168.305	.001
	Erkek	92	25.40	6.08			
Açlık Tokluk İşaretleri	Kadın	354	20.42	5.84	.121	444	.904
	Erkek	92	20.34	5.49			
Vücut Besin Seçimi Örtüşmesi	Kadın	354	10.18	2.61	1.196	444	.232
	Erkek	92	9.82	2.39			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sezgisel yeme düzeylerinin ve duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerden yeme alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($p < .05$). Erkek katılımcıların ($\bar{X} = 81.82$) sezgisel yeme puan ortalamasının kadın katılımcıların ($\bar{X} = 77.24$) puan ortalamasına oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda erkeklerin ($\bar{X} = 25.40$) duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yemek yeme boyutunda da kadınların ($\bar{X} = 21.30$) puan ortalamalarından daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Koşulsuz yeme izni, açlık tokluk işaretlerine güven ve vücut besin seçimi örtüşmesi alt boyut puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 6. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Cinsiyet ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Bilişsel Kısıtlama	Kadın	354	12.83	4.25	.515	444	.025
	Erkek	92	11.72	4.06			
Duygusal Yeme	Kadın	354	13.27	5.76	4.428	174.377	.001
	Erkek	92	10.86	4.56			
Kontrolsüz Yeme	Kadın	354	21.21	6.30	-1.741	444	.082
	Erkek	92	22.48	5.97			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yemek yeme üzerinde bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($p < .05$). Kadın katılımcıların bilişsel kısıtlama puan ortalamalarının ($\bar{X} = 12.83$) erkek katılımcıların ($\bar{X} = 11.72$) ortalamalarından daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı zamanda kadın katılımcıların ($\bar{X} = 13.27$) duygusal yeme puan ortalamalarının erkek katılımcıların ($\bar{X} = 10.86$) ortalamalarına göre daha fazla olduğu da tabloya göre söylenebilmektedir. Kontrolsüz yeme ortalama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstermediği saptanmıştır ($p > .05$).

3.2. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ EĞİTİM DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ

Tablo 7. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Eğitim Düzeyi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
SYÖ	Lise	331	78.71	13.64	1.083	160.941	.215
	Lisans	115	76.70	18.18			
Koşulsuz Yeme İzni	Lise	331	22.59	4.48	2.607	444	.009
	Lisans	115	21.32	4.58			
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Yeme	Lise	331	22.25	7.21	.505	444	.614
	Lisans	115	21.85	7.74			
Açlık Tokluk İşaretleri	Lise	331	20.61	5.27	1.108	161.526	.270
	Lisans	115	19.82	6.98			
Vücut Besin Seçimi	Lise	331	9.96	2.45	-1.839	174.936	.068
Örtüşmesi	Lisans	115	10.52	2.87			

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların koşulsuz yeme izni alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Buna göre lise mezunu ve altındaki kademelerden mezun katılımcıların ($\bar{X} = 22.59$) koşulsuz yeme izni alt boyut puan ortalamaları lisans ve lisans üstü mezunu katılımcıların ($\bar{X} = 21.32$) ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Katılımcıların duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme, açlık tokluk işaretlerine güvenme ve vücut besin seçimi örtüşmesi puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($p>.05$).

Tablo 8. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Eğitim Düzeyi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Bilişsel Kısıtlama	Lise	331	12.31	4.03	-2.348	176.309	.020
	Lisans	115	13.46	4.68			
Duygusal Yeme	Lise	331	12.60	5.45	-1.054	182.338	.293
	Lisans	115	13.27	6.05			
Kontrolsüz Yeme	Lise	331	21.49	5.92	-.097	171.236	.922
	Lisans	115	21.42	7.16			

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların bilişsel kısıtlama puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmaktadır ($p<.05$). Buna göre, lisans ve üstü mezunu katılımcıların ($\bar{X} = 13.46$) bilişsel kısıtlama puan ortalamalarının lise ve altı kademe mezunu katılımcıların ($\bar{X} = 12.31$) ortalamalarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu öne sürülebilir. Katılımcıların duygusal yeme ve kontrolsüz yeme alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

3.3. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ DİYET GEÇMİŞİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ

Tablo 9. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Diyet Geçmişi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Analizleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
SYÖ	Var	308	75.48	15.14	-6.378	313.967	.001
	Yok	138	84.24	12.56			
Koşulsuz Yeme İzni	Var	308	21.52	4.55	-5.324	444	.001
	Yok	138	23.92	4.07			
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Yeme	Var	308	20.96	7.36	-5.450	291.961	.001
	Yok	138	24.78	6.60			
Açlık Tokluk İşaretleri	Var	308	19.85	5.75	-3.102	444	.001
	Yok	138	21.66	5.61			
Vücut Besin Seçimi Örtüşmesi	Var	308	10.11	2.55	.019	444	.985
	Yok	138	10.10	2.63			

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların sezgisel yeme toplam puan, koşulsuz yeme izni, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerden yeme ve açlık tokluk işaretlerine güvenme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının bireylerin diyet geçmişine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < .05$). Buna göre diyet geçmişi bulunmayan katılımcıların toplam puan ortalamaları, koşulsuz yeme izni, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerden yeme ve açlık tokluk işaretlerine güvenme alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının diyet geçmişi bulunan katılımcıların ortalamalarına göre daha yüksek olduğu öne sürülebilir. Katılımcıların vücut-besin seçimi örtüşmesi puan ortalamalarının diyet geçmişine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($p > .05$).

Tablo 10. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Diyet Geçmişi ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Bilişsel Kısıtlama	Var	308	13.54	4.17	7.885	305.580	.001
	Yok	138	10.50	3.56			
Duygusal Yeme	Var	308	13.71	5.66	5.714	300.069	.001
	Yok	138	10.68	4.93			
Kontrolsüz Yeme	Var	308	22.15	6.14	3.468	444	.001
	Yok	138	19.96	6.25			

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puan ortalamalarının diyet geçmişi göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır ($p<.05$). Buna göre, diyet geçmişi bulunan katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puan ortalamalarının diyet geçmişi bulunmayan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.4. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ KİLO MEMNUNİYETİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR BAĞIMSIZ ÖRNEKLEM T-TESTİ ANALİZLERİ

Tablo 11. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Kilo Memnuniyeti ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
SYÖ	Evet	189	84.70	13.25	8.508	444	.001
	Hayır	257	73.40	14.30			
Koşulsuz Yemeye İzin Verme	Evet	189	23.48	4.26	4.970	444	.001
	Hayır	257	21.37	4.54			
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Yeme	Evet	189	24.10	7.02	4.946	444	.001
	Hayır	257	20.71	7.25			
Açlık Tokluk İşaretleri	Evet	189	22.93	4.85	8.744	434.123	.001
	Hayır	257	18.55	5.68			
Vücut Besin Seçimi Örtüşmesi	Evet	189	10.57	2.56	3.304	444	.001
	Hayır	257	9.77	2.53			

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların sezgisel yeme toplam puan, koşulsuz yeme izni, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerden yeme ve açlık tokluk işaretlerine güvenme ve vücut-besin seçimi örtüşmesi alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının bireylerin kilo memnuniyetine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<.05$). Buna göre bulunduğu kilodan memnun olan katılımcıların sezgisel yeme toplam puan ortalamaları, koşulsuz yeme izni duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerden yeme, açlık tokluk işaretlerine güvenme ve vücut- besin seçimi örtüşmesi alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının bulunduğu kilodan memnun olmayan katılımcıların ortalamalarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Kilo Memnuniyeti ile İlişkisine Dair Bağımsız Örneklem T-Testi Tablosu

		N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Bilişsel Kısıtlama	Evet	189	11.29	3.86	-5.837	444	.001
	Hayır	257	13.57	4.23			
Duygusal Yeme	Evet	189	11.30	4.98	-4.993	433.547	.001
	Hayır	257	13.86	5.81			
Kontrolsüz Yeme	Evet	189	20.03	6.03	-4.256	444	.001
	Hayır	257	22.54	6.21			

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puan ortalamalarının kilo memnuniyetine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır ($p<.05$). Buna göre, bulunduğu kilodan memnun olmayan katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puan ortalamalarının bulunduğu kilodan memnun olan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.5.KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE SIKLIĞI İLE İLİŞKİSİNE DAİR TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZLERİ

Tablo 13. Katılımcıların Sezgisel Yeme Davranışının Fiziksel Aktivite Sıklığı ile İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
SYÖ	Gruplararası	1076.664	2	538.332	2.427	.090	-
	Grupiçi	98280.753	443	221.853			
	Toplam	99357.417	445				
Koşulsuz Yeme İzni	Gruplararası	342.484	2	171.242	8.581	.001	2-3
	Grupiçi	8840.764	443	19.957			2-4
	Toplam	9183.249	445				
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Yeme	Gruplararası	430.841	2	215.420	4.046	.018	2-4
	Grupiçi	23586.094	443	53.242			
	Toplam	24016.935	445				
Açlık Tokluk İşaretleri	Gruplararası	82.664	2	41.332	1.243	.290	-
	Grupiçi	14733.426	443	33.258			
	Toplam	14816.090	445				
Vücut- Besin Seçimi Örtüşmesi	Gruplararası	215.954	2	107.977	17.493	.001	2-3
	Grupiçi	2734.440	443	6.173			2-4
	Toplam	2950.395	445				3-4

* nadiren (2), bazen (3), sıklıkla (4)

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların koşulsuz yemeye izni, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve vücut besin seçimi örtüşmesi puan ortalamaları fiziksel aktivite sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<.05$). Sezgisel yeme ölçeği ve açlık tokluk işaretlerine güvenme alt boyut puanlarının ise fiziksel aktivite sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Tek yönlü varyans analizi sonrası, anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit edilmesi amacıyla Post-hoc analiz testi yapılmıştır. Buna göre, koşulsuz yeme izni puanlarının fiziksel aktiviteye göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini saptamak amacıyla yapılan post-hoc Tukey testinde nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 23.48$) koşulsuz yeme izni puanları bazen fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 21.53$) puanlarından yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda nadiren fiziksel

aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 23.48$) koşulsuz yeme izni puanları sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 21.83$) puanlarından yüksektir. Hesaplanan eta-kare değeri .037 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme puanlarının fiziksel aktiviteye göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini saptamak amacıyla yapılan post-hoc Tukey testinde sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 23.64$) puanları nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 21.04$) puanlarından yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Hesaplanan eta-kare değeri .018 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların vücut-besin seçimi örtüşmesi puanlarının fiziksel aktiviteye göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini saptamak amacıyla yapılan post-hoc Tukey testinde sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 11.01$) puanları bazen fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 10.29$) ve nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 9.22$) puanlarından yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bazen fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 10.29$) vücut-besin seçimi örtüşmesi puanlarının nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 9.22$) puanlarından yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Hesaplanan eta-kare değeri .073 olarak belirlenmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Fiziksel Aktivite Sıklığı ile İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
Bilişsel Kısıtlama	Gruplararası	234.727	2	117.364	6.714	.001	2-4
	Grupiçi	7743.607	443	17.480			
	Toplam	7978.334	445				
Duygusal Yeme	Gruplararası	63.927	2	31.964	1.012	.364	-
	Grupiçi	13991.097	443	31.583			
	Toplam	14055.025	445				
Kontrolsüz Yeme	Gruplararası	13.476	2	6.738	.171	.842	-
	Grupiçi	17405.843	443	39.291			
	Toplam	17419.318	445				

* nadiren (2), bazen (3), sıklıkla (4)

Tablo 14 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel kısıtlama puanlarının fiziksel aktiviteye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Tek yönlü

varyans analizi sonrası, anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit edilmesi amacıyla Post-hoc analiz testi yapılmıştır. Buna göre, bilişsel kısıtlama puanlarının fiziksel aktiviteye göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini saptamak amacıyla yapılan post-hoc Games-Howell testinde bazen fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 13.29$) puanları nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların ($\bar{X} = 11.62$) puanlarından yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Hesaplanan eta-kare değeri .029 olarak belirlenmiştir.

Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanlarında ise fiziksel aktivite sıklığına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

3.6. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME, BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARININ BEDEN KİTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİNE DAİR TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZLERİ

Tablo 15. Katılımcıların Sezgisel Yeme ve Alt Boyutlarının Beden Kitle İndeksi İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
SYÖ	Gruplararası	9635.586	2	4817.793	23.788	.001	1-3
	Grupiçi	89721.831	443	202.532			2-3
	Toplam	99357.417	445				
Koşulsuz Yemeye İzin Verme	Gruplararası	297.639	2	148.820	7.420	.001	1-3
	Grupiçi	8885.609	443	20.058			2-3
	Toplam	9183.249	445				
Duygusal Sebeplerden Ziyade Fiziksel Yeme	Gruplararası	1106.236	2	553.118	10.695	.001	1-3
	Grupiçi	22910.699	443	51.717			2-3
	Toplam	24016.935	445				
Açlık Tokluk İşaretleri	Gruplararası	1271.525	2	635.763	20.794	.001	1-3
	Grupiçi	13544.565	443	30.575			2-3
	Toplam	14816.090	445				
Vücut- Besin Seçimi Örtüşmesi	Gruplararası	36.395	2	18.197	2.766	.064	-
	Grupiçi	2914.000	443	6.578			
	Toplam	2950.395	445				

* düşük kilolu (1), normal kilolu (2), fazla kilolu (3)

Tablo 15 incelendiğinde, katılımcıların sezgisel yeme ölçeği ve koşulsuz yeme izni, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve açlık tokluk işaretlerine

güvenme alt boyut puan ortalamaları fiziksel aktivite sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<.05$). Vücut besin seçimi örtüşmesi alt boyut puanlarının ise beden kitle indeksine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Tek yönlü varyans analizi sonrası, anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit edilmesi amacıyla Post-hoc analiz testi yapılmıştır. Buna göre, sezgisel yeme puanlarının ve koşulsuz yeme izni, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve vücut besin seçimi örtüşmesi alt boyut puan ortalamalarının beden kitle indeksine göre hangi gruplar arasında farklılık gösterdiğini saptamak amacıyla yapılan post-hoc Tukey testinde düşük kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 82.74$) ve normal kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 80.57$) sezgisel yeme puanları fazla kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 70.57$) puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sezgisel yeme ölçeği için hesaplanan eta-kare değeri .097'dir. Düşük kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 23.10$) ve normal kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 22.67$) koşulsuz yeme izni alt boyut puanlarının fazla kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 20.93$) puanlarından yüksek olduğu ve normal saptanmıştır. Koşulsuz yeme izni için hesaplanan eta-kare değeri .032'dir. Düşük kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 21.98$) ve normal kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 21.2$) açlık tokluk işaretlerine güven alt boyutu puanları fazla kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 17.63$) puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Açlık tokluk işaretlerine ilişkin hesaplanan eta-kare değeri ise .086'dır.

Tablo 16. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışının Beden Kitle İndeksi ile İlişkisine Dair Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farkın Kaynağı
Bilişsel Kısıtlama	Gruplararası	392.663	2	196.332	11.466	.001	1-2
	Grupiçi	7585.671	443	17.123			1-3
	Toplam	7978.334	445				
Duygusal Yeme	Gruplararası	968.453	2	484.227	16.392	.001	1-3
	Grupiçi	13086.573	443	29.541			2-3
	Toplam	14055.025	445				
Kontrolsüz Yeme	Gruplararası	1219.072	2	609.536	16.668	.001	1-3
	Grupiçi	16200.246	443	36.569			2-3
	Toplam	17419.318	445				

* düşük kilolu (1), normal kilolu (2), fazla kilolu (3)

Tablo 16 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanlarının beden kitle indeksine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı

görülmektedir ($p < .05$). Tek yönlü varyans analizi sonrası, anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı tespit edilmesi amacıyla Post-hoc analiz testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testlerinde, düşük kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 10.35$) bilişsel kısıtlama puanı normal kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 12.71$) ve fazla kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 13.47$) puanlarından anlamlı şekilde düşüktür. Bilişsel kısıtlama için hesaplanan eta-kare değeri .049'dur. Düşük kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 10.76$) ve normal kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 12.19$) duygusal yeme puanları fazla kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 15.09$) duygusal yeme puanlarından daha düşüktür. Duygusal yeme için hesaplanan eta-kare değeri .069'dur. Düşük kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 19.00$) ve normal kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 20.89$) kontrolsüz yeme puanları fazla kilolu katılımcıların ($\bar{X} = 24.01$) duygusal yeme puanlarından daha düşüktür. Duygusal yeme için hesaplanan eta-kare değeri .070'tir.

3.7. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME VE ALT BOYUTLARI İLE BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Tablo 17. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme Düzeyleri ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu

		SY	KYİ	FY	AT	VB	BK	DY	KY
Sezgisel Yeme (SY)	r	1							
	p								
Koşulsuz Yemeye İzin Verme (KYİ)	r	.427	1						
	p	.001							
Fiziksel Yeme (DFY)	r	.842	.084	1					
	p	.001	.076						
Açlık Tokluk İşaretleri (AT)	r	.815	.248	.517	1				
	p	.001	.001	.001					
Vücut Besin Seçimi Örtüşmesi	r	.436	-.140	.308	.348	1			
	p	.001	.001	.001	.001				
Bilişsel Kısıtlama (BK)	r	-.342	-.656	-.148	-.207	.127	1		
	p	.001	.001	.001	.001	.007			
Duygusal Yeme (DY)	r	-.773	-.128	-.859	-.496	-.257	.201	1	
	p	.001	.007	.001	.001	.001	.001		
Kontrolsüz Yeme (KY)	r	-.528	-.019	-.545	-.446	-.222	.074	.568	1
	p	.001	.684	.001	.001	.001	.121	.001	-

Tablo 17 incelendiğinde. Sezgisel yeme ile koşulsuz yeme izni arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($r=.427$, $p<.05$), duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ile pozitif yönde yüksek düzey bir ilişki ($r=.842$, $p<.05$), açlık tokluk işaretlerine güven ile pozitif yönde yüksek düzey bir ilişki ($r=.815$, $p<.05$), vücut-besin seçimi örtüşmesi ile pozitif yönde orta düzey bir ilişki ($r=.436$, $p<.05$) olduğu görülmektedir. Sezgisel yeme ile bilişsel kısıtlama arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki ($r=-.342$, $p<.05$), duygusal yeme ile negatif yönde yüksek düzey bir ilişki ($r=-.773$, $p<.05$) ve kontrolsüz yeme ile negatif yönde orta düzey bir ilişki ($r=-.528$, $p<.05$) olduğu görülmektedir.

Koşulsuz yeme izni alt boyutu ile açlık tokluk sinyallerine güven arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki ($r=.248$, $p<.05$), vücut-besin seçimi örtüşmesi ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.140$, $p<.05$), bilişsel kısıtlama ile negatif yönde orta düzey bir ilişki ($r=-.656$, $p<.05$) ve duygusal yeme ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.128$) olduğu görülmektedir.

Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme alt boyutu ile açlık tokluk işaretlerine güven arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki ($r=.517$, $p<.05$), vücut-besin seçimi örtüşmesi ile pozitif yönde orta düzey bir ilişki ($r=.308$, $p<.05$), bilişsel kısıtlama ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.148$, $p<.05$), duygusal yeme ile negatif yönde yüksek düzey bir ilişki ($r=-.859$, $p<.05$) ve kontrolsüz yeme değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<.05$). Açlık tokluk işaretlerine güven alt boyutu ile vücut besin seçimi örtüşmesi arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki ($r=.348$, $p<.05$), bilişsel kısıtlama ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.207$, $p<.05$), duygusal yeme ile negatif yönde orta düzey bir ilişki ($r=-.496$, $p<.05$) ve kontrolsüz yeme ile negatif yönde orta düzey bir ilişki ($r=-.446$, $p<.05$) bulunmaktadır. Vücut-besin seçimi örtüşmesi alt boyutu ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=.127$, $p<.05$), duygusal yeme ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.257$) ve kontrolsüz yeme ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.222$, $p<.05$) bulunmaktadır.

3.8. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME VE ALT BOYUTLARI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Tablo 18. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Algılanan Ebeveyn Aşırı Koruyuculuk ve Duygusal Sıcaklık Tutumları ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu

		SY	KYİ	FY	AT	VB	AKB	AKA	DSB	DSA
Sezgisel Yeme (SY)	r	1								
	p									
Koşulsuz Yemeye İzin Verme (KYİ)	r	.427	1							
	p	.001								
Fiziksel Yeme (DFY)	r	.842	.084	1						
	p	.001	.076							
Açlık Tokluk İşaretleri (AT)	r	.815	.248	.517	1					
	p	.001	.001	.001						
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi (VB)	r	.436	-.140	.308	.348	1				
	p	.001	.001	.001	.001					
Aşırı Koruma-Baba (AKB)	r	-.091	.011	-.139	-.063	.035	1			
	p	.054	.819	.003	.185	.465				
Aşırı Koruma-Anne (AKA)	r	-.123	-.073	-.152	-.067	.052	.667	1		
	p	.010	.126	.001	.158	.272	.001			
Duygusal Sıcaklık-Baba (DSB)	r	.149	.050	.127	.144	.063	-.049	-.211	1	
	p	.002	.289	.007	.002	.181	.301	.001		
Duygusal Sıcaklık- Anne (DSA)	r	.202	.064	.177	.218	.034	-.142	-.203	.648	1
	p	.001	.177	.001	.001	.474	.003	.001	.001	

Tablo 18 incelendiğinde, sezgisel yeme ile anneden algılanan aşırı koruyuculuk tutumu arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.123$, $p<.05$), babadan algılanan duygusal sıcaklık tutumu ile pozitif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=.149$, $p<.05$) ve anneden algılanan duygusal sıcaklık tutumu ile pozitif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=.202$, $p<.05$) olduğu saptanmıştır. Koşulsuz yeme izni alt boyutu ile anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk ve duygusal sıcaklık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$). Açlık tokluk işaretlerine güven alt boyutu ile babadan algılanan duygusal sıcaklık tutumu arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=.144$, $p<.05$) ve anneden algılanan duygusal sıcaklık tutumu arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=.218$, $p<.05$) saptanmıştır. Vücut-besin seçimi

örtüşmesi alt boyutu ile anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk ve duygusal sıcaklık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$). Katılımcıların anneden ve babadan algıladıkları reddedici tutum puanları normal dağılım göstermediğinden bunların sezgisel yeme ve alt boyutları ile ilişkisi Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı testi ile tablo 31’de incelenmiştir.

Tablo 19. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Algılanan Ebeveyn Reddedicilik Tutumları ile İlişkisine Dair Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Analizi Tablosu

		SY	KYİ	FY	AT	VB	RB	RA
Sezgisel Yeme (SY)	r	1						
	p							
Koşulsuz Yeme İzni (KYİ)	r	.427	1					
	p	.001						
Fiziksel Yeme (DFY)	r	.842	.084	1				
	p	.001	.076					
Açlık Tokluk İşaretleri (AT)	r	.815	.248	.517	1			
	p	.001	.001	.001				
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi (VB)	P	.436	-.140	.308	.348	1		
	r	.001	.001	.001	.001			
Reddedicilik Baba (RB)	r	-.180	.003	-.196	-.173	-.044	1	
	p	.001	.945	.001	.001	.348		
Reddedicilik Anne (RA)	r	-.265	-.111	-.249	-.238	-.026	-.662	1
	p	.001	.019	.001	.001	.591	.001	

Tablo 19 incelendiğinde sezgisel yeme ile babadan algılanan reddedicilik arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.180$, $p<.05$), anneden algılanan reddedicilik ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.265$, $p<.05$) saptanmıştır.

Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme alt boyutu ile babadan algılanan reddedicilik arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.196$, $p<.05$) ve anneden algılanan reddedicilik ile negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.249$, $p<.05$) olduğu belirlenmiştir. Koşulsuz yemeye izni alt boyutu ile anne ve babadan algılanan reddedicilik tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Açlık tokluk işaretlerine güven alt boyutu ile babadan algılanan reddedicilik arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.173$, $p<.05$) ve anneden algılanan reddedicilik arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişki ($r=-.238$, $p<.05$) saptanmıştır. Vücut-besin seçimi örtüşmesi alt boyutu ile anne ve babadan algılanan reddedicilik tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

3.9.KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME VE ALT BOYUTLARI İLE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Tablo 20. Katılımcıların Sezgisel Yeme Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu

		SY	KYİ	FY	AT	VB
Sezgisel Yeme (SY)	r	1				
	p					
Koşulsuz Yeme İzni (KYİ)	r	.427	1			
	p	.001				
Fiziksel Yeme (DFY)	r	.842	.084	1		
	p	.001	.076			
Açlık Tokluk İşaretleri (AT)	r	.815	.248	.517	1	
	p	.001	.001	.001		
Vücut-Besin Seçimi Örtüşmesi (VB)	p	.436	-.140	.308	.348	1
	r	.001	.001	.001	.001	
Duygusal Yoksunluk	r	-.191	-.103	-.165	-.173	-.015
	p	.001	.029	.001	.001	.746
Başarısızlık	r	-.347	-.111	-.253	-.337	-.229
	p	.001	.019	.001	.001	.001
Karamsarlık	r	-.318	-.122	-.258	-.281	-.158
	p	.001	.010	.001	.001	.001
Sosyal İzolasyon	r	-.300	-.200	-.240	-.246	-.060
	p	.001	.001	.001	.001	.205
Duyguları Bastırma	r	-.174	-.156	-.117	-.140	-.030
	p	.001	.001	.001	.001	.526
Onay Arayıcılık	r	-.202	-.043	-.195	-.185	-.042
	p	.001	.364	.001	.001	.375
İç İç Geçme/Bağımlılık	r	-.309	-.045	-.266	-.285	-.183
	p	.001	.339	.001	.001	.001
Ayrıcalık/Yetersiz Öz Denetim	r	-.124	-.012	-.136	-.097	-.025
	p	.009	.792	.004	.041	.603
Kendini Feda	r	-.268	-.129	-.232	-.193	-.097
	p	.001	.007	.001	.001	.040
Terk Edilme	r	-.347	-.147	-.299	-.296	-.125
	p	.001	.002	.001	.001	.008
Cezalandırılma	r	-.118	-.094	-.065	-.138	-.010
	p	.012	.048	.174	.004	.826
Kusurluluk	r	-.341	-.179	-.239	-.318	-.169
	p	.001	.001	.001	.001	.001
Dayanaksızlık	r	-.233	-.090	-.222	-.157	-.104
	p	.001	.057	.001	.001	.028
Yüksek Standartlar	r	-.257	-.213	-.165	-.241	.004
	p	.001	.001	.001	.001	.929

Tablo 20 incelendiğinde, sezgisel yeme ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme / bağımlılık, ayrıcalık/ yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Koşulsuz yeme izni alt boyutu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme alt boyutu ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, bir sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/ bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$). Katılımcıların açlık tokluk işaretlerine güven alt boyut puanları ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme / bağımlılık, ayrıcalık/ yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Vücut-besin seçimi alt boyutu ile başarısızlık, karamsarlık, iç içe geçme / bağımlılık, kendini feda, terk edilme ve kusurluluk şemaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$).

3.10.KATILIMCILARIN BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Tablo 21. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışlarının Algılanan Ebeveyn Tutumları ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu

		BK	DY	KY	AKB	AKA	DSB	DSA
Bilişsel Kısıtlama (BK)	r	1						
	p							
Duygusal Yeme (DY)	r	.201	1					
	p	.001						
Kontrolsüz Yeme (KY)	r	.074	.568	1				
	p	.121	.001					
Aşırı Koruma Baba (AKB)	r	.093	.145	.118	1			
	p	.049	.001	.012				

Aşırı Koruma Anne (AKA)	r	.156	.169	.100	.667	1	
	p	.001	.001	.034	.001		
Duygusal Sıcaklık Baba (DSB)	r	-.055	-.102	-.061	-.049	-.211	1
	p	.243	.032	.196	.301	.001	
Duygusal Sıcaklık Anne (DSA)	r	-.071	-.123	-.070	-.142	-.203	.648
	p	.135	.009	.140	.001	.001	.001

Tablo 21 incelendiğinde, bilişsel kısıtlama ile duygusal yeme ($r=.201$), babadan algılanan aşırı koruyuculuk ($r=.093$), anneden algılanan aşırı koruyuculuk ($r=.156$) ile pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır. Babadan ve anneden algılanan duygusal sıcaklık ile bilişsel kısıtlama arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Duygusal yeme ile kontrolsüz yeme ($r=.568$) arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki, babadan algılanan aşırı koruyuculuk ($r=.145$), anneden algılanan aşırı koruyuculuk ($r=.169$) ile pozitif yönde düşük düzey bir ilişki; babadan algılanan duygusal sıcaklık ($r=-.102$) ve anneden algılanan duygusal sıcaklık ($r=-.123$) ile arasında ise negatif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır. Kontrolsüz yeme ile babadan algılanan aşırı koruyuculuk ($r=.118$), anneden algılanan aşırı koruyuculuk ($r=.100$) ile pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır. Babadan ve anneden algılanan duygusal sıcaklık ile kontrolsüz yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$). Babadan ve anneden algılanan reddedicilik tutumu normal dağılım göstermediğinden Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon analizi ile tablo 34’te incelenmiştir.

Tablo 22. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışları ile Algılanan Ebeveyn Reddedicilik Tutumları ile İlişkisine Dair Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı Analizi Tablosu

		BK	DY	KY	RB	RA
Bilişsel Kısıtlama (BK)	r	1				
	p					
Duygusal Yeme (DY)	r	.201	1			
	p	.001				
Kontrolsüz Yeme (KY)	r	.074	.568	1		
	p	.121	.001			
Reddedicilik Baba (RB)	r	.049	.221	.221	1	
	p	.306	.001	.001		
Reddedicilik Anne (RA)	r	.136	.261	.171	.656	1
	p	.004	.001	.001	.001	

Tablo 22 incelendiğinde, bilişsel kısıtlama ile babadan algılanan reddedicilik ($r=.049$) tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$). Bilişsel kısıtlama ile anneden algılanan reddedicilik ($r=.136$) tutumu arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$). Duygusal yeme ile babadan algılanan reddedicilik tutumu ($r=.221$) ve anneden algılanan reddedicilik tutumu ($r=.261$) arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$). Kontrolsüz yeme ile babadan algılanan reddedicilik tutumu ($r=.221$) ve anneden algılanan reddedicilik tutumu ($r=.171$) arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$).

3.11.KATILIMCILARIN BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARI İLE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Tablo 23. Katılımcıların Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Düzeylerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu

		BK	DY	KY
Bilişsel Kısıtlama (BK)	r	1		
	p			
Duygusal Yeme (DY)	r	.201	1	
	p	.001		
Kontrolsüz Yeme (KY)	r	.074	.568	1
	p	.121	.001	
Duygusal Yoksunluk	r	.048	.173	.172
	p	.308	.003	.001
Başarısızlık	r	.118	.287	.251
	p	.012	.001	.001
Karamsarlık	r	.134	.251	.283
	p	.004	.001	.001
Sosyal İzolasyon	r	.165	.284	.211
	p	.001	.001	.001
Duyguları Bastırma	r	.118	.137	.138
	p	.013	.004	.004
Onay Arayıcılık	r	.138	.201	.268
	p	.003	.001	.001
İç İç Geçme/Bağımlılık	r	.078	.289	.267
	p	.100	.001	.001
Ayrıcalık/Yetersiz Öz Denetim	r	.101	.158	.229
	p	.032	.001	.001
Kendini Feda	r	.145	.273	.228
	p	.002	.001	.001
Terk Edilme	r	.159	.317	.331
	p	.001	.001	.001

Cezalandırılma	r	.098	.118	.199
	p	.039	.012	.001
Kusurluluk	r	.163	.284	.265
	p	.001	.001	.001
Dayanıksızlık	r	.097	.256	.264
	p	.040	.001	.001
Yüksek Standartlar	r	.189	.234	.230
	p	.001	.001	.001

Tablo 23 incelendiğinde, bilişsel kısıtlama ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Duygusal yeme ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/ bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Terk edilme şeması ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkisi bulunmaktadır ($p<.05$). Kontrolsüz yeme ile duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/ bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). Terk edilme şeması ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkisi bulunmaktadır ($p<.05$).

3.13. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR

Tablo 24. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sezgisel Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Sezgisel Yeme	Sabit	81.611	5.608		14.552	.001*
	Aşırı Koruma Anne	.053	.121	.021	.439	.661
	Duygusal Sıcaklık Baba	.443	.166	.013	.229	.819
	Duygusal Sıcaklık Anne	.419	.186	.134	2.251	.025*
	Duygusal Yoksunluk	.398	.169	.150	2.357	.019*
	Başarısızlık	-.247	.147	-.114	-1.677	.094
	Karamsarlık	-.293	.143	-.131	-2.051	.041*
	Sosyal İzolasyon	-.063	.145	-.032	-.431	.667
	Duyguları bastırma	.071	.142	.027	.499	.618
	Onay Arayıcılık	.058	.138	.024	.424	.672
	İç İç Geçme/Bağımlılık	-.102	.097	-.068	-1.052	.294
	Ayrıcalık/Yetersiz ÖD	.000	.108	.000	.001	.999
	Kendini Feda	-.355	.143	-.126	-2.486	.013*
	Terk Edilme	-.233	.193	-.087	-1.208	.228
	Cezalandırılma	.429	.131	.189	3.283	.001*
	Kusurluluk	-.287	.156	-.142	-1.841	.066
	Dayanıksızlık	.033	.166	.012	.198	.843
	Yüksek Standartlar	-.404	.156	-.141	-2.586	.010*
R=.472		R ² =.223	Sd=17,228	F=7.235	p=.001*	

*p<.05

Tablo 24 incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların sezgisel yeme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için kurgulanan model istatistik olarak anlamlıdır ($F_{(17,228)}=7.235$, $p<.001$). Söz konusu model, sezgisel yeme ölçeği puanlarının %22,3'ünü açıklamaktadır. Anneden algılanan duygusal sıcaklık ($\beta=.134$, $t=2.251$, $p<.05$), duygusal yoksunluk ($\beta=.150$, $t=2.357$, $p<.05$), karamsarlık ($\beta=.131$, $t=-2.051$, $p<.05$), kendini feda ($\beta=.126$, $t=-2.486$, $p<.05$) ve cezalandırılma ($\beta=.189$, $t=3.283$, $p<.05$) alt boyutlarından alınan puanların sezgisel yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Anneden algılanan aşırı koruyuculuk, babadan algılanan duygusal sıcaklık, başarısızlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, terk edilme, kusurluluk, dayanıksızlık puanları sezgisel yeme ölçeği puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

3.14. KATILIMCILARIN BİLİŞSEL KISITLAMA DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR

Tablo 25. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Bilişsel Kısıtlama Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Bilişsel Kısıtlama	Sabit	8.341	1.247		6.689	.001*
	Aşırı Koruma Anne	.082	.047	.116	1.770	.078
	Aşırı Koruma Baba	-.027	.044	-.040	-.619	.536
	Başarısızlık	-.015	.042	-.025	-.364	.716
	Karamsarlık	.032	.044	.051	.738	.461
	Sosyal İzolasyon	.014	.044	.026	.321	.748
	Duyguları bastırma	.011	.043	.015	.255	.799
	Onay Arayıcılık	.036	.042	.052	.865	.387
	Ayrıcalık/Yetersiz ÖD	.011	.033	.018	.322	.748
	Kendini Feda	.041	.044	.051	.940	.348
	Terk Edilme	.006	.069	.007	.096	.923
	Cezalandırılma	-.041	.040	-.064	-1.030	.304
	Kusurluluk	.043	.047	.076	.924	.356
	Dayanıksızlık	-.048	.051	-.064	-.938	.349
	Yüksek Standartlar	.090	.048	.111	1.856	.064
R=.250	R ² =.063	Sd=14,431	F=2.058	p=.013		

*p<.05

Tablo 25 incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların sezgisel yeme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için kurgulanan model istatistik olarak anlamlıdır ($F_{(14,431)}=2.058$, $p<.05$). Söz konusu model, bilişsel kısıtlama puanlarının %6.3'ünü açıklamaktadır. Modele göre, anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şema puanları bilişsel kısıtlama puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ($p>.05$).

3.15.KATILIMCILARIN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR

Tablo 26. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Duygusal Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Duygusal Yeme	Sabit	7.440	2.181		3.412	.001*
	Aşırı Koruma Baba	.009	.056	.010	.163	.871
	Aşırı Koruma Anne	.028	.060	.030	.470	.639
	Duygusal Sıcaklık Baba	-.009	.066	-.008	-.138	.891
	Duygusal Sıcaklık Anne	-.064	.073	-.054	-.872	.384
	Duygusal Yoksunluk	-0.97	.066	-.097	-1.478	.140
	Başarısızlık	.059	.057	.072	1.025	.306
	Karamsarlık	.002	.056	.002	.028	.978
	Sosyal İzolasyon	.036	.057	.049	.634	.527
	Duyguları bastırma	-.061	.055	-.062	-1.107	.269
	Onay Arayıcılık	-.019	.054	-.021	-.358	.721
	İç İçe	.055	.038	.098	1.463	.144
	Geçme/Bağımlılık					
	Ayrıcalık/Yetersiz ÖD	.037	.042	.046	.875	.382
	Kendini Feda	.150	.056	.141	2.688	.007*
	Terk Edilme	.087	.075	.085	1.151	.308
	Cezalandırılma	-.138	.051	-.162	-2.710	.007*
	Kusurluluk	.062	.061	.081	1.022	.308
	Dayanıksızlık	.086	.064	.086	1.339	.181
	Yüksek Standartlar	.118	.061	.110	1.943	.053
R=.415		R ² =.173	Sd=18,427	F=4.948	p=.001	

*p<.05

Tablo 26 incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların duygusal yeme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için kurgulanan model istatistik olarak anlamlıdır ($F_{(18,427)}=4.948$, $p<.05$). Söz konusu model, duygusal yeme puanlarının %17,3'ünü açıklamaktadır. Kendini feda ($\beta=.141$, $t=-2.688$, $p<.05$) ve cezalandırılma ($\beta=-.162$, $t=-2.710$, $p<.05$) alt boyutlarından alınan puanların duygusal yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk, anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, terk edilme, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standartlar puanları duygusal yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

3.16. KATILIMCILARIN KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞI İLE ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI VE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR

Tablo 27. Algılanan Ebeveyn Tutumlarının ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Kontrolsüz Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Kontrolsüz Yeme	Sabit	11.309	1.754		6.448	.001*
	Aşırı Koruma Baba	.014	.062	.014	.224	.823
	Aşırı Koruma Anne	-.044	.065	-.042	-.669	.504
	Duygusal Yoksunluk	.030	.069	.027	.432	.666
	Başarısızlık	.001	.063	.002	.022	.982
	Karamsarlık	.071	.062	.075	1.143	.254
	Sosyal İzolasyon	-.170	.063	-.208	-2.709	.007*
	Duyguları bastırma	-.039	.061	-.035	-.629	.530
	Onay Arayıcılık	.069	.060	.067	1.156	.248
	İç İçe Geçme/Bağımlılık	.051	.041	.081	1.231	.219
	Ayrıcalık/Yetersiz ÖD	.123	.047	.137	2.630	.009*
	Kendini Feda	.077	.061	.065	1.245	.214
	Terk Edilme	.204	.084	.181	2.444	.015*
	Cezalandırılma	-.022	.056	-.023	-.386	.700
	Kusurluluk	.051	.067	.060	.756	.450
	Dayanaksızlık	.088	.071	.079	1.231	.219
	Yüksek Standartlar	.091	.068	.076	1.344	.180
R=.412	R ² =.170	Sd= 16,429	F=5.497	p=.001		

*p<.05

Tablo 27 incelendiğinde, algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların kontrolsüz yeme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için kurgulanan model istatistik olarak anlamlıdır ($F_{(16,429)}=5.497$, $p<.05$). Söz konusu model, duygusal yeme puanlarının %17,0'sini açıklamaktadır. Sosyal izolasyon ($\beta=-.208$, $t=-2.709$, $p<.05$), ayrıcalık/yetersiz öz denetim ($\beta=.137$, $t=2.630$, $p<.05$) ve terk edilme ($\beta=.181$, $t=2.444$, $p<.05$) alt boyutlarından alınan puanların kontrolsüz yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk, duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, cezalandırılma, kusurluluk,

dayanaksızlık ve yüksek standartlar puanları kontrolsüz yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

3.17. KATILIMCILARIN SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI İLE BİLİŞSEL KISITLAMA, DUYGUSAL YEME VE KONTROLSÜZ YEME DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ YORDAMA İLİŞKİSİNE DAİR BULGULAR

Tablo 28. Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışlarının Sezgisel Yeme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Sezgisel Yeme	Sabit	116.605	1.900		61.378	.001*
	Bilişsel Kısıtlama	-.709	.102	-.201	-6.958	.001*
	Duygusal Yeme	-1.730	.093	-.651	-18.606	.001*
	Kontrolsüz Yeme	-.343	.082	-.144	-4.178	.001*
R=.805	R ² =.648	Sd= 3,442	F=270.666	p=.001		

*p<.05

Tablo 28 incelendiğinde bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının sezgisel yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(3,442)}=270.666$, $p<.05$). Söz konusu model, sezgisel yeme puanlarının %64'ünü açıklamaktadır. Bilişsel kısıtlama ($\beta=-.201$, $t=-6.968$, $p<.05$), duygusal yeme ($\beta=-.651$, $t=-18.606$, $p<.05$) ve kontrolsüz yeme ($\beta=-.144$, $t=-4.178$, $p<.05$) alt boyutlarından alınan puanların sezgisel yeme puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Yapılan analizlerde sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının cinsiyet, eğitim düzeyi, diyet geçmişi, kilo memnuniyeti, fiziksel aktivite sıklığı ve beden kitle indeksine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sezgisel yeme ile algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasında anlamlı bir ilişki olup; algılanan ebeveyn tutumu ve bazı erken dönem uyum bozucu şemaların sezgisel yeme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bilişsel kısıtlama davranışının anlamlı bir yordayıcısı bulunmazken, erken dönem uyum bozucu şemalardan bazılarının duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sezgisel

yemeyi aynı zamanda bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları da anlamlı bir şekilde yordamaktadır.



SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalarının yeme davranışları ile ilişkisinin incelenmesidir. Bir diğer amacı ise cinsiyet, eğitim düzeyi, diyet geçmişi, kilo memnuniyeti, fiziksel aktivite sıklığı ve beden kitle indeksine göre sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın amacı doğrultusunda sorulan araştırma soruları test edilmiştir ve elde edilen bulgular alan yazın incelenerek tartışılmıştır. İlk olarak demografik değişkenlere yönelik bulgular tartışılmış, ardından sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme, algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların birbirleriyle ilişkisi ve yordayıcı etkisi hakkındaki bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Bulguların tartışılmasının ardından mevcut çalışmanın sonuçlarına ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

1. Sezgisel yeme davranışı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Buna göre erkeklerin kadınlardan daha fazla sezgisel yeme davranışına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine erkek katılımcılar, kadın katılımcılardan daha çok duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme davranışı göstermektedir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme davranışı gösterdiği de bulgular arasındadır.
2. Katılımcıların sezgisel yeme davranışlarından biri olan koşulsuz yeme izni eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Lise ve altı kademelerden mezun olan katılımcıların lisans ve üst kademelerden mezun olan katılımcılardan daha fazla koşulsuz yemeye izin verdiği saptanmıştır. Bununla birlikte lisans ve üstü kademelerden mezun olan katılımcıların lise ve altı kademelerden mezun olan katılımcılara göre bilişsel kısıtlama davranışını daha çok gösterdiği saptanmıştır.
3. Daha önce kilo vermek, kilo almak ve benzeri amaçlarla diyet yapmadığını belirten katılımcıların sezgisel yeme, koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme davranışı ve açlık tokluk işaretlerine güven konusunda diyet geçmişi bulunan katılımcılardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bununla birlikte diyet geçmişi olan

katılımcıların diyet geçmişi olmayan katılımcılara göre daha fazla bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

4. Bulunduğu kilodan memnun olduğunu belirten katılımcıların sezgisel yeme, koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme davranışı, açlık tokluk işaretlerine güveni, vücut besin örtüşmesi konusunda bulunduğu kilodan memnun olmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Bulunduğu kilodan memnun olmadığını belirten katılımcılar, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme davranışlarını bulunduğu kilodan memnun olan katılımcılardan daha fazla göstermektedir.
5. Katılımcıların sezgisel yeme alt boyutlarından olan koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve vücut besin seçimi örtüşmesi davranışları fiziksel aktivite sıklığına göre farklılık göstermektedir. Buna göre, nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların kusursuz yeme izni davranışı bazen ve sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılara göre daha yüksektir. Sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılar nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılara göre daha fazla duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yemek yeme davranışı göstermektedir. Sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların vücut besin seçimi örtüşmesi, bazen de nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılardan daha yüksektir. Bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme fiziksel aktivite sıklığına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.
6. Katılımcıların sezgisel yeme, koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve açlık tokluk işaretlerine güven davranışları beden kitle indeksine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, düşük kilolu ve normal kilolu katılımcıların fazla kilolu katılımcılardan daha fazla sezgisel yeme davranışı, koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve açlık tokluk işaretlerine güven davranışı gösterdiği belirlenmiştir. Fazla kilolu ve normal kilolu katılımcılar düşük kilolu katılımcılara göre daha fazla bilişsel kısıtlama davranışı göstermektedir. Fazla kilolu katılımcılar duygusal yeme ve

kontROLSÜZ yeme davranışını normal kilolu ve düşük kilolu katılımcılardan daha fazla göstermektedir.

7. Sezgisel yeme ve alt boyutları ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontROLSÜZ yeme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sezgisel yeme ile duygusal yeme arasında negatif yönde yüksek düzey bir ilişki; bilişsel kısıtlama ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişki ve kontROLSÜZ yeme ile negatif yönde orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, sezgisel yeme davranışı arttıkça bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontROLSÜZ yeme davranışı azalmaktadır. Sezgisel yemenin alt boyutları olan koşulsuz yeme izni ile bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme arasında negatif yönde bir ilişki; duygusal sebeplerden ziyade fiziksel yeme ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontROLSÜZ yeme ile negatif yönde bir ilişki; açlık tokluk sinyallerine güven ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontROLSÜZ yeme arasında negatif yönde bir ilişki ve vücut besin seçimi örtüşmesi ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontROLSÜZ yeme arasında negatif bir ilişki saptanmıştır.
8. Sezgisel yeme ile anneden algılanan aşırı koruyuculuk, reddedicilik ve babadan algılanan reddedicilik arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Anneden ve babadan algılanan reddedicilik ve anneden algılanan aşırı koruyuculuk tutumları arttıkça sezgisel yeme davranışı azalmaktadır. Bununla birlikte, anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık tutumu ile sezgisel yeme arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, anne ve babadan algılanan duygusal sıcaklık tutumu arttıkça sezgisel yeme davranışı da artış göstermektedir. Sezgisel yemenin alt boyutlarından olan koşulsuz yemeye izin verme ile anneden algılanan reddedicilik arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki, duygusal nedenlerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ile anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculukla negatif yönde düşük düzeyde, anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ile pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Açlık tokluk sinyallerine güven ile anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur Vücut-besin seçimi örtüşmesi ile anneden ve babadan algılanan reddedicilik arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

9. Sezgisel yeme ile tüm erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Kişilerin başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve kusurluluk şemaları ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık/ yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırılma, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları ile ise negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre, kişilerin erken dönem uyum bozucu şemaları artış gösterdikçe sezgisel yeme davranışı azalmaktadır.
10. Bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları ile algılanan ebeveyn tutumlarından bazıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel kısıtlama ile anneden ve babadan algılanan aşırı koruyucu tutum arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda anneden algılanan reddedicilik tutumu ile bilişsel kısıtlama arasında pozitif yönde düşük bir ilişki bulunmaktadır. Duygusal yeme ile anneden ve babadan algılanan aşırı koruyucu ve reddedici tutum arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki bulunmaktadır. Anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ile duygusal yeme arasında ise negatif yönde düşük düzey bir ilişki bulunmaktadır. Kontrolsüz yeme ile anne ve babadan algılanan aşırı koruyucu tutum ve reddedici tutum arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, anne ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik arttıkça bilişsel yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme artmakta; anne ve babadan algılanan duygusal sıcaklık arttıkça duygusal yeme azalmaktadır.
11. Bilişsel kısıtlama ile başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık / yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık, yüksek standartlar şemaları arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Buna söz konusu şemalar arttıkça bilişsel kısıtlama davranışı da artmaktadır. Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ile de tüm şemalar arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, kişinin erken dönem uyum bozucu şemaları artış gösterdikçe duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları da artmaktadır.

12. Sezgisel yeme davranışını anneden algılanan duygusal sıcaklık tutumu; duygusal yoksunluk, karamsarlık, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemaları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Sezgisel yeme davranışının %22,3'ü anneden algılanan duygusal sıcaklık tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların bazıları ile açıklanabilmektedir.
13. Bilişsel yeme davranışını algılanan ebeveyn tutumları ve erken dönem uyum bozucu şemalar anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Duygusal yeme davranışını kendini feda ve cezalandırılma şemaları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre, duygusal yeme davranışının %17,3'ü erken dönem uyum bozucu şemalarla açıklanabilmektedir. Kontrolsüz yeme davranışını sosyal izolasyon, ayrıcalık/ yetersiz öz denetim ve terk edilme şemaları anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kontrolsüz yeme davranışının %17'si erken dönem uyum bozucu şemalarla açıklanabilmektedir.
14. Sezgisel yeme davranışını bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları da anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Buna göre, sezgisel yeme davranışının %64,3'ünü olumsuz yeme davranışlarının açıklayabildiği söylenebilir. Duygusal yeme davranışı en büyük yordayıcı güce sahiptir ($\beta = -.651$).

Tartışma

Bu bölümde araştırmanın amacı olan algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların yeme davranışları (sezgisel yeme, bilişsel kısıtlama, duygusal yeme, kontrolsüz yeme) ile ilişkisinin incelenmesine yönelik bulgular ve yeme davranışlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi, diyet geçmişi, kilo memnuniyeti, fiziksel aktivite sıklığı, beden kitle indeksi) alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Cinsiyete Göre Farklılıklar ile İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda sezgisel yeme davranışının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, erkeklerin kadınlardan daha fazla sezgisel yeme davranışı sergilediği tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde mevcut araştırmanın sonucunu destekleyen bulgular olduğu görülmektedir (Önalın vd., 2023: s. 249;

Karakaş, 2020: s. 64; Moy vd., 2013: s. 531; Barrada vd., 2018: s. 26; Tylka ve Homan, 2015: s. 93). Sezgisel yemenin cinsiyete göre farklılaşması durumu farklı tartışmaları beraberinde getirmektedir. Bunlardan biri, kadınların dış görünüşleri üzerinde toplumun ve toplumsal cinsiyet rollerinin kurduğu baskı olabilir. Toplumun kadınların daha fit, zayıf görünmesi gerektiği düşüncesi ve dayatması; kadınların görünüşlerini değiştirme amacıyla yeme davranışlarını daha fazla düzenlemesi ve kısıtlaması ile ilgili olabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, kadınların dış görünüşü ile ilgili duyduğu utanç ve suçluluğun, tıknircasına yeme atakları, yemek yemeyi stresle başa çıkma aracı olarak kullanmalarına sebep olabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Craven ve Fekete, 2019: s.47). Kadınların diyet yapma, kilo verme veya fit kalma amaçlı yaptıkları egzersizlerin toplumun kadınlara verdiği güzellik standartlarını karşılama görevini yerine getirme çabası olarak belirten bir araştırmada, kadını cinsel olarak nesneleştiren kültürlerin bu baskısı, kadınları tekrarlayan ve hafifletilmesi zor bir utanç durumu deneyimlemesine neden olduğundan da bahsedilmiştir (Fredrickson ve Roberts, 1997: s. 182). Mevcut araştırmanın sonuçlarından biri de erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla şekilde fiziksel sebeplerle yeme davranışı göstermesidir. Sezgisel yemenin alt boyutlarından biri olan duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme davranışının erkeklerde daha fazla görülmesi, kişilerin olumsuz durumlarla başa çıkma stratejileri ile ilgili olabilir. Yapılan araştırmalarda kadınların stres düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini erkeklere göre daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Şahin, 2018: s. 32, Wu vd., 2018: s. 4, Thompson, 2015: s.98).

Mevcut araştırmanın bulgularında kadın katılımcıların duygusal yeme davranışı ve bilişsel kısıtlama davranışının erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Alan yazındaki birçok araştırma da bu sonucu desteklemektedir (Akfırat ve Kılçık, 2021: s.249; Ateşşönmez, 2018: s. 103; Thompson, 2015: s. 97; Yoon vd., 2023: s. 6). Olumsuz duyguların ve stresin duygusal yeme davranışı ile ilişkili olduğu bilindiğinde, yapılan bir araştırmada stresle başa çıkma stratejilerinin de yukarıda bahsedildiği üzere cinsiyetle ilişkisi olduğundan bahsedilmiştir. Söz konusu araştırmada, erkeklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini kadınlardan daha fazla kullandıkları ve sorunlara karşı kendini rahatlatan bir strateji kullandıkları; kadınların ise strese karşı sosyal destek arayışı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır (Lee, 2018: s.15). Aynı

araştırmada çarpıcı bir sonuç olarak, aslında cinsiyet fark etmeksizin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kadın ve erkeklerin duygusal yeme puanlarında artış gözlemlenmiştir. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kaçma- kaçınma, reddetme, sorundan uzaklaşma, sorun ile zihinsel olarak meşgul olmama gibi eğilimlerle ilgili olduğu bilinmektedir (Lazarus ve Folkman, 1988: s. 467). Buna göre, duyguları fark etmek ve anlamlandırmak yerine bahsedilen stratejileri uygulayan kişilerin de duygusal yeme eğiliminin arttığı söylenebilmektedir.

Bilişsel kısıtlama davranışı, kilo verme ya da kilo almamak amaçlı yeme davranışının kısıtlanmasıdır. Buna bağlı olarak, kadınların erkeklere göre dış görünüşleri ile daha fazla ilgilendiği düşünüldüğünde, duygusal yeme sonucuna ek olarak bilişsel kısıtlama davranışının da kadınlarda daha yaygın olduğu öne sürülebilir. Yapılan bir araştırmada, kadınların duygusal yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışlarının erkeklere göre daha fazla olduğu; bununla beraber stres faktörünün de yeme davranışı ile ilişkili olarak kadınlarda daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chen vd., 2022: s. 8).

Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklar ile İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre sezgisel yeme alt boyutlarından biri olan koşulsuz yemeye izin verme davranışı en son lise ve daha altındaki kademelerden mezun olan katılımcılarda en son lisans ve lisansüstünden mezun olan katılımcılardan daha fazla görülmektedir. Aynı zamanda bilişsel kısıtlama davranışı ise lisans ve lisansüstü kademelerden mezun olan katılımcılarda en son lise ve altı kademelerden mezun olan katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde sezgisel yeme ve bilişsel kısıtlama davranışının eğitim düzeyine göre incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Fakat Lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan ve yeme davranışlarını inceleyen bazı çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Öğretir, 2021: s. 73; Duran, 2023: s. 96; Yang vd., 2023: s. 7). Eğitim düzeyine göre koşulsuz yeme izni ile ilgili bu bulgu aynı zamanda kişilerin gelişim dönemi ve yaşı açısından da tartışılabilir. Kişilerin akademik bilgi birikimi ve tecrübesi arttıkça beslenme durumu ve yeme davranışının karmaşıklaştığı, bunun sonucunda kişilerin yeme davranışlarını kısıtlayarak sağlığını koruma girişi gösterdiği yorumu yapılabilir.

Diyet Geçmişine Göre Farklılıklar ile İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre, daha önce kilo vermek, kilo almak vb. amaçlarla beslenme miktarı, sıklığı veya çeşitliliğinde kısıtlama yapmayan, yani diyet geçmişi bulunmayan katılımcıların sezgisel yeme ve alt boyutları olan koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme, açlık tokluk işaretlerine güven alt boyutlarından diyet geçmişi bulunan katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Sezgisel yeme davranışı bir “anti-diyet yaklaşımı” olarak öne sürülmüştür (Tribole ve Resch, 1995: s. 4). Bu bilgi ışığında, sezgisel yeme davranışının kısıtlayıcı ve ağır diyetlere karşı çıkması ve prensiplerinin bu yönde oluşması ile araştırma sonucunu desteklemektedir. Yapılan bir çalışmada, sezgisel yeme ve her bedende sağlık yaklaşımlarını kabul edip danışanlarıyla pratik eden beslenme uzmanları ile bu pratikleri hayata geçirmenin önündeki engeller tartışılmıştır (Larkey vd., 2021: s. 57). Buna göre, sezgisel yeme yaklaşımının benimsenmesinin önündeki en büyük engellerden birinin diyet yapmayı ve kilo vererek ya da alarak sağlıklı olmaktan ziyade fit görünme anlayışını dayatan diyet kültürü olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte bireylerin kişisel inançları, ağırlık kaybetme ve kazanmayla gelen başarı hissi, profesyonellerin sağlıklı yaşamda ağırlığın temel belirleyici olduğuna ilişkin ortak görüşleri gibi faktörlerin de sezgisel yeme yaklaşımının önündeki bariyerlerden bazıları olduğu belirtilmektedir (Larkey vd., 2021: s. 56).

Smith ve Hawks (2006: s. 134) yaptıkları çalışmada, sezgisel yeme davranışı gösteren katılımcıların yediklerinden daha fazla keyif aldıklarını, sezgisel yemenin daha az gıda kaygısı ve daha az diyet davranışı ile ilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diyet yapmanın görünüşle aşırı uğraş ve diyet kültürüne uyma davranışının bir sonucu olduğu varsayıldığında, kişilerin tüm bu uğraşlardan vazgeçerek kendilerini yemek yeme konusunda serbest bırakması; yemek yemeyi sosyal statünün veya dış görünüşün bir belirleyicisi olmaktan çıkararak basite indirgemesi sezgisel yeme davranışının önünü açmakta ve kişilerin daha az karmaşık bir yeme davranışı; en nihayetinde sezgisel yeme davranışı ile ilişkili olabilecek tüm psikolojik ve çevresel faktörlerdeki değişimleri deneyimlemelerine önayak olduğu söylenebilir.

Araştırmada yemek yemeyi bilişsel olarak kısıtlama davranışı, duygusal yeme davranışı ve kontrolsüz yeme davranışı diyet geçmişi olan katılımcılarda diyet geçmişi olmayanlardan daha fazladır. Alan yazın incelendiğinde bu konuda yapılan

araştırmaların çoğu mevcut araştırmanın sonucunu desteklemektedir (Van Dyke ve Drinkwater, 2014: s. 1760; Green vd., 1994: s. 450; Racine, 2018: s. 306). Yapılan bir araştırmada, diyet yapan kişilerin bilişsel kısıtlama davranışını sıklıkla gösterdikleri, yedikleri düşük ya da yüksek kalorili hiçbir yiyecekten keyif almadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Racine, 2018: s. 306). Bununla birlikte bilişsel kısıtlamanın öncelikle diyet yapmayı, sonucunda ise kontrolsüz yeme davranışını ortaya çıkardığı söylenbilir. Yemek yemeyi kısıtlayan bireyler, yemek yemeyi ödül olarak algılamakta ve bu da ödülün getirdiğı duyguları yaşamak isteyen kişilerde bir kontrolsüz yeme davranışına neden olabilmektedir. Kontrolsüz yeme ile ilgili kavramlardan birinin dürtüsellik olduğunu öne süren bir araştırmada (Emiroğlu ve Akta, 2023: s. 179) drtselliğin kontrolsüz yemenin nedenlerinden biri olabileceğini öne sürmüş ve bu drtselliğin de özellikle besin alımını ve diyet yapma davranışını etkileyen ve kişileri obezite riskiyle karşı karşıya bırakan bir durum olduğundan söz etmiştir. Diyet yapma davranışı, ardında sağlıklı olma isteği ile birlikte birçok psikolojik ve sosyal ihtiyaın giderilme çabasını da gidermektedir. Yapılan bir araştırmada, kişilerin psikolojik iyi oluşları ile diyet davranışları incelenmiştir ve diyet yapmanın yeme bozukluğu patolojileri, vücut memnuniyetsizliği, kilo damgalanma korkusu gibi etkenlerle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Fitterman-Harris vd., 2023: s. 8). Tüm bu ihtiyaçlar bir telafi ve değişim çabasını tetiklemekte ve kişiler beslenmeyi kısıtlayarak diyet yapıp kilo verip, sonrasında kontrolsüz ve aşırı yeme sonucunda kilo olarak bir dnė içinde bulmaktadır. Bu dnė, zamanla kişinin fiziksel sağlığını tehdit ettiği gibi psikolojik sağlığını da tehdit edebilmektedir ve kişinin olumsuz yeme tutumları geliştirmesine sebep olabilir. Bununla ilgili olarak, yapılan bir çalışmada diyet geçmişi olan bireylerin daha önce diyet yapmamış olan bireylere göre daha olumsuz yeme tutumu sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kadıoğlu, 2019: s. 51).

Kilo Memnuniyetine Göre Farklılıklar ile İlgili Bulguların Tartışılması

Katılımcıların sezgisel yeme ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar kilo memnuniyetine göre farklılık göstermektedir. Buna göre, bulunduğu kilodan memnun olan katılımcılar memnun olmayan katılımcılardan daha fazla sezgisel yeme davranışı göstermekte, koşulsuz yemeye izin vermekte; daha fazla duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yemek yemekte, daha fazla açlık tokluk işaretlerine güvenmekte ve

daha fazla vücut- besin seçimi örtüşmesine uygun hareket etmektedir. Yapılan araştırmaların birçoğu, kişinin beden/kilo memnuniyetinin sezgisel yeme ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Ramos vd., 2022, s. 262; Kayacan ve Özçelik, 2023: s. 8; Messer vd., 2022: s. 109). Katılımcıların bulundukları kilo ile alakalı memnuniyetlerinin sağlıkla ilgili sebepler de dahil olmakla birlikte dış görünüş referans alınarak cevaplanan bir soru olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, dış görünüşüyle ve kilosuyla ilgili memnuniyetsizlik belirtmeyen; bir bakıma bu durumla barışık olan kişilerin daha fazla koşulsuz yemeye izin verdiği, fiziksel sebeplerle açlık tokluk sinyallerine uyarak yeme gerçekleştirdiği öne sürülebilir. Sezgisel yeme davranışının geliştirilmesi ile kişilerin memnuniyet düzeyleri de artırılabilir. Yapılan bir çalışmada, 5 haftalık bir sezgisel yeme eğitim programının kişilerin beden memnuniyetlerinde bir artışa ve bilişsel kısıtlamalarında bir azalmaya neden olduğu belirtilmiştir (Katcher vd., 2021: s. 977).

Katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları kilo memnuniyetine göre farklılık göstermektedir. Buna göre, bulunduğu kilodan memnun olmayan katılımcıların bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları kilosundan memnun olanlara göre daha fazladır. Yapılan birçok araştırmada, olumsuz olarak değerlendirilen söz konusu yeme davranışlarının kilo ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bir araştırmada, bedeninden en fazla memnuniyetsizlik ve utanç duyan kadınların en fazla bilişsel kısıtlama davranışını gösterdiği saptanmıştır (Raspovic vd., 2023: s. 121). Yapılan diğer bir araştırmada, katılımcıların içselleştirilmiş kilo önyargı düzeyleri ile duygusal yeme ve bilişsel kısıtlama davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Yılmaz ve Aksoy, 2018: s. 227). Aynı araştırmada, sadece fazla kilolu bireyler değil, düşük kilolu katılımcıların da kiloları dolayısıyla kendilerini damgaladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, kişilerin düşük ya da fazla kilolu olması fark etmeksizin kilolarına karşı önyargıları ve memnuniyetsizleri arttıkça olumsuz yeme davranışlarının da arttığı söylenebilir. Bu olumsuz yeme davranışlarının, görünüşü değiştirme, daha zayıf ya da daha kilolu olmak, daha kaslı olmak gibi çabalarla birlikte ilerleyebildiği düşünülmektedir.

Fiziksel Aktivite Sıklığına Göre Farklılıklar ile İlgili Bulguların Tartışılması

Katılımcıların sezgisel yeme alt boyutlarından olan koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve vücut besin seçimi örtüşmesi davranışları fiziksel aktiviteye göre farklılaşmaktadır. Buna göre, nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılar, bazen ve sıklıkla fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılara göre daha fazla koşulsuz yemeye izin vermektedir. Sıklıkla fiziksel aktivite yapan katılımcılar, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme davranışını nadiren fiziksel aktivite yapan katılımcılardan daha fazla göstermektedir. Sıklıkla fiziksel aktivite yapan katılımcılar, bazen ve nadiren fiziksel aktivite yapan katılımcılara göre daha fazla vücut-besin seçim örtüşmesi göstermekte; yani hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçları karşılamaya yönelik ve vücut fonksiyonuna olumlu katkı sağlayan besinleri yeme davranışı (Cadena-Schlam ve Lopez-Guimera, 2015: s. 996) göstermektedir.

Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite ile sezgisel yeme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Yapılan bir araştırmada, fiziksel açıdan aktifliği yüksek olan katılımcıların orta ve az olan katılımcılara göre daha fazla vücut-besin seçimi örtüşmesi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Dinçer, 2020: s. 65). Cristina de Barba ve diğerlerinin (2021: s. 1) kadınlarla yaptığı bir araştırmada, çeşitli fiziksel aktiviteleri yapan kişilerin fiziksel aktivite yapmayan kişilere göre daha fazla sezgisel yeme gösterdiği ve bunun da psikolojik iyi oluş, olumlu beden imgesi gibi faktörlerle ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Nadiren fiziksel aktivite yapan katılımcıların bazen ve sıklıkla fiziksel aktivite yapan katılımcılardan daha fazla koşulsuz yemeye izin vermesi yorumlandığında, fiziksel olarak daha aktif olan kişilerin bu aktivitelerle birlikte yeme davranışlarında “sağlıklı” olana yönelme motivasyonu ile kısıtlama davranışına yöneldikleri düşünülebilir. Bu yorumu mevcut araştırmanın sonuçları da desteklemektedir. Buna göre, bazen fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların nadiren fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcılara göre daha fazla bilişsel kısıtlama davranışı gösterdiği görülmektedir. Yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların bilişsel kısıtlama davranışını fiziksel aktivite yapmayan katılımcılara göre daha fazla gösterdiği görülmektedir (Girgin, 2018: s. 42). Tüm bu sonuçlar kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinin önemi kadar fiziksel aktivite yapma niyetleri ve fiziksel aktivitelerden beklentilerinin ne olduğunun da önemli olduğunu göstermektedir. Sporcularla yapılan bir araştırmada, yeme bozukluğu olan

kadın sporcuların aşırı derecede egzersiz yapmaya eğilimli olduğu görülmektedir (Kendir ve Karabudak, 2019: s. 5). Bununla birlikte, erkeklerle yapılan bir araştırmada, sezgisel yeme davranışının fiziksel aktivite motivasyonu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Gast vd., 2011: s. 169). Kadınlarla yapılan farklı bir çalışmada, sezgisel yemeye dair içsel motivasyonu yüksek olan kadınların fiziksel aktiviteyi keyif almak amacıyla yaptıkları ortaya koyulmuştur (Gast vd., 2015: s. 96).

Beden Kitle İndeksine Göre Farklılıklar ile İlgili Bulguların Tartışılması

Katılımcıların sezgisel yeme davranışı, koşulsuz yemeye izin verme, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ve açlık tokluk işaretlerine güven davranışları beden kitle indeksine göre farklılaşmaktadır. Buna göre, düşük ve normal kilolu katılımcıların fazla kilolu katılımcılardan daha fazla sezgisel yeme davranışı gösterdiği, koşulsuz yemeye izin verdiği, fiziksel sebeplerle yediği ve açlık tokluk işaretlerine güvendiği ortaya koyulmuştur. Literatür incelendiğinde, mevcut araştırmanın sonucunu destekleyen araştırma bulunduğu görülmektedir (Anderson vd., 2015: s. 87; Gast vd., 2011: s. 170; Gast vd., 2015: s. 97; Keirns ve Hawkings, 2019: s. 95). Buna göre, sezgisel yeme davranışının daha düşük beden kitle indeksi ile ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre, bunun nedenleri, sezgisel yeme davranışının içinde bulunan görünüş ve kilodan bağımsız olarak sağlıklı yemeye teşvik etmesi olabilir. Aynı zamanda dış görünüş hakkındaki toplumsal baskıların genelde yüksek ağırlık ve fazla kilo üzerinden yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin görünüşlerini ve kilolarını değiştirmek için yemek yemeyi kısıtlama, aşırı egzersiz yapma, yemek yeme davranışı üzerine aşırı bir uğraş ve utanç duyguları ile ilgilendikleri öne sürülebilir (Craven ve Fekete, 2019: s. 47)

Katılımcıların bilişsel yeme, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları da beden kitle indeksine göre farklılaşmaktadır. Yapılan araştırmalarda, beden kitle indeksine göre fazla kilolu olan katılımcıların duygusal yeme, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışlarını daha çok gösterdiği gözle çarpılmaktadır (Ayyıldız vd., 2023: s. 6; Konttinen, 2020: s. 286; De Lauzon vd., 2006: s. 136) Tüm bu süreçlerin kişilerin içinde bulundukları olumsuz duyguları yemek yiyerek telafi etmesine ve uzun bir süre yiyecek çeşidi, miktarı ve yeme sıklığı üzerinde değişiklik yaptıkları için kontrolsüz yeme davranışı gerçekleştirmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Bu süreç bir kısır döngü haline gelip, özellikle bulunduğu kilo ve görünüşü dolayısıyla

baskı altında hisseden bireylerin aşırı telafi çabaları ve kontrolü kaybetmesi ile sonlanıp sağlıklı yeme davranışları ile mücadele etmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Sezgisel Yeme Davranışı ile Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme ve Kontrolsüz Yeme Davranışları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Sezgisel yeme davranışı ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, olumlu ve işlevsel yeme davranışı olarak değerlendirilen sezgisel yeme davranışı arttıkça, olumsuz olduğu öne sürülen bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları azalmaktadır. Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların büyük bir kısmı mevcut araştırmanın sonucunu desteklemektedir (Smith vd., 2020: s. 5; Anderson vd., 2015: s. 87; Denny vd., 2013: s. 17; Taş ve Kabaran 2020: s. 134). Sezgisel yeme prensipleri ve yaklaşımı ile yemek yemeyi kısıtlamadan ve vücudun açlık tokluk sinyallerine güvenerek, besin dengesi ve çeşitliliğini gözeterek yemeyi savunan; yemek yemeyi duyguları rahatlatma veya tatmin etme aracı ya da dış görünüşü ve sosyal statüyü kontrol etme aracı olmaktan çıkarmayı savunmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları ile negatif ilişkide olması tahmin edilebilir bir sonuçtur. Mevcut araştırmanın sonuçları sezgisel yeme ile duygusal yeme davranışının yüksek, bilişsel kısıtlama ve kontrolsüz yeme davranışlarının orta düzeyde negatif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Tartışmaya değer bir sonuç olarak, koşulsuz yeme izni ile en yüksek negatif ilişki bilişsel kısıtlama arasındayken, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ise duygusal yeme ile yüksek ve negatif bir ilişki içindedir. Bu yönüyle bilişsel kısıtlama koşulsuz yeme ile, duygusal sebeplerden ziyade fiziksel sebeplerle yeme ise duygusal yeme ile oldukça zıt davranışlar olarak yorumlanabilir.

Bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının birçok olumsuz sonuçlara sebep olduğu düşünüldüğünde, sezgisel yemenin olumsuz yeme davranışlarına ve yeme bozukluğu risklerine yönelik yaptığı deneysel çalışmaların etkililiği incelenmeye değerdir. Yapılan 2 yıllık deneysel bir araştırmada, yeme bozukluğu riski gösteren kadınlara verilen sezgisel yeme eğitimleri ile yeme bozukluğu risklerinin azaldığı ortaya koyulmuştur (Richard vd., 2017: s. 106). Yapılan diğer bir boylamsal çalışmada, sezgisel yeme davranışının depresif belirtiler, düşük

benlik saygısı, vücut memnuniyetsizliği, öğün atlama ya da oruç gibi sağlıksız kilo kontrol davranışları ile negatif ilişkide çıktığını ve tıknırcasına yeme bozukluğu ile ilgili tedavi seçenekleri arasında yer alabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Hazzard vd., 2021: s. 291).

Yapılan analizlerde sezgisel yeme davranışını bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu yordayıcı ilişkide en büyük etkiyi duygusal yeme davranışı negatif yönde göstermiştir. Bununla birlikte bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının sezgisel yeme davranışının %64,8'ini yordadığı görülmektedir. Buna göre, sezgisel yeme davranışının tüm bu yeme davranışları ile negatif bir ilişkisi olduğu düşünüldüğünde, sezgisel yeme davranışını artırmak için bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarını ve bunların nedenlerini saptayarak ilerlemenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Sezgisel Yeme Davranışı ve Bilişsel Kısıtlama, Duygusal Yeme, Kontrolsüz Yeme Davranışları ile Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Katılımcıların sezgisel yeme davranışı ile algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, katılımcıların anneden ve babadan algıladığı aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile sezgisel yeme arasında negatif yönde bir ilişki, anneden ve babadan algıladıkları duygusal sıcaklık ile pozitif bir ilişki saptanmıştır. Kişilerin ebeveynlerinden olumlu, destekleyici ve geliştirici tutumlar algıladıkça sezgisel yeme davranışlarının da arttığı söylenebilmektedir. Ebeveynlerinden farklı tutumlar algılayan bireylerin yeme davranışlarının farklı şekillerde etkilendiği söylenebilmektedir. Yapılan bir araştırmada, yeme bozukluğu açısından riskli olan bireylerin ebeveynlerinden olumsuz tutumlar algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Yurtsever ve Sütçü, 2017: s. 31).

Mevcut araştırmanın sonuçlarından biri de katılımcıların bilişsel kısıtlama davranışı ile anne ve babadan algıladıkları aşırı koruma ve anneden algıladıkları reddedici tutum arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların duygusal yeme davranışı ile anneden ve babadan algıladıkları aşırı koruma ve reddedicilik tutumları arasında pozitif yönde düşük düzey bir ilişki,

duygusal sıcaklık tutumu arasında ise negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların kontrolsüz yeme davranışı ile anne ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumu arasında da pozitif yönde düşük düzey bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların ebeveynlerinden algıladıkları olumsuz tutumların olumsuz ve işlevsel olmayan yeme davranışları ile ilişkili iken, ebeveynlerden algıladıkları olumlu tutumlar olumlu olan yeme davranışları ile ilgili olduğu öne sürülebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, mevcut araştırmayı destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan bir çalışmada, aşırı koruyucu, cezalandırıcı ve karamsar ebeveyn tutumu algılayan katılımcıların kilo vermek için daha fazla çabaladığı, daha fazla erken dönem uyumsuz şemaya sahip olduğu ve bedenlerinden daha fazla şikayetçi oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Sheffield vd., 2009: s. 295). Kişilerin çocukluktan itibaren ebeveynlerinden algıladıkları tutum yeme davranışlarını çeşitli sebeplerden dolayı etkilemekte ve bu davranışlar yetişkinlik dönemine de sirayet etmektedir. Bazen, ebeveynlerin çocuklarından beklentilerinin yüksek olması, aşırı evhamlı ve korumacı şekilde yaklaşarak çocuklara olumsuz durumlarla karşılaşp baş etmeleri için fırsat tanınamaları ve sevgiyi, ilgiyi koşullara bağlaması, çocuklar için bir onay alma yarışındaymış gibi hissettirebilir ve çocuk ailenin beklentilerini karşılamak için birçok şekilde çaba sarf edebilir. Bunlardan birinin de yemek yeme davranışını kontrol ederek beklentilerini karşılama çabası olduğu öne sürülebilir.

Sezgisel yeme davranışı ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, tüm erken dönem uyum bozucu şemaların sezgisel yeme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bunlardan başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme ve kusurluluk şemaları sezgisel yeme davranışı ile negatif yönde orta düzeyde bir ilişki; duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık/ yetersiz öz denetim, kendini feda, cezalandırılma, dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemaları ise negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki göstermektedir. Buna göre, erken dönem uyum bozucu şemaların varlığı beliren yetişkinlik dönemindeki sezgisel yeme davranışını azaltmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar ile bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme arasında da anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yönde bir ilişkidir. Buna göre, erken dönem uyum bozucu şemaların varlığı bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışlarının artması ile ilgilidir.

Kişinin işlevselliğini bozan erken dönem uyum bozucu şemalar, yaşam ilerledikçe kendilerini farklı alanlarda gösterebilirler. Örneğin, kusurluluk şemasına sahip bir birey yeme davranışını düzenlemeye çalışarak şemasını telafi çabasına girebilir veya cezalandırılma şemasına sahip bir birey yanlış veya istenilmeyen davranışlarına karşılık kendisine keyif veren veya ihtiyaç duyduğu davranışları kısıtlama yoluna gidebilir. Tüm bunlar kişinin işlevsel olmayan davranışları sürdürmesine sebep olabilir. Yapılan bir çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, boyun eğicilik, onay arama, haklılık ve karamsarlık şemalarının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Makas ve Çelik, 2020: s. 934). Sosyal görünüş kaygısının yeme davranışları ile ilişkisinin olduğunu öne süren bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısı arttıkça olumsuz yeme tutumunun da arttığı görülmektedir (Şengönül ve Aydın, 2023: s. 128). Yapılan bir çalışmada, kişilerin şemaları, bağlanma şekilleri, yeme tutumu gibi değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir ve erken dönem uyum bozucu şemaların varlığı arttıkça yeme tutumu da olumsuzlaşmaktadır (Oral ve Şahin, 2008, s. 46).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile algılanan ebeveyn tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk ve reddedicilik ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, anneden ve babadan algılanan duygusal sıcaklık ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada, ebeveynden algılanan müdahaleci, duygusal açıdan yoksun bırakan, küçümseyici, koşullu başarı odaklı, cezalandırılma gibi olumsuz tutumların erken dönem uyum bozucu şemalarla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Güllü, 2019: s. 57). Bireylerin çocukken ebeveynlerinden algıladıkları tutumlar birçok algı, düşünce ve davranış süreçlerine etki etmekte ve kişinin gelişimini inşa ettiği bir temel haline gelmektedir. Buna göre, olumsuz tutumlarla karşılaşan kişilerin uyum bozucu şemalar geliştirmesinin tahmin edilebilir bir sonuç olduğu öne sürülmektedir.

Yapılan analizlerde sezgisel yeme davranışını algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların bazılarının anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Buna göre, anneden algılanan duygusal sıcaklık, duygusal yoksunluk, karamsarlık, kendini feda, cezalandırma ve yüksek standartlar şemaları birlikte

sezgisel yeme davranışının %22,3'ünü açıklamaktadır. Ebeveynlerden algılanan olumlu tutumların sezgisel yeme davranışını olumlu etkilediği bilinmektedir. Özellikle yeme davranışların annenin tutumundan etkilenmesi annenin çocuğun beslenmesinde, çocuğun kendisini tanımasında ve yaşamı değerlendirmesi sürecinde etkin bir rol almasından kaynaklı olabilir. Yapılan bir çalışmada, anneyle güvenli bağlanma yaşayan bireylerin daha az yeme bozukluğu riski gösterdiğine ve duygu düzenleme süreçlerinde daha az zorluk yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Van Durme vd., 2015: s. 69).

Yapılan analizlerde bilişsel kısıtlama davranışını anneden ve babadan algılanan aşırı koruyuculuk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalık/yetersiz öz denetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, dayanıksızlık ve yüksek standart değişkenlerinin hiçbirisi anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Bu durum, bilişsel kısıtlama davranışının bu faktörlerle düşük düzeyde bir ilişkisinin olmasıyla açıklanabileceği gibi, bilişsel kısıtlama davranışının bir sonuçtan çok neden olarak değerlendirilebilir olması ile de açıklanabilir. Literatür incelendiğinde, bilişsel kısıtlama davranışının yordayıcıları olarak algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaları inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan yapılan bir çalışmada, erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerin olumsuz yeme tutumlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bozdoğan, 2023: s. 59).

Yapılan analizlerde duygusal yeme davranışını kendini feda ve cezalandırılma şemalarının anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Kendini feda ve cezalandırılma şemalarının duygusal yeme davranışının %17,3'ünü yordadığı saptanmıştır. Yurtsever ve Sütçü (2017: s.31) yaptığı çalışmada, erken dönem uyumsuz şemaların algılanan ebeveyn tutumu ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmıştır. Kendini feda şeması, başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını kendi ihtiyaç ve duygularının önüne alma davranışını içermektedir. Bu açıdan bakıldığında, kendini feda şemasına sahip bireylerin kendi duygularını arka plana atması bir süre sonra olumsuz duygular ile baş etme ihtiyacına ve bu baş etme ihtiyacının da duygusal yeme olarak ortaya çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Cezalandırılma şeması ise kişinin kendisinin ve başkalarının hatalarına karşı toleranssızlığı ile birlikte cezalandırılmayı hak ettiğini düşünmesi ile

ilgilidir. Buna göre, kişinin cezalandırılmayı hak ettiğine olan inancı duyguları ile baş etmesinde duygusal yeme davranışını göstermesi ile ilgili olabilir.

Yapılan analizlerde kontrolsüz yeme davranışı sosyal izolasyon, ayrıcalık/yetersiz öz denetim ve terk edilme şemalarının anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Söz konusu şemaların kontrolsüz yeme davranışının %17'sini açıkladığı saptanmıştır. Sosyal izolasyon şeması, kişilerin kendilerini dış dünyadan farklı hissetme ya da ona uygun olmama inancına sahip olması ile ilgilidir (Young vd., 2019: s. 41). Bu açıdan bakıldığında bu şemaya sahip bireylerin sosyal ve duygusal uyarılma ihtiyacını kontrolsüz yeme davranışı göstererek giderme çabası olduğu düşünülmektedir. Ayrıcalık/yetersiz öz denetim şeması kişilerin tolerans, duygu düzenleme, disipline etme konusunda güçlük yaşadığı ve dürtüsel hareket ettiği bir örüntüyü açıklamaktadır. Bu açıdan bakıldığında bu şemaya sahip kişilerin yeme davranışı konusunda daha dürtüsel davrandığı öne sürülebilir. Emiroğlu ve Aktaş (2023: s. 179) kontrolsüz yeme davranışının dürtüsellik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşarak mevcut araştırmanın tahminini desteklemektedir. Yine yapılan başka bir çalışmada, dürtüsellüğün kontrolsüz yeme ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiğini, aynı zamanda kontrolsüz yemenin beden kitle indeksi ile de pozitif yönde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Garcia-Garcia vd., 2022: s. 133).

Tüm sonuçlar incelendiğinde ve tartışıldığında, ebeveynden algılanan duygusal sıcaklığın olumlu yeme davranışı olan sezgisel yeme ile pozitif ilişkili; ebeveynden algılanan aşırı koruyuculuk ve reddediciliğin ise olumsuz yeme davranışları olan bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, erken dönem uyumsuz şemalar sezgisel yeme davranışı ile negatif; bilişsel kısıtlama, duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları ile pozitif ilişki göstermektedir. Bu noktada, kişilerin algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalarının yeme davranışlarını yordadığı öne sürülebilir. Bir sonraki kısımda, araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Öneriler

Araştırmacılar İçin Öneriler

- Literatürde yeme davranışı ile ilgili birçok araştırma bulunmasına rağmen, olumlu ve olumsuz yeme davranışlarını aynı yordayıcılar üzerinden araştıran

araştırmalar daha sınırlıdır. Yeme davranışlarını daha iyi anlamak adına çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılar, aile yeme tutum ve davranışları, içinde bulunulan toplumun sosyokültürel özellikleri ve kişisel özellikler gibi değişkenlerle birlikte araştırılabilir.

- Yeme davranışı çok faktörlü bir yapıya sahiptir. Bununla birlikte bireyin içine doğduğu kültürel ve sosyal ortamdan etkilenebilmektedir. Sezgisel yeme kavramı ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar son yıllarda yaygınlaşmakla birlikte, Türk kültüründeki ve Türk aile yapısındaki yeme davranışı ile arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik nitel ve nicel araştırmalar yapılabilir. Böylece yeme davranışının yaşamın erken dönemlerinde deneyimlediği kültürel ve sosyolojik faktörlerle olan ilişkisi ortaya konulabilir.
- Beliren yetişkinlik Türk kültüründe göstereceği özelliklerin belirlenmesi adına bu alanı sosyolojik ve psikolojik açıdan inceleyecek daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
- Erken çocukluk ve ergenlik döneminde algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların beliren yetişkinlik dönemindeki yeme davranışlarını yordayıcılığı bu araştırmada incelenmiştir. Yeme davranışının ne zaman değişmeye başladığını ve hangi faktörlere bağlı bir değişim gösterdiğini saptayabilmek adına benzer araştırmalar farklı yaş gruplarına uygulanabilir.
- Çocukluk dönemindeki yaşantılar genel bir kavram olmakla beraber birçok yaşantıyı içerebilir. Benzer yaşantılar zaman zaman bireyler tarafından farklı algılanır ve farklı sonuçlara yol açabilir. Bireylerin yeme davranışlarının çocukluk dönemindeki yaşantıları ile ilişkisini incelerken yarı yapılandırılmış görüşme vb. tekniklerle bireylerin bu yaşantılara ilişkin algıları ve farklılıklar daha derinlemesine incelenebilir. Bu anlamda bireylerin bu süreçteki yaşantıları ile yeme davranışları arasındaki ilişkiyi incelerken nitel ve karma araştırma yöntemlerinden de yararlanılabilir.

Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Bu araştırma büyüme sürecindeki algılanan ebeveyn tutumlarının ve erken dönem uyum bozucu şemaların olumlu ve olumsuz yeme davranışlarını yordadığını göstermiştir. Yeme ile ilgili tutum ve davranışların çocukluktan

süregelen ve birçok faktörden etkilenen bir durum olduğu göz önünde bulundurulduğunda, çocukların yeme davranışları ile ilgili ebeveynlere önleyici nitelikte çalışmalar ve bilgilendirmeler yapılabilir.

- Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere sezgisel yeme davranışı hakkında psikoeğitim oturumları yapılabilir ve bireylerin bu konuda bilinçlenmesi ve diyet dışı bir yaklaşımı pratik etmeleri sağlanabilir.
- Yeme davranışındaki bozulmalar ve işlevsizleşmenin önüne geçebilmek adına okullardaki rehberlik hizmetleri kapsamına olumlu/sağlıklı/işlevsel yeme davranışları, olumsuz yeme davranışları ve yeme bozukluklarının risk faktörleri ile ilgili çalışmalar eklenebilir. Özellikle okul öncesi rehberlik hizmetleri ile ebeveynlerin ve sınıf öğretmenlerinin çocukların yeme davranışları ile ilgili bilinçlenmesi; çocukların yemek yerken açlık tokluk sinyallerini takip etmeleri konusunda ve sağlıklı, çeşitli ve dengeli beslenmeyi tercih etmeleri konusunda fayda sağlayabilir. Rehberlik servisinin yeme davranışları ile ilgili ebeveynlerle yürüteceği bilgilendirici ve önleyici çalışmalar ise okul çağındaki çocukların işlevsel yeme davranışları geliştirmesine katkıda bulunabilir.
- Yeme bozuklukları veya yeme davranışları ile ilgili veya bağlantılı yürütülen psikolojik danışma oturumlarında, danışanların erken çocukluk ve ergenlik döneminde oluşan algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilme kapsamına alınması, problemi tanımlama, amaç oluşturma ve müdahale aşamalarında danışanın problemi ve çözümü hakkında daha derin bir perspektif sunabilir.

KAYNAKÇA

- Abraham, S. F., & Beumont, P. J. V. (1982). "How patients describe bulimia or binge eating." *Psychological Medicine*, 12(3): 625-635.
- Ahmadi, A., Tavakoli, Z. S., Miralami, S., Mohammadabadi, F., & Ezazi Bojnourdi, E. (2020). "Predicting The Body Image Concern Based on Early Maladaptive Schemas And Attachment Styles" *Educational Researches*, 15(63): 1-16.
- Akatlı, R., & Tunçay, G. Y. (2022). "Ebeveynlerin Bağlanma Biçimlerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları Üzerindeki Yordayıcı Rolü." *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 6(1): 175-203.
- Akfırat, O. N., & Kılçık, D. G. (2021). "Covid-19 Salgın Dönemi Duygusal Yeme Davranışının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi." *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2): 240-268.
- American Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andersen, A.E., Yager, J. (2005). *Eating disorders*. Philadelphia: Comprehensive Textbook of Psychiatry.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., & Anderson, D. A. (2015). "Contributions Of Mindful Eating, Intuitive Eating, and Restraint to BMI, Disordered Eating, And Meal Consumption in College Students." *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(1): 83–90.
- Anglé, S., Engblom, J., Eriksson, T., Kautiainen, S., Saha, M. T., Lindfors, P., & Rimpelä, A. (2009). "Three Factor Eating Questionnaire-R18 As A Measure Of Cognitive Restraint, Uncontrolled Eating And Emotional Eating in A Sample of Young Finnish Females." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1): 1-7.
- Arnett, J. J. (2000). "Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties." *American Psychologist*, 55(5): 469–480.
- Arnett, J. J. (2003). "Conceptions of The Transition to Adulthood Among Emerging Adults in American Ethnicgroups." *New directions for child and adolescent development*, 2003(100): 63-76.
- Arnold, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1992). "Binge Eating Among The Obese: A Descriptive Study." *Journal of behavioral medicine*, 15: 155-170.
- Arrindell WA, Sanavio E, Aguilar G ve ark. (1999). "The Development of A Short Form of The EMBU: Its Appraisal With Students in Greece, Guatemala, Hungary, And Italy." *Pers Individ Dif* 27(6): 13–28.

- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Őenol, E., & Yıldırım, E. (2003). "Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri." C Tıp Fakültesi Dergisi, 25(2), 55-62.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). "İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik." Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17(1): 39-50.
- Avalos, L., & Tylka, T. L. (2006). "Exploring A Model of Intuitive Eating With College Women." Journal Of Counseling Psychology, 53: 486-497.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). "Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açıısından Değerlendirilmesi." Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2): 569-585.
- Ayyıldız, F., Akbulut, G., Ermumcu, M. Ő. K., & Tek, N. A. (2023). "Emotional and Intuitive Eating: An Emerging Approach to Eating Behaviours Related to Obesity." Journal of Nutritional Science, 12: 1-19.
- Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). "Size Acceptance and Intuitive Eating Improve Health for Obese, Female Chronic Dieters." Journal of the American Dietetic Association, 105(6): 929-936.
- Baldwin, A. L., Kalthorn, J., & Breese, F. H. (1945). "Patterns of Parent Behavior. Psychological Monographs." 58(3): 1-75.
- Barrada, J. R., Cativiela, B., Van Strien, T., & Cebolla, A. (2018). "Intuitive Eating." European Journal of Psychological Assessment, 36(1):19-31.
- Baş, M., Karaca, K. E., Sağlam, D., Arıtcı, G., Cengiz, E., Kksal, S., & Bykkaragz, A. H. (2017). "Turkish Version Of The Intuitive Eating Scale-2: Validity And Reliability Among University Students." Appetite, 114: 391-397.
- Baumrind, D. (1967). "Child Care Practises Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior." Genetic Psychology Monographs, 75(1), 43-88.
- Baumrind, D. (1971). "Current Patterns of Parental Authority." Developmental Psychology, 4(1): 1- 103.
- Baumrind, D. (1991). "The Influence of Parenting Style On Adolescent Competence and Substance Use." Journal of Early Adolescence, 11(1): 56-95.
- Bowlby, J. (1982). "Attachment and Loss: Retrospect and Prospect." American Journal of Orthopsychiatry, 52(4): 664-678.
- Bozduğan, B. N. (2023). "Genç Yetişkinlerde Yeme Tutumunun Yordayıcıları Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Benlik Saygısı ve Reddedilme

Duyarlılığı” Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). *A Client’s Guide to Schema Therapy*. New York: Schema Therapy Institute.

Bronstein, M.H. ve Zlotnik, D. (2008). “Parenting Styles And Their Effects. M. M. Haith Ve J.B.Benson” *Infant and Early Childhood Development*, 496-509.

Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). “A Systematic Review of The Psychosocial Correlates of Intuitive Eating Among Adult Women.” *Appetite*, 96: 454–472.

Bruch, H. (1996). *Eating disorders*. New York: Basic Books.

Burnette, C. B., Hazzard, V. M., Hahn, S. L., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2022). “Like Parent, Like Child? Intuitive Eating Among Emerging Adults and Their Parents.” *Appetite*, 176: 106-132.

Büyükmumcu, S., & Ceyhan, A. (2020). “Üniversite Öğrencilerinde İşlevsel Olmayan Tutumlar, Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Sosyal Karşılaştırma Yönelimlerinin Beden İmgisini Yordayıcılığı.” *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7): 19-35.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cadena-Schlam, L., & López-Guimerà, G. (2015). “Intuitive Eating: An Emerging Approach To Eating Behavior.” *Nutrición hospitalaria*, 31(3): 995-1002.

Canatan, K. (2020). “Geleneksel ve Modern Ailelerde Çocuk Yetiştirme Tutumları.” *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16): 151-165.

Cankardaş, S. (2019). “Kadın ve Erkeklerde Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Benlik Saygısının Rolü.” *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1): 79-97.

Carbonneau, N., Carbonneau, E., Cantin, M., & Gagnon-Girouard, M.-P. (2015). “Examining Women’s Perceptions of Their Mother’s And Romantic Partner’s Interpersonal Styles For a Better Understanding of Their Eating Regulation And Intuitive Eating.” *Appetite*, 92: 156–166.

Chen, D., Adjepong, M., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., ... & Tucker, R. M. (2022). “Gender Differences in the Relationships between Perceived Stress, Eating Behaviors, Sleep, Dietary Risk, and Body Mass Index.” *Nutrients*, 14(5): 1045-1057.

Choe, Y. J., & Min, H. S. (2009). “Comparison of Children's Body Weights And Eating Habits By Maternal Parenting Attitudes Perceived By Children.” *Korean Journal of Community Nutrition*, 14(1): 77-86.

- Christoph, M. J., Hazzard, V. M., Järvelä-Reijonen, E., Hooper, L., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2021). "Intuitive Eating is Associated With Higher Fruit and Vegetable Intake Among Adults." *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(3): 240–245.
- Chua, J. L., Touyz, S., & Hill, A. J. (2004). "Negative Mood-Induced Overeating in Obese Binge Eaters: An Experimental Study." *International Journal of Obesity*, 28(4): 606-610.
- Craven, M. P., & Fekete, E. M. (2019). "Weight-Related Shame and Guilt, Intuitive Eating, and Binge Eating in Female College Students." *Eating behaviors*, 33: 44-48.
- Cristina de Barba, Y., Khetly Lazarotto, A., Alves De Martini, M. C., Artuso, E., Szpak Gaievski, E. H., Lazarin Gallin, A., & Moter Benvegnú, D. (2023). "Effects of Intuitive Eating on the Quality of Life and Wellbeing of Yoga Practitioners, Physical Activity Practitioners and Sedentary Individuals." *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 29(4): 82-98
- Çalışkan Sarı, A., & Şahin Acar, B. (2018). "Annenin Ebeveyn Tutumlarının ve Çocuğun Annesinin Tutumlarıyla İlgili Algısının Çocuğun Duygu Tanıma Becerilerindeki Rolü." *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6: 27-50.
- Çoban, E. (2019). Predicting Restricted Eating in Young Women Friendships: Dyadic Effects of Body Dissatisfaction, Perceived Social Support And Friendship Quality. Yüksek Lisans Tezi. Kadir Has Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Çöpür M. (2020). Yeme Bozukluklarının Tarihçesi ve Epidemiyolojisi, Çocuk ve Ergenlerde Yeme Bozuklukları. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). "Pilot Study: Mindful Eating And Living (MEAL): Weight, Eating Behavior, and Psychological Outcomes Associated With A Mindfulness-Based Intervention for People With Obesity." *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6): 260-264.
- Damiano, S. R., & Paxton, S. J. (2019). "Emotional And External Eating." *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1-11.
- Damiano, S. R., Reece, J., Reid, S., Atkins, L., & Patton, G. (2015). "Maladaptive Schemas in Adolescent Females With Anorexia Nervosa and Implications For Treatment." *Eating Behaviors*, 16: 64–71.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). "Parenting Style As Context: An Integrative Model." *Psychological Bulletin*, 113(3): 487–496.

- De Lauzon-Guillain B, Basdevant A, Romon M vd. (2006). "Is Restrained Eating a Risk Factor for Weight Gain in a General Population?" *Am J Clin Nutr*, 83(1): 132-138.
- Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). "Intuitive Eating in Young Adults. Who is Doing It, And How is It Related to Disordered Eating Behaviors?" *Appetite*, 60: 13–19.
- Diñçer, M. G. (2020). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Dirik, P. G., Yorulmaz, P. O., & Karancı, P. A. N. (2015). "Çocukluk Dönemi Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26: 123-130.
- Duran Mucuk, M. (2023). Sezgisel yeme ve problemlili yeme davranışlarının psikososyal faktörler açısından incelenmesi: Ergenlere yönelik bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray Üniversitesi. Aksaray.
- Emiroğlu, E., & Aktaç, Ş. (2023). "Food-Related Impulsivity in The Triangle of Obesity, Eating Behaviors And Diet." *Black Sea Journal of Health Science*, 6(1): 178-184.
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). "Yeme Bozuklukları." *Güncel Gastroenteroloji*, 20(4): 473-477.
- Fassbinder, E., Schuetze, M., Kranich, A., Sipos, V., Hohagen, F., Shaw, I., & Schweiger, U. (2016). "Feasibility of Group Schema Therapy for Outpatients With Severe Borderline Personality Disorder in Germany: A Pilot Study with Three Year Follow-Up." *Frontiers in Psychology*, 7: 1-9.
- Faw, M. H., Davidson, K., Hogan, L., & Thomas, K. (2020). "Corumination, Diet Culture, Intuitive Eating, and Body Dissatisfaction Among Young Adult Women." *Personal Relationships*, 28(2): 406–426.
- Fitch, C., Provencher, J. P., Bowler, I., Taylor, G., Batool-Ghadiri, T., & Drolet, M. H. (2020). "Do I Look Fat in This? When Self-Image, Intuitive Eating And Childhood Parenting Practices Merge Across Gender." *BPS Health Psychology Update*, 29(1): 37-48.
- Fitterman-Harris, H. F., Davis, G. G., Bedard, S. P., Cusack, C. E., & Levinson, C. A. (2023). "Digital Mental Health Interventions: Differences in Diet Culture Intervention Framing." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1): 1-14.
- Forrest, K. Y., & Stuhldreher, W. L. (2007). "Patterns and Correlates of Body Image Dissatisfaction and Distortion Among College Students." *American Journal of Health Studies*, 22: 18-25.

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). "Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks." *Psychology of Women Quarterly*, 21(2): 173–206.
- Ganley, R. M. (1989). "Emotion an Deating in Obesity: A Review Of The Literature." *International Journal of Eating Disorders*, 8(3): 343-361.
- Garcia-Garcia, I., Neseliler, S., Morys, F., Dadar, M., Yau, Y. H., Scala, S. G., & Dagher, A. (2022). "Relationship Between Impulsivity, Uncontrolled Eating and Body Mass Index: A Hierarchical Model." *International Journal of Obesity*, 46(1): 129-136.
- Gast, J., Madanat, H., & Nielson, A. C. (2011). "Are Men More Intuitive When It Comes to Eating and Physical Activity?" *American Journal of Men's Health*, 6(2): 164–171.
- Gast, J., Nielson, A. C., Hunt, A., & Leiker, J. J. (2015). "Intuitive Eating: Associations with Physical Activity Motivation and BMI." *American Journal of Health Promotion*, 29(3): 91–99.
- George, D., & Mallery, P. (2018). "Descriptive statistics. In IBM SPSS Statistics 25 Step by Step." Routledge, 15: 1-9.
- Gere, M. K., Villabø, M. A., Torgersen, S., & Kendall, P. C. (2012). "Overprotective Parenting and Child Anxiety: The Role of Co-Occurring Child Behavior Problems." *Journal of Anxiety Disorders*, 26(6): 642-649.
- Giel, K. E., Bulik, C. M., Fernandez-Aranda, F., Hay, P., Keski-Rahkonen, A., Schag, K., & Zipfel, S. (2022). "Binge Eating Disorder." *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1): 1-16.
- Girgin, E. (2018). *Obez Bireylerde Duygusal Yeme Davranışının Beslenme Durumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.*
- Gold P. W., & Chrousos G.P. (2002). "Organisation of The Stress System And Its Dysregulation in Melancholic And A-Typical Depression. High vs Low CRH/NE States." *Mol Psychiatry*. 7: 254–275.
- Goldsmith, R., Joannisse, D. R., Gallagher, D., Pavlovich, K., Shamoan, E., Leibel, R. L., & Rosenbaum, M. (2010). "Effects of Experimental Weight Perturbation on Skeletal Muscle Work Efficiency, Fuel Utilization, and Biochemistry in Human Subjects." *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 298(1): 79-88.
- Göllü, E. (2019). *Genç Erişkinlerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarının İlişki Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.*

- Green, M. W., Rogers, P. J., Elliman, N. A., & Gatenby, S. J. (1994). "Impairment of Cognitive Performance Associated with Dieting and High Levels of Dietary Restraint." *Physiology & Behavior*, 55(3): 447-452.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London; New York: Routledge.
- Güçlü, E., & Buran, A. (2023). "Yetişkinlerde Duygusal Yeme Davranışının Genel Aidiyet, Sosyal Onay İhtiyacı ve Algılanan Ebeveyn Red Kabulü ile İlişkisi." *Pearson Journal*, 8(24): 177-201.
- Haktanır, G. ve Baran, G. (1998). "Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Anne-Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi." *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(3): 134-141.
- Hazzard, V. M., Telke, S. E., Simone, M., Anderson, L. M., Larson, N. I., & Neumark-Sztainer, D. (2021). "Intuitive Eating Longitudinally Predicts Better Psychological Health and Lower Use of Disordered Eating Behaviors: Findings From EAT 2010–2018." *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26: 287-294.
- Heatherton T. F., Herman C. P., Polivy J. (1991). "Effects of Physical Threat And Ego Threat on Eating Behavior." *J Pers Soc Psychol*. 60(1): 138–143.
- Herman C. P., Polivy J. (1975). "Anxiety, Restraint and Eating Behavior." *J Abnorm Psychol*. 184: 666–672.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). "Restrained und Unrestrained Eating." *Journal of Personality*, 43(4): 647–660.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1975). "Anxiety, Restraint, and Eating Behavior." *Journal of Abnormal Psychology*, 84: 666-672.
- Herman, C. P., Polivy J. (1980). "Restrained Eating." *Obesity*, 208–225.
- Herman, C. P., van Strien, T., & Polivy, J. (2008). "Undereating or Eliminating Overeating?" *American Psychologist*, 63(3): 202–203.
- Hoek, H. W. (1995). "The Distribution of Eating Disorders." Şu kitapta: Hans Vijbrand Hoek. *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook*. London: The Guilford Press, 207-211.
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2001). "Parent–Child Interactions and Anxiety Disorders: An Observational Study." *Behaviour Research and Therapy*, 39(12): 1411-1427.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). "Duygusal Yeme." *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1): 70-82.

- İnanç, L., Altıntaş, M., & Barış, T. (2017). "Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile Kişilik Yapıları Arasındaki İlişki." *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5): 1731-1745.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). "The Psychosomatic Concept of Obesity." *Journal of Nervous and Mental Disease*, 125: 181-201.
- Karakaş, H. M., & Saka, M. (2021). "Obez Olan ve Olmayan Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme Davranışının Hedonik Açlık ve Aşırı Besin İsteği ile İlişkisinin Belirlenmesi." *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, BÜSBİD*, 6: 53-69.
- 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.
- Katcher, J., Suminski, R., & Pacanowski, C. (2021). "An Intuitive Eating Intervention Improves Dietary Restraint, Body Appreciation, and Intuitive Eating in Female Undergraduates: A Pilot Study." *Current Developments in Nutrition*, 5: 977-992.
- 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.
- Kayacan, A. G., & Özçelik, A. Ö. (2023). "The Effects Of Intuitive Eating on Body Appreciation, Body Mass Index, And Nutritional Behaviors in Adults: A Sample Of Türkiye." *Revista de Nutrição*, 36: 1-11.
- Keel, P. K., & Klump, K. L. (2003). "Are Eating Disorders Culture-Bound Syndromes? Implications for Conceptualizing Their Etiology." *Psychological bulletin*, 129(5): 747-769.
- Keirns, N. G., & Hawkins, M. A. W. (2019). "The Relationship Between Intuitive Eating and Body Image is Moderated By Measured Body Mass Index." *Eating Behaviors*. 33: 91-96.
- Kendir, D., & Karabudak, E. (2019). "Sporcularda Yeme Bozuklukları." *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1): 1-10.
- Kerin, J. L., Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2018). "Intuitive, Mindful, Emotional, External and Regulatory Eating Behaviours and Beliefs: An Investigation of The Core Components." *Appetite*. 132: 139-146.
- Konttinen, H. (2020). "Emotional Eating and Obesity in Adults: The Role of Depression, Sleep and Genes." *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3): 283-289.

- Lafore, G. G. (1945). "Practices Of Parents in Dealing with Preschool Children." *Child Development*, 21: 1-150.
- Larkey, R., Quatrimoni, P., & Fuster, M. (2021). "Intuitive Eating and Health at Every Size in Community Settings: Dietitian's Perceptions of Practice Barriers." *Journal of Critical Dietetics*, 5(2): 53-64.
- Lazarus, R. S. (1988). "Coping as A Mediator of Emotion." *Journal of Personality And Social Psychology*, 54(3): 466-475.
- Lee, S. (2018). "The Relationship Between Coping Style for Stress and Emotional Eating Behavior By Gender Difference." *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 33(1): 11-17.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Ballantine.
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). "Intuitive Eating And Its Psychological Correlates: A Meta-Analysis." *International Journal of Eating Disorders*, 54(7): 1073-1098.
- Lindemann, M., Stark, K., & Keski-Vaara, P. (2001). "Continuum and Linearity Hypotheses on The Relationship Between Psychopathology and Eating Disorder Symptomatology." *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 6: 181-187.
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., Annunziato, R. A., Thomas, J. G., Crerand, C. E., Halford, J. (2009). "The Power of Food Scale. A New Measure of The Psychological Influence of The Food Environment." *Appetite*, 53(1): 114-118.
- Maccoby, E. ve Martin, J. A. (1983). *Socialization in the Context of the Family: Parent Child Interaction. Handbook of Child Psychology. Socialization, Personality and Social Development*: New York.
- Macht, M. (2008). "How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model." *Appetite*, 50(1): 1-11.
- Macik, D., Chodkiewicz, J., & Bielicka, D. (2016). "Trans-Generational Transfer of Early Maladaptive Schemas—A Preliminary Study Performed on A Nonclinical Group." *Current Issues in Personality Psychology*, 4(3): 132-145.
- Makas, S., & Çelik, E. (2018). "Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67): 926-937.
- Mason, A. E., Vainik, U., Acree, M., Tomiyama, A. J., Dagher, A., Epel, E. S., & Hecht, F. M. (2017). "Improving Assessment of The Spectrum of Reward-Related Eating: The RED-13." *Frontiers in Psychology*, 8(795): 1-14.

- Mathieu, J. (2009). "What Should You Know About Mindful And Intuitive Eating?" *Journal of the American Dietetic Association*, 109(12): 1982-1987.
- Messer, M., Tylka, T. L., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Linardon, J. (2022). "Does Body Appreciation Predict Decreases in Eating Pathology via Intuitive Eating? A Longitudinal Mediation Analysis." *Body Image*, 43: 107-111.
- Metcalf, K., & Gaier, E. L. (1987). "Patterns of Middle-Class Parenting and Adolescent Underachievement." *Adolescence*, 22(88): 919-928.
- Metsapelto, R. L., Pulkkinen, L., & Pikkeus, A. M. (2001). "A Search for Parenting Style: A Cross-Situational Analysis of Parental Behavior." *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 127(2): 169-192.
- Miklikowska, M., & Hurme, H. (2011). "Democracy Begins at Home: Democratic Parenting And Adolescents' Support for Democratic Values." *European Journal of Developmental Psychology*, 8(5): 541-557.
- Moy, J., Petrie, T. A., Dockendorff, S., Greenleaf, C., & Martin, S. (2013). "Dieting, Exercise, And Intuitive Eating Among Early Adolescents." *Eating Behaviors*, 14: 529-532.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., & Standish, A. (2012). "Dieting and Unhealthy Weight Control Behaviors During Adolescence: Associations with 10-Year Changes in Body Mass Index." *Journal of Adolescent Health*, 50(1): 80-86.
- Oral, N., & Şahin, N. H. (2008). "Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi." *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62): 37-49.
- Ouwens, M. A., van Strien, T., & van Leeuwe, J. F. (2009). "Possible Pathways Between Depression, Emotional and External Eating. A Structural Equation Model." *Appetite*, 53(2): 245-248.
- Öğretir, H. (2021). Sınava hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısının sezgisel yeme davranışı ile beslenme durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Önalın, A. S., Serçeoğlu, N., & Okcu, Z. (2023). "Sezgisel Yeme Davranışının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi." *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(1): 241-260.
- Özdemir, G. S. (2015). Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). "Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı." *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2): 16-24.

- Özmen, D., Çetinkaya, A. Ç., Ergin, D., Şen, N., & Erbay, P. D. (2007). "Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları." TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(2): 98-105.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). "Causes of Eating Disorders." Annual Review of Psychology, 53(1): 187-213.
- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). "Internal and External Components of Emotionality in Restrained and Unrestrained Eaters." Journal of Abnormal Psychology, 87(5): 497-504.
- Racine, S. E. (2018). "Emotional Ratings of High and Low-Calorie Food Are Differentially Associated with Cognitive Restraint and Dietary Restriction." Appetite, 121: 302-308.
- Ramos, M. H., Silva, J. M., De Oliveira, T. A. V., da Silva Batista, J., Cattafesta, M., Salaroli, L. B., & Soares, F. L. P. (2022). "Intuitive Eating and Body Appreciation in Type 2 Diabetes." Journal of Health Psychology, 27(2): 255-267.
- Raspovic, A., Prichard, I., Salim, A., Yager, Z., & Hart, L. (2023). "Body Image Profiles Combining Body Shame, Body Appreciation and Body Mass Index Differentiate Dietary Restraint And Exercise Amount in Women." Body Image, 46: 117-122.
- Richards, P. S., Crowton, S., Berrett, M. E., Smith, M. H., & Passmore, K. (2017). "Can Patients with Eating Disorders Learn to Eat Intuitively? A 2-Year Pilot Study." Eating Disorders, 25(2): 99-113.
- Roediger, E., (2015). "Schema Therapy for Personality Disorders. A Critical Review." Der Nervenarzt, 86(1): 60-71.
- Rohner, R. P. (1994). "Patterns of Parenting: The Warmth Dimension in Worldwide Perspective." Psychology and Culture, 113-120.
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). "Parental Acceptance-Rejection and Parental Control: Cross-Cultural Codes." Ethnology, 20(3): 245-260.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). "Parental Acceptance-Rejection: Theory, Methods, Cross-Cultural Evidence, and Implications." Ethos, 33(3): 299-334.
- Rudolph, J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). "Parent Relationships and Adolescents' Depression and Social Anxiety: Indirect Associations via Emotional Sensitivity to Rejection Threat." Australian Journal of Psychology, 66(2): 110-121.

- Russell G, Russell A. (1989). "Warmth in Mother-Child and Father-Child Relationships in Middle Childhood." *British Journal of Developmental Psychology*. 7(3): 219-235.
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E., & Gençöz, T. (2013). "Warm and Harsh Parenting as Mediators of The Relation Between Maternal and Adolescent Emotion Regulation." *Journal of Adolescence*, 36(6): 1093-1101.
- Schaefer, E. S. (1959). "A Circumplex Model for Maternal Behavior." *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(2): 226-235.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J., & Meyer, C. (2009). "Do Schema Processes Mediate Links Between Parenting and Eating Pathology?." *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(4): 290-300.
- Smith, J. M., Serier, K. N., Belon, K. E., Sebastian, R. M., & Smith, J. E. (2020). "Evaluation of The Relationships Between Dietary Restraint, Emotional Eating, And Intuitive Eating Moderated by Sex." *Appetite*, 155: 1-8.
- Smith, T., & Hawks, S. R. (2006). "Intuitive Eating, Diet Composition, and the Meaning of Food in Healthy Weight Promotion." *American Journal of Health Education*, 37(3): 130-136.
- Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & Van Strien, T. (2007). "Parental Behaviour and Adolescents' Emotional Eating." *Appetite*, 49(1): 223-230.
- Soygüt, G., & Çakır, Z. (2009). "Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2): 144-152.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 75-84.
- Soyumtürk, İ. (2021). Yetişkin Bireylerde Algılanan Ebeveyn Tutumu ile Çocukluk Çağı Travmalarının Duygusal Yeme Üzerine Etkisinin İncelemesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). "Relations Between Negative Affect, Coping, and Emotional Eating." *Appetite*, 48(3): 368-376.
- Stark, M. L. K. (2001). "Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology." *Eating Disorders*, 9(3): 251-259.

- Steinhausen, H. C. (2009). "Outcome of Eating Disorders." *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 18(1): 225-242.
- Strodl, E., Markey, C., Aim  , A., Rodgers, R. F., Dion, J., Coco, G. L., Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). "A Cross-Country Examination of Emotional Eating, Restrained Eating And Intuitive Eating: Measurement Invariance Across Eight Countries." *Body Image*, 35: 245–254.
- Stunkard A.J., Messick S. (1985). "The Three-Factor Eating Questionnaire to Measure Dietary Restraint, Disinhibition and Hunger." *Journal of Psychosomatic Research*. 29(1): 71-83.
- Stunkard, A. J. (1981). "Restrained Eating": What It is And A New Scale to Measure It. New York: Raven Press.
- S  mer, N., G  ndoğdu Akt  rk, E., & Helvacı, E. (2010). "Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: T  rkiye’de Yapılan   alışmalara Toplu Bakış." *T  rk Psikoloji Yazıları*, 13(25): 42-59.
- şahin, A. (2018). "  niversite   ğrencilerinin Algılanan Stres D  zeylerinin Fak  lte T  r   ve Cinsiyet Değişkenlerine G  re İncelenmesi." *Kilis 7 Aralık   niversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 28-35.
- şanlı, D., &   zt  rk, C. (2012). "Annelerin   ocuk Yetiştirme Tutumlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi." *Dokuz Eyl  l   niversitesi Buca Eğitim Fak  ltesi Dergisi*, 32: 31-48.
- şeng  n  l, M., & Aydın, B. N. (2023). "Gen   Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımına Dair   zellikler ile Sosyal G  r  n  ş Kaygısı ve Yeme Tutumları İlişkisi." *Hali     niversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1): 113-134.
- Taş, E., & Kabaran, S. (2020). "Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Depresyon: Antropometrik   l  mler   zerinde Etkileri Var Mı." *Sağlık ve Toplum*, 20(3): 127-139.
- Thomasgard, M., Metz, W. P., Edelbrock, C., & Shonkoff, J. P. (1995). "Parent-Child Relationship Disorders. Part I. Parental Overprotection and The Development of The Parent Protection Scale." *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 16(4): 244-250.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, S. H. (2015). "Gender and Racial Differences in Emotional Eating. Food Addiction Symptoms, and Body Weight Satisfaction Among Undergraduates." *Journal of Diabetes and Obesity*, 2(2): 93-98.

- Tomanovic, S. (2003). "Negotiating Children's Participation and Autonomy Within Families." *The International Journal of Children's Rights*, 11: 51–71.
- Tribole, E. and Resch, E. (2022). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*. London: St. Martin's Publishing Group.
- Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive Eating: A Recovery Book for The Chronic Dieter: Rediscover The Pleasures of Eating and Rebuild Your Body Image*. New York: St. Martin's Griffin.
- Tribole, E., & Resch, E. (2003). *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*. New York: St. Martin's Griffin.
- Tunç, P. (2019). "Yeme Tutumunun, Ebeveyn Bağlanma Tarzları ve Vücut Kitle İndeksi ile İlişkisinin Araştırılması." *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4): 2728-2753.
- Tylka T.L., Kroon Van A.M. (2013). "The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation with College Women and Men." *Journal of Counseling Psychology*, 60(1):137-153.
- Tylka TL. (2006). "Development and Psychometric Evaluation of A Measure of Intuitive Eating." *Journal of Counseling Psychology*; 53(2): 226-240.
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). "Exercise Motives and Positive Body Image in Physically Active College Women and Men: Exploring An Expanded Acceptance Model of Intuitive Eating." *Body Image*, 15: 90–97.
- Ungar, M. (2009). "Overprotective Parenting: Helping Parents Provide Children The Right Amount of Risk And Responsibility." *The American Journal of Family Therapy*, 37(3): 258-271.
- Vainik, U., García-García, I., & Dagher, A. (2019). "Uncontrolled Eating: A Unifying Heritable Trait Linked with Obesity, Overeating, Personality and The Brain." *European Journal of Neuroscience*, 50(3): 2430-2445.
- Vainik, U., Neseliler, S., Konstabel, K., Fellows, L. K., & Dagher, A. (2015). "Eating Traits Questionnaires as A Continuum of A Single Concept. Uncontrolled Eating." *Appetite*, 90: 229–239.
- Van Durme, K., Braet, C., ve Goossens, L. (2015). "Insecure Attachment and Eating Pathology in Early Adolescence: Role of Emotion Regulation." *The Journal of Early Adolescence*, 35(1): 54-78.
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). "Review Article Relationships Between Intuitive Eating and Health Indicators: Literature Review." *Public Health Nutrition*, 17(8): 1757-1766.

- Van Strien T., Frijters J. E. R., Bergers G. P. A., & Defares P.B. (1986). "The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional and External Eating Behaviour." *Intern J Eat Disord*, 5: 295–315.
- Van Strien, T., Cleven, A., and Schippers, G. (2000) "Restraint, tendency toward overeating and ice cream consumption." *International Journal of Eating Disorders*, 28(3): 333-338.
- Van Strien, T., van de Laar, F. A., van Leeuwe, J. F. J., Lucassen, P., van den Hoogen, H. J. M., Rutten, G. ve van Weel, C. (2007). "The Dieting Dilemma in Patients with Newly Diagnosed Type 2 Diabetes: Does Dietary Restraint Predict Weight Gain 4 Years After Diagnosis?" *Health Psychology*. 26(1):105–112.
- Wu, Q., Slesnick, N., & Zhang, J. (2018). "Understanding The Role of Emotion-Oriented Coping in Women's Motivation For Change." *Journal of Substance Abuse Treatment*, 86: 1–8.
- Yager, J., & Andersen, A. E. (2005). "Clinical Practice. Anorexia Nervosa." *N Engl J Med*, 353(14): 1481-1488.
- Yang, C., Wen, H., Zhou, Y., Wang, Y., Sun, Y., & Yuan, F. (2023). "Family Cohesion and Intuitive Eating in Chinese College Students: A Serial Mediation Model." *Appetite*, 190: 7-21.
- Yasmin, S., & Hossain, A. (2014). "Relation of Parental Rejection With Self-Esteem And Life Satisfaction of Young Adults." *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 23(1): 69-76.
- Yavuzer, H. (1995). "Yaygın Anne Baba Tutumları." Şu kitapta: Haluk Yavuzer. *Ana Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 111-127.
- Yılmaz, E., & Aksoy, M. (2018). "Hemşirelik Öğrencilerinin İçselleştirilmiş Kilo Önyargılarının Depresyon ve Yeme Davranışlarıyla İlişkisinin Belirlenmesi." *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(3): 220-229.
- Yoon, C., Mai, D., Kinariwala, K., Ledoux, T., Betts, R., & Johnston, C. (2023). "Sex and Ethnic/Racial Differences in Disordered Eating Behaviors and Reliance on Hunger and Satiety Intuitive Eating Among College Students." *Frontiers in Psychology*, 14: 1-12.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota, FL: Professional Resources Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. London: The Guilford press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2019). *Şema Terapi*. (Çev. F. S. Göral Alkan, T.V. Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Young, J.E., Klosko, J.S. (2016). Hayatı yeniden keşfedin. (Çev. S. Kohen, D. Güler). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Young, J.E., ve Brown, G. (1990). Young Schema Questionnaire. New York: Cognitive Therapy Center Of New York.
- Yurtsever, S. S., & Sütçü, S. T. (2017). “Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Aracı Rolü.” Türk Psikoloji Dergisi, 32(80): 20-43.



EKLER

EK-1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Deniz Gözde KILÇIK tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı bireylerin yeme davranışlarını etkileyen faktörleri incelemektir. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelmektedir. Çalışmada kimlik bilgileriniz yer almayacak ve formlardan elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacı ile kullanılacaktır. Tüm soruları yanıtlamak ortalama 15 dakika sürmektedir.

Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacıya adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

BÖLÜM 1 : KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz (Lütfen en son bitirdiğiniz okulu işaretleyiniz):

- ☐ İlkokul Mezunu
☐ Ortaokul Mezunu
☐ Lise Mezunu
☐ Lisans Mezunu
☐ Lisansüstü Mezunu

Boyunuz (cm):

Vücut Ağırlığınız (kg):

Ne sıklıkla fiziksel aktivite/egzersiz (yürüyüş, koşu, fitness, yüzme, pilates, ip atlama vd.) yaparsınız?

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Sıklıkla
☐ Nadiren ☐ Her zaman
☐ Bazen

Sosyo ekonomik düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

Daha önce kilo vermek, kilo almak vb. amaçlarla diyet (beslenme düzeninde, sıklığında ve miktarında değişiklikler) yaptınız mı?

- ☐ Evet ☐ Hayır

Bulunduğunuz kilodan memnun musunuz?

- ☐ Evet, memnunum.
☐ Hayır, memnun değilim.

Beslenmenizi kısıtlamanızı gerektiren herhangi bir kronik rahatsızlığınız (Diyabet, tansiyon, glöten alerjisi, gut, bağırsak İltihabı vb.) var mı? Varsa nedir?

- ☐ Evet:
☐ Hayır



EK 2- SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2

Her madde için, sizin tutum veya davranışınıza en uygun olan cevabı yuvarlak içine alın.

1. Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
2. Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
3. Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
4. Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarım.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
5. Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
6. Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
7. Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
8. Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
9. Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
10. Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
11. Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
12. Beni rahatlatması için yiyeceklere başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularımla (ör. endişe, üzümlük) baş edebilirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐

13. Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek YEMEM.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
14. Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye BAŞVURMAM.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
15. Stres ve kaygıyla baş etmede, yemek yemekten başka yollar bulurum.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
16. Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
17. Neyi, ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip ETMEM.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
18. Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
19. Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemesini sağlayacak yiyecekler yerim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
20. Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
21. Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
22. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐
23. Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.	Kesinlikle Katılmıyorum ☐	Katılmıyorum ☐	Kararsızım ☐	Katılıyorum ☐	Kesinlikle Katılıyorum ☐

EK 3- SEZGİSEL YEME ÖLÇEĞİ-2 UYGULAMA İZİNİ

Ölçek Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x

 **Deniz Gözde Kılçık** 3 Haz 2023 14:49
Sayın hocam iyi günler. Ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Deniz Gözde Kılçık. Yüksek lisans tezim kapsamında

 **Murat BAŞ** 3 Haz 2023 15:04 ★ ↩
 Alic: ben ▾
Merhaba,
Sezgisel Yeme Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçek formu ekte yer almaktadır. İyi çalışmalar.
iPhone'umdan gönderildi
Deniz Gözde Kılçık yazdı (3 Haz 2023 14:50):

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ
 IES-2-ölçek formu - son.docx

EK 4- ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ (TFEQ-TR21)

Açıklama: Bu bölüm yeme alışkanlıkları ve açlık hisleri ile ilgili ifadeler ve sorular içermektedir. Her ifadeyi dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

		Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1	Kilomu kontrol etmek için bilerek küçük porsiyonlarda yemek yemeği tercih ederim.	1	2	3	4
2	Endişeli hissettiğimde yemek yemeğe başlarım.	1	2	3	4
3	Bazen yemeğe başladığımda, kendimi durduramayacak gibi olurum.	1	2	3	4
4	Kendimi üzgün hissettiğimde çoğu zaman gereğinden fazla yerim.	1	2	3	4
5	Bazı yiyecekleri beni şişmanlattığı için yemiyorum.	1	2	3	4
6	Yemek yiyen birisi ile birlikteyken genelde benim de yeme isteğim uyanır.	1	2	3	4
7	Stresli veya gergin olduğumda, çoğu zaman yeme ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4
8	Çoğu zaman öylesine acıkırım ki midemi dipsiz bir kuyu gibi hissederim.	1	2	3	4
9	Her zaman öyle aç olurum ki tabağımdaki yemeği bitirmeden durmak benim için zor olur.	1	2	3	4
10	Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum.	1	2	3	4
11	Kilo almaktan kaçınmak için öğünlerde yediğim yemek miktarını bilinçli olarak kısıtlıyorum.	1	2	3	4
12	İştah açıcı bir yiyecek kokusu aldığımda veya lezzetli bir yemek gördüğümde, yemeğimi henüz bitirmiş olsam bile kendimi yememek için zor tutuyorum.	1	2	3	4
13	Sürekli her an yemek yiyecek kadar aç olurum.	1	2	3	4
14	Eğer kendimi gergin hissedersem yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım.	1	2	3	4
15	Çok lezzetli olduğunu düşündüğüm bir yiyecek gördüğümde, çoğu zaman o kadar acıkırım ki hemen o an yemek zorunda kalırım.	1	2	3	4
16	Moralim bozuk olduğunda yemek isterim.	1	2	3	4
17	Her zaman çekici yemekleri/besinleri fazla satın alarak evde bulundurmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
18	İstedikimden daha azını yemek için caba sarf etmeye yatkınım.	1	2	3	4
19	Aç olmamama rağmen yemek yemeğe devam ederim.	1	2	3	4
20	Akşam geç saatlerde veya gece çok acıkınca kendimi tutamayıp yemek yerim.	1	2	3	4
21	Yemek yerken kendimi her zaman kısıtlarım.	1	2	3	4

EK 5- ÜÇ FAKTÖRLÜ YEME ÖLÇEĞİ (TFEQ-TR21) UYGULAMA İZİNİ

Ölçek Kullanım İzni Hk. Gelen Kutusu x



Deniz Gözde Kılçık

Sayın hocam iyi günler. Ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Deniz Gözde Kılçık. Yüksek lisans tezim kapsamında

3 Haz 2023 14:49



Alıcı: ben ▾

8 Haz 2023 00:17 ★ ↩

Sayın Kılçık,

Yapacağınız çalışmada **TFEQ-Tr21** ölçeğini kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Suzan Şeren Karakuş



EK 6- KISALTILMIŞ ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ÖLÇEĞİ- ÇOCUK FORMU (EMBU-C)

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.

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

4. Anne ve babam, bana hak ettiğimden daha çok fiziksel ceza verirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığımı hesapını vermek zorundaydım.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmeme neden olurlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissedirdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4

<u>Anne</u>	1	2	3	4
13. Bana ailenin 'yüz karası' ya da 'günah keçisi' gibi davranılırdı.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4
14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4
15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissedirdim.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4
16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurlardı.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4
17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan, istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4
18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.				
	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

19. Anne ve babamla aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissederdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissederdim.

	Hayır, hiçbir zaman	Evet, arada sırada	Evet, sık sık	Evet, çoğu
zaman				
<u>Baba</u>	1	2	3	4
<u>Anne</u>	1	2	3	4

EK 7- KISALTILMIŞ ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARI ÖLÇEĞİ- ÇOCUK FORMU (EMBU-C) UYGULAMA İZNİ

Fwd: Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği-Çocuk Formu Kullanım İznı Gelen Kutusu x



Ali: ben

15 Haziran Per 22:04



Merhaba

Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-Çocuk Formu'nu bilimsel amaçlarla ve kaynak göstererek kullanmanızda bir sakınca yoktur.
Ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.

Ölçek 18 yaş üstü kişilere uygulanıyor. Yetişkinlerin çocukken ebeveynleri onlara nasıl davrandığı ile ilgili algılarını değerlendiriyor. Tüm bilgiler ölçek makalesinde var.

İyi çalışmalar

Prof. Dr. Gülay DİRİK

2 Ek • Gmail tarafından tarandı



EK 8- YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ – KISA FORM 3

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsemiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediıyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediıyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim vd.er insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımin beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. _____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. _____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. _____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. _____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.
46. _____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. _____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. _____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. _____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. _____ İstedığımı yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. _____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakârlık etmekte zorlanırım.
52. _____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. _____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. _____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. _____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. _____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. _____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.

58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığımın önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarında daha önemli olduğunu hissediyorum.

87. _____ Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.



EK 9- YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ- KISA FORM 3 UYGULAMA İZİNİ

Ölçek Kullanım İzni Hk. [Gelen Kutusu x](#)



Deniz Gözde Kılçık

Sayın hocam iyi günler. Ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Deniz Gözde Kılçık. Yüksek lisans tezim kapsamında

15 Haziran Per 22:14



Gonca Soygüt

Alıcı: ben ▾

17 Haziran Cmt 13:55



Tabii ölçekler her araştırmacının kullanımına açıktır.

İyi çalışmalar dilerim,

Prof. Dr. Gonca Soygüt, PhD

ISST Sertifikalı İleri Düzey
Şema Terapisti Eğitmeni ve Süpervizörü
EFPA Onaylı Psikoterapi Uzmanı



EK-10 AYDINLATILMIŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Gönüllü,

Sizi Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programında kayıtlı olan Deniz Gözde Kılçık tarafından, Doç. Dr. Osman Nejat Akfırat danışmanlığında yürütülen “Büyüme Süreci Yaşantılarının Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Yeme Davranışı ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasına davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yeme davranışlarının büyüme sürecindeki yaşantılarıyla ilişkisinin olup olmadığının ve yeme davranışlarının algılanan ebeveyn tutumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar tarafından yordayıcı etkisinin incelenmesidir.

Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermektedir. Ancak, katılımı sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz, herhangi bir neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Eğer araştırmacının amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacı ya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Saygılarımla,
Deniz Gözde Kılçık

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama altında adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerinin özenle konacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Deniz Gözde KILÇIK

EK-11 ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.11.2023-E.499232



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-10017888-100-499232
Konu : Deniz Gözde Kılçık Etik Kurul
İzni hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.07.2023 tarihli, 437561 sayılı ve "Deniz Gözde Kılçık Etik Kurul İzni hk." konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 08/11/2023 tarih ve 2023/12 no lu toplantısında alınan 2 sıra sayılı kararı aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Karar No 2: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 06.07.2023 tarih ve 437561 sayılı yazısı görüşüldü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Deniz Gözde KILÇIK'ın, Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT'ın danışmanlığında yürüttüğü "Büyüme Süreci Yaşantılarının Beliren Yetişkinlikteki Yeme Davranışı ile İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Elif KARAGÜN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

ELİF KARAGÜN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 09.11.2023 09:06

Belge Doğrulama Kodu :BSMFR55L72

Belge Doğrulama Adresi :<https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi

Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN

41380, Kocaeli

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33

E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :<http://www.kocaeli.edu.tr>

Kep Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Raportör

Telefon No: 303 10 49

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Deniz Gözde Kılçık, ortaöğrenimini Ayten Kemal Akınal Anadolu Lisesi’nde, lisans eğitimini Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde 2018 yılında tamamlamıştır. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programına 2019 yılında başlamıştır. Çalışma hayatına 2018’de bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde psikolojik danışman olarak başlamıştır. Şu anda MEB’e bağlı bir özel okulda okul öncesi psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini yürütmektedir.

