

Received-Makale Geliş Tarihi 18.05.2024
Published-Yayınlanma Tarihi 30.06.2024
Volume-Cilt (Issue-Sayı), ss/pp 11(108), 1196-1216

Research Article /Araştırma Makalesi
10.5281/zenodo.12603413

Nazrin Mammadrahimli

<https://orcid.org/0009-0000-8394-4207>

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul / TÜRKİYE

ROR Id: <https://ror.org/00qsyw664>

Ruminatif Düşünce Biçimi İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Düzenleyici Rolü¹

The Moderating Role of Self-Compassion in the Relationship Between Turkish Ruminative Thought Style and Eating Attitudes

ÖZET

Bu çalışma, ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisini ve bu ilişkide öz duyarlılığın düzenleyici rolünü incelemektedir. Araştırma kapsamında 411 kadın katılımcıdan elde edilen veriler, üç ana ölçek (Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Yeme Tutumu Testi ve Öz Duyarlılık Ölçeği) ve demografik bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ruminatif düşünce, yeme tutumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Ayrıca, öz duyarlılığın ruminatif düşünce ve yeme tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Öz duyarlılığı yüksek olan bireylerde, ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, öz duyarlılığı düşük olan bireylere göre daha fazladır. Bu bulgular, ruminatif düşünce ve yeme tutumu arasındaki ilişkide öz duyarlılığın önemini vurgulamakta ve bireylerin psikolojik sağlığının iyileştirilmesinde öz duyarlılık geliştirme stratejilerinin kullanılabilirliğini önermektedir. Çalışmanın sınırlılıkları arasında, katılımcıların yalnızca kadın olması ve kesitsel bir tasarım kullanılması yer almaktadır. Bu nedenle, sonuçların genellenebilirliği ve nedensellik ilişkilerinin belirlenmesi kısıtlıdır. Gelecek çalışmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklem grupları ile boylamsal tasarımlar kullanılarak bu ilişkilerin daha detaylı incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruminatif Düşünce Biçimi, Yeme Tutumu, Öz Duyarlılık

ABSTRACT

This study examines the effect of ruminative thinking on eating attitudes and the moderating role of self-compassion in this relationship. Within the scope of the research, data from 400 female participants were collected using three main scales and demographic information forms. According to the results, ruminative thinking has a significant effect on eating attitude. Additionally, it has been determined that self-compassion plays a moderating role in the relationship between ruminative thoughts and eating attitudes. In individuals with high self-compassion, the effect of ruminative thinking on eating attitude is greater than in individuals with low self-compassion. These findings emphasize the importance of self-compassion in the relationship between ruminative thoughts and eating attitudes and suggest that self-compassion development strategies can be used to improve the psychological health of individuals. Limitations of the study include that the participants were only female and that it used a cross-sectional design. Therefore, the generalizability of the results and the determination of causal relationships are limited. It is recommended that these relationships be examined in more detail in future studies using longitudinal designs with larger and more diverse sample groups.

Keywords: Ruminative Thinking Style, Eating Attitude, Self-Compassion.

¹ Bu makale yazarın İstanbul Aydın Üniversitesi "Ruminatif Düşünce Biçimi İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlılığın Düzenleyici Rolü" konulu tezinden üretilmiştir.

1. GİRİŞ

Öz-duyarlılık, ruminasyon ve yeme tutumları arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynar. Yüksek öz-duyarlılığa sahip bireyler, ruminasyonun olumsuz etkilerini daha az deneyimlerler ve bu durum, daha sağlıklı yeme tutumlarına katkıda bulunur. Öz-duyarlılık, bireylerin olumsuz düşüncelerle başa çıkma kapasitesini artırarak, daha dengeli ve sağlıklı yeme davranışlarını teşvik eder.

Ruminatif düşünme, yeme tutumları ve öz-şefkatin düzenleyici rolü arasındaki ilişki son araştırmalarda araştırılmıştır. Araştırmalar, tekrarlayan ve olumsuz bir düşünme biçimi olan ruminasyonun, kötü psikolojik sağlık ve uyumsuz yeme davranışlarıyla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Ancak kendine karşı nezaketi, farkındalığı ve ortak insanlık duygusunu içeren öz şefkat, bu olumsuz etkileri tamponlayabilir.

Örneğin, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, olumsuz yeme tutum ve davranışlarına girme olasılıkları daha düşüktür. Aynı zamanda daha az stres ve kaygı yaşarlar ve bu durum sıklıkla ruminasyonla daha da kötüleşir. Öz-şefkat, bireylerin düşüncelerini ve duygularını daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olarak sağlıksız yeme alışkanlıkları olasılığını azaltır.

Dahası, araştırmalar öz şefkatin ruminasyonun psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini hafifletebileceğini vurguluyor. Öz-şefkati yüksek olanlar, yüksek ruminatif eğilimlere sahip olsalar bile daha iyi zihinsel sağlık sonuçları gösterme eğilimindedirler. Bu koruyucu rol, öz-şefkatin duygusal dayanıklılığı artırma ve ruminasyonda yaygın olan özeleştiril düşünceleri azaltma yeteneğinden kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın amacı, 25 yaş ve üzeri yetişkin kadınların öz-duyarlıklarının ruminatif düşünce biçimi ile yeme tutumu düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olup olmadığını belirlemektir. Aynı zamanda, öz-duyarlılığın alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme) ile ruminatif düşünce biçimi ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmaktadır. Her yaşta kadın yaşam boyu devam eden ve çeşitli müdahalelere direnç gösteren, beden memnuniyetsizliğinin tetiklediği ciddi bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler yaşamaktadır (Albertson ve ark., 2015). Beden memnuniyetsizliği, kadınlarda yetersiz ve dengesiz beslenme, öğün atlama, sık diyet yapma, yediklerinden kurtulmak için kusma, diüretik veya laksatif kullanımı gibi yeme davranışı bozukluklarına yol açabilmektedir (Şahin, 2020).

2. LİTERATÜR TARAMASI

Ruminasyon, bireyin sürekli olarak aynı düşünceleri, özellikle olumsuz duyguları ve problemleri zihninde tekrar etmesi sürecidir. Bu, özellikle depresyon ve anksiyete bozukluklarıyla ilişkilendirilen bir zihinsel eğilimdir. Ruminasyon, genellikle kişinin mevcut sorunlarını çözmeye yönelik etkili bir strateji oluşturmak yerine, olumsuz düşüncelerin tekrar edilmesi şeklinde kendini gösterir ve bu da duygusal sıkıntıyı artırabilir ve psikolojik rahatsızlıkların devam etmesine ya da kötüleşmesine neden olabilir (Nolen-Hoeksema, 2000; Watkins, 2008).

Ruminatif düşünce biçimi, bireyin problemini çözmek için eyleme geçmeksizin, içinde bulunduğu durumunu ve olası neden sonuç ilişkilerini tekrar tekrar düşünmesidir. Ruminatif düşünme biçimine sahip bireyler, sürekli kendi problemleri ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanarak bir çıkış yolu bulmaya çalıştıklarını düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1990). Ruminasyonun genel özelliği; yineleyici, girici, kontrol edilemeyen ve geri döndürülemeyen bir düşünce biçimi olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009). Bu kavram sıklıkla kişinin yalnız olarak gerçekleştirdiği bilişsel bir süreci ifade etmektedir. Ruminatif düşünce biçimine sahip bireyler sıkıntıya neden olan durumları değiştirmek için problem çözmede aktif rol almak yerine harekete geçmeden sıkıntıları hakkındaki duygularına bağlı kalırlar (Nolen-Hoeksema vd., 2000). Bu bağlamda ruminasyonun bireyin yaşadığı stres verici yaşam olaylarını çözmesinin ve onlarla baş etmesinin önüne geçen engelleyici bir işlevi bulunmaktadır (Alloy, 2009).

Ruminasyon, Nolen-Hoeksema (2000) tarafından, bireyin karşılaştığı problemleri ve bu problemlerin neden olduğu duygusal tepkileri sürekli olarak tekrar etme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Bu süreç, çözüm odaklı olmaktan ziyade, problem odaklı bir düşünce yapısını içerir ve genellikle kişinin duygusal durumunu daha da ağırlaştırır. Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) ruminasyonu, öz-reflektif ve brooding (karamsar) olarak iki alt ögeye ayırır. Burada öz-reflektif ruminasyon, kişisel gelişim amacıyla düşüncelerin derinlemesine incelenmesini; brooding ise olumsuz düşüncelere takılıp kalma eğilimini ifade eder.

Yeme bozuklukları, yeme davranışlarındaki ciddi ve sürekli bozulmaları tanımlayan kompleks mental sağlık durumlarıdır. Bu bozukluklar, beslenme alışkanlıkları üzerinde aşırı bir endişe ve kontrol ihtiyacı ile karakterize edilir ve bireylerin fiziksel sağlığı, psikolojisi ile sosyal işlevselliği üzerinde derin etkilere sahiptir (Arcelus vd., 2011).

Yeme bozuklukları, beslenme yetersizliklerine, elektrolit dengesizliklerine ve kardiyovasküler sorunlar gibi ciddi sağlık problemlerine neden olabilir. Psikolojik olarak ise depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi sorunlar görülebilir (Le Grange ve Eisler, 2009). Yeme bozukluklarının tedavisi genellikle çok disiplinli bir yaklaşım gerektirir ve beslenme danışmanlığı, bireysel terapi ve bazen ilaç tedavisi içermektedir (Treasure, Claudino ve Zucker, 2010).

Ruminatif düşünce biçimi ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar, beslenme ve ruh sağlığı alanında önemli bir araştırma konusudur. Ruminatif düşünce biçimi, tekrarlayıcı, yoğun ve olumsuz düşüncelerin zihinsel döngüsüdür ve çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmiştir. Yeme tutumu ise, kişinin yiyeceklere, beden algısına ve beslenme davranışlarına yönelik tutumlarını ve davranışlarını ifade eder (Fredrick vd., 2024). Bu iki konu arasındaki ilişkiyi anlamak, yeme bozukluklarının etiyojisi ve tedavisinde önemli bir adımdır.

Literatür incelendiğinde ruminatif düşünce biçimi ile ilgili sıklıkla depresyon ve anksiyete bozuklukları araştırmaları üzerinde durulmuştur. Yeme tutumu, yeme bozuklukları ve ruminatif düşünce biçimi ilişkisini ayrıntılı ele alan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Klein vd., (1999)'in yürüttüğü "Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi" tezinde 400 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda; dış görünüşünden memnun olmayan kadın katılımcıların ruminasyon puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden kitle indeksi puanları değerlendirildiğinde; yeme tutumu ve ruminasyon puanları ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Raes'in (2011) yaptığı çalışmada öz-duyarlık ile depresyon ilişkisine ruminasyonun aracılık ettiği çalışmada ise öz-duyarlık ile depresyon ve olumsuz duygulanım ilişkisine ruminasyonun aracılık ettiği bulunmuştur. Yapılan bu çalışmalarda, ruminasyon tekrarlayıcı düşünce biçimi olarak ele alınmış ve ruminasyon ölçülürken tekrarlayıcı düşünmeyi ölçen değerlendirme yöntemleri kullanılmıştır. Ruminatif düşünce biçimi ve yeme tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici rolü bulunması beklenen muhtemel değişken öz duyarlılıktır. Ruminatif düşünce eğilimi olan bireyler yaşadıkları duygudurumları ve bunun olası sebep ve sonuçları hakkında tekrarlayıcı bir biçimde düşünürler. Literatürde ruminatif düşünce eğiliminin başta depresyon olmak üzere çok sayıda psikolojik bozuklukla pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Opwis vd., 2017).

Neff (2003a; Neff ve Vonk, 2009) yaptığı araştırmalarda yüksek düzeyde öz-duyarlığın daha düşük ruminasyonla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Öz-duyarlık ve ruminatif düşünme biçimi arasındaki bağlantı incelendiğinde, öz-duyarlık, duygulara karşı açık ve kabul edici bir tutum içerdiğinden, uyumlu duygu düzenlemeyi engelleyen bir duygusal kaçınma stratejisi olan ruminatif düşünmeyi azaltıcı bir işlev görmektedir. Araştırmalar, düşük düzeyde öz-duyarlığın ruminasyonla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Neff (2003b) öz-duyarlılığı iki kutuplu üç bileşenden oluşan bir yapı olarak tanımlamıştır. Öz-duyarlığın birinci bileşeni olan öz-sevecenlik (self-kindness), kişinin benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine kişinin kendine karşı şefkatli ve nazik olmasını içermektedir. İkinci bileşen olan ortak insanlık (common humanity) ise kişinin başarısızlıkları ve kusurlarından dolayı kendini tecrit edilmiş ve yalnız hissetmesi yerine, kusurluluğun insan yaşantısının paylaşılan bir yönü olduğunu kabul etmektir. Kavramın üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık (mindfulness) ise, acı verici yaşantılar karşısında kişinin yaşadığı duygular tarafından sürüklenmesi, aşırı özdeşleşmesi yerine duygu ve düşüncelerin dengeli bir farkındalık içinde tutulmasını içermektedir.

Öz-duyarlık, bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kullanabilecekleri sağlıklı bir baş etme yöntemi olarak kabul edilmektedir (Neff, 2003a). Alanyazın incelendiğinde öz-duyarlığın ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen çok sayıda değişken ile pozitif ilişkili, olumsuz yönde etkileyen değişkenlerle ve bazı psikolojik bozukluklarla negatif ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Psikopatoloji ile ilgili çalışmalarda, öz-duyarlığın daha çok depresyon ve anksiyete ile birlikte çalışıldığı ve bu bozukluklarla negatif ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Öz-duyarlık, kişinin kendisine yargılamadan sevecen davranmasını, kusurlarını ve zayıf yanlarını kişisel yetersizlikler, hatalar veya talihsizlikler olarak görmeden insanlığın ortak bir paylaşımı olarak görmesini, olumsuz duygu ve düşüncelerini kaçınmadan ve abartmadan, dengeli ve sakin bir tutumla

değerlendirmesini sağlamaktadır (Neff ve Germer, 2013). Bu özellikleri dikkate alındığında, öz-duyarlıkları yüksek olan bireylerin bedensel görünümelerini olumsuz algılamayacağını ve değerlendirmeyeceğini ve beraberinde kendine zarar veren yöntemlere başvurmayacağını, olumsuz yeme tutum ve davranışlarının da olmayacağını düşünmek mümkün olabilir. Bu beklenti, literatürdeki çalışmaların ortaya koydukları bulgular ile uyumludur.

Costarelli vd., (2009), yeme tutumu ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada, yeme tutumunun düşük öz-duyarlılık ile ilişkilendirildiğini bulmuşlardır. Bu bulgu, yeme tutumunun bireyin içsel deneyimlerini fark etme yeteneğini olumsuz yönde etkileyebileceğini öne sürmektedir.

Öz-duyarlılığı yüksek olan bireyler kendilerini katı bir şekilde eleştirip kınayarak, kendilerini diğer insanlardan izole ederek ve olumsuz duygu ve düşünceleriyle aşırı şekilde özdeşleşerek, her insanın yaşaması kaçınılmaz olan acı, sıkıntı, kusursuzluk ve yetersizlik hissini arttırmaz ve sürekli hale getirmez. Dolayısıyla, kişinin kendisine karşı gösterdiği bu destekleyici tutumun beden memnuniyetsizliğinin gelişiminde koruyucu etken olduğunu ve yeme tutumlarındaki bozulmaları da azalttığı ortaya konmuştur.

3. YÖNTEM

Araştırmanın evreni 25 yaş ve üzerinde olan, kadın katılımcılardan oluşacaktır. Araştırmanın örneklemini 411 kişinin dahil edilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılacak bireyler kolayda örnekleme tekniği ile seçilecektir.

Mevcut araştırmada, nicel araştırma deseni çerçevesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modellerinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden fazla değişken arasında birlikte bir değişim olup olmadığını ve bu değişimin derecesini saptamayı amaçlayan temel yaklaşımdır. Teorik uygulamalarda literatür taraması yapılmıştır. Uygulamalı aşamalarda ise SPSS üzerinden veri analizi yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 411 kişiyi kapsamaktadır. Araştırma sonucunda normal dağılım elde edilirse parametrik testler(t test, Anova), normal dağılım elde edilemezse non-parametrik testler (Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis testi) uygulanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Hipotezleri

H0: Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H1: Ruminatif düşünce biçiminin özduyarlılık üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H2: Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlılığın düzenleyici rolü vardır.

H2a : Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlılığın alt boyutlarından öz sevecenliğin düzenleyici rolü vardır.

H2b : Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz ya alt boyutlarından öz yargılamanın düzenleyici rolü vardır.

H2c : Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlılığın alt boyutlarından paylaşımın bilincinde olmanın düzenleyici rolü vardır.

H2d : Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlılığın alt boyutlarından yabancılaşmanın düzenleyici rolü vardır.

H2e : Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlılığın alt boyutlarından bilinçliliğin düzenleyici rolü vardır.

H2f : Ruminatif düşünce biçiminin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlılığın alt boyutlarından aşırı özdeşleşmenin düzenleyici rolü vardır.

H3: Öz duyarlılık ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Ruminatif düşünce biçimi demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H4a: Ruminatif düşünce biçimi puanı yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır.

H4b: Ruminatif düşünce biçimi puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

H4c: Ruminatif düşünce biçimi puanı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H5: Yeme tutumu demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H5a: Yeme tutumu puanı yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır.

H5b: Yeme tutumu puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

H5c: Yeme tutumu puanı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H6: Öz duyarlık demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H6a: Öz duyarlık puanı yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır.

H6b: Öz duyarlık puanı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

H6c: Öz duyarlık puanı medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın veri toplama aracı olarak ankette kullanılacak soruları oluşturan ölçekler aşağıdaki gibidir:

Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek özsevecenlik, özyargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyuttan, 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık katsayılarının tüm alt ölçeklerde .70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın vd., (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görülmüştür. Ölçek orijinalindeki gibi 26 maddeden ve altı faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5 dereceli Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur.

Yeme Tutumu Testi, yeme alışkanlıklarını belirlemeyi, olası yeme bozukluklarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yeme bozukluğu olan hastaların yanı sıra genel toplumun yeme ile ilgili tutumlarının taranması ve değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilmektedir. YTT tüm dünyada kullanılan, yeme bozukluklarının tanısında karakteristik bir belirleyiciliğe sahiptir. Ölçek 40 maddeden oluşan, 6'lı likert tipi (6=daima, 5=çok sık, 4=sık sık, 3=bazen, 2=nadiren, 1=hiçbir zaman) bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte bulunan 1, 18, 19, 23, 27, 39 maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin kesim puanı 30 olarak saptanmıştır. Ölçeğin sağlıklı kontrol denekler ile yeme bozukluğu bulunan bireyleri iyi ayırt etmesi açısından yüksek güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir; test tekrar test güvenilirliği Pearson momentler çarpımı korelasyonu .65 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada YTT'ne ilişkin Cronbach Alfa değeri .76 olarak bulunmuştur. Bu değer ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

Geliştirilen Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) 20 maddeden oluşmaktadır. RDBÖ, ruminasyon ile ilgili diğer ölçeklerden farklı olarak, bireyin o anki duygudurumunu hesaba katmadan genel düşünce eğilimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu sayede ölçeğin, diğer psikopatolojik durumlarda da kullanışlı olacağı düşünülmektedir. Tek faktör yapısına sahip olan ölçek 7'li likert tipi puanlama sistemine göre oluşturulmuştur. Ruminatif düşünceyi tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen, girici ve geri dönüşlü bir düşünce biçimi olarak ele alan ölçek, içerdiği maddelerde bu özellikleri araştırmaktadır. Katılımcılar maddelerdeki ifadelerin kendilerini ne ölçüde yansıttığını 1 (beni hiç tariflemiyor) ile 7 (beni çok iyi tarifliyor) arasındaki bir derece ile puanlamaktadırlar. Ruminatif düşünce eğilimlerini değerlendiren bu ölçekte herhangi bir kesim puanı bulunmamaktadır. Herhangi bir psikopatolojik duruma özgü olmadığı için ölçekteki puanların toplamı bir psikiyatrik bozukluğu işaret etmez. Bireyin ölçekten aldığı puanın yüksek olması, ruminatif düşünce eğiliminin fazla olduğunu göstermektedir. RDBÖ'nin güvenilirlik çalışması için; ölçeğin iç tutarlılığı, madde-toplam puan korelasyonu ve test-tekrar test güvenilirliği değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak 36 bulunmuştur. Bu sonuçlar RDBÖ'nin yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Geçerlik çalışmasında yapı geçerliği için yapılan faktör analizinde, tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Eşzaman ve ayırt edici geçerlilik çalışmasında karşılaştırılan ölçeklerle anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu sonuçlar ise RDBÖ'nin geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı yeniden hesaplanmış ve .95 olarak bulunmuştur.

3.3. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Tablo 1'e göre, en yüksek Cronbach's Alpha değerine sahip olan ölçek Yeme Tutumu ölçeğidir (0,898), bu da ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu gösterir. Ruminatif Düşünce ölçeği de oldukça yüksek bir güvenilirlik düzeyine sahiptir (0,869). Öz Duyarlık ölçeği ise kabul edilebilir bir güvenilirlik düzeyine sahiptir (0,723). Bu sonuçlar, kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek ve analizlerin geçerliliğini sağlamak açısından önemlidir.

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
Ruminatif Düşünce	0,869	20
Yeme Tutumu	0,898	40
Öz Duyarlık	0,723	26

Bu araştırmada ruminatif düşünce iç tutarlılık katsayısı .87, yeme tutumu için .90 ve öz duyarlık için .72 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısının .70 ve üstü olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2013: 89). Bu bağlamda, araştırmada kullanılan ölçeklerin gerekli şartı taşıdığı görülmektedir.

3.4. Demografik Bilgilere İlişkin Analizler

Demografik analizler katılımcıların yaş grubu, eğitim durumu ve medeni durumu açısından dağılımlarını göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 25-34 yaş aralığında (%65.9) ve ön lisans mezunu (%35.3) olup, çoğunlukla bekar (%47.0) ve evli (%46.5) durumundadır.

Tablo 2. Demografik Bilgilere İlişkin Analizler

Değişken	n	%
Yaş		
25-34 yaş	271	65,9
35-44 yaş	107	26,0
45-54 yaş	20	4,9
55 yaş ve üstü	13	3,2
Toplam	411	100
Eğitim		
İlkokul/Ortaokul	15	3,6
Lise	39	9,5
Ön Lisans	145	35,3
Lisans	129	31,4
Yüksek Lisans/Doktora	83	20,2
Toplam	411	100
Medeni Durum		
Bekar	193	47,0
Evli	191	46,5
Diğer	27	6,5
Toplam	411	100

Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, büyük çoğunluğun genç yaş grubunda olduğu görülmektedir. 25-34 yaş aralığında bulunan katılımcı sayısı 271 olup, bu grup toplam katılımcıların %65,9'unu oluşturmaktadır. Bu durum, araştırma kapsamında daha genç bireylerin ağırlıklı olarak yer aldığını göstermektedir. Diğer yaş gruplarına baktığımızda, 35-44 yaş aralığında 107 kişi (%26,0), 45-54 yaş aralığında 20 kişi (%4,9) ve 55 yaş ve üzerinde 13 kişi (%3,2) bulunmaktadır. Bu dağılım, yaş ilerledikçe katılımcı sayısının azaldığını göstermektedir.

Katılımcıların eğitim durumuna ilişkin veriler incelendiğinde, çeşitli eğitim seviyelerine sahip bireylerin bulunduğu görülmektedir. İlkokul veya ortaokul mezunu olan katılımcı sayısı 15 olup, bu grup toplam katılımcıların %3,6'sını oluşturmaktadır. Lise mezunu olan katılımcı sayısı ise 39 olup, bu oran %9,5'tir. En yüksek oran ön lisans mezunları grubunda görülmekte olup, 145 kişi (%35,3) ile en kalabalık grubu oluşturmaktadır. Lisans mezunu katılımcı sayısı 129 (%31,4) ve yüksek lisans veya doktora mezunu olan katılımcı sayısı ise 83 (%20,2) olarak belirlenmiştir. Bu veriler, araştırma kapsamındaki katılımcıların eğitim düzeylerinin genellikle yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde, büyük çoğunluğun bekar veya evli olduğu görülmektedir. Bekar olan katılımcı sayısı 193 olup, toplam katılımcıların %47,0'sini oluşturmaktadır. Evli olan katılımcı sayısı ise 191 olup, bu oran %46,5'tir. Diğer katılımcıların sayısı 27(%6,5) olarak belirlenmiştir. Bu dağılım, araştırma kapsamındaki katılımcıların medeni durumlarının büyük ölçüde evli veya bekar olduğunu göstermektedir.

Bu betimsel istatistikler, araştırmanın örnekleminin demografik yapısını ortaya koyarak, verilerin analizinde dikkate alınması gereken önemli değişkenlerin dağılımını gözler önüne sermektedir. Yaş, eğitim ve medeni durum gibi demografik faktörler, katılımcıların genel profili hakkında bilgi verirken, analizlerin bu faktörler ışığında yorumlanmasına olanak tanımaktadır.

4. BULGULAR

4.1. Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Bu çalışmada, katılımcıların ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistikleri incelenmiştir. Ruminatif düşünce, bireylerin sürekli olarak aynı olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşması olarak tanımlanırken, yeme tutumu, kişinin beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışlarına yönelik tutumlarını ifade etmektedir. Öz duyarlık ise bireyin kendisine karşı merhametli ve anlayışlı olma derecesini gösterir. Bu değişkenler, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıkları üzerinde önemli etkiler yaratabilir ve bu nedenle kapsamlı bir şekilde incelenmeleri gerekmektedir. Çalışmada elde edilen puanların ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilerek, katılımcıların bu üç değişken açısından dağılımlarının normal olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu betimsel istatistikler, ilgili ölçeklerin güvenilirliğini ve geçerliliğini belirlemede kritik rol oynamaktadır.

Tablo 3. Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	n	\bar{X}	SS	Çarpk.	Bask.
Ruminatif Düşünce	411	4,47	0,73	-1,27	1,95
Yeme Tutumu	411	29,81	15,51	0,61	0,30
Öz Sevecenlik	411	3,52	0,59	-0,35	0,86
Öz Yargılama	411	3,49	0,60	-0,88	1,83
Paylaşımların Bilincinde Olma	411	3,51	0,61	-0,58	0,97
Yabancılaşma	411	3,44	0,65	-0,68	1,33
Bilinçlilik	411	3,47	0,60	-0,38	0,51
Aşırı Özdeşleşme	411	3,43	0,62	-0,72	1,35
Öz Duyarlık	411	3,47	0,41	-0,99	1,99

Ruminatif düşünce ölçeğinden elde edilen puanların betimsel değerleri incelendiğinde, katılımcıların ortalama ruminatif düşünce puanı 4.47 olarak belirlenmiştir. Standart sapma değeri ise 0.73'tür. Çarpıklık (skewness) değeri -0.127, basıklık (kurtosis) değeri ise 0.195 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, ruminatif düşünce puanlarının dağılımının normal olduğunu ve verilerin genel olarak ortalamaya yakın bir şekilde dağıldığını göstermektedir.

Yeme tutumu ölçeğinden elde edilen puanların betimsel değerlerine baktığımızda, katılımcıların ortalama yeme tutumu puanı 29.81 olarak belirlenmiştir. Standart sapma değeri ise 15.51'dir. Çarpıklık değeri 0.061, basıklık değeri ise 0.030 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, yeme tutumu puanlarının dağılımının da normal olduğunu ve puanların geniş bir aralıkta dağıldığını göstermektedir.

Öz duyarlık ölçeğinden elde edilen puanların betimsel değerlerine göre, katılımcıların ortalama öz duyarlık puanı 3.47 olarak belirlenmiştir. Standart sapma değeri ise 0.41'dir. Çarpıklık değeri -0.099, basıklık değeri ise 0.199 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, öz duyarlık puanlarının dağılımının normal olduğunu ve katılımcıların genel olarak orta düzeyde öz duyarlığa sahip olduğunu göstermektedir.

Normallik Testi: Araştırma kapsamında, hipotezleri test etmek için gerçekleştirilmesi gereken analizlerden önce bazı varsayımlar kontrol edilmiştir. İlk olarak, ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımı incelenmiştir. Bu doğrultuda, ölçme araçlarından elde edilen puan ortalamalarına ait çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. ± 2 aralığında yer alan çarpıklık ve basıklık katsayıları puan ortalamalarının normal dağılıma sahip olduğunu işaret etmektedir (Field, 2005: 72; Tabachnick ve Fidell, 2013: 349). Bu çalışmada yer alan ölçme araçlarından elde edilen puanlar için hesaplanan çarpıklık katsayılarının -1,27 ile 0,61 , basıklık katsayılarının ise 0,30-1,99 arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlar verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir.

Çoklu Doğrusal Bağlantı: Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğunda, VIF>10 (variance inflation factor) olduğunda ya da TV (Tolerance Value) <.10 ise çoklu bağlantı problemine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 88). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90' ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 4). Ayrıca Tablo 4'te VIF ve TV incelendiğinde çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin VIF ve Tolerance Değerleri

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	-19,115	6,375		-2,998	0,003		
ruminatif düşünce	3,792	1,121	0,178	3,384	0,001	0,767	1,304
öz duyarlık	9,203	2,011	0,241	4,576	0,000	0,767	1,304

Uç Değerler: Araştırma kapsamında toplanan verilerde uç değer kontrolü Mahalanobis çok değişkenli uç değer uzaklığı ile değerlendirilmiştir (Tabachnick vd., 2013). Elde edilen verilere göre, uzaklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür ($p > .001$). Hesaplanan değerler incelendiğinde, verilerin parametrik analiz yapılmasına uygun olduğu ifade edilebilir.

Öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme gibi diğer değişkenler de analiz edilmiştir. Bu değişkenlerin her biri için ortalama puanlar ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır:

- Öz Sevecenlik: Ortalama 3.52, Standart Sapma 0.59, Çarpıklık -0.035, Basıklık 0.086
- Öz Yargılama: Ortalama 3.49, Standart Sapma 0.60, Çarpıklık -0.088, Basıklık 0.183
- Paylaşımların Bilincinde Olma: Ortalama 3.51, Standart Sapma 0.61, Çarpıklık -0.058, Basıklık 0.097
- Yabancılaşma: Ortalama 3.44, Standart Sapma 0.65, Çarpıklık -0.068, Basıklık 0.133
- Bilinçlilik: Ortalama 3.47, Standart Sapma 0.60, Çarpıklık -0.038, Basıklık 0.051
- Aşırı Özdeşleşme: Ortalama 3.43, Standart Sapma 0.62, Çarpıklık -0.072, Basıklık 0.135

Bu değerler, her bir ölçek için elde edilen puanların normal dağılıma sahip olduğunu ve katılımcıların bu değişkenler açısından çeşitli düzeylerde olduğunu göstermektedir. Verilerin bu şekilde normal dağılım göstermesi, yapılacak istatistiksel analizlerin geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmaktadır.

4.2. Yaş Gruplarına Göre Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Anova Test Sonuçları

Bu bölümde, farklı yaş gruplarına ait katılımcıların ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan ölçeklerden elde edilen puanlar analiz edilmiştir. Ruminatif düşünce, bireylerin sürekli olarak aynı olumsuz düşüncelere odaklanma eğilimini ifade ederken, yeme tutumu kişinin beslenme alışkanlıklarını ve yeme davranışlarına yönelik tutumlarını yansıtmaktadır. Öz duyarlık ise bireyin kendisine karşı merhametli ve anlayışlı olma derecesini gösterir. Araştırmanın bu bölümünde, farklı yaş gruplarına göre bu üç değişkenin ortalama puanları, standart sapmaları ve ANOVA test sonuçları incelenmiş, yaş grupları arasındaki farklılıkların anlamlılığı değerlendirilmiştir. Yapılan analizler, katılımcıların yaşlarına göre ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerinde belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu betimsel değerler, yaş gruplarının bu değişkenler üzerindeki etkisini anlamada önemli ipuçları sunmaktadır.

Tablo 5. Yaş Gruplarına Göre Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	\bar{X}	SS	F	p	Etki Büyüklüğü η^2	Fark
Ruminatif Düşünce	25-34 yaş	271	4,52	0,62	2,569	0,053		
	35-44 yaş	107	4,42	0,70				
	45-54 yaş	20	3,91	1,14				
	55 yaş ve üstü	13	4,52	1,63				
Yeme Tutumu	25-34 yaş	271	28,87	14,45	8,458	0,000	0,06	4>1,2,3
	35-44 yaş	107	29,79	15,78				
	45-54 yaş	20	29,25	14,71				
	55 yaş ve üstü	13	50,46	22,45				
Öz Sevecenlik	25-34 yaş	271	3,56	0,55	4,564	0,004	0,03	1,4>3
	35-44 yaş	107	3,44	0,64				
	45-54 yaş	20	3,15	0,57				
	55 yaş ve üstü	13	3,77	0,73				
Öz Yargılama	25-34 yaş	271	3,49	0,59	6,038	0,000	0,04	1,2,4>3
	35-44 yaş	107	3,52	0,60				
	45-54 yaş	20	3,04	0,48				
	55 yaş ve üstü	13	3,91	0,81				
Paylaşımların Bilincinde Olma	25-34 yaş	271	3,54	0,57	2,531	0,057		
	35-44 yaş	107	3,49	0,63				
	45-54 yaş	20	3,16	0,69				
	55 yaş ve üstü	13	3,48	0,79				
Yabancılaşma	25-34 yaş	271	3,47	0,62	6,053	0,000	0,04	1,2,4>3
	35-44 yaş	107	3,42	0,67				
	45-54 yaş	20	2,91	0,63				
	55 yaş ve üstü	13	3,79	0,82				
Bilinçlilik	25-34 yaş	271	3,49	0,56	3,644	0,013	0,03	1,2,4>3
	35-44 yaş	107	3,48	0,65				
	45-54 yaş	20	3,06	0,71				
	55 yaş ve üstü	13	3,65	0,73				
Aşırı Özdeşleşme	25-34 yaş	271	3,44	0,61	5,700	0,000	0,04	4>1,2,3
	35-44 yaş	107	3,39	0,63				
	45-54 yaş	20	3,08	0,71				
	55 yaş ve üstü	13	3,96	0,47				
Öz Duyarlık	25-34 yaş	271	3,50	0,38	9,832	0,000	0,07	1,2,4>3
	35-44 yaş	107	3,46	0,39				
	45-54 yaş	20	3,07	0,47				
	55 yaş ve üstü	13	3,76	0,61				

Yaş gruplarına göre yeme tutumu, öz sevecenlik, öz yargılama, yabancılaşma, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz duyarlık puan ortalamasının farklılaştığı görülmüştür. ($p<0,05$) Yapılan Levene testi sonucuna göre varyansın homojen olduğu durumlarda Bonferroni, homojen olmadığı durumlarda Games-Howell testi hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için kullanılmıştır. 55 yaş ve üstü katılımcıların yeme tutumu ve aşırı özdeşleşme puan ortalamasının 25-34, 35-44 ve 45-54 yaş grubundakilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür. 25-34 ve 55 yaş ve üstü katılımcıların öz sevecenlik puan ortalamasının 35-44 yaş grubundakilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür. 25-34, 35-44 ve 55 yaş ve üstü katılımcıların öz yargılama, yabancılaşma, bilinçlilik ve öz duyarlık puan ortalamasının 45-54 yaş grubundakilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür.

4.3. Eğitim Durumuna Göre Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Anova Test Sonuçları

Bu araştırma kapsamında, katılımcıların eğitim durumlarına göre ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan ölçeklerden elde edilen puanlar analiz edilmiştir. Ruminatif düşünce, bireylerin sık sık olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşma eğilimini ifade ederken, yeme tutumu bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışları ile ilgili tutumlarını yansıtmaktadır. Öz duyarlık ise bireyin kendisine karşı gösterdiği merhamet ve anlayış derecesini temsil eder. Çalışmanın bu bölümünde, farklı eğitim seviyelerine sahip katılımcıların bu üç değişken açısından ortalama puanları, standart sapmaları ve ANOVA test sonuçları incelenmiştir. Analizler, eğitim durumu ile ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu betimsel değerler, katılımcıların eğitim durumlarına göre değişkenlerin nasıl farklılaştığını anlamada önemli bilgiler sunmaktadır.

Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Eğitim	n	\bar{X}	SS	F	p	Etki Büyüklüğü η^2	Fark
Ruminatif Düşünce	İlkokul/Ortaokul	15	3,58	1,50	6,987	0,000	0,064	2,3,4,5>1
	Lise	39	4,35	0,76				
	Ön Lisans	145	4,57	0,50				
	Lisans	129	4,46	0,77				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	4,51	0,70				
Yeme Tutumu	İlkokul/Ortaokul	15	31,80	14,75	0,553	0,697		
	Lise	39	32,23	16,09				
	Ön Lisans	145	30,11	14,62				
	Lisans	129	29,57	15,18				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	28,16	17,46				
Öz Sevecenlik	İlkokul/Ortaokul	15	3,07	0,94	5,532	0,000	0,052	3>4,5
	Lise	39	3,62	0,52				
	Ön Lisans	145	3,65	0,49				
	Lisans	129	3,45	0,60				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,42	0,62				
Öz Yargılama	İlkokul/Ortaokul	15	3,27	1,16	1,138	0,338		
	Lise	39	3,59	0,54				
	Ön Lisans	145	3,51	0,51				
	Lisans	129	3,44	0,65				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,51	0,57				
Paylaşımların Bilincinde Olma	İlkokul/Ortaokul	15	2,83	1,00	6,561	0,000	0,061	2,3,4,5>1
	Lise	39	3,60	0,60				
	Ön Lisans	145	3,61	0,52				
	Lisans	129	3,49	0,59				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,43	0,61				
Yabancılaşma	İlkokul/Ortaokul	15	3,00	0,84	4,734	0,000	0,045	3>4
	Lise	39	3,56	0,60				
	Ön Lisans	145	3,57	0,57				
	Lisans	129	3,33	0,72				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,40	0,59				
Bilinçlilik	İlkokul/Ortaokul	15	3,17	0,94	1,108	0,352		
	Lise	39	3,48	0,61				
	Ön Lisans	145	3,51	0,55				
	Lisans	129	3,47	0,61				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,46	0,60				
Aşırı Özdeşleşme	İlkokul/Ortaokul	15	3,20	0,92	1,398	0,234		
	Lise	39	3,54	0,59				
	Ön Lisans	145	3,48	0,55				
	Lisans	129	3,37	0,70				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,40	0,56				
Öz Duyarlık	İlkokul/Ortaokul	15	3,09	0,91	6,280	0,000	0,058	3>4
	Lise	39	3,57	0,35				
	Ön Lisans	145	3,56	0,32				
	Lisans	129	3,43	0,43				
	Yüksek Lisans/Doktora	83	3,44	0,33				

Eğitim durumuna göre ruminatif düşünce, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma ve öz duyarlık puan ortalamasının farklılaştığı görülmüştür. ($p<0,05$) Yapılan Levene testi sonucuna göre varyansın homojen olduğu durumlarda Bonferroni, homojen olmadığı durumlarda Games-Howell testi hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için kullanılmıştır. Lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans/doktora mezunlarının ruminatif düşünce ve paylaşımların bilincinde olma puan ortalamasının ilkokul/ortaokul mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ön lisans mezunlarının öz sevecenlik puan ortalamasının lisans ve yüksek lisans/doktora mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ön lisans mezunlarının yabancılaşma ve öz duyarlık puan

ortalamasının lisans mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür.

4.4. Medeni Duruma Göre Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Anova Test Sonuçları

Bu çalışmada, katılımcıların medeni durumlarına göre ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar analiz edilmiştir. Ruminatif düşünce, bireylerin sürekli olarak olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşma eğilimini ifade ederken, yeme tutumu bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışlarına yönelik tutumlarını yansıtmaktadır. Öz duyarlık ise bireyin kendisine karşı merhametli ve anlayışlı olma derecesini gösterir. Araştırmanın bu bölümünde, farklı medeni durumlara sahip katılımcıların bu üç değişken açısından ortalama puanları, standart sapmaları ve ANOVA test sonuçları incelenmiştir. Analizler, medeni duruma göre ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerinde belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu betimsel değerler, medeni durumun bu değişkenler üzerindeki etkisini anlamada önemli bilgiler sunmaktadır.

Tablo 7. Medeni Duruma Göre Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Anova Test Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	n	\bar{X}	SS	F	p	Etki Büyüklüğü η^2	Fark
Ruminatif Düşünce	Bekar	193	4,54	0,65	1,840	0,160		
	Evli	191	4,40	0,76				
	Diğer	27	4,47	1,00				
Yeme Tutumu	Bekar	193	30,52	16,05	7,548	0,000	0,04	3>2
	Evli	191	27,71	13,97				
	Diğer	27	39,59	18,23				
Öz Sevecenlik	Bekar	193	3,56	0,57	1,208	0,300		
	Evli	191	3,47	0,60				
	Diğer	27	3,47	0,64				
Öz Yargılama	Bekar	193	3,50	0,58	0,290	0,749		
	Evli	191	3,46	0,63				
	Diğer	27	3,53	0,63				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Bekar	193	3,54	0,59	0,650	0,523		
	Evli	191	3,48	0,61				
	Diğer	27	3,46	0,69				
Yabancılaşma	Bekar	193	3,48	0,60	0,741	0,477		
	Evli	191	3,40	0,69				
	Diğer	27	3,48	0,70				
Bilinçlilik	Bekar	193	3,50	0,59	0,498	0,608		
	Evli	191	3,45	0,60				
	Diğer	27	3,41	0,72				
Aşırı Özdeşleşme	Bekar	193	3,42	0,58	1,471	0,231		
	Evli	191	3,40	0,67				
	Diğer	27	3,62	0,59				
Öz Duyarlık	Bekar	193	3,50	0,39	1,026	0,359		
	Evli	191	3,44	0,41				
	Diğer	27	3,50	0,53				

Medeni duruma göre yeme tutumu puan ortalamasının farklılaştığı görülmüştür. ($p<0,05$) Yapılan Levene testi sonucuna göre Games-Howell testi hangi gruplar arasında fark olduğunu tespit etmek için kullanılmıştır. Medeni durumu boşanmış olanların yeme tutumu puan ortalamasının evlilerden istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek bulunmuş ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür.

4.5. Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Bu çalışmada, katılımcıların ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlık düzeylerini ölçen ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Pearson korelasyon katsayıları kullanılarak yapılan analizler, bu üç değişken arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü belirlemede kullanılmıştır. Ruminatif düşünce, bireylerin olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşma eğilimini ifade ederken, yeme tutumu bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışları ile ilgili tutumlarını yansıtmaktadır. Öz duyarlık ise bireyin kendisine karşı merhametli ve anlayışlı olma derecesini temsil eder. Korelasyon analizleri, ruminatif düşünce ile yeme tutumu, öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, yabancılaşma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme gibi değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ortaya

koymuştur. Bu bulgular, değişkenler arasındaki ilişkileri anlamada önemli bilgiler sunmakta ve gelecekteki araştırmalar için değerli ipuçları sağlamaktadır.

Tablo 8. Ruminatif Düşünce, Yeme Tutumu ve Öz Duyarlık Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ruminatif Düşünce	—								
Yeme Tutumu	,295**	—							
Öz Sevecenlik	,251**	,187**	—						
Öz Yargılama	,383**	,259**	,278**	—					
Paylaşımların Bilincinde Olma	,287**	,198**	,436**	,332**	—				
Yabancılaşma	,391**	,221**	,173**	,483**	,275**	—			
Bilinçlilik	,217**	,132**	,492**	,244**	,417**	,148**	—		
Aşırı Özdeşleşme	,384**	,301**	,218**	,533**	,227**	,436**	,234**	—	
Öz Duyarlık	,483**	,327**	,642**	,723**	,670**	,645**	,629**	,671**	—

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabloda yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, ruminatif düşünce puanları ile yeme tutumu puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,295$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile öz sevecenlik puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,251$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile öz yargılama puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,383$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,287$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile yabancılaşma puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,391$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile bilinçlilik puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,217$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile aşırı özdeşleşme puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,384$; $p<0,01$) Ruminatif düşünce puanları ile öz duyarlık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,483$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile öz sevecenlik puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,187$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile öz yargılama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,259$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile paylaşımların bilincinde olma puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,198$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile yabancılaşma puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,221$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile bilinçlilik puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,132$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile aşırı özdeşleşme puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,301$; $p<0,01$) Yeme tutumu puanları ile öz duyarlık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. ($r=0,327$; $p<0,01$)

4.6. Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

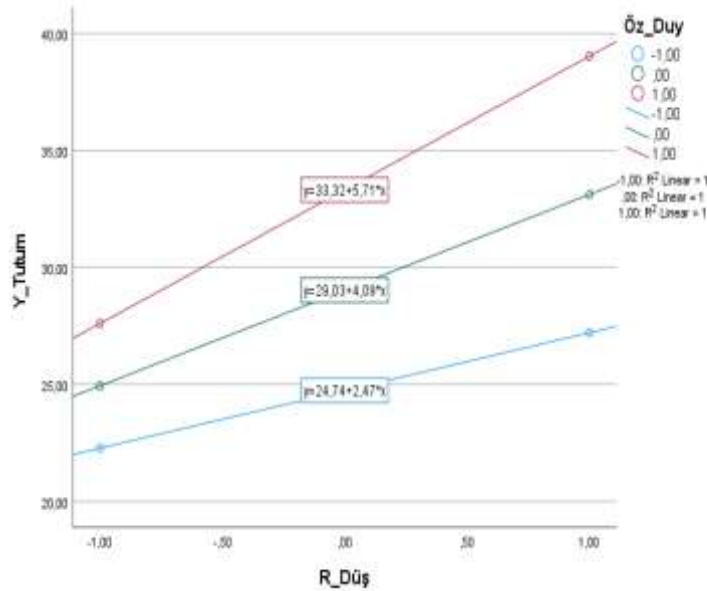
Ruminatif düşüncenin, yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz duyarlığın düzenleyici rolünü belirlemek için Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Makro uzantısı (Model-1) kullanılarak regresyon analiz yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 9. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 güven aralığı	Üst %95 güven aralığı
Sabit	29,029	0,721	40,246	0,000	27,611	30,447
Ruminatif Düşünce	4,090	0,854	4,790	0,000	2,411	5,768
Öz Duyarlık	4,287	0,809	5,299	0,000	2,697	5,877
Etkileşim (Ruminatif düşünce* Öz Duyarlık)	1,623	0,367	4,419	0,000	0,901	2,344
Öz Duyarlığın Düzenleyici Etkisi						
Düşük	2,467	0,802	3,075	0,002	0,890	4,044
Orta	4,090	0,854	4,790	0,000	2,411	5,768
Yüksek	5,712	1,041	5,487	0,000	3,666	7,759
Model Özeti	R	R²	F	p		
Etkileşim Sonucundaki artan R ²	0,414	0,171	28,015	0,000		

Tablo9'da görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p<0,001$). Dolayısı ile H_1 hipotezi desteklenmiştir. Etkileşim teriminin ($\beta=1,623$; $p<0,001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2=0,171$; $F=28,015$; $p<0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz

duyarlığın düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_2 hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve öz duyarlık, yeme tutumu üzerindeki değişimin %17'sini açıkladığı görülmüştür. Öz duyarlığın farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Josefsson vd., (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 1'de öz duyarlığın düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Öz duyarlığın düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 2,467$; $t = 3,075$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 4,090$; $t = 4,790$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 5,712$; $t = 5,487$ olarak gerçeklemiştir. Bu değerler öz duyarlığın tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir ve öz duyarlık seviyesi yükseldikçe bu etkinin yükseldiği görülmüştür. Öz duyarlılığı yüksek olan kişilerde ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, öz duyarlılığı düşük olan kişilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.



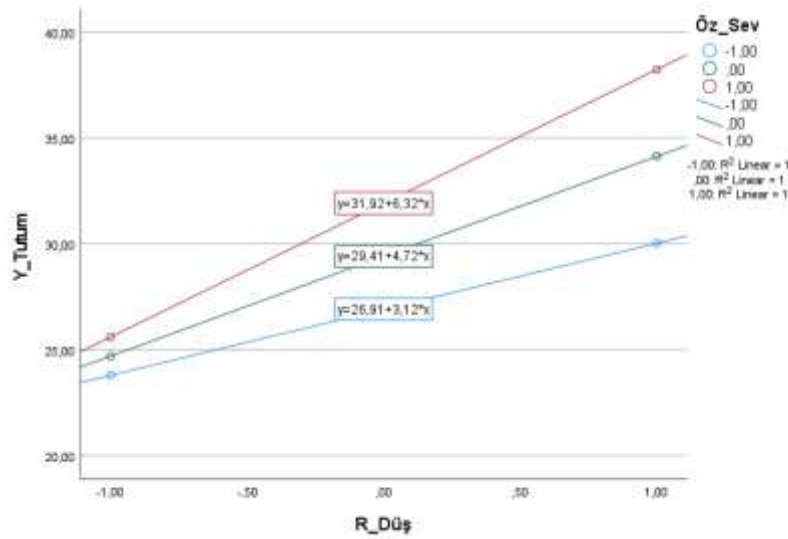
Şekil 1: Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Duyarlığın Düzenleyici Rolü

Tablo 10. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Sevecenliğin Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 güven aralığı	Üst %95 güven aralığı
Sabit	29,410	0,725	40,566	0,000	27,985	30,836
Ruminatif Düşünce	4,723	0,760	6,211	0,000	3,228	6,218
Öz Sevecenlik	2,505	0,761	3,292	0,001	1,009	4,001
Etkileşim (Ruminatif düşünce* Öz Sevecenlik)	1,600	0,436	3,665	0,000	0,742	2,458
Öz Sevecenliğin Düzenleyici Etkisi						
Düşük	3,123	0,788	3,965	0,000	1,575	4,672
Orta	4,723	0,760	6,211	0,000	3,228	6,218
Yüksek	6,322	0,958	6,603	0,000	4,440	8,205
Model Özeti	R	R²	F	p		
	0,360	0,129	20,138	0,000		
Etkileşim Sonucundaki artan R ²		0,029	13,430	0,000		

Tablo 10'da görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p < 0,001$). Dolayısı ile H_1 hipotezi desteklenmiştir. Etkileşim teriminin ($\beta = 1,600$; $p < 0,001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2 = 0,129$; $F = 20,138$; $p < 0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz sevecenliğin düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_{2a} hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve öz sevecenlik, yeme tutumu üzerindeki değişimin %13'ünü açıkladığı görülmüştür. Öz sevecenliğin farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Jose (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 2'de öz sevecenliğin düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Öz sevecenlik düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 3,123$; $t = 3,965$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 4,723$; $t = 6,211$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 6,322$; $t = 6,603$ olarak gerçeklemiştir. Bu değerler öz sevecenliğin tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı

etkisinin olduğunu göstermiştir ve öz sevecenlik seviyesi yükseldikçe bu etkinin yükseldiği görülmüştür. Öz sevecenliği yüksek olan kişilerde ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, öz sevecenliği düşük olan kişilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır

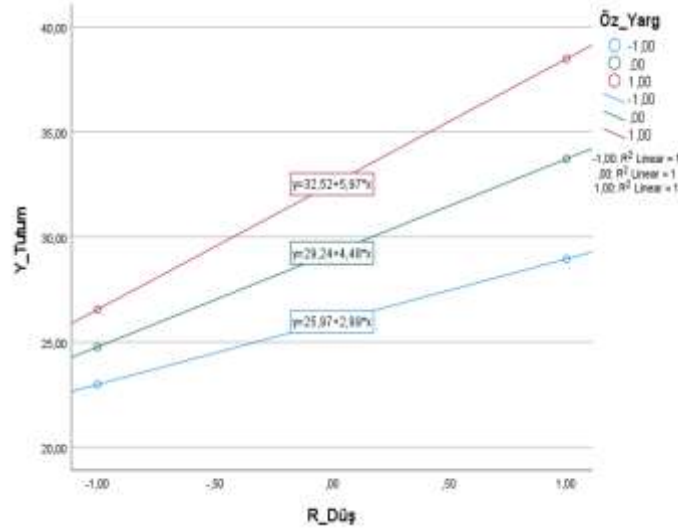


Şekil 2: Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Sevecenliğin Düzenleyici Rolü

Tablo 11. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Yargılamanın Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 güven aralığı	Üst %95 güven aralığı
Sabit	29,242	0,731	39,976	0,000	27,804	30,680
Ruminatif Düşünce	4,477	0,817	5,481	0,000	2,872	6,083
Öz Yargılama	3,275	0,793	4,131	0,000	1,716	4,833
Etkileşim (Ruminatif düşünce* Öz Yargılama)	1,488	0,425	3,498	0,001	0,652	2,324
Öz Yargılamanın Düzenleyici Etkisi						
Düşük	2,989	0,790	3,786	0,000	1,437	4,541
Orta	4,477	0,817	5,481	0,000	2,872	6,083
Yüksek	5,966	1,036	5,759	0,000	3,929	8,002
Model Özeti						
	R	R²	F	p		
	0,371	0,138	21,686	0,000		
Etkileşim Sonucundaki artan R²						
		0,026	12,237	0,001		

Tablo 11’de görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p < 0,001$). Dolayısı ile H_1 hipotezi desteklenmiştir. Etkileşim teriminin ($\beta = 1,488$; $p < 0,001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2 = 0,138$; $F = 21,686$; $p < 0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde öz yargılamanın düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_{2b} hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve öz yargılama, yeme tutumu üzerindeki değişimin %14’ünü açıkladığı görülmüştür. Öz yargılamanın farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Jose (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 3’de öz yargılamanın düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Öz yargılama düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 2,989$; $t = 3,786$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 4,477$; $t = 5,481$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 5,966$; $t = 5,759$ olarak gerçekleşmiştir. Bu değerler öz yargılamanın tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir ve öz yargılama seviyesi yükseldikçe bu etkinin yükseldiği görülmüştür. Öz yargılaması yüksek olan kişilerde ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, öz yargılaması düşük olan kişilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

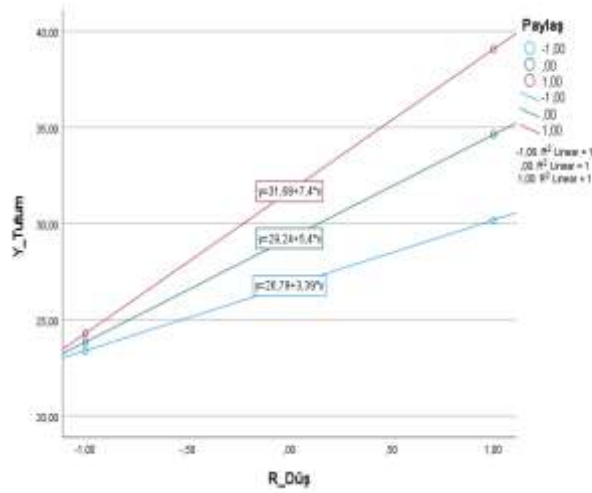


Şekil 3:Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Öz Yargılamanın Düzenleyici Rolü

Tablo 12. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Paylaşım Bilincinde Olmanın Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 güven aralığı	Üst %95 güven aralığı
Sabit	29,237	0,723	40,414	0,000	27,815	30,660
Ruminatif Düşünce	5,395	0,807	6,686	0,000	3,809	6,981
Paylaşım Bilincinde Olma	2,444	0,753	3,245	0,001	0,963	3,925
Etkileşim (Ruminatif düşünce* Paylaşım Bilincinde Olma)	2,001	0,455	4,397	0,001	1,106	2,896
Paylaşım Bilincinde Olmanın Düzenleyici Etkisi						
Düşük	3,394	0,757	4,482	0,000	1,905	4,883
Orta	5,395	0,807	6,686	0,000	3,809	6,981
Yüksek	7,396	1,069	6,918	0,000	5,295	9,498
Model Özeti	R	R²	F	p		
Etkileşim Sonucundaki artan R ²	0,376	0,142	22,392	0,000		
		0,041	19,332	0,000		

Tablo 12’de görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p < 0,001$). Etkileşim teriminin ($\beta = 2,001$; $p < 0,001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2 = 0,142$; $F = 22,392$; $p < 0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde paylaşım bilincinde olmanın düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_{2c} hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve paylaşım bilincinde olma, yeme tutumu üzerindeki değişimin %14’ünü açıkladığı görülmüştür. Paylaşım bilincinde olmanın farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Jose (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 4’de paylaşım bilincinde olmanın düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Paylaşım bilincinde olma düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 3,394$; $t = 4,482$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 5,395$; $t = 6,686$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 7,396$; $t = 6,918$ olarak gerçekleşmiştir. Bu değerler Paylaşım bilincinde olmanın tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir ve paylaşım bilincinde olma seviyesi yükseldikçe bu etkinin yükseldiği görülmüştür. Paylaşım bilincinde olma seviyesi yüksek olan kişilerde ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, paylaşım bilincinde olma seviyesi düşük olan kişilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

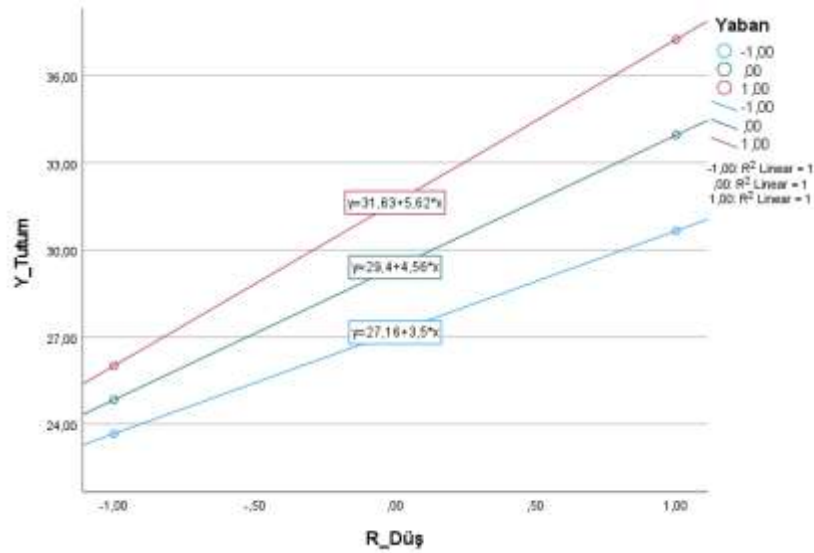


Şekil 4:Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Paylaşım Bilincinde Olmanın Düzenleyici Rolü

Tablo 13. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Yabancılaşmanın Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 sınırlar	Üst %95 sınırlar
Sabit	29,396	0,748	39,312	0,000	27,926	30,866
Ruminatif Düşünce	4,559	0,855	5,330	0,000	2,877	6,240
Yabancılaşma	2,233	0,799	2,794	0,005	0,662	3,804
Etkileşim (Ruminatif düşünce*Yabancılaşma)	1,063	0,477	2,229	0,026	0,126	2,000
Yabancılaşmanın Düzenleyici Etkisi						
Düşük	3,496	0,801	4,365	0,000	1,922	5,070
Orta	4,559	0,855	5,330	0,000	2,877	6,240
Yüksek	5,622	1,130	4,975	0,000	3,400	7,843
Model Özeti						
	R	R²	F	p		
Etkileşim Sonucundaki artan R ²	0,333	0,111	16,907	0,000		

Tablo 13'te görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p < 0,001$). Dolayısı ile H_1 hipotezi desteklenmiştir. Etkileşim teriminin ($\beta = 1,063$; $p < 0,05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2 = 0,111$; $F = 16,907$; $p < 0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde yabancılaşmanın düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_{2d} hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve yabancılaşma, yeme tutumu üzerindeki değişimin %11'ini açıkladığı görülmüştür. Yabancılaşmanın farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Jose (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 5'de yabancılaşmanın düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Yabancılaşma düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 3,496$; $t = 4,365$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 4,559$; $t = 5,330$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 5,622$; $t = 4,975$ olarak gerçekleşmiştir. Bu değerler yabancılaşmanın tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir ve yabancılaşma seviyesi orta düzeyde olanlarda, ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi , düşük ve yüksek seviyede olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

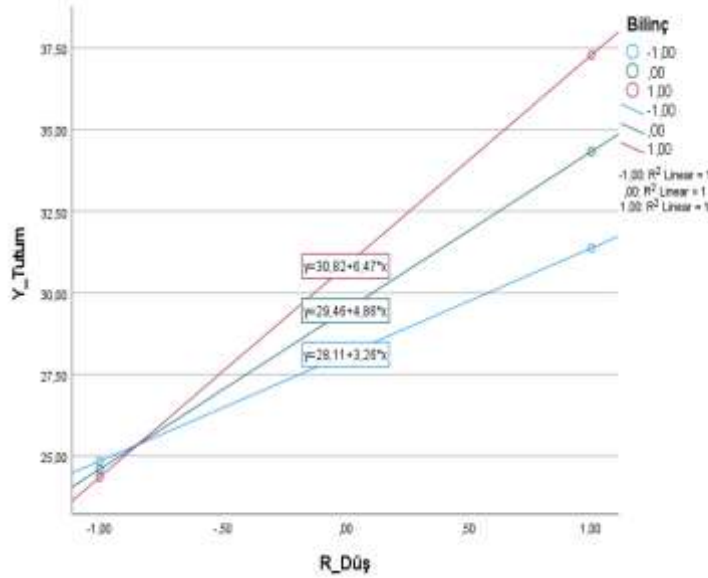


Şekil 5:Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Yabancılaşmanın Düzenleyici Rolü

Tablo 14. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Bilinçliliğin Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 güven aralığı	Üst %95 güven aralığı
Sabit	29,464	0,727	40,540	0,000	28,035	30,892
Ruminatif Düşünce	4,865	0,753	6,457	0,000	3,384	6,346
Bilinçlilik	1,354	0,742	1,824	0,069	-0,105	2,813
Etkileşim (Ruminatif düşünce*Bilinçlilik)	1,601	0,441	3,634	0,000	0,735	2,467
Bilinçliliğin Düzenleyici Etkisi						
Düşük	3,263	0,795	4,103	0,000	1,700	4,827
Orta	4,865	0,753	6,457	0,000	3,384	6,346
Yüksek	6,466	0,944	6,851	0,000	4,610	8,321
Model Özeti						
	R	R²	F	p		
Etkileşim Sonucundaki artan R ²	0,347	0,120	18,527	0,000		

Tablo 14'te görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p < 0,001$). Dolayısı ile H_1 hipotezi desteklenmiştir. Etkileşim teriminin ($\beta = 1,601$; $p < 0,001$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2 = 0,120$; $F = 18,527$; $p < 0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde bilinçliliğin düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_{2c} hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve bilinçlilik, yeme tutumu üzerindeki değişimin %12'sini açıkladığı görülmüştür. Bilinçliliğin farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Jose (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 6'da bilinçliliğin düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Bilinçlilik düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 3,263$; $t = 4,103$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 4,865$; $t = 6,457$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 6,466$; $t = 6,851$ olarak gerçekleşmiştir. Bu değerler bilinçliliğin tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir ve bilinçlilik seviyesi yükseldikçe bu etkinin yükseldiği görülmüştür. Bilinçlilik seviyesi yüksek olan kişilerde ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, bilinçlilik seviyesi düşük olan kişilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

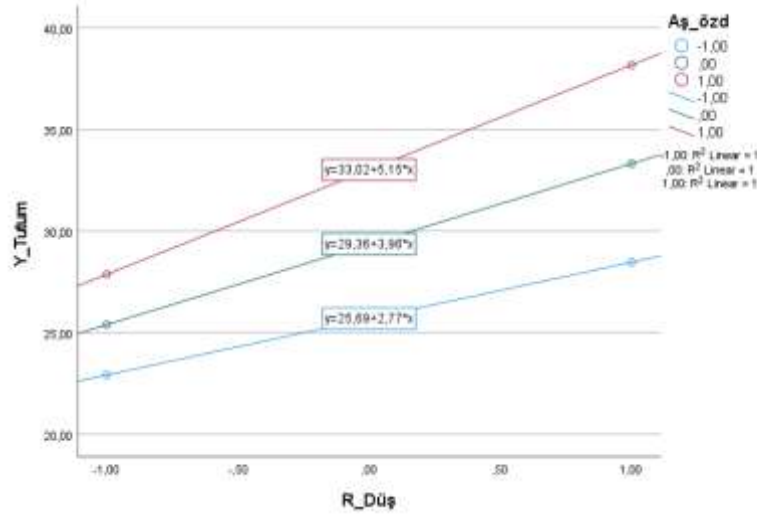


Şekil 6: Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Bilinçliliğin Düzenleyici Rolü

Tablo 15. Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Alt %95 güven aralığı	Üst %95 güven aralığı
Sabit	29,355	0,732	40,090	0,001	27,915	30,794
Ruminatif Düşünce	3,964	0,817	4,851	0,000	2,358	5,570
Aşırı Özdeşleşme	3,665	0,777	4,720	0,000	2,139	5,192
Etkileşim (Ruminatif düşünce*Aşırı Özdeşleşme)	1,190	0,455	2,613	0,009	0,295	2,085
Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Etkisi						
Düşük	2,774	0,793	3,499	0,001	1,216	4,333
Orta	3,964	0,817	4,851	0,000	2,358	5,570
Yüksek	5,154	1,054	4,867	0,000	3,072	7,235
Model Özeti						
	R	R²	F	p		
Etkileşim Sonucundaki artan R ²	0,378	0,143	22,588	0,000		

Tablo 15’de görüldüğü üzere; ruminatif düşüncenin yeme tutumunu etkilediği görülmüştür. ($p < 0,001$). Dolayısı ile H_1 hipotezi desteklenmiştir. Etkileşim teriminin ($\beta = 1,190$; $p < 0,05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiye yönelik elde edilen modelin özet değerleri ($R^2 = 0,143$; $F = 22,588$; $p < 0,001$) kurulan modelin anlamlı olduğunu ve ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisinde aşırı özdeşleşmenin düzenleyici etkisinin olduğunu göstermiş ve H_{2f} hipotezi desteklenmiştir. Ruminatif düşünce ve aşırı özdeşleşme, yeme tutumu üzerindeki değişimin %14’ünü açıkladığı görülmüştür. Aşırı özdeşleşmenin farklı düzeylerdeki düzenleyici etkisinin anlaşılması için Jose (2013) tarafından geliştirilen ModGraph-I programı kullanılarak çizilen, Şekil 7’de aşırı özdeşleşmenin düşük, orta ve yüksek değere sahip olduğu durumlarda düzenleyici etkileri verilmiştir. Aşırı özdeşleşme düşük seviyede olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 2,774$; $t = 3,499$, orta seviye olduğunda $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 3,964$; $t = 4,851$, yüksek seviyede olduğunda ise $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde $\beta = 5,154$; $t = 4,867$ olarak gerçekleşmiştir. Bu değerler aşırı özdeşleşmenin tüm seviyelerinde ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide anlamlı etkisinin olduğunu göstermiştir ve Aşırı özdeşleşme yükseldikçe bu etkinin yükseldiği görülmüştür. Aşırı özdeşleşmesi yüksek olan kişilerde ruminatif düşüncenin yeme tutumu üzerindeki etkisi, aşırı özdeşleşmesi düşük olan kişilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.



Şekil 7:Ruminatif Düşünce ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Aşırı Özdeşleşmenin Düzenleyici Rolü

5. SONUÇ

Bu araştırmada elde edilen bulgular, ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilerin karmaşıklığını ve demografik faktörlerin bu ilişkiler üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Benzer çalışmalarda elde edilen bulgularla karşılaştırılarak, mevcut sonuçların literatüre nasıl katkıda bulunduğu değerlendirilecektir.

Çalışmamızda, katılımcıların yaş gruplarına göre ruminatif düşünce ve yeme tutumu puanlarının farklılaştığı görülmüştür. 25-34 yaş aralığındaki katılımcılar, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek ruminatif düşünce puanlarına sahiptir. Bu bulgu, Nolen-Hoeksema (2000) tarafından yapılan çalışmayla uyumludur; bu çalışmada, genç yetişkinlerin ruminatif düşünceye daha yatkın oldukları belirtilmiştir. Eğitim düzeyi açısından, ön lisans mezunlarının ruminatif düşünce puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, Martell vd., (2001) bulgularıyla tutarlıdır; eğitim seviyesinin ruminatif düşünce üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Medeni duruma göre ise boşanmış katılımcıların yeme tutumu puanlarının evlilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, bu da Brown ve Ryan (2003), çalışmasıyla desteklenmektedir; bu çalışmada, medeni durumun yeme tutumları üzerinde belirgin etkileri olduğu bulunmuştur.

Ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasında bulunan düşük düzeyde pozitif ilişki ($r=0,295$; $p<0,01$), Smith ve Alloy (2009), çalışmasında elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir; bu çalışmada, ruminatif düşüncenin yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ruminatif düşünce ile öz sevecenlik ($r=0,251$; $p<0,01$), öz yargılama ($r=0,383$; $p<0,01$) ve yabancılaşma ($r=0,391$; $p<0,01$) arasındaki pozitif ilişkiler, Neff (2003b) tarafından yapılan araştırmalarla uyumludur; bu araştırmalar, öz duyarlılığın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmada, öz duyarlılığın ruminatif düşünce ile yeme tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı bulunmuştur. Öz duyarlılığı yüksek bireylerin, ruminatif düşüncelerin yeme tutumları üzerindeki olumsuz etkilerini daha az yaşadığı görülmüştür.. Elde edilen bulgular, ruminatif düşüncenin yeme tutumları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için öz duyarlılığı artırıcı müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Neff ve Germer'in (2013) öz duyarlılık eğitim programları üzerine yaptıkları çalışmalar, bu tür müdahalelerin bireylerin kendilerine karşı daha merhametli olmalarını teşvik ettiğini ve psikolojik sağlıklarını iyileştirdiğini göstermiştir. Bu nedenle, öz duyarlılık artırıcı eğitim programlarının, ruminatif düşüncelerin zararlı etkilerini hafifletmede ve sağlıklı yeme alışkanlıklarının geliştirilmesinde etkili bir strateji olabileceği önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma ruminatif düşünce, yeme tutumu ve öz duyarlılık arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Öz duyarlılığın, ruminatif düşünce ve yeme tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı bulunmuştur. Bu bulgular, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını desteklemek için öz duyarlılık artırıcı müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini önermektedir. Bu çalışmanın bulguları, literatürdeki mevcut araştırmalarla tutarlı olup, öz duyarlılığın ruminatif düşüncenin olumsuz etkilerini hafifletmede kritik bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). *Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). *Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. Mindfulness*, 6, 444-454.
- Alloy, L. B. (2009). *A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128.
- Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., ve Nielsen, S. (2011). *Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724-731. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>
- Brinker JK, Dozois JA. *Ruminative Thought Style and Depressed Mood. Journal of Clinical Psychology*. 2009; 65(1);1-19.
- Brown, K. W. Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology*, 84.4 822-848.
- Costarelli, V., Demerzi, M., & Stamou, D. (2009). *Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. Journal of human nutrition and dietetics*, 22(3), 239-245.
- Fredrick, J. W., Nagle, K., Langberg, J. M., Dvorsky, M. R., Breaux, R., & Becker, S. P. (2024). *Rumination as a mechanism of the longitudinal association between COVID-19-related stress and internalizing symptoms in adolescents. Child Psychiatry & Human Development*, 55(2), 531-540.
- Josefsson, A., Hreinsson, J. P., Simrén, M., Tack, J., Bangdiwala, S. I., Sperber, A. D., ... & Törnblom, H. (2022). *Global prevalence and impact of rumination syndrome. Gastroenterology*, 162(3), 731-742.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., ve Alge, B. J. (1999). *Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. Journal of Applied Psychology*, 84(6), 885-896. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.6.885>
- Le Grange, D., ve Eisler, I. (2009). *Family interventions in adolescent anorexia nervosa. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 18(1), 159-173.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action.* WW Norton & Co.
- Morrow, J., ve Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527
- Neff, K. D. (2003a). *Development and validation of a scale to measure self-compassion. 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., ve Germer, C. K. (2013). *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). *Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). *The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Opwis, M., Schmidt, J., Martin, A., & Salewski, C. (2017). *Gender differences in eating behavior and eating pathology: The mediating role of rumination. Appetite*, 110, 103-107.
- Raes, F. (2011). *The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). *A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128.

- Şahin, E. E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkide yetersizlik duygusu ve mükemmeliyetçiliğin aracı rolü* (Doktora tezi), Anadolu Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* Boston, MA: pearson.
- Treasure, J., Claudino, A. M., ve Zucker, N. (2010). *Eating disorders. The Lancet*, 375(9714), 583-593.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Watkins, E. (2008). *Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>