

Genç Yetişkinlerde Öz-Şefkat ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma Makalesi

Cansu Yaren Demir

Nişantaşı Üniversitesi,
Klinik Psikoloji/Tezli Yüksek Lisans Programı,
20221527031@std.nisantasi.edu.tr,
ORCID: 0009-0007-4123-4806

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan

Nişantaşı Üniversitesi,
selcuk.aslan@nisantasi.edu.tr,
ORCID: 0000-0002-7039-9788

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16604640>

ÖZET

Bu araştırma, genç yetişkinlerde öz-şefkat düzeylerinin yeme tutumları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüş ve Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 18-40 yaş aralığındaki 397 genç yetişkin bireyden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Veriler, Öz-Anlayış Ölçeği ve Yeme Tutumu Testi kullanılarak toplanmıştır. Analizlerde Pearson korelasyon, basit doğrusal regresyon ve bağımsız örneklem t-testi tekniklerinden yararlanılmıştır. Bulgular, öz-şefkat düzeyi ile olumsuz yeme tutumları arasında düşük düzeyde ancak anlamlı bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca öz-şefkat düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemekte, ancak kadınların yeme tutumu puanları erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek çıkmaktadır. Çalışan bireylerin ise öz-şefkat düzeyleri çalışmayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları, öz-şefkatin bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını destekleyebileceğini göstermekte ve psikolojik sağlık açısından önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öz-Şefkat, Yeme Tutumu, Genç Yetişkin, Sağlıklı Beslenme, Psikolojik İyi Hali.

GİRİŞ

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak yoğun değişimler yaşadığı kritik bir gelişim sürecidir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler, hayatlarında çeşitli deneyimlerle karşılaşmakta ve bu deneyimler sonucunda kendilerine yönelik farklı tutumlar sergileyebilmektedirler. Bu dönemde bireylerin kendi iç dünyalarına ve davranışlarına yönelik geliştirdikleri tutumlar, uzun vadede yaşam kalitelerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Birey özellikle bir arkadaşının ya da sevdiği birinin zorlu bir durumuyla karşılaştığında, genellikle onlara şefkatle yaklaşabilmekte, ancak aynı zorlukla kendi başlarına kaldıklarında, kendilerine karşı daha eleştirel ve sert olabilmektedirler (Neff, 2003b).

Kişinin kendisinin ve başkalarının acılarına, üzüntülerine, kırgınlıklarına vb. karşı duyarlı olması ve bu durumların ortaya çıkardığı acıları azaltmaya ya da yaşanmasını önlemeye çalışması şefkat kavramı ile açıklanmaktadır (Bakalim ve Karahan, 2022). Şefkatin; sıcaklık, nezaket ve merhamet duyguları ile ilişkili olduğuna işaret edilmektedir. İlgilenme motivasyonu, acı, üzüntü gibi hoş olmayan duyguları tolere etme kapasitesi ve empatik anlayış yeteneği gibi nitelikler bir araya gelerek şefkat hissinin oluşturmaktadır (Hablemitoğlu ve Özmete, 2012).

Şefkat, insanları yargılamak yerine herkesin hata yapabileceği anlayışına dayanan bir kavramdır. Başka bir deyişle şefkatli olmak, bireyin çevresindeki acılara karşı empatik bir farkındalığa sahip olması ve bunların kaynağı olmamaya dikkat etmektir. Şefkatin bir biçimi olan öz-şefkat ise, içe dönük şefkat duygusunu ifade etmektedir (Kurtoglu ve Başgöl, 2021). Öz-şefkat; acı ve başarısızlık durumlarında bireyin kendine karşı kırıncı ve sert bir tutum sergilememesini, bireyin kendine nazik, anlayışlı ve kibar davranmasını içermektedir. Bu kapsamda olumsuz deneyimlerin farkında olunması ve bu durumlarla yalnız kalmaktan kaçınmak önemlidir. Kendisine zarar veren duygu ve düşüncelerle mücadele etmek ve mantıklı bir şekilde başa çıkmak için çaba sarf edilmesi gerekmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkatli olmak, kişinin başarısızlıklarını ve yetersizliklerini kabul etmesini, kendini affetmesini, kendine tamamen insani ve dolayısıyla sınırları ve kusurları olan bir varlık olarak saygı duymasını ve anlayış göstermesini gerektirmektedir (Bayar, 2019; Neff, 2003b;).

Öz-şefkatin bireylerin stresle başa çıkma becerileri, duygusal dengeyi sağlama ve psikolojik iyi oluş, refah, kaygı seviyesinin azalması ve depresyonun azalması üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Kurtoglu ve Başgöl, 2019; Neff, 2003a). Öz-şefkat düzeyi yüksek bireyler, yaşadıkları zorluklar karşısında kendilerini eleştirmek yerine destekleyici bir yaklaşım sergilemekte ve bu durum, psikolojik dayanıklılıklarını artırarak olumsuz düşünce ve davranışlarla daha etkili şekilde başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır (Neff, 2009). Bu kişiler, özellikle zorlayıcı durumlarda kendilerini koruyabilir ve yargılamadan kendilerine yaklaşabilirler. Bu nedenle, öz şefkat, bireylerin iyi durumlarını sürdürebilmelerini sağlayacak önleyici davranışları teşvik etme eğilimindedir (Yağbasanlar, 2017).

Öz-şefkat, bireylerin olumsuz duygusal deneyimler karşısında kendilerine karşı gösterdikleri anlayış ve kabul düzeyiyle, yeme tutumlarını da etkileyen önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin, bedenlerini daha olumlu algıladıklarını ve yeme davranışlarıyla kurdukları ilişkiyi daha sağlıklı bir zeminde sürdürdüklerini ortaya koymaktadır (Braun, Park, & Gorin, 2016). Bu bireyler, yemek yeme davranışlarını suçluluk veya utanç duygularıyla değil, bedenlerinin ihtiyaçlarını gözeterek yönlendirmekte; dolayısıyla yeme bozuklukları ya da sağlıksız yeme alışkanlıkları geliştirme riskleri azalmaktadır. Buna karşın, öz-şefkat düzeyi düşük bireylerin stres, kaygı ve beden

memnuniyetsizliği gibi faktörler karşısında aşırı yeme ya da kısıtlayıcı yeme gibi sağlıksız davranışlara daha yatkın oldukları bildirilmektedir (Kelly, Vimalakanthan, & Miller, 2014). Bu bağlamda, öz-şefkatin genç yetişkinlerde yeme tutumlarını nasıl şekillendirdiğini incelemenin, bu yaş grubunda sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmek ve yeme bozukluklarının önlenmesine yönelik önemli ipuçları sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yeme tutumları yaşamının ilk anlarından itibaren oluşmaya başlamaktadır ve geçen zamanla birlikte birçok dış faktör ve etmen bu duruma etki etmektedir. Yetersiz beslenme, bilinçsiz beslenme, öğün atlama, yavaş veya hızlı yeme, yemek sırasında başka şeylerle daha fazla ilgilenme gibi faktörler yeme tutumunu etkileyen faktörler arasındadır (Yılmaz, 2019). Yeme tutumu, bireylerin yemek yeme davranışlarını, besin tercihlerini ve genel beslenme alışkanlıklarını tanımlayan bir kavramdır. Bu tutum, bireylerin sağlık, kültürel normlar, psikolojik durumlar ve sosyal etkileşimler gibi çeşitli faktörlerin etkisi altında şekillenmekte; bireylerin sağlıklı yaşam tarzı sürdürmelerinde ve obezite, yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarından korunmalarında kritik bir rol oynamakta, zihinsel ve duygusal sağlığı desteklemektedir (Özkoca, 2018; Özkan ve Bilici, 2018). Anormal yeme tutumları, yiyecek ve kalori hakkında takıntılı bir şekilde düşünmeyi, acıkınca öfkelenmeyi, ne yiyeceğini seçememeyi, psikolojik sorunları telafi etmek için yiyecek aramayı, hasta hissedene kadar yemek yemeyi, yeme ve kilo hakkında gerçekçi olmayan mitler ve inançları içermektedir (Özvurmaz vd., 2018). Sağlıklı bir yeme tutumu, obezite, diyabet, kalp hastalıkları ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilmektedir. Öte yandan, sağlıksız yeme tutumları, bu hastalıkların yanı sıra yeme bozukluklarına da yol açabilmektedir. Duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme gibi sağlıksız yeme tutumları, bireylerin zihinsel sağlıklarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür tutumlar, düşük benlik saygısı, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Ergüney Okumuş, 2017). Sağlıklı yeme tutumu, özellikle modern toplumlarda artan obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların önlenmesi ve yönetilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Kocatepe ve Tırıl, 2015).

Duygusal yeme tutumu, bireylerin duygusal durumlarını yönetmek veya rahatlamak amacıyla yiyeceklere yönelme eğilimini ifade etmektedir. Bu tutum, stres, üzüntü, yalnızlık, öfke veya sıkıntı gibi olumsuz duyguların yanı sıra mutluluk ve kutlama anlarında da ortaya çıkabilmektedir. Duygusal yeme, genellikle sağlıksız gıda tercihleri ve aşırı yeme davranışları ile ilişkilidir, bu da uzun vadede kilo alımı ve beslenme ile ilgili sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Altınok, 2020; İnalkaç ve Arslantaş, 2021). Duygusal yeme davranışlarında hormonlar, kimyasallar vb. biyolojik faktörlerin yanı sıra sosyal etkinlikler, kutlamalar, gıda reklamları gibi çevresel faktörler de etkili olabilmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2017).

Dışsal yeme tutumu, bireylerin içsel açlık ve tokluk sinyallerinden ziyade dışsal çevresel uyarıcılara (örneğin, yiyecek kokusu, görünümü veya yeme zamanının gelmesi gibi) tepki vererek yemek yeme eğilimini ifade etmektedir. Bu tutum, genellikle psikolojik, biyolojik ve çevresel uyarılarla ortaya çıkabilmekte (Duran Mucuk, 2023; Altınok, 2020) ve obezite, kilo alımı ve beslenme bozuklukları gibi sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir (Altınok, 2020).

Kısıtlayıcı yeme tutumu ise bireylerin kilo verme veya kilo kontrolü amacıyla gıda alımını bilinçli ve sürekli olarak kısıtlamalarını içermektedir. Bu tutum, belirli yiyeceklerden tamamen kaçınma, porsiyonları küçültme davranışı veya yeme zamanlarını sınırlama gibi davranışlardır (Bekiroğlu, 2018). Kısıtlayıcı yeme tutumu, bazen bir diyet rejiminin bir parçası olarak ortaya çıkabilmekte, ancak bazı durumlarda da beslenme bozukluğu olan anoreksiya nervoza ve bulimia

nervoza gibi daha ciddi sorunların bir belirtisi olabilmektedir (Arıca vd., 2011). Kısıtlayıcı yeme tutumunun potansiyel nedenleri arasında vücut imajı endişesi, kilo kontrolü arzusu, stres veya duygusal sıkıntılar, toplumsal baskılar veya belirli yiyeceklere karşı duyarlılık gibi faktörler sıralanmaktadır (Dalmaz ve Şahin, 2022).

Yeme tutumu, bireylerin yiyeceklerle kurdukları psikolojik ilişkiyi ve bu ilişkinin beslenme davranışlarını nasıl şekillendirdiğini tanımlamaktadır. Yeme tutumu, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile yeme bozuklukları arasında önemli bir belirleyici olarak görülmektedir (Garner ve Garfinkel, 1979). Genç yetişkinlik döneminde beden algısı, sosyal beklentiler ve stres gibi etmenler, bireylerin yeme tutumlarını etkileyebilmekte ve bu durum, çeşitli yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir. Son yıllarda, bireylerin yeme tutumları üzerinde öz-şefkatin etkisi giderek daha fazla araştırılmaya başlanmıştır. Yapılan araştırmalar, öz-şefkat düzeyinin bireylerin yeme davranışları üzerinde olumlu etkiler yarattığını; bu bireylerin kendilerine karşı daha hoşgörülü ve kabul edici olmaları nedeniyle yeme bozukluğu riskinin azaldığını göstermektedir (Kelly ve Tasca, 2016). Bu bağlamda, öz-şefkatin geliştirilmesi, yalnızca bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırmakla kalmayıp, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını da desteklemektedir. Öz-şefkatin, bireylerin psikolojik iyilik halleri ve yeme tutumları üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması, genç yetişkinlerde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi açısından önemli görülmektedir.

Bu çalışmada, genç yetişkinlerde öz-şefkat ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda değişkenler arası ilişkiler, öz-şefkat düzeyinin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisi ile değişken düzeylerinin cinsiyet ve çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma paradigması çerçevesinde ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden, 18-40 yaş aralığındaki genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, bu evrenden gönüllü olarak katılım sağlamayı kabul eden toplam 397 genç yetişkin birey meydana getirmiştir. Katılımcılar, araştırmaya erişimin pratikliği ve hızlı veri toplama amacıyla sıklıkla tercih edilen uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, %52,1'i (n = 207) kadın, %47,9'u (n = 190) erkek olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 30,7 olup, standart sapması 5,88'dir. Eğitim durumu açısından, katılımcıların %2,0'si (n = 8) ilkokul, %1,0'i (n = 4) ortaokul, %15,4'ü (n = 61) lise, %12,3'ü (n = 49) yüksekokul, %61,0'i (n = 242) üniversite, %7,1'i (n = 28) yüksek lisans ve %1,3'ü (n = 5) doktora mezunu olarak belirlenmiştir. Katılımcıların medeni durum dağılımı incelendiğinde, %94,0'ı (n = 373) evli, %6,0'ı (n = 24) bekâr olduğunu belirtmiştir. Çalışma durumu açısından, %85,1'i (n = 338) çalışmakta, %14,9'u (n = 59)

çalışmamaktadır. Katılımcıların ortalama aylık geliri **37.067 TL** olup, standart sapması **32,42**'dir. Katılımcıların ebeveyn tutumları algısı incelendiğinde, %7,3'ü (n = 29) ilgisiz, %32,7'si (n = 130) otoriter, %30,7'si (n = 122) demokratik ve %29,2'si (n = 116) izin verici ebeveyn tutumuna sahip olduğunu belirtmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma, etik kurul onayı alınarak yapılmıştır. Veriler Google Forms anket aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmanın verileri, katılımcılarla çevrim içi ortamda gerçekleştirilen anket uygulamaları aracılığıyla toplanmıştır. Anket formunda, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Öz-Anlayış Ölçeği ve Yeme Tutum Testi yer almıştır.

Öz-Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale): Katılımcıların öz-şefkat düzeylerini değerlendirmek için Neff (2003a) tarafından geliştirilen Öz-Anlayış Ölçeği (Self-Compassion Scale) uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi yanıtlama formatında, 24 maddeden oluşmakta ve yüksek puanlar, bireylerin öz-anlayış düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenirlik analizleri, ölçeğin Türkçe formunun yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmış, test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur.

Yeme Tutumu Testi: Yeme tutumlarının değerlendirilmesinde ise Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen ve Türkiye uyarlaması Savaşır ve Erol (1989) tarafından gerçekleştirilen Yeme Tutumu Testi kullanılmıştır. Altı dereceli Likert tipi yanıtlama formatına sahip olan test, 40 maddeden oluşmaktadır ve 11 yaş ve üzeri bireylerde, yeme bozukluğu belirtilerinin taranmasında etkin biçimde kullanılmaktadır. Ölçekte, belirli maddeler farklı puanlama sistemine tabidir ve toplam puan 30 ve üzerinde olan bireyler, risk grubunda değerlendirilmektedir. Diğer bir ifadeyle ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin yeme bozukluğu açısından risk taşıma olasılığının arttığını ve olumsuz yeme tutumlarının daha belirgin olduğunu göstermektedir. Savaşır ve Erol bir ay aralıkla tekrarladıkları testin güvenirlilik katsayısını 0.65 olarak; Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılığı 0.70 olarak saptamışlardır.

Verilerin Analizi

Çalışmada verilerin analizi için SPSS 22.0 yazılımı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Öz-Anlayış Ölçeği (0,928) ve Yeme Tutumu Testi (0,804) için elde edilen değerler, ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Verilerin dağılım özelliklerini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmış ve tüm değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüş bu temelde parametrik analiz teknikleri uygulanmıştır.

Bulgular

Çalışmada, genç yetişkinlerde öz-şefkat düzeyleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Öz-şefkat ile Yeme Tutumu ve Alt Boyutları Arası İlişkiler

Değişkenler	Öz-şefkat	Yeme Tutumu Toplamı	Şişmanlama Kaygısı	Sosyal Baskı	Diyet Yapma	Zayıflığı Önemseme
Öz-şefkat	1	-.111*	-.169**	-.174**	-.027	-.166**
Yeme Tutumu Toplamı		1	.693**	.426**	.614**	.520**
Şişmanlama Kaygısı			1	.095	.443**	.444**
Sosyal Baskı				1	.117*	.259**
Diyet Yapma					1	.497**
Zayıflığı Önemseme						1

* $p < 0,01$; ** $p < 0,05$

Öz-şefkat ile toplam yeme tutumu arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -.111$, $p < 0,05$) bulunmuştur. Bu bulgu öz-şefkat düzeyi arttıkça bireylerin olumsuz yeme tutumlarının azaldığını göstermektedir. Bunun yanında öz-şefkat ile yeme tutumu alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; Öz-şefkat ile Şişmanlama Kaygısı ($r = -.169$, $p < 0,01$), Sosyal Baskı ($r = -.174$, $p < 0,01$), Zayıflığı Önemseme ($r = -.166$, $p < 0,01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, öz-şefkat düzeyi arttıkça bireylerin bu alt boyutlarda olumsuz yeme tutumlarının azaldığı anlamına gelmektedir. Öz-şefkat ile Diyet Yapma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 2. Öz-şefkat Düzeyinin Yeme Tutumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
Mode		B	Std. Hata	Beta	t	p
1						
1	Sabit	22,826	2,235		10,215	,000
	Öz-şefkat	-,059	,027	-,111	-2,220	,027
R ² = 0,012 F(1,394)= 4,929		p < .05				
Bağımlı Değişken: Yeme tutumu						

Öz-şefkatin yeme tutumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, öz-şefkat ve yeme tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($F(1, 395) = 4.929$, $p = .027$). Regresyon modeli incelendiğinde, öz-şefkatin yeme tutumundaki varyansın %1.2'sini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .012$). Regresyon katsayıları değerlendirildiğinde, öz-şefkat ile yeme tutumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($\beta = -.111$, $p = .027$). Bu bulgu, öz-şefkat düzeyindeki artışın, olumsuz yeme tutumlarında azalmaya işaret ettiğini göstermektedir. Regresyon denklemi şu şekilde ifade edilebilir: Yeme Tutumu = 22.826 - 0.059 × Öz-şefkat.

Her ne kadar açıklanan varyans oranı görece düşük olsa da ($R^2 = .012$), bulunan ilişkinin istatistiksel anlamlılığı, genç yetişkinlerde öz-şefkat kavramının yeme tutumları üzerinde

koruyucu bir rolü olabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç, alanyazındaki öz-şefkatin sağlıklı yeme davranışları ve beden imajı ile ilişkisini gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Ancak, modelin açıklayıcı gücünün sınırlı olması, yeme tutumunu etkileyen diğer psikolojik değişkenlerin de incelenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Çalışmada katılımcıların öz-anlayış ve yeme tutumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Bağımlı Değişkenlerin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Öz-şefkat	Kadın	207	80,662	17,423	-1,466	,143
	Erkek	190	83,153	16,324		
Yeme tutum	Kadın	207	19,024	9,662	2,460	,014*
	Erkek	190	16,816	8,208		

* $p < 0,05$

Öz-Anlayış ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde; Kadın katılımcıların öz-anlayış ortalaması 80,662 (SS = 17,423), erkek katılımcıların ise 83,153 (SS = 16,324) olarak bulunmuştur. Her ne kadar kadın katılımcıların puan ortalamaları erkeklere göre nispeten yüksek görünse de, cinsiyetler arasında öz-anlayış açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1,466$, $p > 0,05$).

Yeme Tutumu ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde; kadın katılımcıların yeme tutumu ortalaması 19,024 (SS = 9,662), erkek katılımcıların ortalaması ise 16,816 (SS = 8,208) olarak bulunmuştur. Cinsiyetler arasında yeme tutumu açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = 2,460$, $p < 0,05$). Bu bulgu, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olumsuz yeme tutumlarına sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların öz-anlayış ve yeme tutumu düzeylerinin çalışma durumlarına (çalışan ve çalışmayan) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan analizle, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Bağımlı Değişkenlerin Çalışma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Değişken	Çalışma Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Öz-şefkat	Çalışıyor	338	83,160	16,731	3,738	,000*
	Çalışmıyor	59	74,373	16,239		
Yeme tutum	Çalışıyor	338	18,065	9,045	,515	,607
	Çalışmıyor	59	17,407	9,150		

* $p < 0,05$

Çalışma durumuna göre öz-şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 3,738$, $p < 0,05$). Çalışan katılımcıların öz-şefkat düzeyleri (Ort. = 83,160, SS = 16,731) çalışmayan katılımcılara (Ort. = 74,373, SS = 16,239) göre daha yüksektir. Çalışan (Ort. = 18,065, SS = 9,045) ve çalışmayan (Ort. = 17,407, SS = 9,150) katılımcılar arasında yeme tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t = 0,515$, $p > 0,05$).

SONUÇ

Bu araştırma, genç yetişkinlerde öz-şefkat düzeylerinin yeme tutumlarıyla ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, öz-şefkat ile yeme tutumu arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi desteklemekte ve öz-şefkatin yeme tutumundaki varyansın küçük bir kısmını ($R^2 = .012$) açıkladığını göstermektedir. Bu durum, öz-şefkat düzeyi arttıkça bireylerin olumsuz yeme tutumlarında azalma olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, özellikle öz-şefkatin bireyin içsel kaynaklarıyla başa çıkma becerisi kazandırmasının sağlıklı yeme davranışlarını engelleyebileceği fikrine dayanmaktadır. Bu bulgu, literatürde yer alan birçok çalışma ile tutarlıdır. Örneğin Neff (2003a) ve Neff (2009), öz-şefkatin bireylerin stresle başa çıkmalarında koruyucu bir rol oynadığını ve bunun sağlıklı yaşam alışkanlıklarını desteklediğini ifade etmiştir. Braun vd., (2016) yaptıkları derleme çalışmasında, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin, daha sağlıklı beden algısına ve yeme davranışına sahip olduklarını bildirmiştir. Benzer şekilde Kelly ve Tasca (2016), yeme bozukluğu semptomlarının öz-şefkat düzeyiyle negatif ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Kelly vd., (2014) da öz-şefkatin, beden kitle indeksi ile yeme bozukluğu patolojisi arasındaki ilişkiyi yumuşattığını belirtmiştir. Ayrıca Özvurmaz, Mandıracıoğlu ve Lüleci (2018) çalışmasında da, üniversite öğrencilerinde düşük öz-şefkat düzeyinin daha problemlili yeme tutumlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak elde edilen R^2 değerinin düşüklüğü, öz-şefkatin tek başına yeme tutumunu güçlü biçimde yordamadığını, başka psikolojik veya çevresel değişkenlerin de etkili olabileceğini göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin yeme tutumlarını etkileyen çok boyutlu yapının göz önünde bulundurulması gerektiğini düşündürmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, kadın katılımcıların yeme tutumu puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, kadınların olumsuz yeme tutumlarına daha yatkın olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, literatürdeki bazı bulgularla paralellik göstermektedir. Örneğin Bayar (2019) çalışmasında, kadınların beden imajı konusunda daha hassas olduklarını ve bu durumun yeme tutumlarına yansıdığını bildirmiştir. Özkan ve Bilici (2018) ise kadınların yeme davranışlarının, sosyal baskı ve medya etkileri nedeniyle daha fazla etkilendiğini belirtmiştir. Bununla birlikte bazı çalışmalarda (Altıntaş & Özgen, 2017), cinsiyet farkının anlamlı olmadığına dair bulgular da mevcuttur. Bu tutarsızlığın, kültürel faktörler, yaş grubu ya da örneklem özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışma durumu değişkeni açısından ise, çalışan bireylerin öz-şefkat düzeylerinin çalışmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, ancak yeme tutumlarında anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, çalışan bireylerin yaşamlarının daha yapılandırılmış olması, sosyal destek sistemlerinin daha etkin işlemesi gibi etkenlerle açıklanabilir. Kurtoğlu ve Başgül (2021), öz-şefkatin stresle başa çıkma becerileriyle ilişkili olduğunu ve bu becerilerin iş yaşamında daha fazla geliştiğini belirtmiştir. Ancak yeme tutumu açısından anlamlı bir farkın bulunmaması, yeme davranışlarının sadece iş durumu değil, aynı zamanda bireysel psikolojik

süreçlerle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

KAYNAKÇA

- Altınok, M. (2020). *Yeme Tutumları, Duygusal Yeme, Farkındalıkla Yeme ve Ortoreksiyanın Metakognisyonlar Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). “Kişilik Yapısının Yeme Biçimleri Üzerindeki Etkisi”. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810.
- Arıca, S., Arıca, V., Arı, M., & Özer, C. (2011). “Adolesanda Yeme Bozuklukları”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2(5), 15.
- Bakalım, O., & Karahan, F. Ş. (2022). “Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik”. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.
- Bayar, Ö. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı, Öz-Şefkat, Depresif Duygulanım ve Cinsiyet”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
- Bekiroğlu, K. (2018). *Ağırlık Kontrolü Yapan Bireylerde Yeme Tutum Davranışı ve Duygusal İştahın Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). “Self-Compassion, Body Image, and Disordered Eating: A Review of the Literature”. *Body Image*, 17, 117-131.
- Dalmaz, M., & Şahin, S. (2022). “Covid-19 Salgın Sürecinde Kaygı Düzeyi ve Beslenme Tutumu İlişkisinin İncelenmesi”. *Çekmece Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 27-37.
- Deniz, M. E., Kesici Ş.S. & Sümer A.S. (2008). “The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale”. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151–1160.
- Duran Mucuk, M. (2023). *Sezgisel Yeme ve Problemlili Yeme Davranışlarının Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi: Ergenlere Yönelik Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Ergüney Okumuş, F. E. (2017). *Tutumlar, İnançlar ve Üst Bilişlerin Yeme Davranışı Üzerindeki Yordayıcı Etkileri*. Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). “The Eating Attitudes Test: An Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa”. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
- Hablemitoğlu, Ş., & Özmete, E. (2012). “Etkili Vatandaşlık Eğitimi İçin Bir Öneri”. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 39-54.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2021). “Depresyon Tanılı Hastalarda Duygusal Yeme ve Etkileyen Faktörler”. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 243-257.
- Kelly, A. C., & Tasca, G. A. (2016). “Within-Person Relationships among Self-Compassion, Eating Disorder Symptoms, and Motivational Variables in Women With Eating Disorders”. *Mindfulness*, 7(3), 681-689.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Miller, K. E. (2014). “Self-Compassion Moderates the Association Between Body Mass Index and Both Eating Disorder Pathology and Body Image Flexibility”. *Body Image*, 11(4), 446-453.
- Kocatepe, D., & Tırlı, A. (2015). “Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar”. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 3(1), 55-63.

- Kurtoğlu, M., & Başgül, Ş. S. (2021). “Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması”. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Neff, K. (2003a). “The Development and Validation of a Scale to Measure Selfcompassion”. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 791-800). Oxford University Press.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). “Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı”. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Özkoca, Ö. (2018). *Obez Bireylerde Yeme Tutumu, Algılanan Sosyal Destek ile Psikopatolojilerinin Değerlendirilmesi ve Motivasyonel Süreç Yönünden İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özvurmaz, S., Mandiracıoğlu, A., & Lüleci, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 841-849.
- Savasır, I., & Erol, N. (1989). “Yeme Tutum Testi: Anoreksiya Nervoza Belirtileri İndeksi”. *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Yağbasanlar, O. (2017). “Kavramsal Bir Bakış: Öz Şefkat”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yılmaz, T. (2019). *Kadınlarda Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Öfkenin Yeme Tutumu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

An Examination of the Relationship Between Self-Compassion and Eating Attitudes in Young Adults

Research Article

Cansu Yaren Demir

Nişantaşı University,
Clinical Psychology Thesis Master's Program,
20221527031@std.nisantasi.edu.tr,
ORCID: 0009-0007-4123-4806

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan

Nişantaşı University,
selcuk.aslan@nisantasi.edu.tr,
ORCID: 0000-0002-7039-9788

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16604640>

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion levels and eating attitudes among young adults. Conducted using a correlational survey model, the study analyzed data from 397 young adults aged 18 to 40 residing in various provinces of Türkiye. Data were collected through the Self-Compassion Scale and the Eating Attitudes Test. Statistical analyses included Pearson correlation, simple linear regression, and independent samples t-test. Findings revealed a low but significant negative correlation between self-compassion and maladaptive eating attitudes. While no significant gender differences were found in self-compassion levels, females scored significantly higher in maladaptive eating attitudes compared to males. Additionally, employed individuals had significantly higher self-compassion levels than unemployed individuals. The results suggest that self-compassion may support healthy eating behaviors and play a critical role in psychological well-being among young adults.

Keywords: Self-Compassion, Eating Attitudes, Young Adults, Healthy Eating, Psychological Well-Being.