

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**YATILI OLARAK OKUYAN ÖĞRENCİLERİN YEME
TUTUMLARI, AYRILIK ANKSİYETELERİ, STRESLE BAŞ
ETME YÖNTEMLERİ İLE GÜNDÜZLÜ OKUYAN
ÖĞRENCİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Şeyma ERER KÖMÜRCÜ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

İstanbul-2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Şeyma Erer Kömürcü
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yatılı Olarak Okuyan Öğrencilerin Yeme Tutumları, Ayrılık Anksiyeteleri, Stresle Baş Etme Yöntemleri İle Gündüzlü Okuyan Öğrencilerin Karşılaştırılması
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 23.06.2021
- SAYFA SAYISI** : 78
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr.Üyesi İshak SAYĞILI
- DİZİN TERİMLERİ** : Ayrılık Anksiyetesi, Yeme Bozukluğu, Stresle Başa Çıkma
- TÜRKÇE ÖZET** : Araştırmanın amacı, öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma stillerinin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarına göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemi, İstanbul Çekmeköy Girne Koleji- Vefa Lisesi ve Üsküdar Kandilli Kız lisesinde eğitim gören 250 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, yeme tutumları testi, ayrılık anksiyetesi belirtileri ölçeği ve stresle başa çıkma stilleri ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS25 programı kullanılmış olup, Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA ve Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarının yeme tutumları, stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ise öğrencilerin yeme tutumu özellikleri ile stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon saptanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Şeyma Erer Kömürcü

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**YATILI OLARAK OKUYAN ÖĞRENCİLERİN
YEME TUTUMLARI, AYRILIK ANKSİYETELERİ,
STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ İLE GÜNDÜZLÜ
OKUYAN ÖĞRENCİLERİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Şeyma ERER KÖMÜRCÜ

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI**

İstanbul-2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şeyma ERER KÖMÜRCÜ

... /... /2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şeyma Erer Kömürcü' nün “Yatılı Olarak Okuyan Öğrencilerin Yeme Tutumları, Ayrılık Anksiyeteleri, Stresle Baş Etme Yöntemleri İle Gündüzlü Okuyan Öğrencilerin Karşılaştırılması” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI*

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aziz Mehmet

GÖKBAKAN

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmada, öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma stillerinin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarına göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya, İstanbul Çekmeköy Girne Koleji- Vefa Lisesi ve Üsküdar Kandilli Kız lisesinde eğitim gören 250 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın verileri yeme tutumları testi, ayrılık anksiyetesi belirtileri ölçeği ve stresle başa çıkma stilleri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA ve Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarının yeme tutumları, stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi değişkenlerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ise öğrencilerin yeme tutumu özellikleri ile stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon saptanmıştır. Bu sonuca göre öğrencilerin yeme tutumların artması ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma stillerinin artması anlamına gelmektedir. Araştırmanın bulguları, alan yazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yatılı Okul, Yeme Tutumları, Ayrılık Anksiyetesi, Stresle Başa Çıkma Stilleri

SUMMARY

In this study, it was aimed to compare students' eating attitudes, separation anxiety and stress coping styles according to their boarding and daytime reading situations. 250 students from Istanbul Çekmeköy Girne College-Vefa High School and Üsküdar Kandilli Girls High School participated in the study. The data of the study were collected using the eating attitudes test, the separation anxiety symptoms scale and the stress coping styles Scale. Independent Sample T-Test, ANOVA and Correlation Analysis were used to analyze the data. As a result of the research, it was found that the students' boarding and daytime reading situations did not differ according to the variables of eating attitudes, coping with stress and separation anxiety. According to another result of the study, a significant positive correlation was found between the eating attitude characteristics of the students and the characteristics of coping with stress and separation anxiety. According to this result, the increase in students' eating attitudes means an increase in separation anxiety and stress coping styles. The findings of the study were discussed in the light of the literature and researches, and recommendations were made.

Keywords: Boarding School, Eating Attitudes, Separation Anxiety, Stress Coping Styles

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1. Araştırmanın Problemi	4
1.1.Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2. Yeme Tutumları	6
2.1. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi	6
2.2. Aile Faktörü	6
2.3. Anoreksiya Nervoza (AN):.....	7
2.4. Bulimia Nervoza (BN).....	8
2.5. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu.....	10
2.6. Yeme Bozukluklarına Eşlik Eden Rahatsızlıklar.....	10
2.7. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi	10
2.8. Yeme Bozukluklarının Tedavisi	11
2.9. Yeme Bozuklukları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	11
2.10 Ayrılık Anksiyetesi	12

2.11. Ayrılık Anksiyetesi Belirtileri	14
2.12. Ayrılık Anksiyetesinin Epidemiyolojisi	14
2.13. Ayrılık Anksiyetesinin Tanı Kriterleri.....	15
2.14. Ayrılık Anksiyetesinde Tedavi	16
2.15. Ayrılık Anksiyetesi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.16. Stresle Baş Etme Yöntemleri.....	16
2.17. Stres Belirtileri.....	17
2.18. Stresle Başa Çıkma Stilleri	17
2.19. Stresle Başa Çıkmaya Eşlik Eden Rahatsızlıklar.....	18
2.20. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18
2.21. Stresle Başa Çıkma ve Tedavi	19
2.22. Yatılı Okul	19
2.23. Yatılı Okulların Amaçları	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3. Yöntem	22
3.1. Araştırmanın Modeli.....	22
3.2. Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Araçları	22

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4. Bulgular	25
4.1. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Kişisel-Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	27
4.2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillерinin Kişisel-Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	30
4.3. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Kişisel-Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	34
4.4. Öğrencilerin Yatılı ve Gündüzlü Okuma Durumlarının Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma ve Ayrılık Anksiyetesi Değişkenlerine göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	37
4.5. Öğrencilerin Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Ayrılık Anksiyeteleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular	38

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5. Tartışma ve Sonuç	40
5.1. Tartışma	40
5.2. Sonuç ve Öneriler	46
KAYNAKLAR.....	49
EKLER.....	56



KISALTMALAR

- YT** : YEME TUTUMLARI
- AN** : ANOREKSİYA NERVOZA
- BN** : BULUMİA NERVOZA
- DSM** : DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL
DISORDERS
- SPSS** : STATİSTİCAL PACKAGE FOR SOCIAL SCIENCES
- AAB** : AYRILMA ANKSİYETESİ BOZUKLUĞU
- AAÖ** : AYRILMA ANKSİYETESİ ÖLÇEĞİ
- SBÇÖ** : STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ
- YTT** : YEME TUTUMU TESTİ

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri	43
Tablo 2. Normallik Değerleri	44
Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler	45
Tablo 4. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları.....	46
Tablo 5. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları	46
Tablo 6. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Ebeveyn Medeni Durumuna göre (ANOVA) tek yönlü varyans analizi testi sonuçları	47
Tablo 7. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları	48
Tablo 8. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları.....	49
Tablo 9. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları	50
Tablo 10. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları	51
Tablo 11. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin Algılanan Kiloya göre (ANOVA) tek yönlü varyans analizi testi sonuçlar	52
Tablo 12. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları.....	53
Tablo 13. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları	53
Tablo 14. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Ebeveyn Medeni Durumuna göre (ANOVA) tek yönlü varyans analizi testi	54
Tablo 15. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları	55
Tablo 16. Araştırma Değişkenlerinden Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma, Ayrılık Anksiyetesi Puanlarının Yatılı ve Gündüzlü Okuma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	56
Tablo 17. Öğrencilerin Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Ayrılık Anksiyeteleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Momentler Çarpımı Testi sonuçları	57

EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-B YEME TUTUMU TESTİ

EK-C AYRILIK ANKSİYETESİ ÖLÇEĞİ

EK-D STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

Bu tez çalışması; Yatılı olarak okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile gündüzlü okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında bir fark olup olmadığını araştırmak için yapılmıştır.

Tez danışmanlığımı yürüten psikiyatri hekimi Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI'YA tez yazım sürecinde verdiği desteklerden ve göstermiş olduğu ilgiden dolayı teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bana destek olan, beni cesaretlendiren, ebeveyn şefkati ve eğitimci yönleriyle bir an olsun yardımlarını esirgemeyen, annem Nuran ERER'e ve babam Salih ERER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ne zaman yardıma ihtiyacım olsa beni hiç yalnız bırakmayan biricik arkadaşım, Zeynep FİDAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca büyük fedakarlıklar gösteren, sevgisi ve ilgisiyle her daim yanımda olan, eşim Burak KÖMÜRCÜ'ye teşekkür ederim.

GİRİŞ

Yeme tutumu; yeme stili ve gıda seçimine ilişkin davranışların bir bütünü olarak nitelendirilir. Bu tutum, sosyal, demografik ve kültürel sebeplerden etkilenmektedir. Yeme tutumu bozukluğu, bireyin bedenine ilişkin algısının mevcut durumdan farklılaşması nedeniyle davranışında bozuklukların olduğu bir rahatsızlıktır. Özellikle ergenlerin bu bozukluğa daha elverişli oldukları saptanmıştır. Olumsuz yeme tutumu ile kilo almaya ilişkin yoğun korku, beden ile uğraşının artmasına neden olmaktadır (Uzdil, Özenoğlu ve Ünal, 2017). Bireylerin kendilerini kilolu olarak algılamalarıyla zayıf olmak için diyet yapma davranışı başlamaktadır. Günümüzde yemek yapmaya ve yemeğe ilginin artması bireylerde anormal yeme tutumlarının olmasına sebep olmaktadır (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2015). İntihar oranı en yüksek olan psikiyatrik bozukluklardan birisi yeme bozukluklarıdır. Bu sorun iyileşme süreci zor tekrarlama olasılığı yüksek olan bir seyir izlemektedir (Duran, Ergün, Çalışkan ve Karadaş, 2016). Yeme bozuklukları üzerine yapılan araştırmalar gösteriyor ki rahatsızlığın ilerleme kat etmesinde bireysel, çevresel, sosyal birçok sebebin etkendir. Bu boyutların en önemlisinin aile olduğu belirtilmiştir (Aydın, 2010). Ayrıca pek çok psikiyatrik, ailesel ve çevresel stres faktörü, yeme bozukluğuna yol açabilir (Oral ve Şahin, 2008). Anoreksiya Nervosa (AN) saptanan ilk yeme bozukluğudur. Ardından 1979'larda bulimiya nevroza (BN) tanımlanmıştır. Son dönemde ise tıkanırmasına yeme bozukluğu (TYB) ve gece yeme sendromunun varlığı saptanmıştır (Yücel, Akdemir, Gürdal Küey, Maner ve Vardar, 2013). YB'nin tanımında henüz görüş birliğine ulaşılamamıştır. Tanımlama yapılırken üç durum dikkate alınır: 1. Yeme alışkanlıklarında kesin bir bozulma, 2. Fiziksel sağlık ve psikososyal işlevsellikte davranış bozuklukları ya da temel yeme bozukluğu özellikleri 3. Herhangi bir genel tıbbi duruma dahil olmayan davranış bozukluğu (Yücel, Akdemir, Gürdal Küey, Maner ve Vardar, 2013). Yeme bozukluklarının özellikle ergenlik döneminde görülüyor olması nedeniyle ergenler üzerinde son yıllarda yapılmış çalışmaları arttırmaktadır. Yaşları 14-15 aralığında olan 1960 ergen ile yapılan bir araştırmada kızların herhangi bir yeme bozukluğu geliştirme oranı %17,9 olarak belirlenmiştir (Kjelsas ve ark., 2004). Kız öğrencilerin, %14,6 ile başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu, %1,5'ini tıkanırmasına yeme bozukluğu, %1,2'sini bulimia nervosa ve %0,7'sini ise anoreksiya nervosa oluşturmaktadır. Erkeklerde ise toplam oranın %6,5 olduğu saptanmıştır. Bu oranın %5'i başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu, %0,9'u tıkanırmasına yeme bozukluğu, %0,4'ü bulimia nervozadır.

2013 yılında 14-20 yaş aralığında 1383 ergen üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise (Allen, Byrne, Oddy ve Crosby, 2013) 14 yaşından 20 yaşına kadar yeme bozukluklarında bir artış olduğunu, bu artışın da başka türlü adlandırılmayan yeme bozukluğu tanısının artmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. 496 ergen üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise anoreksiya nervoza i %0,8; bulimia nervoza %2,6; tikanırcasına yeme bozukluğu %3 olarak belirtilmiştir (Stice, Marti ve Rohde, 2013). Yeme davranışı da anksiyete gibi, psikolojik faktörlerden de etkilenmektedir. Kaygı, bilişsel bir durumdur. Kaygı gelecekte başımıza gelebilecek olan negatif durumlara hazırlanmakla ilgilidir. Kaygı bedende oluşur. Bireylerin kendilerini tehdit altında hissettiklerinde yaşadıkları fiziksel duyumdur (Robichaud ve Dugas, 2019). Anksiyete, nedeni bilinmeyen bir tehlike beklentisinden kaynaklanan olumsuz bir duygudur (Karabel, 2009). Anksiyete bireyde rahatsızlık verici tarzda duygulara sebep olur. Bu duygulara fizyolojik semptomlar da eşlik eder. Anksiyete 2 bileşenden oluşur; 1) Bilişsel Açıdan Anksiyete: Bireyde düşünme ve algılama yeteneklerini etkiler. 2) Fizyolojik Açıdan Anksiyete: Kan basıncında, kalp atışında artma, ağız kuruması, çocuklarda aşırı hareketlilik ve saldırganlık durumlarına neden olur (Yıldız, 2008). Ayrılma anksiyetesi ise bireyin bağlandığı kişiden ayrılması ile anksiyete oluşması durumudur. Çocukluk dönemi psikopatolojisi olarak alanyazında yer almaktadır. Ayrılma anksiyetesi, bağlanma kavramından türemiştir. İlk çocukluk zamanlarında bağlanılan kişiden ayrılma gerçekleştiğinde anksiyete yaşamak normaldir ve gerekli bir mekanizmadır. Fakat bu durum; uzun sürmesiyle ve işlevselliği bozmasıyla psikiyatrik bir bozukluğa dönüşür (Diriöz, 2010). Ayrılık anksiyetesi bozukluğunun ergenlik döneminde yaşanmasının çocuğun ebeveynine karşı aşırı bağlanması, güvensiz bağlanma tarzları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Liotti 1992; Van Ijzendoorn 1995). Bu araştırmalara göre ergenlerin ebeveynlerine güvensiz bağlandığında ayrılık anksiyetesi yaşıyor olma durumlarını arttığı söylenebilir. Yine ergenlerle yapılan bir araştırmada erkeklerin ayrılık anksiyetesi yaşama düzeylerinin kızlara oranla daha fazla yaşadıkları anlaşılmıştır (Göker, Güney, Dinç, Hekim ve Üneri, 2015).

Araştırmada ele alınan diğer bir değişken ise stresle başa çıkma stilleridir. Günümüz dünyasında aşırı sorumluluk yüklenmek, görünüş algısında olumsuzluklar yaşamak, yetersiz özgüven, meslekî başarıyla ilgili endişeler, iş tatminsizliği, yalnızlık duygusu, reddedilme korkusu stresin kaynakları olarak gösterilmektedir. Stres kaynaklarına karşı bedenimiz, yoğun bir tepki göstermektedir (Yaylacı, 2005). Stresin kısa dönem ve uzun dönemde görülen etkileri vardır. Kısa dönem etkileri; fizyolojik, duygusal ve zihinsel problemlere yol açabilir. Uzun dönem etkileri ise kronik hastalıklar, kronik anksiyete ve depresyon olarak saptanmıştır (Baltaş

ve Baltaş, 2008). Bütün bu sonuçlar düşünüldüğünde, stresin bireyin uyumunu bozduğu düşünülmektedir.

Bireyin uyum sağlamak için çabalaması stresle başa çıkma kavramlarına önem kazandırmaktadır (Basut,2006). İnsanlar stresle başa çıkabilmek için çeşitli tepkiler sergilemektedir. Stresle başa çıkmak için pek çok kişi kendini sigaraya, yemeğe, alkole maruz bırakmaktadır (Lazarus,1985). ‘‘Stresle başa çıkma yolları zihin, beden ve davranış çatısı altında toplanmaktadır. İlk grupta gevşeme teknikleri, ikinci grupta zihinsel başa çıkma yolları, üçüncü grupta davranışçı başa çıkma yolları bulunmaktadır’’ (Akt: Şahin, 2002). Stres hayatın her aşamasında yaşanabilir. Özellikle ergenler çalkantılı bir gelişim döneminde olmaları nedeniyle, stresli yaşama maruz kalmaktadırlar. Lise döneminin başından sonuna kadar öğrenciler açısından kaygı ve stresli bir yaşam seyri vardır. Ergen bir yandan kendi kimliğini bulma, bağımsızlığını kazanma ve cinsel kimliğine uygun davranışları geliştirmeye çabalarken, diğer yandan geldiği yeni eğitim ortamının kendine özgü kurallarına uyum sağlamaya çalışır. Bu dönemde öğrencilerin ailesinin desteği kadar, kurumunun, öğretmenlerinin desteği de önemlidir (Doğan,1999). Stresi önlemenin en etkili yollarından biri, sosyal desteğe sahip olmaktır. Bireyin sosyal destek alması ve vermesi stres yaşantıları ile başa çıkmayı öğrenmesi bakımından önemlidir (Becker, Heimberg, Bellack; 1987, Akt: Eldeleklioğlu,2006). Araştırmada ele alınan değişkenlere ve bunlar ile ilgili yapılan araştırmalara bir bütün olarak bakıldığında stresle başa çıkma, yeme tutumu, ayrılık anksiyetesi değişkenleri arasında ilişki kurulabileceği ve bu değişkenlerin ergenlerin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarına göre farklılaşabileceği beklenmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın temel problemi yeme tutumları, ayrılık anksiyetesi ve stresle başa çıkma tarzları açısından öğrencilerin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarının karşılaştırılmasıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1. Araştırmanın Problemi

Yatılı olarak okuyan lise öğrencilerinin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme yöntemleri ile gündüzlü okuyan lise öğrencilerinin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Yeme tutumları ölçeği, ayrılık anksiyetesi ölçeği, stresle başa çıkma stilleri ölçeklerinin betimsel istatistik düzeyleri nelerdir?
2. Yeme tutumları özelliği öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan kilo ve ebeveynlerin medeni durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ayrılık anksiyetesi özelliği öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan kilo ve ebeveynlerin medeni durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Stresle başa çıkma stilleri öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan kilo ve ebeveynlerin medeni durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Gündüzlü ve yatılı okuma durumları yeme tutumları, ayrılık anksiyetesi, stresle başa çıkma stillerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Yeme tutumları, ayrılık anksiyetesi, stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; öğrencilerin yeme tutumları, stresle baş etme yöntemleri ile ayrılık anksiyetelerinin yatılı ve gündüzlü olarak okumalarına göre farklılaşıp farklılaşmayacağını saptamaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yatılı olarak okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme yöntemleri toplumun büyük bir kesiminde önemli bir yere sahiptir. Aynı şekilde yatılı olarak okumayan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme yöntemleri de

önemli bir yere sahiptir. Yeme tutumunu pek çok değişken etkilemektedir fakat yatılı olarak okumak veya yatılı olarak okumamak ile bir ilişkinin var olup olmadığı araştırılmadığından dolayı bir önem arz etmektedir.

Araştırmanın konusu ile ilgili Türkiye de daha önceden yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır. Yapılan incelemelere göre yatılı olarak okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme yöntemleri ve yatılı olarak okumayan öğrencilerde bu değişkenler bir araştırma konusu olmamıştır.

Araştırmam, yatılı olarak okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ile stresle baş etme yöntemleri ve gündüzlü okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ile stresle baş etme yöntemlerine dikkat çekerek, literatüre önemli katkılarda bulunmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- 1) Araştırmada kullanılan ölçeklerden toplanan verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- 2) Yapılacak olan araştırmanın çalışma grubu evreni temsil etmektedir.
- 3) Kişiler uygulanacak ölçme araçlarındaki sorulara içten ve tarafsız olarak cevaplamaları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırmada kullanılacak ölçeklerden edinilecek bilgilerle, yatılı olarak okuyan ve okumayan öğrencilerin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma, 2020-2021 yılı içinde 250 öğrenci ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2. Yeme Tutumları

Bu bölümde yeme tutumlarının tanımına, tarihçesine, işlevine ve psikoloji yaklaşımlarının yeme tutumlarına dair bakış açılarına yer verilerek tezin ilerleyen bölümlerinin daha anlaşılır hale gelmesi hedeflenmiştir. Yeme tutumları, psikolojik, biyolojik etkenlerin bir araya gelmesi ile ortaya çıkan ve günümüzde giderek artan, başlangıç yaşlarının düştüğü görülen bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Anoreksiye nervoza ve bulimia nervoza en sık görülen yeme bozukluklarından. Anoreksiya nervozanın başlangıç yaşı 14-16 olarak tanımlanabilmektedir. Bulimiya nervoza da başlangıç yaşı 16-20 tanımlanmaktadır. Görülme sıklığı ergenlik çağını göstermektedir. Yeme tutumlarında bozukluk olan bireylerin depresif kişilik özellerini daha çok yansıttığı ortaya konmuştur. (Viesselman ve ark., 1985). Anne ile sağlıklı kurulamayan bağların, bireyin iç dünyasında sağlam bir temelin oluşmasını engellediği bildirilmiştir. (Gilman,1999).

2.1. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi

Araştırmacılar, anoreksiya ve bulimia nervozanın etiyolojisinde tek bir nedenden değil de birden fazla nedenin olduğunu düşünebilmektedir. Psikolojik ve biyolojik yatkınlıklar, aile yaşantısı ve sosyal ortamın etkileşimi, yeme bozukluklarında risk faktörleri arasında sayılmaktadır. (Jimerson, Pavelski, Orlist, 2002).

2.2. Aile Faktörü

Aile yapılarının değişkenlik gösterdiği, özgürlüğün kısıtlandığı ailelerde ve aileden yeterli doyumu alamayan bireylerde yeme bozukluklarını ortaya çıkarabildiği düşünülebilmektedir. Yeme bozukluğu olan bireylerde, ailelerine karşı daha negatif düşüncelere sahip olduğu, ailelerini sempatik bulmadığı, ailelerini destekleyici bulmadığı gözlenebilmektedir. Yeme bozukluğu yaşayan bireylerin, aile yaşantısında daha fazla aile içi problemlerin ve tartışmaların yaşandığı gözlenmektedir. (Siyez, D, 2006).

2.2.2. Cinsiyet Faktörü

Yeme bozukluklarında, cinsiyet faktörü tarafından ele alındığında, kızlarda, erkeklere göre daha fazla görüldüğü gözlenebilmektedir. (Siyez, D,2006). Bunun nedeni olarak da genç kızların erkeklere göre daha fazla yaşadığı beden değişimi gösterilebilmektedir. Vücutta artan yağ oranı, göğüslerin belirginleşmesine, kalçaların genişlemesine ve bunlara bağlı olarak birçok kızda gözlenen kilo alımı da başlamaktadır. (Siyez, D, 2006).

2.2.3. Biyolojik Faktörler

Yeme bozuklarını açıklarken, biyolojik olarak genetik yatkınlıktan bahsedilmektedir. (Siyez, D, 2006).

2.2.4. Sosyo-kültürel Faktörler

Patton ve arkadaşları, toplumun, şişmanlık ve zayıflıkla ilgili olarak düşünceleri yeme bozukluklarının etiolojisinde büyük önem taşıdığı belirtmişlerdir. Toplumun zayıflık ile ilgili algıları, bireyleri zayıf olmaya yönelten bir faktör olduğu fakat bu faktörün yeterli olmadığı belirtmişlerdir. (Siyez, D, 2006).

2.2.5. Psikolojik Faktörler

Araştırmacıların, mükemmeliyetçi, depresif ve utangaç olan bireylerin yeme bozuklukları taşıyabilme ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenmektedir. Anne ve çocuk arasında güvenli bir bağlanmanın olmadığı bireylerde, yeme bozukluklarının daha sık görüldüğü düşünülmektedir. Araştırmalar, bulimia ve anoreksiya yeme bozuklukları hastalarının, benlik saygısının daha düşük olduğu söylenilmiştir. (Siyez, D, 2006).

2.3. Anoreksiya Nervosa (AN):

Anoreksiya Nervosa, kilo alma veya kilolu olmaktan korkma veya kilo alımını engelleyen sürekli davranışlar ve kendi beden imgesini algılama bozukluğu ile ilerleyen bir yeme bozukluğudur. (Perçinel, İ. 2013).

Anoreksiya Nervozanın sebepleri: Kesin bir nedeni olmamakla birlikte;

1. Ailede yeme bozukluğu olan birileri (genetik).
2. Travmatik olayların yaşanması.
3. Çevresel ve psikolojik süreçler.
4. Mükemmel bir kişiye sahip olunma duygusu.

Anoreksiya Nervoza, şişman olmak istememek, zayıf olmak istemeye iten ve zayıf olmak için bazı davranışlarda bulunduran bir yeme bozukluğu hastalığıdır. Vücut kilosunu kendi kontrolü altına almaya çalışarak, yemek yememek, yediği yemeyi çıkarmak için kusma davranışında bulunmak, laksatif ilaçlar kullanmak ve aşırı spor yapma gibi eylemler bu hastalığın tanımı içindedir (Perçinel, İ. 2013).

2.3.1. Anoreksiya Nervoza Tanı Kriterleri:

- Boy ve yaşa göre normal kiloyu koruyamamak
- Adet görmeye başlayan kızlarda kesintiler olması
- Kilo almaya dair yaşanan yoğun korku ve kaygı
- Vücut imajının bozulmuş olması

2.3.2. Anoreksiya Nervoza Alt Türleri

Kısıtlayıcı tür: Bireyin, son 3 ay içerisinde, tekrarlanan tıkanırcasına yeme veya çıkarma (Örn. Kendini kusturma veya ilaç kullanma). Bu tür, neredeyse hiç yemek yemeyerek ya da diyetler uygulayarak zayıflamaya çalışmaktadır. (DSM, 5, 174).

Tıkanırcasına yeme/çıkarma türü: Bireyin, son 3 ay içinde, tekrarlanan tıkanırcasına yeme bozukluğu veya çıkarma dönemleri olmaktadır. (DSM, 5, 174).

Anoreksiya Nervoza (AN): DSM/5 ölçütlerine göre bireyin cinsiyetine, fiziksel ve gelişim yaklaşımına göre ve enerji alımına bağlı olarak, vücut ağırlık kaybına neden olacak kadar aşığılara inip, sınırlandırılmasıdır. Ayrıca kişinin kilo almaktan korkması veya şişmanlamaktan korkması da nedenler arasında görülebilmektedir. Ve bu bireyler, vücut ağırlıklarının düşük olduğunu inkâr edebilmektedir. Kendilerini ayna karşısında çok kilolu olarak görürler ve zayıf olduklarına dair inançlara inanmazlar. Ergenlik döneminde zayıflamak için diyet yapmaya başvuran gençlerin sadece bir konuya bağlı olmadan farklı faktörlere bağlı olduğu düşünülebilmektedir. Yüksek çoğunlukla aile üyeleri, arkadaş grupları etkili olabilmektedir. Bu yaklaşımda bilinçsiz yeme alışkanlığını oluşturabilmekte ve ortaya AN görülebilmesi olağan olabilmektedir. (DSM-5, 174).

2.4. Bulimia Nervoza (BN)

Bulimia Nervoza, DSM-5'e göre BN'nin üç temel özelliği vardır:

- 1) Tekrarlanan tıkanırcasına yeme atakları,
- 2) Ağırlık artışını önlemek için tekrarlanan uygunsuz dengeleyici davranışlar,
- 3) Beden şekli ve beden ağırlığından etkilenen kendini değerlendirme.

Tanıyı koyabilmek için, tıkanırmasına yeme ve uygunsuz dengeleyici davranışların, ortalama, üç ay boyunca haftada en az bir defa olması gerekir (APA, 2013). DSM-V-TR tıkanırmasına yeme ve uygunsuz dengeleyici davranışların her ikisinin de üç ay süreyle haftada en az iki kez görülmesi gerektiğini bildirmektedir. BN'nin diğer bir özelliği çıkartma davranışları ve kusma olarak da adlandırılan ağırlık artışını azaltma amaçlı yapılan davranışlardır. BN tanısı alan herhangi bir birey, tıkanırmasına yemek yemeyi dengeleyebilmek için çeşitli yöntemler dener. Bunlardan en önemlisi, kusma davranışdır. Kusmada en önemli olan, kilo alma korkusunun azalmasıdır. Çıkarma amaçlı diğer davranışlar ise laksatif ve diğer ilaçların uygunsuz kullanımı yer almaktadır. Bu bozukluğa sahip olan bireyler, kilo almayı durdurabilmek için tiroid hormonları alabilmektedir. Bulimik bireyler, kilo alımını engellemek için, günlerce yemek yemeyebilir, aşırıya kaçan egzersizler yapabilirler. (APA, 2013).

2.4.1. Bulimiya Nervosa DSM-5 Tanı Ölçütleri

A. Yineleyici tıkanırmasına yeme atakları. Bir tıkanırmasına yeme atağı aşağıdakilerden her ikisi ile belirlidir:

1. Benzer koşullarda, diğer insanların yiyeceğinden daha fazla yiyeceği, farklı zamanlarda (Örn. İki saatte bir) yeme.
2. Bu atak sırasında yemek yemeyle ilgili kontrolün ortadan kalkması. (Örn. Ne kadar yiyip yiyemediğini kontrol edememesi).

B. Kilo almaktan korunmak için, yemek yedikten sonra kendini kusturma, diüretik ve laksatif ilaçlar kullanma, aşırı diyet ve egzersiz yapma gibi uygun olmayan dengesiz davranışlarda bulunma.

C. Uygunsuz dengeleyici davranışların ve tıkanırmasına yemek yeme davranışlarının üç ay boyunca haftada en az bir kere olması.

D. Kendilik değerlendirmesi, kişi kilosundan ve bedeninin şeklinden hoşnut olmaması.

E. Bulimia Nervosa, sadece anoreksiya nervosa dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Bulimia Nervosa (BN): DSM/5 ölçütlerine göre, tekrarlanan tıkanırmasına yeme atakları ve aşırı bir şekilde besin alma, yeme nöbetlerinin yaşandığı söylenebilmektedir. Tanı konan bir BN hastasında, vücut ağırlığını engelleyebilmek için, kusma, laksatif, diğer ilaçları kötüye kullanma, aşırıya kaçan egzersizlerin yaşandığı, sağlıksız diyetlerin yapıldığı görülmektedir. (DSM-5, 175),

2.5. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu

Başka türlü adlandırılmayan (BTA) yeme bozukluğu, diğer yeme bozuklukları içine alınmayan, yeme bozukluğudur. Özgül bir yeme bozukluğu tanı ölçütlerini karşılamayan yeme bozukluğudur. Bu grupta tanı alan hastalar, anoreksiya veya bulimia nevroza tanımlarını tam olarak karşılamıyor fakat yine de semptom gösteriyor olarak adlandırılmaktadır. (APA, 2001). Anoreksiya ve Bulimia Nervozaya göre daha az semptom taşıdıkları söylenebilmektedir. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu belirtileri olarak bunları söyleyebiliriz;

- Çoğunlukta yiyeceği çiğneyip, tükürme.
- Vücut ağırlığını koruyan kişinin düzenli olarak dengeleyici davranışlarda bulunması (az miktar bir şey yediğinde kendini kusturması)
- Anoreksiya ve Bulimia Nervozanın tanı kriterlerini haftada en az 2 kere taşıması.

2.6. Yeme Bozukluklarına Eşlik Eden Rahatsızlıklar

Yeme bozukluğuna eşlik eden rahatsızlıklar olarak, anksiyete bozukluğu, duygu durum bozuklukları, kişilik bozuklukları, madde kullanım bozuklukları gibi birçok psikiyatrik bozukluk eş tanı olarak bulunabilmektedir. Yeme bozukluklarına en sık eşlik eden rahatsızlık olarak ise depresyondur. Yeme bozukluklarında, yapılan araştırmalara göre majör depresyon, depresyondan sonra ikinci sırayı almaktadır. Üçüncü eş tanı olarak ise, anksiyete bozuklukları olduğu söylenebilmektedir. Majör depresyonun görülme sıklığı %20-45'tir. Anksiyete bozukluklarının görülme sıklığı %31-71 olduğu söylenebilmektedir. Yeme bozukluklarında travma sonrası stres bozukluğu, fiziksel ve cinsel travma öyküsü de sık olarak görülmektedir. (Semiz, Kavakçı ve ark, 2013).

2.7. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi

“Hoek'e göre anoreksiya nevroza bir ergenlik hastalığıdır. Başlangıç yaşı için 14-18 olduğunu söylemiştir. Lakin 12-25 yaş arasındaki kadınları etkilediğini de söylemektedir. Anoreksiya nevroza daha sıklıkla görülürken, erkeklerde görülme sıklığının artmadığını ifade etmektedir. Anoreksiya nevroza hastalarının %84'ü 25 yaşından küçük olduğunu belirtmiştir.”

“Crago ve arkadaşlarının yaptığı açıklamaya dayanarak, anoreksiya nevroza'nın yaygınlığı kadınlar arasında %5'tir. Kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü ifade etmişlerdir.” “Carlat ve arkadaşlarına göre ise yeme bozuklukları erkek hastalarda %5-15 olduğunu ifade etmişlerdir.” “VanThorre ve arkadaşlarına göre, yeme bozukluklarının siyah ırklarda daha az görüldüğünü ifade etmişlerdir.” “Soomro ve arkadaşları, siyah ırkta olan insanların daha az yeme bozuklukları görüldüğüne dair çalışmaların arttığını ifade etmişlerdir.”

‘‘Pope ve arkadaşlarına göre ise, düşük sosyoekonomik seviyedeki insanlarda daha sık yeme bozukluğu görüldüğünü ifade etmişlerdir.’’ ‘‘Wade ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı araştırmaya göre, Amerika Birleşik Devletleri’nde en az 20 milyon kadın ve en az 10 milyon erkek, yeme bozukluğu yaşamaktadır.’’ ‘‘Hudson ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre, Anoreksiya ve Bulumiya nevroza yeme bozukluğu yaşayan bireylerin, %25’i, tıkanırcasına yeme bozukluğu yaşayan bireylerin %36’sı erkek bireylerden oluşmaktadır.’’ ‘‘Arcelus ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya göre, ölüm oranı en çok olan ruhsal bozuklarının başında, yeme bozuklukları görülmektedir.’’ Epidemiyolojik çalışmalar, bizlere bozukluğun ortaya çıkışı hakkında bilgi sağlamaktadır. Yeme bozuklukları ile ilgili epidemiyolojik çalışmalar, hastalar hastalıklarını inkâr etme veya gizleme yoluna başvurmuşlardır. Bu sebepten dolayı, epidemiyolojik çalışmalar sınırlı kalmaktadır.

2.8. Yeme Bozukluklarının Tedavisi

Anoreksiya ve diğer yeme bozuklukları için kesin bir yaklaşım henüz bulunmamıştır. Aile terapisi, farmakolojik tedavi, bireysel psikoterapinin etkinliği hala tartışılmaktadır. (Gürdal, A. 1999). Maltese ve arkadaşları yaptıkları araştırmaya göre, ailenin ele alınmadığı yeme bozukluğu tedavilerinde başarısız olunacağını söylemişlerdir. Garner’in yaptığı araştırmaya göre, kognitif-davranışçı psikoterapi tedavilerin başında yer almaktadır. Yanlış yeme tutumuna ve beden ağırlığıyla ilgili yanlış ve gerçekçi olmayan tutumlara önem verilir. Beden imgesi bozukluğunun düzelmesine, kognitif-davranışçı terapi etkili olarak bulunmuştur. (Gürdal, A. 1999).

2.9. Yeme Bozuklukları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yeme bozuklukları ile ilgili yurt içinde bazı araştırmalar yapılmıştır. Literatürü incelediğimizde karşımıza çıkan bazı araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Dr. Ezgi Şen Demirdöğen’in ergenlerde tıkanırcasına yeme bozukluğu ile ayrılma-bireyleşme süreci arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında tıkanırcasına yeme bozukluğunda çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişkide ayrılma ve bireyleşme konusunda zorluklarla ilgili çatışmalara odaklanmanın, tedavide önemli derecede faydalı olduğunu saptamıştır.

Uzman Psikolog Engin Eker ’in yeme bozukluğu yaşayan hastaların bağlanma partnerlerinin depresyon ve intihar davranışı ile korelasyonu adlı çalışmasında, anne ve bebek arasında kurulması beklenen güvenli bağlanma kurulmadığında bebeğin kişiliğinde ve ilişki paternlerinde ortaya çıkabilecek olumsuz birçok niteliğin ortaya çıkabileceği saptanmıştır.

Bağlanma stil ve anksiyete bozukluğu, Anoreksiya Nervosa hastası olma açısından anlamlılık gösteren bir değişken olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyokültürel yordayıcıları: İstanbul örnekleme adlı tez çalışmasında Ezgi Deveci, yeme bozuklarının yeme davranışını bozduğuna dair bir bulgu elde edememiştir. Yeme bozukluklarını önlemek üzere, sağlıklı ya da sağlıksız olmak arasında kalan bu grupların tespit edilip, gerekli desteğin verilmesi sağlanmalıdır sonucuna varılmıştır.

2.10 Ayrılık Anksiyetesi

Annenin doğumuyla birlikte bebekle oluşan bağ, sıkı bir şekilde devam eder. Bu doğal bir süreç olup, istenilen bağlanma şeklinde budur. Çocuğun beslenmesi, duygusal gereksinimleri, korunma, temizlik gibi gereksinimlerin yanında ilgi, sevgi, annenin tutumu bu bağlanma şeklini belirleyen en önemli ihtiyaçlardandır. Güvenli bir şekilde bağlanan çocuk, kendisini dış çevreye karşı güvende hisseder. (Düzgün, Ş. 1995).

Amerikan Psikiyatri Birliğinin yaptığı açıklamaya göre, ayrılma anksiyetesinin uzun sürmesi halinde, gelişimsel anlamda uygun olmayan ya da işlevselliği bozduğu durumlarda ayrılma anksiyetesi tanımı konulmaktadır. (DSM-5)

Bowlby bağlanma teorisinde; çocuğun anne ile olan bağlanma stili, hayatın ilk yıllarında gerçekleşmektedir.

Bağlanma evreleri şu şekildedir:

Bağlanmanın birinci evresi, doğum ve devamında gelen 8 haftayı kapsamaktadır. Bağlanmayı kuvvetlendiren belirtiler: Bebeğin gülmesi, ağlaması ve çıkardığı sesler sayılabilmektedir.

Bağlanmanın ikinci evresi, oluşum evresidir. Ve 8-10 hafta ile 6 ayı kapsayan dönemi açıklamaktadır. Çocuk, çevresinde bulunan bir ya da birden çok kişiye bağlanabilmektedir.

Bağlanmanın son evresi, belirgin bağlanmanın oluşum evresidir ve 6.aydan başlayarak yetişkinliğe kadar devam etmektedir.

Ayrılma Anksiyetesi Belirtisi olarak adlandırılması için, aşağıda açıklanan belirtilerin en az 3 tanesinin görülmesi gerekmektedir:

1) Kişi, anneye veya başka birisine bağlandıysa, o kişinin başına kaza, hastalık veya yaralanma ihtimalini çok sık düşünür ve bu yüzden endişeli olarak görülür.

2) Kişi, bağlandığı kişiden kısa bir süre bile olsa ayrılmayı düşündüğünde stresli bir hal alır.

3) Kişi ayrılma korkusu yüzünden, okula veya işe gitmeyi reddeder, evden çıkmayı istemez ve bu konularda çok fazla isteksiz olur ve böyle davranışlar sergiler.

4) Kişi, bağlandığı kişiden uzak kalmak istemez ve yoğun bir endişe yaşar.

5) Kişi, bağlandığı kişiden ayrı uyumayı reddeder ve yalnız kalmak istemez.

6) Kişi, bağlandığı kişiden ayrılmak zorunda kaldığı zaman çok yoğun bir şekilde karın ağrısı, baş ağrısı ve mide bulantısı gibi fiziksel semptomlar gösterir.

Ayrılma anksiyetesi bozukluğu tanısı konabilmesi için, bu belirtilerden en az 3 tanesinin yaklaşık olarak 6 ay boyunca devam etmesi gerekmektedir. Ayrılık anksiyetesi, kişinin günlük hayatını tamamen olumsuz etkiler. Yoğun bir şekilde stres ve kaygıya neden olur. Ayrılık anksiyetesi bozukluğu genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde başlamaktadır. Fakat 20'li yaşlardan sonra da görülen ‘ Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ‘ bozukluğu yetişkinlik döneminde de görülmektedir. (Carmassi et all., ty.).

Ayrılık anksiyetesi, çocukluk döneminde okul çağına denk gelen dönemde ortaya çıkar.

Eğer çocuk okul öncesi dönemde;

- Okula giderken mide bulantısı, baş ağrısı gibi fiziksel semptomlar gösteriyorsa
- Daha alıngan ve sinirli davranıyorsa
- Okula gitmemek için çeşitli bahaneler ortaya çıkarıyorsa
- Uyku sorunu yaşıyorsa
- Okula gitmemek için direniyor ve okula gideceği zaman hastalanıyorsa, ayrılık anksiyetesinden kaynaklanan okul fobisi olabilir. (Carmassi et all., ty.).

Bağlanma şekilleri 3 şekilde açıklanabilmektedir.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bebekler, kendisini güvende hissederek etrafını keşfetmeye başlar. Annesinin veya bağlandığı kişinin yanında olmadığı zamanlarda çevresiyle ilgilenmeye veya yanındaki oyuncaklarıyla zaman geçirmeye devam eder. Ayrılık sonrası kendisini huzursuz hisseden bebeklerde, kısa süreli huzursuzluk ortaya çıkar. Fakat bağlandığı kişi, yanına geldiğinde bebek rahatlar. (Ereymiş vd. 2009).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bu tür bağlanan çocuklar, bağlanılan kişi ulaşılmaz veya uzakta olduğu zaman şiddetli bir kaygı yaşar ve bağlanılan kişiye öfkeli hissederler. Bağlanılan kişi, çocuğun yanına geldiğinde, bebekler hemen sakinleşemez ve tepkilerinin belirgin olmadığı

gözlenmiştir. Bağlanılan kişinin, çocuğun ihtiyaçlarına karşı tutumunun tutarsız olması, çocuğun da davranışlarının tutarsız olmasına yol açtığı gözlenmiştir. (Ereymiş vd. 2009).

Kaçıngan Bağlanma: Bu bağlanma şeklinde, çocuklar bağlanılan kişi yanlarında olduğu zaman çevrelerini çok daha kolay keşfetmişler, lakin bağlandıkları kişi yanlarında olmadığı zaman, huzursuz olmamış ve tepki vermemişlerdir. Çevrelerinde bulunan oyuncaklarla oynamış ve yabancı biriyle ilişki kurmaktan kaçmışlardır. Bağlanılan kişi, yanlarına geldiğinde ondan kaçmışlar ve onunla iletişim kurmamışlardır. Çocuklarda ayrılık kaygısını etkileyen en büyük faktörün ‘Anne’ olduğu belirlenmiştir. (Ereymiş vd. 2009).

2.11. Ayrılık Anksiyetesi Belirtileri

Ayrılık Anksiyetesi Belirtileri, 4(dört)’e ayrılır. Davranışsal belirtiler, Fiziksel Belirtiler, Duygusal belirtiler ve Bilişsel belirtiler.

Davranışsal belirtiler; anneden ayrılamama, anneye aşırı bağlılık, okula gitmekten kaçma, yalnız kalmaktan korkma.

Fiziksel belirtiler; karın ağrısı yaşama, baş ağrısı yaşama, mide bulantısı yaşama ve titreme, terleme, bayılma yaşama.

Duygusal belirtiler; huzursuz olma, korku ve endişe yaşama, sinirli olma, çekingen olma ve rahatsızlık hissetme.

Bilişsel belirtiler; olumsuz düşünceleri ön plana çekme, annenin başına bir şey geleceğinden endişelenme, anneyi bir daha göremeyeceğini düşünme.

2.12. Ayrılık Anksiyetesinin Epidemiyolojisi

Ayrılık Anksiyetesinin epidemiyolojisinde;

- 1) Kız ve Erkek oranı yaklaşık olarak 3/1’dir.
- 2) Çocuk ve ergenlerin %4’ünde.
- 3) En sık ilkokula başlayan çocuklarda
- 4) 11 yaş sonrası için okul değişimde
- 5) 14 yaş ve sonrasında sık olarak görülebilmektedir.

Ayrılık anksiyetesinin oluşmasında, çeşitli nedenlerin olduğu düşünülmektedir. Çocuğun bağlandığı kişiden uzun süre ayrı kalması, ölümler, yeni birinin aileye katılması, okul hayatı ile ilgili yaşanan olumsuz olaylar, ayrılık anksiyetesinin ortaya çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir. (Ereymiş ve diğ.,)

Ayrılık anksiyetesi yaşayan çocukların bağlanılan kişide anksiyete ve depresif bozukluklar görülme olasılığı sıktır. Ayrılık anksiyetesi yaşayan çocukların bağlanılan kişide panik bozukluk tanısı sıkça görülmektedir. (Şirin, 2015).

Yapılan araştırmalara göre, kız çocuklarında erkek çocuklara göre daha sık ayrılık anksiyetesi bozukluğu olduğuna rastlanılmıştır. (Şirin, 2015).

2.13. Ayrılık Anksiyetesinin Tam Kriterleri

A. DSM 5'e göre, aşağıdakilerin en az üçünün olması ile belirli, bireyin bağlandığı insanlardan ayrılması ile ilgili, gelişimsel açıdan uygun olmayan veya aşırı bir kaygı-korku duyması:

- 1) Bağlandığı kişiden veya kişilerden ya da evden ayrılacak gibi olduğunda aşırı korkma.
- 2) Bağlandığı kişileri kaybedeceğinden korkma ya da bağlandığı kişilerin başlarına bir şey geleceğinden endişelenme.
- 3) Bağlandığı kişilerden ayrılmaya sebep olacak, istenilmeyen bir olayın başına geleceğinden endişelenme. (Ölüm, kayıp, hastalanma)
- 4) Ayrılma kaygısı yüzünden, evden çıkmayı reddetme, evden çıkma ihtimalini bile düşünmeme.
- 5) Tek başına kalmaktan korkma. Bağlandığı kişilerle beraber olamamaktan, aşırı korku duyma.
- 6) Bağlandığı kişilerden herhangi biri yanında olmadığında uyumaya karşı direnç gösterme.
- 7) Ayrılma kaygısını içeren karabasanlar görme.
- 8) Bağlandığı kişilerden ayrılacak gibi olduğunda veya ayrıldığında fiziksel olarak belirti gösterme. (Baş ağrısı, bulantı, kusma.)

B. Ayrılma korkusu, kaçınma veya korku süreklilik gösterir. Ergenlerde ve çocuklarda en az dört hafta, yetişkinlerde altı ay veya daha fazla sürebilmektedir.

C. Ayrılma korkusu, klinik açıdan toplumsal, okul veya iş alanlarında belirli işlevsel sıkıntıya düşmesine neden olur. (DSM-5, 113-114).

2.14. Ayrılık Anksiyetesinde Tedavi

Compton ve diğerlerine göre, çocuğun ve ailenin Ayrılık anksiyetesi hakkında bilgilendirilmesi, AAB'nu pekiştiren davranışların farkına varılmasına ve bozukluğun ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilmektedir.

Farklı yaklaşımlar kullanılmaktadır.

- Bilişsel davranışçı yaklaşım, maruz bırakma kullanarak, model oluşturma, olumlu pekiştirme ve problem çözme becerisi gibi yöntemleri uygulamakta ve sonuç vermektedir.

- Bilişsel yaklaşımlar, çocuğun anksiyete oluşturan düşünceler yerine, gerçekçi düşüncelerle yer değiştirilmesini hedeflemektedir.

Velting, Setzer ve Albano'ya göre anksiyeteye sebep olan durumlara maruz kalarak, çocuğun korktuğu sonuçların oluşmadığına dair inancını deneyim kazanarak, anksiyete yavaş yavaş ortadan kaybolmakta olduğunu bildirmişlerdir. Örnek verecek olursak; okula gitmeyi reddeden çocuğu, başlarda anne ya da baba okula giderken çocuğu yalnız bırakmamaya özen gösterirken, daha sonrasında yavaş yavaş anne babanın okula gitme süresi azaltılırsa, çocuk anne babadan bağımsız olarak okulda olmayı kabullenmeye başlar. (Kurtman, 2019).

2.15. Ayrılık Anksiyetesi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Elif Kurtman tarafından yapılan Anne-Babasıyla Boşanmış ve Boşanmamış Çocuklarda Ayrılık Anksiyetesi ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi adlı araştırmada ebeveynleri boşanan çocukların ayrılık anksiyetesi düzeylerinin ebeveynleri boşanmamış olan çocuklara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Naz Canabakan Koç tarafından ele alınan, Okul Öncesi Dönem Adaptasyon Sürecinde Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu Geliştirmiş 48-66 Aylık Çocuklarda Ebeveyn Tutumlarının Etkisi adlı tez, araştırmada elde edilen bulgular dahilinde, annelerin babalardan daha fazla korumacı oldukları sonucuna varılmıştır. Çocuk sayısına göre elde edilen bulgular dahilinde, tek çocuğu olan ebeveynlerin aşırı korumacı tutum benimsedikleri saptanmıştır.

2.16. Stresle Baş Etme Yöntemleri

Stres, vücudun çeşitli dışsal ve içsel uyaranlara karşı verdiği otomatik tepkiler olarak adlandırılmaktadır. İçsel uyaranlar; ruhsal ve fiziksel huzursuzluklar olarak adlandırılmaktadır. Dışsal uyaranlar ise; sevilen birinin kaybı, çevre değişikliği veya okul-iş değişikliği olarak adlandırılmaktadır. Bu uyaranlar tehdit edici seviyeye geldiğinde vücut kendini savunmak için savaş-kaç durumuna geçer. (Barlı,2012).

Yaşadığımız dünyada en sık görülen, stres kavramı sadece bizlerin ve günlük yaşamın bir parçası değil, bütün insanlığı ilgilendiren vazgeçilmez bir kavramdır. (Barlı,2012).

Stres ile başa çıkmayı, stres yaşatan herhangi bir olayın negatif belirtilerini yok etmeye veya azaltmaya ve stres yaşatan olayın etkilerini veya etkisini en az düzeye indirebilmek olarak tanımlayabiliriz. (Barlı,2012).

Aynı stresli olayı yaşayan bireylerin, farklı şekillerde etkilendiği ortaya konulmuştur. Bunu da farklı baş etme veya başa çıkma yolları ile meydana getirildiği söylenmektedir. (Barlı,2012).

Stres ile başa çıkmanın asıl amacı, stres yaratan herhangi bir durumun, olumlu olmayan sonuçlarından kaçmak olduğu söylenebilir. (Barlı,2012).

2.17. Stres Belirtileri

Stres belirtileri 3(üç) aşamada toplanmıştır; fiziksel belirtiler, zihinsel belirtiler ve duygusal belirtiler.

Fiziksel Belirtiler; titreme, bitkin hissetme, nefes darlığı çekme, baş ağrısı, mide bulantısı yaşama vb. (Aytoğan, 2020).

Zihinsel Belirtiler; olumsuz olaylara odaklanma, unutkan olma, karar vermede zorluk, zihin karışıklığı ve sosyal hayatın azalması vb. (Aytoğan, 2020).

Duygusal Belirtiler; duygusal olma, kaygılı olma, huzursuz olma, gergin olma ve durgunlaşma vb. (Aytoğan, 2020).

2.18. Stresle Başa Çıkma Stilleri

Bir olayı yorumlamamızı; düşüncelerimiz, davranışlarımız ve duygularımız belirlemektedir. Düşünme hatalarını ortaya çıkaran asıl konu da budur. Örnek verecek olursak, yaptığımız genellemelerdir. Stres ile başa çıkmayı, stresi yaşatan herhangi bir olayın pozitif getirilerini değil, negatif sonuçlarını ortadan kaldırmaya çabalar ve orta düzeyde tutabilmeyi ‘‘ stresle başa çıkma’’ olarak tanımlayabiliriz. Herhangi bir stres yaratan olayı, her insanın aynı şekilde etkilenmediği bir gerçektir. Bunun için çeşitli başa çıkma/ baş etme yöntemleri ortaya konmuştur. Bu durumda stres ile baş etmenin asıl nedeni, stresi yaratan olayın olumsuz sonuçlarından korunmak veya kaçınmaktır. Stres yaratan olayın, olumsuz sonuçlarından kaçınılabiliyorsak eğer ya da korunabiliyorsak, stres ile başa çıkma stratejimizin başarılı olduğu sonucuna varabiliriz. Stres, davranışsal, duygusal, fizyolojik alanların hepsinde kendini gösterebilen bir olgudur. (Barlı, 2012).

2.19. Stresle Başa Çıkmaya Eşlik Eden Rahatsızlıklar

- Depresyon
- Anksiyete Bozukluğu
- Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Yeme Bozuklukları
- Uyku Bozuklukları

• Cinsel İşlev Bozuklukları gibi hastalıklarda stresle başa çıkmaya eşlik eden rahatsızlıklar arasında yer almaktadır. (Akçakaya, Ö.R., Erden, S. Ç. (2014).

Stresle başa çıkmaya eşlik eden rahatsızlıklar, genetik-çevresel etkilerin sonucu olarak ortaya çıktığı söylenebilmektedir. Bu etkenler arasında, biyolojik etkenler olabileceği gibi, çocukluk çağı travmaları, virüsler, yaşam olayları da olabilmektedir. Genetik eğimi olan bireylerde veya normal çalışmayan beyin devrelerine sahip bireylerde psikiyatrik semptomlar ve hastalıklar görülebilmektedir. Lakin birey, karşılaştığı stres ile başa çıkma konusunda başarılı savunmalar kullanıyor ise, strese bağlı semptom çıkmayabilmektedir. (Akçakaya, Ö.R., Erden, S. Ç. (2014).

2.20. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Selda Tekdemir tarafından yapılan Doğuştan Görme Engelli Ergenlerin (12-18 Yaş) Öz Kavramı ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması adlı çalışmada, kronik fiziksel hastalığı olan kişilerin, hastalığı olmayan kişilere oranla kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve stresle başa çıkma tarz puanlarının daha düşük olduğu; sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarının ise daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Mustafa Can Sözüer tarafından ele alınan Psikoloji Lisans ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Stres, Stresle Baş Etme ve Kişilik Özelliklerinin İlişkisi adlı çalışmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca sorumluluk, nörotisizm, deneyime açıklık ve olumsuz değerlik arasında da anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Esra Yıldız'ın Obez Kadınlara Verilen Baş Etme Eğitiminin Yeme Tutumu, Stres ve Stresle Baş Etme Üzerine Etkisini incelediği çalışmasında çalışma ve kontrol grubundaki kadınların genel duygu durumu, stres ve stresle baş etme özelliklerinin birbirine benzediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında çalışma ve kontrol grubundaki kadınların beslenme ve obeziteye yönelik özelliklerinin birbirine benzer olduğu saptanmıştır.

2.21. Stresle Başa Çıkma ve Tedavi

Stresle başa çıkma tedavileri için, uygun yöntemin veya yöntemlerin kullanılması stres ile başa çıkmaya yardımcı olabilmektedir. Stres ile başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar, kişinin yaşam kalitesini ve işlevselliğini, gündelik olayların daha fazla etkilediği gösterilmiştir. (Akçakaya, Ö.R., Erden, S. Ç. (2014).

Stres yönetimde beş temel beceri hedeflenir:

- Kendini gözlemlenme
- Bilişsel yeniden yapılandırma
- Gevşeme egzersizleri
- Zaman yönetimi
- Problem çözme.

Maksat, stresi tamamen ortaya kaldırmak veya azaltmak değildir. Olumlu sonuçlar elde edebilmek için stres kullanılmaktadır. Kendini gözlemlenmede; kişinin sorun yaratan olaylara karşı ne gibi davranışlar ortaya sergilediği ve bu durumun nasıl sonuçlandığını yazması için, günlük tutması istenir. Bilişsel yapılandırmada, “ bilişsel davranışçı terapi” kullanılarak, bireyin uyum bozucu inanç, düşünce ve davranışlarının farkına varması sağlanmakta ve bunları değiştirmek hedeflenmektedir. Gevşeme egzersizlerinde, kişinin otonom sisteminin uyarılması azaltılarak, kaslarının gevşetilmesi hedeflenmektedir. Zaman yönetimi, günün nasıl geçtiğine dair planlama, kayıt tutuma, düzen, uzun dönemli amaçların oluşturulmasını içermektedir. Problem çözme, öncelik problemin tanımlanmasıdır. Sonrasında ise alternatif çözümler ve bu çözümlerin gözden geçirilmesi daha sonra en uygun çözümü seçme ve seçilen çözümün uygulanması olarak açıklanabilmektedir. (Akçakaya, Ö.R., Erden, S. Ç. (2014).

2.22. Yatılı Okul

Yatılılık sistemi; 21.07.2012 tarihinde Türk Eğitim Sisteminde yapılan son değişiklikle maddi imkanları kısıtlı ya da yakın çevresinde okul olmayanlara eğitim imkanları sağlamak amacıyla yapılandırılmış olan okullardır (Resmî Gazete, 2012). Bu okullarda en büyük sorumluluk belletici öğretmenlere aittir. Bakanlığa bağlı olan bu pansiyonlara maddi açıdan durumu yetersiz öğrenciler ücretsiz olarak yerleştirilirken, diğer öğrenciler de paralı yatılı olarak yer almaktadırlar. Bütün okulların parasız yatılı ve bursluluk kontenjanı bulunmaktadır. Bu kontenjanlar eğitim yılı başında Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanan “Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı, İlköğretim, Lise ve Dengi Okullarda Burs, Parasız Yatılılık ve Sosyal

Yardımlar Yönetmeliğine” uygun şekilde belirlenir ve kontenjanlar açıklanır. Açıklanan kontenjanlar dörde bölünür ve buna göre öğrenci ataması yapılır. Kontenjanın %25’i öğretmen çocuklarına, %30’u ailesinden uzakta okumak zorunda kalan öğrencilere, %15’i Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu tarafından koruma altına alınmış çocuklara, kalan %30’u ise diğer öğrencilere ayrılır (MEB, 2012). Maddi imkanlardan yoksun çocuklar orta okul kademesindeyse Yatılı Bölge Ortaokullarında, ortaöğretim kademesindeyse lise pansiyonlarında eğitim almaktadırlar. Öğrencilerin ihtiyaçları olduğunda yardımcı olmak amacıyla belletici öğretmenler, yatılı nöbet tutmaktadırlar. Öğrencilerin eğitim ve temizlik araç-gereçleri, barınma, ısınma, beslenme, kıyafet, ayakkabı gibi ihtiyaçları sosyal yardımlarla giderilmektedir. Öğrencileri evlerinden ve ailelerinden uzakta oldukları için özlemlerini gidermek adına öğrencilere evci izni verilmekle öğrenciler haftada ya da iki haftada bir, hafta sonu tatillerinde ailelerinin yanına gidip hasret gidermektedirler. Diğer yandan öğrencilerin her an sevgiye, ilgiye ihtiyaç duyduğu bilinmektedir ve bu konuda en önemli iş pansiyonlarda nöbet tutan belletici öğretmenlere düşmektedir (Karataş ve Atıcı, 2014).

2.23.Yatılı Okulların Amaçları

Milli Eğitimin amaç ve ilkeleri paralelinde yatılı okulların amaçları şu şekilde belirlenmiştir (Yaman, 2011).

- Öğrencilerin yeteneklerini geliştirerek onları hayata ve bir üst eğitim düzeyine hazır hale getirmek,
- Öğrencilere Atatürk İlke ve İnkılaplarını benimsetmek ve Türkiye Cumhuriyet’i Anayasasına, demokrasinin ilkelerine, insan haklarına saygı duymalarını sağlamak,
- Öğrencilerin milli, evrensel, kültürel değerlerini tanımalarını, benimsemelerini, saygı duyarak onları yaşatmalarını sağlamak,
- Her bölgeyi öğretmene ve eğitime kavuşturmak,
- Öğrencilerin topluma faydalı olmalarını sağlamak,
- Öğrencilerin iş birliği yapan, anlayışlı, hoşgörülü, paylaşımcı ve dürüst bireyler olarak yetiştirmek,
- Öğrencilerin kendilerini sosyal, kültürel, eğitsel, bilimsel, sportif ve sanatsal yönlerden geliştirmelerini sağlamak,

- Öğrencileri özgüveni gelişmiş, araştıran, inceleyen ve düşünen bireyler olarak yetiştirmek,
- Öğrencileri ülkenin ekonomik ve sosyal kalkınmasına katkıda bulunabilecek bireyler olarak yetiştirmek,
- Öğrencileri doğa dostu olarak yetiştirmek
- Bilgiye nasıl ulaşacağını bilen, bilimsel düşünme becerisini kazanmış bireyler yetiştirmek,
- Öğrencilerin, yaratıcılıklarını sergilemelerini sağlamak,
- Öğrencilerin okuma alışkanlığı kazanmalarını, elindeki kaynaklarını verimli kullanmalarını sağlamaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3. Yöntem

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yatılı olarak okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme stilleri ile gündüzlü okuyan öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle baş etme stillerinin karşılaştırılmasını incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde bir çalışma olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli; değişkenlere herhangi bir müdahale de bulunmadan iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki örüntüyü, değişkenler arasında var olan ilişkiyi, değişkenlerin birbirlerini etkileme ve değişme durumunun incelenip betimlendiği bir modeldir (Balcı, 2011; Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012; Creswell, 2017).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul Çekmeköy Girne Koleji-İstanbul Vefa Lisesi ve İstanbul Üsküdar Kandilli Kız lisesinde eğitim gören 250 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin kişisel bilgileri, sosyo-demografik özellikleri ve aile ile ilgili özelliklerini incelemek için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin Yeme Tutumlarını araştırmak için Yeme Tutumu Testi, Stresle Başa Çıkma Stillerini araştırmak için Stresle Başa Etme Ölçeği ve Ayrılık Anksiyetelerini araştırmak için Ayrılık Anksiyetesi Belirti Envanterinden yararlanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini (cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu, kilo) incelemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Yeme Tutumu Testi (YTT-40):

Garner ve Garfinkel (1979), Yeme Tutumu Testini hem yeme bozukluğu olan hem de olmayan bireylerin yemek yeme ile ilgili tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirmişlerdir. Test 11 yaşından büyük bireylere uygulanabilmekte ve 40 maddeden oluşmaktadır. Test altılı likert olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin cevaplanma stili “daima” ve “asla” olmak üzere, daima “1”, hiçbir zaman “6” olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin; 1, 18, 19, 23, 27 ve 39. maddeleri ters maddelerdir ve bu sorular için kullanılan asla cevabı 3 puan, nadiren cevabı “2” ve bazen yanıtı ise “1” puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekteki diğer tüm maddeler için ise daima, çok sık ve sık sık seçenekleri sırasıyla 3, 2 ve 1 puan olarak değerlendirilirken diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksek olması, bireylerin olumsuz yeme tutum ve davranışlarına sahip olduklarını göstermektedir. Ülkemizde sıkça tercih edilen YTT-40 için yapılan güvenilirlik çalışmasında cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .70 bulunmuştur (Savaşır ve Erol, 1989). Bu çalışmadaki örneklem için cronbach alfa değeri ise .79 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ayrılma Anksiyetesi Belirti Envanteri (AABE)

AABE, ayrılık anksiyetesinin belirtilerini ortaya koymak amacıyla Silove ve arkadaşları (1993) tarafından geliştirilmiştir. AABE 15 maddeden oluşmaktadır. Ve 0 (Hiç Hissetmedim) – 3 (Çok) arasında cevaplar değişmektedir. Türkçe Uyarlaması Diriöz ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. AABE ayrılma anksiyetesi, okul fobisi ve aile üyelerinden uzak kalamama olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. AABE den alınan toplam puanın yüksek olması bireylerin yüksek ayrılık anksiyetesi yaşayabileceğine işaret etmektedir. AABE'nin iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak belirlenmiştir. Silove ve arkadaşları (1993) ise iç tutarlılık katsayısını 0,80 olarak belirlemiştir. Bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Türküm (2002) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi olup (tamamen uygun=5, hiç uygun değil=1) 23 maddeden oluşan ölçek, stresle başa çıkma stillerini ölçmektedir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; sosyal destek arama, problem odaklı başa çıkma ve kaçınmadır. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin alt ölçeklerinin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, stresle başa çıkma stiline özgün davranışın daha fazla kullanıldığını ortaya koymaktadır (Türküm, 2002). Toplam puanın yüksek olması ise bireylerin stresle başa çıkma stillerini kullandığı anlamına gelmektedir Yapılan bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı .84 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde SPSS Statistics programından faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarındaki hatalı veya eksik doldurmalar analizin dışında bırakılmıştır. Araştırma kapsamında, öğrencilerin yeme tutumları, stresle başa çıkma stilleri ve ayrılık anksiyetelerine dair verilerin çözümlenmesinde parametrik testlerin uygulanabilmesi için öncelikle örneklem sayısının yeterliliğine bakılmıştır. Bu koşulun sağlanması ile birlikte, örneklem grubuna dair dağılımın normalliği incelenmiştir. Bu bağlamda değişkenlerle alakalı olarak puanların dağılımlarını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin $\pm 1,5$ arasında yer alması nedeniyle dağılımın normal olduğu varsayılmıştır. (Tabachnick ve Fidell, 2007). Örneklem dağılımında normalliğin sağlanmasıyla birlikte verilerin çözümlenmesinde parametrik yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Yeme tutumları, stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi puanlarının cinsiyet, ebeveyn medeni durumu, sınıf düzeyi ve kilo değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Gruplar T Testi; gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) vasıtasıyla incelenmiştir. Varyans analizi sonucu gözlenen anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek için Tukey Post-Hoc testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler ise Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

4.Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin demografik özelliklerinin dağılımına, araştırmada kullanılan ölçeklere ait normallik değerlerine, kişisel bilgiler ölçeğinden elde edilen, öğrencilerin demografik özelliklerine ait bulgulara ve belirlenen alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	125	50,0
	Erkek	125	50,0
	Toplam	250	100,0
Sınıf Düzeyi	Lise1	65	26,0
	Lise2	65	26,0
	Lise3	60	24,0
	Lise4	60	24,0
	Toplam	250	100,0
Medeni Durum	Evli	87	34,8
	Boşanmış	80	32
	Ayrı Yaşıyor	83	33,2
	Toplam	250	100,0
Kilo	Zayıf	80	32
	İdeal	84	33,6

Kilolu	86	34,4
Toplam	250	100,0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan kişilere ilişkin demografik bilgiler gsterilmektedir. Araştırmaya 125'i (%50) kadın ve 125'si (50) erkek olmak üzere 250 kişinin verdikleri cevaplar analizlere dahil edilmiştir. Katılımcıların sınıf dzeyleleri incelendiğinde, lise birinci sınıfta 65 (%26,0), lise ikinci sınıfta 65 (%26,0), lise üçüncü sınıfta 60 (%24,0) ve lise dördüncü sınıfta 60 (%24,0) kişi bulunmaktadır. Öğrencilerin ebeveynlerinin medeni durumlarına bakıldığında, 87 (%34,8) kişinin ebeveyninin evli ve 80 (%32,0) kişinin boşanmış ve 83 (%33,2) kişinin ayrı yaşamakta olduğu görölmektedir. Öğrencilerin algılanan kilolarına bakıldığında, 80 (%32,0) kişinin kendini zayıf olarak, 84 (%33,6) kişinin ideal kiloda ve 86 (%34,4) kişinin kendisini kilolu olarak tanımladığı görölmektedir.

Tablo 2. Normallik Değerleri

Kolmogorov-Smirnov^a					
	Statistic	df	p	Skewnes-Std.Error	Kurtosis- Std.Error
YemeTutumları (Toplam)	,022	250	,200	-0,051 0,094	-0,263 0,188
SBÖ (Toplam)	,050	250	,000	0,311 0,094	-0,147 0,188
Ayrılık Anksiyetesi (Toplam)	,040	250	,000	0,413 0,081	-0,151 0,189

Tablo 2'de puanların dağılımlarını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin $\pm 1,5$ arasında yer alması nedeniyle dağılımın normal olduğu varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Tablo 3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss
Yeme Tutumları	250	13,57	33,54	21,60	2,27
Stresle Başa Çıkma	250	10,00	35,00	23,21	6,48
Ayrılık Anksiyetesi	250	8,00	15,00	12,32	1,51

Tablo 3 incelendiğinde, yeme tutumları değişkenine ait puanların 13,57 ile 33,54 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 21,60 standart sapmasının da 2,27 olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma değişkenine ait puanların 10 ile 35 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 23,21; standart sapmasının da 6,48 olduğu saptanmıştır. Ayrılık anksiyetesi değişkenine ait puanların 8 ile 15 arasında değiştiği ve aritmetik ortalamasının 12,32; standart sapmasının da 1,51 olduğu tespit edilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Kişisel-Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Yeme Tutumlarının; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu ve algılanan kilo gibi kişisel ve demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesinde betimsel analiz tekniklerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada ele alınan her bir değişkene ilişkin bulgular ayrı ayrı raporlaştırılmıştır.

4.1.1. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin yeme tutumları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T testi kullanılmış ve bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>SO</i>	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Yeme Tutumları	Kadın	125	,16	9,06	250	-1,145	0,00
	Erkek	125	14,07	8,27			

Tablo 4'e göre, öğrencilerin yeme tutumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(2500) = -1,145, p < .05$]. Sıra ortalamalara bakıldığı zaman kadın öğrencilerin ($\bar{x}_{kadın} = 19,16$) erkek öğrencilerinden ($\bar{x}_{erkek} = 14,07$) daha yüksek yeme tutumuna sahip olduğu görülmektedir.

4.1.2. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden 'Öğrencilerinin yeme tutumları sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?' probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 5 'de verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Sınıflar	<i>SO</i>	<i>SS</i>	<i>Kareler</i> <i>Top.</i>	<i>f</i>	<i>Kareler</i> <i>Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i> <i>Tukey</i>
Yeme Tutumları	Lise 1	65	19,12	8,05					
	Lise 2	65	18,78	7,52					
	Lise 3	60	12,57	5,01	5	248			
	Lise 4	60	18,91	7,29		249			
	Toplam	250	15,36	8,18	3057,1	3	4,054	3,111	,026

Tablo 5'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yeme tutumları arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$F(3, 248) = 3,111; p < .05$]. Farkın kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Tukey'e göre lise birinci sınıflar ile lise üçüncü sınıflar arasında fark bulunmaktadır. Sınıflar arasında en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın; Üçüncü Sınıf ($\bar{x}_{3.sınıf} = 12,57$), İkinci Sınıf ($\bar{x}_{2.sınıf} = 18,78$), Dördüncü sınıf ($\bar{x}_{4.sınıf} = 18,91$) ve Birinci Sınıf ($\bar{x}_{1.sınıf} = 19,12$), şeklinde olduğu görülmektedir.

4.4. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden 'Öğrencilerin yeme tutumları ebeveyn medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?' probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Medeni Durum	N	SO	SS	Kareler Top.	F	Kareler Ort.	F	P
Yem Tutumları	Evli	87	19,11	0,61	0,768	250	0,8253	0,948	,527
	Boşanmış	80	19,02	0,59					
	Ayrı Yaşıyor	83	19,01	0,53					
	Toplam	250	19,01	0,61					

Tablo 6'ya bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn medeni durumları ile yeme tutumları arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin ebeveyn medeni durumları ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. [$F(3, 249) = 0,948; p > .05$]. Medeni duruma göre en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru ($\bar{x}_{ayrı\ yaşıyor} = 19,01$), ($\bar{x}_{boşanmış} = 19,02$), ($\bar{x}_{evli} = 19,11$), şeklinde olduğu görülmektedir. Özellikle ebeveynleri evli olan bireylerin yeme tutumlarının daha fazla olduğu söylenebilir.

4.1.3. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin Yeme tutumları algılanan kiloya göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Kilo	SO	SS	Kareler Top.	f	Kareler Ort.	F	P	Fark Tukey		
Yeme Tutumları	Zayıf	80	11,12	8,05	3	3057,1	248	,084	,221	,021	1-3
	İdeal	84	19,57	5,01							
	Kilolu	86	19,91	7,29							
	Toplam	250	18,36	8,17	249						

Tablo 7’ye bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan kiloları ile yeme tutumları arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin algılanan kiloları ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$F(3, 248) = 3,221; p < .05$]. Farkın kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Tukey’e göre kendilerini zayıf olarak ifade eden öğrenciler ile kilolu olarak ifade eden öğrenciler arasında fark bulunmaktadır. Algılanan kilo durumları arasında en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın zayıf ($\bar{x}_{\text{zayıf}} = 11,12$), ideal ($\bar{x}_{\text{ideal}} = 19,57$), kilolu ($\bar{x}_{\text{kilolu}} = 19,91$) şeklinde olduğu görülmektedir.

4.2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin Kişisel-Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu ve algılanan kilo gibi kişisel ve demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesinde betimsel analiz tekniklerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada ele alınan her bir değişkene ilişkin bulgular ayrı ayrı raporlaştırılmıştır.

4.2.1. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T testi kullanılmış ve bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>SO</i>	<i>S</i>	<i>Sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
SBÖ	Kadın	125	29,16	5,16	250	-1,125	0,00
	Erkek	125	20,07	6,17			

Tablo 8’e göre, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [t (250) =-1,125, p<.05]. Sıra ortalamalara bakıldığında zaman kadın öğrencilerin ($\bar{x}_{kadın} =29,16$) erkek öğrencilerinden ($\bar{x}_{erkek} =20,07$) daha yüksek stresle baş etme düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

4.2.2 Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma stilleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Sınıflar</i>	<i>SO</i>	<i>SS</i>	<i>Kareler f Top.</i>	<i>Kareler Ort.</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>Fark Tukey</i>
SBÖ	Lise 1	65	29,12	5,05				
	Lise 2	65	28,78	6,52				

Lise 3	60	20,57	5,01	3					
Lise 4	60	28,91	6,29	248	4057,1	5,051	3,544	,022	1-3
Toplam	250	28,36	6,18	249					

Tablo 9'a bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$F(3, 248) = 3,544$; $p < .05$]. Farkın kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Tukey'e göre lise birinci sınıflar ile lise üçüncü sınıflar arasında fark bulunmaktadır. Sınıflar arasında en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın Üçüncü Sınıf ($\bar{x}_{3. Sınıf} = 20,57$), İkinci Sınıf ($\bar{x}_{2. Sınıf} = 28,78$), Dördüncü sınıf ($\bar{x}_{4. Sınıf} = 28,91$) ve Birinci Sınıf ($\bar{x}_{1. Sınıf} = 29,12$), şeklinde olduğu görülmektedir.

4.2.3. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillерinin Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden 'Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stilleri ebeveyn medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?' probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillерinin Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Medeni Durum	N	SO	SS	Kareler Top.	F	Kareler Ort.	F	P
SBÖ	Evli	87	29,13	4,61					
	Boşanmış	80	29,02	3,59		3			
	Ayrı Yaşıyor	83	29,01	4,53	0,738	248	0,8273	,938	,417
	Toplam	250	19,01	0,61		249			

Tablo 10'a bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn medeni durumları ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin ebeveyn medeni durumları ile stresle başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur [$F(3, 248) = 0,938; p > .05$]. Medeni duruma göre en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın ayrı yaşıyor ($\bar{x}_{\text{ayrı yaşıyor}}=29,01$), boşanmış ($\bar{x}_{\text{boşanmış}}=29,02$), evli ($\bar{x}_{\text{evli}}=29,13$), şeklinde olduğu görülmektedir. Özellikle ebeveynleri evli olan bireylerin stresle başa çıkma stillerini daha fazla kullandığı söylenebilir.

4.2.4. Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stillерinin Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden 'Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri algılanan kiloya göre farklılık göstermekte midir?' probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stillерinin Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Kilo	SO	SS	Kareler Top.	F	Kareler Ort.	F	P	Fark Tukey	
SBÖ	Zayıf	80	21,12	5,05	4057,6	248	4,164	3,498	,029	1-3
	İdeal	84	29,56	6,01						
	Kilolu	86	29,91	5,29						
	Toplam	250	18,36	5,17	5	249				

Tablo 11'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan kiloları ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin algılanan kiloları ile stresle başa çıkma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$F(3, 248) = 3,498; p < .05$]. Farkın kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Tukey'e göre kendilerini zayıf olarak ifade eden öğrenciler ile kilolu olarak ifade eden öğrenciler arasında fark bulunmaktadır. Algılanan kilo durumları arasında en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru

sıralamanın zayıf ($\bar{x}_{3\text{zayıf}} = 21,12$), ideal ($\bar{x}_{\text{ideal}} = 29,56$), kilolu ($\bar{x}_{\text{kilolu}} = 29,91$) şeklinde olduğu görülmektedir.

4.3. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Kişisel-Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu ve algılanan kilo gibi kişisel ve demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesinde betimsel analiz tekniklerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada ele alınan her bir değişkene ilişkin bulgular ayrı ayrı raporlaştırılmıştır.

4.3.1. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin ayrılık anksiyeteleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T testi kullanılmış ve bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları

<i>Değişkenler</i>	Cinsiyet	N	SO	S	Sd	T	P
Ayrılık Anksiyetesi	Kadın	125	15,16	4,16	250	-1,141	0,00
	Erkek	125	12,07	5,17			

Tablo 12’e göre, öğrencilerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(250) = -1,141$, $p < .05$]. Sıra ortalamalara bakıldığında zaman kadın öğrencilerin ($\bar{x}_{\text{kadın}} = 15,16$) erkek öğrencilerinden ($\bar{x}_{\text{erkek}} = 12,07$) daha yüksek ayrılık anksiyetesi düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

4.3.2. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin Ayrılık Anksiyeteleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Sınıflar	SO	SS	Kareler Top.	F	Kareler Ort.	F	P	Fark Tukey
Ayrılık Anksiyetesi	Lise 1	65	16,12	6,05	3056,1	5,661	3,894	,027	1-3
	Lise 2	65	13,78	7,72					
	Lise 3	60	12,55	7,11					
	Lise 4	60	13,81	6,39					
	Toplam	250	13,36	6,18					

Tablo 13'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile ayrılık anksiyeteleri arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile ayrılık anksiyeteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$F(3, 248) = 3,894$; $p < .05$]. Farkın kaynağına ilişkin yapılan post-hoc testlerinden Tukey'e göre lise birinci sınıflar ile lise üçüncü sınıflar arasında fark bulunmaktadır. Sınıflar arasında en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın Üçüncü Sınıf ($\bar{x}_{3. sınıf} = 12,55$), İkinci Sınıf ($\bar{x}_{2. sınıf} = 13,78$), Dördüncü sınıf ($\bar{x}_{4. sınıf} = 13,81$) ve Birinci Sınıf ($\bar{x}_{1. sınıf} = 16,12$), şeklinde olduğu görülmektedir.

4.3.3. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden 'Öğrencilerin Ayrılık Anksiyeteleri ebeveyn medeni durumuna göre farklılık göstermekte midir?' probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Ebeveyn Medeni Durumuna göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Medeni Durum	<i>N</i>	<i>SO</i>	<i>SS</i>	Kareler Top.	<i>F</i>	Kareler Ort.	<i>F</i>	<i>P</i>
Ayrılık Anksiyetesi	Evli	87	13,13	5,61					
	Boşanmış	80	13,02	6,59		3			
	Ayrı Yaşıyor	83	13,01	7,53	0,797	248	0,9133	0,936	,489
	Toplam	250	13,01	6,61		249			

Tablo 14'e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn medeni durumları ile ayrılık anksiyeteleri arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin ebeveyn medeni durumları ile ayrılık anksiyeteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur [$F(3, 248) = 0,936; p > .05$]. Medeni duruma göre en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın ayrı yaşıyor ($\bar{x}_{\text{ayrı yaşıyor}}=13,01$), boşanmış ($\bar{x}_{\text{boşanmış}}=13,02$), evli ($\bar{x}_{\text{evli}}=13,13$), şeklinde olduğu görülmektedir. Özellikle ebeveynleri evli olan bireylerin daha fazla ayrılık anksiyetesi yaşadığı söylenebilir.

4.3.4. Öğrencilerinin Ayrılık Anksiyetelerinin Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden 'Öğrencilerin Ayrılık Anksiyeteleri algılanan kiloya göre farklılık göstermekte midir?' probleminin test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmış ve bulgular Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Öğrencilerin Ayrılık Anksiyetelerinin Algılanan Kiloya göre incelenmesine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişken	Kilo	<i>SO</i>	<i>SS</i>	Kareler Top.	<i>F</i>	Kareler Ort.	<i>F</i>	<i>P</i>
Ayrılık Anksiyetesi	Zayıf	80	13,12	6,06				

İdeal	84	13,56	6,04	3				
				5057,6	248	4,234	3,898	,529
Kilolu	86	13,91	6,29					
					249			
Toplam	250	13,36	6,17					

Tablo 15' e bakıldığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan kiloları ile ayrılık anksiyeteleri arasında anlamlı fark olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öğrencilerin algılanan kiloları ile ayrılık anksiyeteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [$F(3, 248) = 3,898$; $p < .05$]. Algılanan kilo durumları arasında en düşük ortalamadan en yüksek ortalamaya doğru sıralamanın zayıf ($\bar{x}_{3\text{zayıf}} = 13,12$), ideal ($\bar{x}_{\text{ideal}} = 13,56$), kilolu ($\bar{x}_{\text{kilolu}} = 13,91$) şeklinde olduğu görülmektedir.

4.4. Öğrencilerin Yatılı ve Gündüzlü Okuma Durumlarının Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma ve Ayrılık Anksiyetesi Değişkenlerine göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin yatılı ve gündüzlü okumaları yeme tutumları, stresle baş etme ve ayrılık anksiyetesi durumlarına göre farklılık göstermekte midir?’ probleminin test edilmesi amacıyla Bağımsız Örneklem T testi kullanılmış ve bulgular Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Araştırma Değişkenlerinden Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma, Ayrılık Anksiyetesi Puanlarının Yatılı ve Gündüzlü Okuma Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Yeme Tutumları	Yatılı	125	19,07	9,57	,501	-,711	250	,478
	Gündüzlü	125	19,90	8,00	1,092			
Stresle Başa Çıkma	Yatılı	125	28,07	5,26	,223	,326	250	,744
	Gündüzlü	125	28,90	5,75	,518			

Ayrılık Anksiyetesi	Yatılı	125	13,35	5,00	,209	,822	250	,412
	Gündüzlü	125	13,94	4,65	,507			

Tablo 16 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan yeme tutumları, stresle baş etme, ayrılık anksiyetesi değişkenleri puanlarının yatılı ve gündüzlü okuma değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, tüm değişkenler için herhangi bir farklılık elde edilmemiştir. Her ne kadar aritmetik ortalamalar incelendiğinde bazen erkek katılımcıların bazen de kadın katılımcıların puanları yüksek bulunsa da bu farklılıklar anlamlı bir ilişki vermemektedir. Dolayısıyla katılımcıların yatılı veya gündüzlü okuma durumları ile; yeme tutumları, stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi değişkenleri puanları arasında herhangi bir farklılığa ulaşılmamaktadır. Başka bir ifadeyle, bu araştırmaya katılan yatılı ve gündüzlü okuyan öğrencilerin tüm değişkenlere ilişkin puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.5. Öğrencilerin Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Ayrılık Anksiyeteleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden ‘Öğrencilerin yeme tutumları, stresle başa çıkma stilleri ve ayrılık anksiyeteleri arasında bir ilişki var mıdır?’ probleminin test edilmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı testi kullanılmış ve bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Öğrencilerin Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Ayrılık Anksiyeteleri arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Momentler Çarpımı Testi sonuçları

	1	2	3
Değişkenler			
1.Yeme Tutumları	1	,561**	,848**
2.StresleBaşa Çıkma		1	,338**
3.Ayrılık Anksiyetesi			1
<i>n</i> =250, * <i>p</i> <.05, ** <i>p</i> <.01			

Tablo 17’de öğrencilerin yeme tutumları, stresle baş etme stilleri ve ayrılık anksiyeteleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Öğrencilerin yeme tutumları ile stresle başa çıkma arasında [$r= 0,561$, $p<.01$] pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Öğrencilerin yeme tutumları ile ayrılık anksiyeteleri arasında ise [$r= 0,848$, $p<.01$] pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin yeme tutumları arttıkça ayrılık anksiyeteleri de artmaktadır. Ayrıca öğrencilerin yeme tutumlarının artmasının stresle başa çıkma düzeylerinin de artması anlamına geldiği söylenebilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde araştırma bulguları ilgili alanyazına göre tartışılmıştır. Tartışılan bulgular yorumlanmıştır ve son olarak hem uygulamacılara hem de araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırma bulgularının ilgili alanyazın bulguları ile tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle öğrencilerin yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma özelliklerinin kişisel ve demografik bazı değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiş, daha sonra öğrencilerin yatılı ve gündüzlü okuma durumlarının, yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma özelliklerine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir, son olarak da yeme tutumları, ayrılık anksiyeteleri ve stresle başa çıkma özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1.1. Öğrencilerin yeme tutumlarının; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu, algılanan kilo değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Öğrencilerin yeme tutumu özelliklerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların yeme tutumu özelliklerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelediğinde mevcut araştırma sonuçları ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda kadınların yeme tutumu özelliklerinin daha yüksek düzeyde seyrettiği görülmektedir (Batıgün ve Utku, 2006; Ulaş vd., 2013; Uskun ve Şabaplı, 2013; Ünalın vd., 2009). Kadıoğlu ve Ergün'ün (2015) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada erkek öğrencilerin yeme tutumu ortalamalarının, kız öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca literatürde bu araştırmanın bulgularından farklı olarak erkeklerin yeme tutumu ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğunu gösteren başka araştırmalar da mevcuttur (Oğur, Aksoy ve Selen, 2016). Micali ve diğerleri (2013) ile Vardal'ın (2015) yaptığı araştırmalarda da görülmektedir ki günümüzde yeme bozukluğunun her iki cinsiyette de artış göstermekte ve son yıllarda YB'da cinsiyet farkının ortadan kalktığı görülmektedir. Son dönemlerde özellikle popüler kültürün getirmiş olduğu güzellik algısı özelliklerinin (Turanlı,

2019) ve aile, akran, sosyal medya, kitle iletişim araçları gibi faktörlerin yaratmış olduğu baskı ve bu baskının özellikle kadınlara yüklediği “ideal güzellik” algısının kadınların yüksek olumsuz yeme tutumuna sahip olmasında önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin yeme tutumu özelliklerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı ve birinci sınıfların yeme tutumlarının diğer kademelere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte mevcut çalışmalarda sonuçlar ise birbirleriyle paralellik göstermemektedir. Aydin'in (2014) yaşları 14-17 arasındaki lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaşları 14 lise birinci sınıf öğrenci grubunun diğer yaşlardaki öğrencilere göre yeme tutumu puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ünsal ve diğerlerinin (2010) ilgili çalışmalarında ise 17 ve üzeri yaş grubunda bulunan lise 4 sınıf düzeyindeki öğrencilerinin diğer gruplara göre yeme tutumu puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Mevcut çalışma ise Aydin (2014), lise öğrencileri ile yaptığı çalışma ile uyumlu olarak lise birinci sınıf öğrencilerinin yeme tutumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yeme tutumu ve davranışları yaşamın daha önceki dönemlerinde oluşmaya başlar fakat ergenlik özelliklerinin pik yapması ve ergenin yaşamını büyük ölçüde etkilemesi 14-15 yaş dönemini kapsamaktadır, bu dönemde dış etkenlere oldukça açık olan bireyin, lise kademesine başlaması, ortam değiştirmesi ve ergenliğin getirmiş olduğu duygusal dengesizliği en yüksek seviyede hissetmesinin onun yeme tutumlarına da olumsuz şekilde yansıtılabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin yeme tutumu özelliklerinin ebeveynlerin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bireylerin yeme tutumları ile ebeveyn medeni durumlarının araştırıldığı bulgular sınırlı olmakla birlikte, Kiriike ve meslektaşları (1988) ebeveynleri bekar ve evli olanların yeme tutumları bakımından karşılaştırılmaları yapılmıştır. Ebeveynleri evli olanların, evlilikte yaşanan sıkıntılar ve boşanma durumları ile ilişkilendirilebilecek psikolojik sıkıntılarının daha fazla olması sebebiyle yeme tutumlarının, ebeveynleri bekar olanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu araştırma bulgularını destekleyen herhangi bir çalışmaya ise rastlanılamamıştır.

Öğrencilerin yeme tutumu özelliklerinin algılanan kilo değişkenine göre ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde çoğunlukla kendini şişman/fazla kilolu ve obez olarak algılayan bireylerde kendini normal ve zayıf olarak algılayanlara göre daha yüksek yeme tutumunun olduğu görülmüştür (Akdevelioğlu ve Gümüş, 2010; Usta vd., 2015). Literatürde mevcut araştırma paralelinde algılanan kilo ile yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar vardır (Alkan, Özdelikara ve Boğa, 2016; İncedal, 2016; Oğur, Aksoy

ve Selen, 2016; Tanrıverdi vd., 2011; Uzun vd., 2018). Mevcut araştırma sonuçlarının bu doğrultuda çıkması öğrencilerin algılanan kilo değişkenine verdikleri cevapların gerçeği yansıtmamasından ve kişisel özelliklerindeki farklardan kaynaklanıyor olabilir.

5.1.2. Öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu, algılanan kilo değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Öğrencilerin stresle başa çıkma özelliklerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların stresle başa çıkma stillerini erkeklerden daha fazla kullandığı saptanmıştır. Tutuş (2019) ve Çoban (2013) çalışmalarında stresle başa çıkma stillerinin kadınlarda erkeklere göre daha fazla kullanıldığını belirtmektedirler. Ayrıca, Gökdal (2019) ile Bedel ve Güler (2019) ergenlerin başa çıkma stratejileri cinsiyet değişkenine göre incelediğinde, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini belirtmektedir. Araştırmamızdaki bu farkın erkek ve kadınlara yüklenen toplumsal roller ve yetiştirilme biçimlerindeki farklarda kadınlara sorunlarla başa çıkma konusunda daha fazla rol yüklenmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı ve birinci sınıfların stresle başa çıkma stillerini diğer kademelere göre anlamlı şekilde daha fazla kullandığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde; Avşaroğlu ve Ömer (2007) öğrencilerin okudukları sınıfla, stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu saptamıştır. Çalışmaya göre, ikinci sınıf öğrenciler birinci sınıflardan daha fazla stresle baş etme stili kullanmaktadır. Şahin ve Durak (1992) yaptıkları çalışmada öğrencilerin stres düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaştığını söylerken, birinci sınıf öğrencilerinin ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine oranla, daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca Binboğa (2002), birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerini diğer kademelere göre daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Tüm bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Lise kademesine yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinin, yeni ortam, alan seçimi ve verilerin pandemi döneminde toplanması sebebiyle yaşadıkları belirsizlik, onların stresle başa çıkma stillerini daha fazla kullanmalarına sebep olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin ebeveynlerin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Long ve Gessaroli (1989) yaptıkları çalışmada ebeveynleri bekar olan bireylerin evli olanlara göre daha fazla stresle başa çıkma stili kullandıklarını saptamışlardır. Bu araştırma bulgularını destekleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin, algılanan kilo değişkenine göre ise anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre kendini kilolu olarak algılayan bireylerin zayıf olarak algılayan bireylere göre stresle başa çıkma stillerini anlamlı şekilde daha fazla kullandığı saptanmıştır. Yapılan araştırmalara göre, kendini kilolu olarak algılayan bireylerin stresle başa çıkma stillerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Sulkowski ve diğ. 2011). Bu bulgular mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Özellikle ergenlik döneminde yer alan bireylerin beden algısı konusunda diğer yaş gruplarına göre daha takıntılı olmasının ve bunun yanında da kendilerini kilolu olarak algılamalarının, görünüşleriyle ilgili kaygı yaşamalarına ve daha fazla stresle başa çıkma stili kullanmalarına neden olduğu söylenebilir.

5.1.3. Öğrencilerin ayrılık anksiyetelerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveyn medeni durumu, algılanan kilo değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Öğrencilerin ayrılık anksiyetesi özelliklerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların ayrılık anksiyetesi yaşama durumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Altınbaş (2009) yaptığı araştırmada kız çocuklarında, erkek çocuklara göre ayrılma anksiyetesinin daha fazla görüldüğünü saptamıştır. Yapılan diğer araştırmalara göre erkeklerin, kız çocuklarına göre daha düşük ayrılık anksiyetesi yaşadığı tespit edilmiştir. (Delvecchio vd., 2015; Riso vd., 2012). Tüm bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bu çalışmaların aksine ayrılık anksiyetesinin cinsiyete göre farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur. (Ayaz vd., 2012; Batur vd., 2005; Chessa vd., 2012; Güngör, 2009). Kız öğrencilerin yüksek ayrılık anksiyetesi yaşamasının ebeveynlerinden özellikle annelerinden öğrenilmiş bir durum olduğu söylenebilir çünkü kadınların gerek psikolojik gerekse biyolojik yapıları, anne olmak gibi sorumlulukları ve toplumsal hayatın onlara yüklediği roller onların ayrılık anksiyetesi yaşama düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin ayrılık anksiyetesi yaşama durumlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığı ve birinci sınıfların ayrılık anksiyetesi yaşama risklerinin diğer kademelere göre anlamlı şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır. Ergenlerde ayrılık anksiyetesinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmalarda, yaşın küçük olmasıyla ayrılık anksiyetesi arasında negatif korelasyon saptanmıştır. Buna göre yaşın düşmesi ayrılık anksiyetesinin artması anlamına gelmektedir (Beesdo, Knappe ve Pine, 2009; Cartwright-Hatton, McNicol ve Doubleday, 2006; Kessler ve vd., 2005). Kashani (1990) yaptığı bir araştırmada ayrılık anksiyetesinin ergen grubunda en çok 12 yaş dolaylarında görüldüğünü saptamıştır. Tüm bu bulgular mevcut çalışma ile aynı doğrultudadır. Küçük yaştaki bireylerin özellikle anne ile kurdukları bağ sebebiyle ayrılık

anksiyetesi yaşama risklerinin yaşı büyük bireylere göre daha fazla olduğu bilinen bir gerçektir, araştırma sonuçlarının sebebinin bu durum olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin ayrılık anksiyetesi yaşama durumlarının ebeveynlerin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatür ise mevcut sonuçlarla aynı doğrultuda değildir. Öztürk (1992), araştırmasında, ebeveyn birlikteliğinin çocukların psikososyal gelişimi ve kaygı bozukluğu yaşamaması açısından oldukça önem taşıdığını belirtmektedir. Kısacası ebeveyn birlikteliğinin bozulmamış olması, çocukların hem sosyal hem duygusal hem de psikolojik gelişimi yönünden çok önemlidir (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). ‘‘ Aral ve Başar’ın yaptığı çalışmada, anksiyete düzeylerinde ebeveyn ayrılıklarının çocukları kötü yönden etkilediği saptanmıştır (Williams ve Penman, 2015). ‘‘ Ayrılan ebeveynlerin çocuklarının, birlikte olan anne ve babalara karşı daha fazla kaygıya sahip oldukları belirtilmektedir (Woodlief, 2017).

Öğrencilerin ayrılık anksiyetesi yaşama durumlarının algılanan kilo değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmalara göre kendini şişman olarak algılayan bireylerin anksiyete puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendini aşırı zayıf algılayan bireylerin de anksiyete puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Özsöylar, 2008). Fakat literatür incelendiğinde ayrılık anksiyetesi ile algılanan kilo arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Ergenlikte kendilerini kilolu veya aşırı zayıf olarak algılayan bireylerin bu durumdan hoşnut olmadığı, yaşayacakları ayrılık gibi olumsuz bir olayın üstüne gelen anksiyete ile de yaşadıkları bu olumsuz duygunun katlanacağı beklenmiştir. Mevcut araştırma sonuçlarının bu doğrultuda olmaması bireylerin zannedildiğinin aksine bedenleri ile barışık ve özsaygılarının yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.1.4. Öğrencilerin Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma, Ayrılık Anksiyetesi Puanlarının Yatılı ve Gündüzlü Okuma Değişkenine Göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre, yeme tutumları, stresle baş etme, ayrılık anksiyetesi değişkenleri ile yatılı ve gündüzlü okuma değişkeni arasında herhangi bir farklılık elde edilmemiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde öğrencilerin yatılı ve gündüzlü okuma durumları ile benlik saygısı, şiddet eğilimi, zorbalık, bağlanma, özgüvenleri gibi değişkenlerin incelendiği çalışmalar mevcuttur (Ünal,2017; Kekik, 2019; Yıldız, 2017). Fakat literatür incelendiğinde yeme tutumları, stresle başa çıkma ve ayrılık anksiyetesi değişkenleri ile yatılı ve gündüzlü okuma durumlarının incelendiği bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bireylerin ebeveynlerinden ayrılmalarının, onlarda stres durumu yaratması ve bu sebeple stresle başa çıkma stili kullanmaları, ebeveynlerinden ayrılmaları ile ayrılık anksiyetesi yaşamaları ve tüm

bu olumsuzlukların üzerine sağlıklı yeme tutumu geliştirebilecekleri beklenmiştir. Fakat mevcut araştırma sonuçlarının bu doğrultuda olmaması bireylerin ikamet ettikleri yurtda ilgi, sevgi ve ihtiyaçların karşılanması bakımından eksiklik yaşamamaları ve ergenlik döneminin getirdiği duygusal bağımsızlık yaşama arzusu ile akranlarıyla beraber olma isteğinin ebeveynleriyle yaşama isteğinden ağır basmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.1.5. Yeme Tutumları, Stresle Başa Çıkma, Ayrılık Anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yeme tutumları ile ayrılık anksiyeteleri arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır. Buna göre bireylerin yeme tutumları arttıkça ayrılık anksiyeteleri de artmaktadır. Birey kaygılı hissettiğinde, bu kaygıyla başa çıkabilmek adına yeme davranışına yoğunlaşabilir. Bireylerin anksiyete düzeyi ile olumsuz yeme tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Anksiyete düzeyi arttıkça, olumsuz yeme tutumu artmaktadır. Yeme bozuklukları tedavisinde anksiyeteyi azaltmanın önemli bir rolü olduğu bilinmektedir (Özsoylar, 2008). Vardar ve Erzenin yaptıkları çalışmada ergenlerde olumsuz yeme tutumları ile majör depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal fobi olguları arasında yüksek düzey ilişki saptanmıştır. (Vardar ve Erzenin, 2011). “ Hudson ve arkadaşları yaptıkları çalışmada yeme bozukluğu tanısı alan bireylerde yaygın anksiyete bozukluğunun da eş tanı olduğu saptamışlardır” (Hudson, 2007). Yapılan araştırmalar anksiyete ile yeme tutumlarının ilişkili olduğunu gösterse de ayrılık anksiyetesi ile yeme bozukluğu ilişkisine doğrudan bakan bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Anksiyete ile bu denli ilişkili olan bir kavramın ayrılık anksiyetesi ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Birey yaşadığı ayrılık anksiyetesiyle başa çıkabilmek için yeme davranışına sığınabilir ve böylece bireyde olumsuz bir yeme tutumu ortaya çıkabilir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yeme tutumları ile stresle başa çıkma stilleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır, buna göre bireylerin yeme tutumlarının artması stresle başa çıkma stillerini daha fazla kullandıkları anlamına gelmektedir. Literatürde bireylerin yeme tutumlarında stresin önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir. Yeme tutumu olumsuz olan özellikle kilosu fazla olan ve obez bireylerle yapılan çalışmalarda stres düzeyinin yüksek olduğu, normal kilo da olan bireylere göre stres düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır (Laitinen, Ek ve Sovoio, 2002; Wallis ve Hetherington, 1991). Benzer şekilde “ Lorig ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada olumsuz yeme tutumuna sahip bireylerin stres algısının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.” Mevcut araştırma sonuçları da literatürle aynı doğrultudadır. Bireylerin yeme tutumu puanlarının artması olumsuz yeme tutumuna sahip

olduklarını gösterir ki araştırma sonucunda da yeme tutumu puanlarının artmasının stresle başa çıkma stillerinin kullanımının da arttığını ortaya koyulmuştur. Bireylerin olumsuz yeme tutumları aşırı kilo veya aşırı zayıflık olarak kendini göstermektedir, bu durum bireyin beden algısını olumsuz etkilemekte ve bireylerin yaşadıkları stresin onları daha fazla başa çıkma stili kullanmaya ittiği düşünülebilir.

Araştırma verilerinin Covid-19 pandemi döneminde toplanması, öğrencilerin normal şartlardan farklı duygu durum yaşamalarına ve anket sorularına bu doğrultuda yanıt vermelerine sebep olmuş olabilir. Pandemi dönemi sonrası normalleşme sürecinde benzer çalışmaların yapılması araştırmanın bu kısıtlılığını ortadan kaldırabilir. Ayrıca verilerin online ortamda toplanması öğrencilerin anket sorularını algılayış şekillerine etki etmiş olabilir. Araştırma İstanbul Çekmeköy Girne Koleji- Vefa Lisesi ve Üsküdar Kandilli Kız lisesinde eğitim gören 250 öğrenci üzerinde yapılmış olup, araştırmanın evren ve örneklem büyüklüğü artırılarak daha bütüncül sonuçlara ulaşılabileceği tahmin edilmektedir. Araştırma ilköğretim, üniversite gibi farklı öğretim düzeyleri ve yaşlarda bulunan öğrenciler üzerinde yapılabilir. Araştırmadaki yeme tutumu, ayrılık anksiyetesi ve stresle başa çıkma gibi değişkenlerin alt boyutları da analize dahil edilerek daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Yapılacak kişisel bilgi formlarında, yeni değişkenler eklenerek daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerine yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarını aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerin genel olarak yeme tutumlarının, stresle başa çıkma stillerinin ve ayrılık anksiyetelerinin orta düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir.

- Cinsiyete göre; yeme tutumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır buna göre kadınların yeme tutum puanları erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Stresle başa çıkma durumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna göre kadınlar stresle başa çıkma stillerini erkeklere göre daha fazla kullanmaktadır. Ayrılık anksiyetesi de cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların ayrılık anksiyetesi puanları erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

- Sınıf düzeyine göre; yeme tutumlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır buna göre birinci sınıflar anlamlı şekilde daha yüksek yeme tutumuna sahiptir. Stresle başa çıkma stillerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır buna

göre birinci sınıflar anlamlı şekilde daha fazla stresle başa çıkma stili kullanmaktadır. Ayrılık anksiyetesinin ise sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır buna göre birinci sınıflar diğer kademelere göre daha fazla ayrılık anksiyetesi yaşamaktadır.

- Anne ve baba birliktelik durumuna göre; yeme tutumları, stresle başa çıkma stilleri ve ayrılık anksiyetesinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

- Algılanan kilo durumuna göre; yeme tutumları ve ayrılık anksiyetesinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Stresle başa çıkma stillerinin ise algılanan kilo durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır buna göre kendini kilolu olarak algılayan bireyler daha fazla stresle başa çıkma stili kullanmaktadır

- Yatılı ve gündüzlü okuma durumuna göre; yeme tutumu, stresle başa çıkma durumu ve ayrılık anksiyetesinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

- Araştırma sonucunda yeme tutumu ile ayrılık anksiyetesi arasında yüksek düzey pozitif korelasyon saptanmıştır buna göre bireylerin yeme tutumları arttıkça ayrılık anksiyeteleri de artmaktadır. Ayrıca yeme tutumları ile stresle başa çıkma stilleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır buna göre bireylerin yeme tutumlarının artması stresle başa çıkma stilleri daha fazla kullandıkları anlamına gelmektedir.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Araştırmacılara;

- Araştırma sonucunda kadınların ve lise birinci sınıf öğrencilerin yeme tutumu puanlarının daha yüksek olması onların olumsuz yeme tutumlarına sahip olduğunu göstermektedir bu konuda lise kademesindeki kız öğrencilere ve birinci sınıf öğrencilerine psikolojik danışma hizmeti verilebilir.

- Araştırma sonucunda kadınların ve lise birinci sınıf öğrencilerin stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olması onların daha fazla stres durumu yaşayıp daha fazla stresle başa çıkma stili kullandıklarını göstermektedir bu konuda lise kademesindeki kız öğrencilere ve birinci sınıf öğrencilerine psikolojik danışma hizmeti verilebilir.

- Araştırma sonucunda kadınların ve lise birinci sınıf öğrencilerin daha fazla ayrılık anksiyetesi yaşadıkları görülmektedir bu konuda lise kademesindeki kız öğrencilere ve birinci sınıf öğrencilerine psikolojik danışma hizmeti verilebilir.

- Araştırma sonucunda kendini kilolu olarak algılayan öğrencilerin çok fazla stres durumu yaşadığı görülmüştür bu konuda öğrencilere destek verilebilir.

KAYNAKÇA

- Akdevelioğlu, Y. ve Gümüş, H. (2010). Eating disorder and body image perception among univeristy students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9 (12), 1187-1191.
- Alkan, S. A., Özdelikara, A., & BOĞA, N. M. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumunun belirlenmesi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 13(3), 250-257.
- Altınbaş, İ. (2009). Ayrılma anksiyetesi tanısı alan çocukların ebeveynlerinin mizaç ve karakter özellikleri (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği: Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000'den çeviren Köroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2001.
- Arcelus, J., Mitchell, AJ, Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Anoreksiya nervoza ve diğer yeme bozuklukları olan hastalarda ölüm oranları: 36 çalışmanın meta-analizi. *Genel Psikiyatri Arşivleri*, 68 (7), 724-31.
- Avşaroğlu, S., ve Ömer, Ü. R. E. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Ayaz, A. B., Ayaz, M., Fiş, N. P., ve Güler, A. S. (2012). Gençlerdeki somatorform bozukluklarda kaygı düzeyi, annenin bağlanma biçimi ve aile işlevselliği. *Klinik Psikiyatri*, 15(2), 121-128.
- Ayrılık Kaygısı Bozukluğu, <https://www.pozitifhayatmerkezi.com/43/1/ayrilik-kaygisi-bozuklugu.html>.
- Aytın, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi.) Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Aytoğan, A. (2020). Stres Belirtileri ve Nedenleri.
- Barlı, Ö.(2012).Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış, 5.Baskı, Erzurum.
- Batıgün, A.D, Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21:65-78.
- Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E., ve Aşkın, A. (2005). Yeme tutumu ve cinsiyetle bağlanma biçimleri arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(15), 21-32.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D.S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatr Clin North Am*, 32(3), 483-524.

- Binboğa, D. (2002). Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Carmassi, C., Gesi, C., Massimetti, E., Shear, M.K., & Dell'Osso, L. (t.y.). Separation anxiety disorder in the DSM-5 era. Modern Psychopathologies or old diagnoses. <https://www.erdempsikiyatri.com/ayrilma-anksiyetesi-bozuklugu-belirtileri-ve-tedavisi-nedir>
- Cartwright-Hatton, S., McNicol, K., & Doubleday, E. (2006). Anxiety in a neglected population: prevalence of anxiety disorders in pre-adolescent children. *Clin Psychol Review*, 26, 817-833.
- Chessa, D., Riso, D. D., Delvecchio, E., Adrianalis. (2012). Assessing separation anxiety in Italian youth: preliminary psychometric properties of the Separation Anxiety Assessment Scale. *Perceptual and Motor Skills Physical Development Measurement*, 115 (3): 1-22.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi*. (Çev. H. Ekşi). İstanbul: EDAM Yayınları.
- Çoban, A.E., Hamamcı, Z. (2006). Kontrol odakları farklı ergenlerin karar stratejileri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 393-402.
- Delvecchio, E., Miconi, D., & Riso, D. D. (2015). Early evidence of the Italian validation of separation anxiety assessment scale for children. *European Journal of Development Psychology*, 12 (3): 335-343.
- Dsm-5 tanı ölçütleri el kitabı, Sayfa (113-114), (174).
- Düzgün, Ş. (1995). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Belirtileri ile Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi, Erzurum.
- Engin, E. (2014). *Yeme bozukluğu hastalarının bağlanma paternlerinin depresyon ve intihar davranışı ile korelasyonu*, (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Esra, Y. (2020). *Obez kadınlara verilen baş etme eğitiminin yeme tutumu, stres ve stresle baş etme üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas. Sayfa, 39.
- Ezgi, D. (2015). *12-18 yaş aralığındaki ergenlerde tikanırmasına yeme bozukluğu ile ayrılma-bireyleşme süreci arasındaki ilişki*, (Yayınlanmış Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ezgi, D. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyokültürel yordayıcıları: İstanbul Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Gander, M., Sevecke, K. ve Buchheim, A. (2015). Eating disorders in adolescence: attachment issues from a developmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 6:1136.
- Garner, D. (1989). Cognitive Therapy. American Psychiatric Association. *Treatments of Psychiatric Disorders*. 482-491.

- Gök, A. Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu, <https://www.aligok.com.tr/baskaturlu-adlandirilamayan-yeme-bozuklugu/>
- Güngör, H. (2009). Ebeveyn ve öğretmen mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Gürdal, A. (1999). Yeme bozukluklarının tedavisi, Cilt:9, Sayı:1.
- Hudson J., Hiripi E., Pope G. H., ve Kessler R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication, *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358.
- Hudson JI, Hiripi E., Pope HG Jr. Ve Kessler RC (2007). National Comorbidity Survey Replication'da yeme bozukluklarının prevalansı ve korelasyonları. *Biyolojik Psikiyatri*, 61, 348-358.
- Hudson, JI, Hiripi, E., Pope, HG ve Kessler, RC (2007). Ulusal Komorbidite Araştırması Replikasyonunda yeme bozukluklarının prevalansı ve ilişkileri. *Biyolojik Psikiyatri*, 61 (3).
- İncedal, S. (2016). Karaman il merkezi lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kadıoğlu, M. ve Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, özetkililik ve etkileyen faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 96-104.
- Kalisvaart, JL ve Hergenroeder, AC (2007). Yeme bozukluğu olan hastaların ergen sağlık birimlerinde hastaneye kaldırılması, mevcut geri ödeme sistemleri tarafından tehdit edilmektedir. *Uluslararası Ergen Tıbbı ve Sağlığı Dergisi*, 19 (2), 155-65.
- Kashani, J. H., ve Orvasches, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents: Sample. *Am J Psychiatry*, 147(3), 313-318.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593- 602.
- Kiriike, N., Nagata, T., Tanaka, M., Nishiwaki, S., Takeuchi, N., & Kawakita, Y. (1988). Prevalence of binge-eating and bulimia among adolescent women in Japan. *Psychiatry Research*, 26(2), 163-169.
- Laitinen, J., Ek, E. ve Sovio, U. (2002). Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behavior. *Prev Med*, 34, 29-39.
- Long, B. C., & Gessaroli, M. E. (1989). The relationship between teacher stress and perceived coping effectiveness: Gender and marital differences. *Alberta Journal of Educational Research*.

- Loring, WA, Johnston, R., Gray, L., Goldman, S. ve Malow, B. (2016). Otizm spektrum bozukluğu olan ergenlerde uykusuzluğa kısa bir davranışsal müdahale. *Pediatric Psikolojide Klinik Uygulama*, 4 (2), 112.
- Maltese, MT, Halfon, O. (1990). REflexion sur les interactions familiales dans l'anorexie mentale. *Neuropsychiatrie de l'enfance*, 38:470-478.
- Micali, N., Hagberg, K. W., Petersen, I. Ve Treasure, J. L. (2013). The incidence of eating disorders in the UK in 2000–2009: Findings from the general practice research database. *BMJ open*, 3(5).
- Millî Eğitim Bakanlığı İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. (2012). T.C. Resmî Gazete, 28360, 21 Temmuz 2012.
- Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul Pansiyonları Yönetmeliği. (2012). T.C. Resmî Gazete, 28437, 10 Ekim 2012.
- Murat, S. (2019). *Psikoloji lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde stres, stresle baş etme ve kişilik özelliklerinin ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Murat, T. Nesim, K. (2013) Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar, 150.
- Mustafa, Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerinin, yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Mustafa, S. (2019). *Psikoloji lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde stres, stresle baş etme ve kişilik özelliklerinin ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Naz, K. (2015). *Okul öncesi dönem adaptasyon sürecinde ayrılık anksiyetesi bozukluğu geliştirmiş 48-66 aylık çocuklarda ebeveyn tutumlarının etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Oğur, S., Aksoy, A. ve Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluklarına yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1),14-26.
- Özsoylar G., Sayın A., Candansayar S. (2008). Panik Bozukluğu ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarının Yeme Tutumları Açısından Karşılaştırılması, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 17-24.
- Perçinel, İ (2013). *Anoreksiya nervoza ve eksojen obezite tanılı 11-18 yaş arası olguların sosyal bilişsel becerilerinin değerlendirilmesi*, (Uzmanlık Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Riso, D. D., Chessa, D., Adrianalis, E. D., & Eisen, A. R. (2012). Early evidence for factorial structure of the Separation Anxiety Symptom Inventory in Italian children, *Psychological Reports: Mental Physical Health*, 111(3), 724-732.

- Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Yeme tutum testi: Anoreksiya nervoza belirtiler endeksi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 19-25.
- Selda, T. (2016). *Doğuştan görme engelli ergenlerin (12-18 yaş) öz kavramı ve stresle baş etme*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Semiz, M., Kavakcı, Ö., Yağız, A., ve Yonrar, G. (2013). Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2013;(3):149-57.
- Silove, D., Manicavasagar, V., O'connell, D., Blaszczyński, A., Wagner, R., & Henry, J. (1993). The development of the Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI). *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 27(3), 477-488.
- Siyez, Didem. (2006). Yeme Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ergenler Etiyolojisi ile İlgili Çalışmalar, Müdahale, Değerlendirme ve Tedavi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, 21-27.
- Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım. Yıl: 2014 Cilt: 5 Sayı:2 sayf. 21-22.
- Sulkowski, ML, Dempsey, J. ve Dempsey, AG (2011). Kız üniversite öğrencilerinde stres ve başa çıkmanın tıknırcasına yeme üzerindeki etkileri. *Yeme davranışları*, 12 (3), 188-191.
- Şahin, N. H. ve A. Durak. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10-34, 56-73.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5, Pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi, *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17 (1), 33-39.
- Turanlı, A. (2019). Güzellik algısı ölçeği geliştirme çalışması. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14(4), 1807-1825.
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Türküm, A.S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 18(2), 25-34.
- Ulaş, B., Uncu, F. ve Üner, S. (2013). Sağlık yüksekokul öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2): 15-22.
- Uskun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5), 519-528.

- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdi, K. ve Öztürk, G.K. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 48-63.
- Ünal, I. (2017). *Liseyi yatılı okuyan ve yatılı okumayan ergenlerin bağlanma stilleri ve aile işlevi algısı arasındaki ilişkinin karşılaştırması* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ünalın, D., Öztop, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B. ve Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 75-81.
- Ünsal, A., Ayrancı, U., Tozun, M., Arslan, G. ve Çalık, E. (2010). Bir grup kadın üniversite öğrencisi arasında dismenore prevalansı ve yaşam kalitesine etkisi. *Upsala tıp bilimleri dergisi*, 115 (2), 138-145.
- Vardal, E. (2015). Yeme tutumu: Bağlanma stilleri ve geştalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vardar ve Erzengin, Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 2011, 205-212.
- Wade, TD, Keski-Rahkonen, A. ve Hudson, J. (2011). Yeme bozukluklarının epidemiyolojisi. M. Tsuang ve M. Tohen (Ed.), *Textbook in Psychiatric Epidemiology* (3. baskı) (s. 343-360). New York: Wiley.
- Wade, TD, Keski-Rahkonen, A., & Hudson, JI (2011). Psikiyatrik Epidemiyoloji Ders Kitabında Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi, Üçüncü Baskı (eds M. Tsuang, M. Tohen & PB Jones), John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, İngiltere. doi: 10.1002 / 9780470976739.ch20.
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2009). Emotion and eating: self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, 52, 355- 362.
- Weinstein N, Brown KW, Ryan RM. (2009). A Multi-Method Examination Of The Effects Of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Wellbeing. *Journal of Research in Personality*, 43, 85-374.
- Williams M, Penman D. (2015). Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber. İstanbul: Pegasus.
- Woodlief DT. (2017). Smartphone use and mindfulness: Empirical tests of a hypothesized connection, Doctoral Dissertation. University of South Carolina, *College of Arts and Sciences: California*.
- Woodlief, D. T. (2017). *Smartphone use and mindfulness: Empirical tests of a hypothesized connection*, (Doctoral Dissertation). University of South Carolina, College of Arts and Sciences, California.
- Yaman, A. (2011). Yatılı İlköğretim Bölge Okulları Süreci İç Denetim Raporu (26 Ağustos 2011/2). Ankara.

Yıldız, K. (2017). *Yatılı bölge ve gündüzlü ortaokullarda eğitim gören öğrencilerin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Zerrin, O. (2012). *Yeme bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı ve beden algısı değişkenleri üzerine etkisi*, (Yayınlanmış Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.



EKLER

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, aşağıda sizden cevaplanması istenilen bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelere verdiğiniz cevaplar doğrultusunda içinde bulunduğum bilimsel çalışmama katkıda bulunmuş olacaksınız. İfadeleri eksiksiz cevaplamanızı rica ederim.

Şeyma Erer Kömürcü

Psikolog

1. Cinsiyet: Kadın Erkek

2. Yaş:

3. Sınıf:

4. Ebeveyn medeni durumu: Evli () Boşanmış () Ayrı yaşıyor ()

5. Kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Zayıf _____ İdeal _____ Kilolu _____

EK-B Yeme Tutumu Ölçeği

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Örneğin "Çikolata yemek hoşuma gider" cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa, "Hiçbir zaman" seçeneğine karşı gelen "F" kutucuğunu tıklayınız; her zaman hoşunuza gidiyorsa "Daima" seçeneğine karşı gelen "A" kutucuğunu tıklayınız.

A: Daima B: Çok sık C: Sık sık D: Bazen E: Nadiren F: Hiçbir zaman

	A	B	C	D	E	F
1.) Başkalarıyla birlikte yemek yemekten hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.) Başkaları için yemek pişiririm, ama pişirdiğim yemeği yemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.) Yemekten önce sıkıntılı olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.) Şişmanlamaktan ödüm kopar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.) Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.) Aklım fikrim yemektedir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.) Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.) Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.) Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.) Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.) Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.) Ailem fazla yememi bekler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.) Yemek yedikten sonra kusarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.) Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.) Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.) Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.) Günde birkaç kere tartılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.) Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.) Et yemekten hoşlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.) Sabahları erken uyanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 21.) Gnlerce aynı yemeği yerim.
- 22.) Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.
- 23.) Adetlerim dzenlidir.
- 24.) Başkaları ok zayıf olduğumu dşnr.
- 25.) Őiřmanlama (vcudumun yağ toplayacağı) dşncesi zihnimi meşgul eder.
- 26.) Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun srer.
- 27.) Lokantada yemek yemeyi severim.
- 28.) Mşhil kullanırım.
- 29.) Őekerli yiyeceklerden kaçınırım.
- 30.) Diyet (perhiz) yemekleri yerim.
- 31.) Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini dşnrm.
- 32.) Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.
- 33.) Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.
- 34.) Yiyeceklerle ilgili dşnceler çok zamanımı alır.
- 35.) Kabızlıktan yakınıırım.
- 36.) Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.
- 37.) Perhiz yaparım.
- 38.) Midemin boş olmasından hoşlanırım.
- 39.) Őekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.
- 40.) Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.

EK-C AYRILMA ANKSİYETESİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki cümleler çocukluğunuzda (18 yaş altında) yaşayabileceğiniz bazı korkulara ilişkindir; lütfen hatırlamaya çalışarak, “tüm soruları” yanıtlayınız.

Ben 18 yaşından küçükken...

Çok Sık Hissettim- Sıklıkla Hissettim- Nadiren Hissettim- Hiç Hissetmedim

1-Okula gitmek istemezdim.

2-Evde olmadığım zaman ebeveynlerimden birinin başına kötü bir şey gelebileceğinden korkardım.

3-Evde tek başıma bırakılmak istemezdim.

4- Okula gitmeden önce baş ağrısı, bulantı, mide ağrısı gibi bedensel şikayetlerim olurdu.

5- Onların yanında olmadığımda, ailemden birilerinin başına kaza gelebileceğine dair korkularım vardı.

6- Yabancı yerlerde bulunduğumda, kaybolmaktan korkardım.

7- Gece yalnız kaldığımda, canavarların ya da hayvanların bana saldırabileceğini hayal ederdim.

8- Tek başımayken, tanımadığım kimselerden çok korkardım.

9- Kendimin ya da ailemin şiddete maruz kaldığı şeklinde kâbuslar görürdüm.

10-Ailemden ayrıldığımda çok mutsuz olurum.

11- Yalnız olduğumda, kaçırılacağımdan ya da zarar göreceğimden korkardım.

12- Evden uzaktayken, ailemle birlikte olduğumu hayal ederdim.

13- Yalnız başıma uyumaktan korkardım.

14- Okula gitmeden önce çok gergin olurum.

15- Karanlıktan korkardım.

EK-D Yaşama Biçimi Ölçeği

AÇIKLAMA: Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz.

Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

A.Sibel TÜRKÜM

Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
---------------	---------------	------------	-------------	-----------------

1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm. () () () () ()
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm..... () () () () ()

3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım..... () () () () ()
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım..... () () () () ()
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım..... () () () () ()
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım..... () () () () ()
7. Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım..... () () () () ()
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım..... () () () () ()
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım..... () () () () ()
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım..... () () () () ()

		Oldukça	Kararsız	Biraz	Hiç
Tamame		Uygun	m	Uygun	Uygun
n Uygun					Değil

11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım..... () () () () ()
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım..... () () () () ()
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım..... () () () () ()
14. Dini inançlarımdan güç alırım..... () () () () ()
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım..... () () () () ()
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım..... () () () () ()
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam..... () () () () ()
18. Dostlarımla dertleşirim..... () () () () ()
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum..... () () () () ()
20. Yalnız kalmayı yeğlerim..... () () () () ()

21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma
gibi uğraşlara yönelirim..... () () () () ()
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye
çalışırım..... () () () () ()
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi
boşaltırım..... () () () () ()



