

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUMU
İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sevda KARAASLAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İSTANBUL – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Sevda KARAASLAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 04.04.2024

Sayfa Sayısı : 160

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. üyesi Deniz YILDIZ

Dizin Terimleri : Yeme Tutumu, Bağlanma Stilleri, Benlik saygısı

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ölçme araçlarından elde edilen veriler (IBM SPSS 26.0) kullanılarak test edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yeme tutumları ile hem yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği hem de bu ölçeğin alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Fakat kaygılı bağlanma stili ile yeme tutumları arasında bir ilişki bulunsa da bu istatistikse olarak anlamlı düzeyde değildir. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygıları ile hem yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği hem de bu ölçeğin alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Sevda KARAASLAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUMU
İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Sevda KARAASLAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İSTANBUL – 2024

BEYAN

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

Sevda KARAASLAN

/ /2024



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Sevda KARAASLAN' ın “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu İle Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Talat SARIKAVAK

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Cem AYKUTLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma modeli olarak tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın uygulama bölümünde nicel araştırma yöntemlerinden anket yöntemi kullanılacaktır. Araştırmanın örneklemini herhangi bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise evren içinde seçilen ayrıca araştırmaya katılmak için gönüllü olan 323 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında “Yeme Tutum Testi (YTT)”, Bağlanma stilini öğrenmek için “Yakın İlişkilerde Yaşantı Envanteri (YİYE)”, Benlik saygısını ölçmek için “Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği (RBSÖ)” ve katılımcılara dair bilgiler için araştırmacı tarafından oluşturulan “Sosyo Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma hipotezleri Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (IBM SPSS 26.0) kullanılarak test edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için “Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Sample T Test)”, “Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) ve Tukey Post-Hoc Testi” kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arası ilişki “Pearson Korelasyon Katsayısı” ile incelenmiştir. Analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri “ $P < ,05$ ” olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın sonucu doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yeme tutumları ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeğinin alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Fakat kaygılı bağlanma stili ile yeme tutumları arasında bir ilişki bulunsa da bu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygıları ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeğinin alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sosyo Demografik bilgi formuna göre VKI ve diyetisyene başvurma durumu ile yeme tutumu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yaş,

anne babanın birlikteliği, diyetisyene gitme durumu, VKI ile bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Psikiyatrik yardım alma, diyetisyene gitme durum mevcut kilo ile hedeflenen kilo, cinsiyet ve yaşı demografik özelliği ile benlik saygısı arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yeme Tutumu, Bağlanma Stilleri, Benlik saygısı



SUMMARY

This research was conducted to examine the relationship between eating attitudes, attachment styles and self-esteem of university students. For this purpose, the survey model was preferred as the research model. In the application part of the research, the survey method, one of the quantitative research methods, will be used. The sample of the research consists of students studying at any university. The sample group consists of 323 students who were selected from the population and volunteered to participate in the research. 'Eating Attitude Test (EAT)' was used to collect the data of the study, 'Experience in Close Relationships Inventory (EAT)' to learn attachment style, 'Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSS)' to measure self-esteem and 'Personal Information Form' created by the researcher for information about the participants. ' used. Research hypotheses were tested using the Statistical Package Program for Social Sciences (IBM SPSS 26.0). Independent sample t-test, one-way analysis of variance (one way anova) and Tukey post-hoc test were used to analyze independent variables in terms of scale scores. The relationship between independent variables was examined with the Pearson correlation coefficient. Statistical significance value was accepted as $p < .05$ in the analyses.

In line with the results of the research, a statistically significant positive relationship was found between university students' eating attitudes and attachment styles. It was observed that there was a significant and positive relationship between eating attitudes and avoidant attachment style, which is the sub-factor of the experiences in close relationships scale. However, although there is a relationship between anxious attachment style and eating attitudes, this is not statistically significant. It was found that there was a statistically significant negative relationship between university students' self-esteem and attachment styles. A significant and negative relationship was detected between self-esteem and avoidant attachment style and anxious attachment style, which are sub-factors of the scale of experiences in close relationships. A statistically significant negative relationship was found between university students' eating attitudes and self-esteem. According to the Socio-Demographic Information Form, it was observed that there was a significant difference between weight and eating attitude. Gender, age,

It was found that there was a significant difference between the togetherness of the parents, visiting a dietitian and attachment styles. It has been determined that there is a significant difference between receiving psychiatric help and visiting a dietitian, current weight and ideal weight, and age demographic characteristics and self-esteem.

Key Words: Eating Attitudes, Attachment Styles, Self-esteem



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xiii
EKLER LİSTESİ.....	xiv
ÖNSÖZ.....	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın alt problemi.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Amacı.....	4
1.5. Araştırmanın Önemi.....	4
1.6. Araştırmanın Varsayımlar.....	4
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERCEVE

2.1. Yeme Tutumu	6
2.2. Yeme tutumu ile Yeme bozukluğu.....	7
2.3. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi.....	9
2.4. Yeme Bozuklukları Etiyolojisi.....	10
2.5. Yeme Bozukluklarının Sınıflandırılması ve Temel Özellikleri.....	16
2.5.1. Anoreksiya Nervoza.....	18

2.5.2. Bulimia Nervoza.....	21
2.5.3. Tıkınırcasına Yeme Bozuklukları	25
2.5.4. Pika	28
2.5.5. Ruminasyon Bozukluğu.....	28
2.5.6. Kaçınan/ Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu.....	29
2.6. Bağlanma.....	30
2.7. Bağlanmanın Gelişimi.....	32
2.8. Bağlanmanın Nörobiyolojisi.....	34
2.9. Bağlanma Kuramı.....	35
2.9.1. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	36
2.9.2. İçsel Çalışan Modelleri.....	39
2.9.3. Bartholomewin Dörtlü Bağlanma Kuramı	41
2.9.4. Yetişkin Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki.....	44
2.10. Benlik.....	48
2.11. Benliğin Gelişimi.....	50
2.12. Benliğin Görevi.....	51
2.13. Benlik Saygısı	52
2.14. Benlik Sayısının Gelişimi	53
2.15. Benlik Saygısı ile Bağlanma	56
2.16. Benlik Saygısı ile Yeme tutumu	57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	60
3.2. Araştırmanın Örneklemi	60
3.3. Veri Toplama Araçları	60
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	60
3.3.2. Yeme Tutum Testi	61
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	61

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	62
--	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmanın İstatistiksel Bulguları.....	63
4.2. Güvenilirlik Analizi.....	63
4.3 Demografik Verilere Ait Frekans Analizi.....	64
4.4. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	70
4.5 Analiz Türünün Belirlenmesi.....	75
4.6.Üniversite Öğrencilerinin Demografik Verilerine Göre Yönelik Fark Testleri.....	76
4.7. Ölçekler Arası İlişki.....	83

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1 Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı ile ilişkinin demografik özelliklere göre değerlendirilmesi?.....	88
---	----

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Cinsiyet Değişkeni ile Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?.....	88
--	----

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Yaş Değişkeni ile Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?.....	90
--	----

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Mevcut kiloları ve olmak istedikleri kiloları arasındaki farkın Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik saygıları Arasında Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?.....	91
--	----

5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Anne ve Babalarının Birlikte Yaşayıp Yaşamama Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?.....	93
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Psikiyatrik Yardım Alıp Almama Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?.....	94
5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Diyetisyen Desteği Alma Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?.....	96
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	100
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	102
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	103
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....	104
5.6. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısının Yeme Tutumu Üzerindeki etkisinin İncelenmesi.....	105
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	107
KAYNAKÇA.....	112
EKLER.....	132

KISALTMALAR

YTT	:	Yeme Tutum Testi
YİYE	:	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
RBSÖ	:	Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği
AN	:	Anoreksiya Nervoza
BN	:	Bulimiya Nervoza
TYB	:	Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu
KKYAB	:	Kaçıngan/ Kısıtlayıcı Yiyecek Alım Bozukluğu
DSM	:	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
VKİ	:	Vücut Kitle İndeksi
SPSS	:	Statistical Program For Social Sciences

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi.....	64
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Ait Frekans Analizi.....	64
Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi.....	65
Tablo 4. Katılımcıların VKI Dağılımlarına Ait Frekans Analizi.....	67
Tablo 5. Katılımcıların Anne ve Baba Birlikte Yaşama Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	68
Tablo 6. Katılımcıların Diyetisyene Başvurma Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	68
Tablo 7. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alma Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	69
Tablo 8. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	70
Tablo 9. Yeme Tutum Testi Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	71
Tablo 10. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	72
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler.....	73
Tablo 12. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	73
Tablo 13. Normallik Testleri.....	75
Tablo 14. Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	76
Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Ölçeklerin Analizi- Bağımsız Örneklem t-Testleri.....	76
Tablo 16. Katılımcıların Bulundukları Yaş Aralıkları ile Ölçeklerin Analizi- One Way Anova Testleri.....	77
Tablo 17. Katılımcıların Bulundukları VKI Aralıkları İle Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri.....	78

Tablo 18. Katılımcıların Mevcut Kiloları ile Olmak İstedikleri İdeal Kiloları Arasındaki Farka Ait Tekrarlı Ölçüm T-Testleri Sonuçları.....	79
Tablo 19. Katılımcıların Mevcut Kiloları İle Olmak İstedikleri İdeal Kiloları Arasındaki Farka Dayalı Analiz- One Way Anova Testleri.....	79
Tablo 20. Katılımcıların Anne ve Babalarının Birlikte Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Göre Ölçeklerin Analizi- Bağımsız Örneklem t-Testleri.....	81
Tablo 21. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alıp Almadıkları Değişkenine Göre Ölçeklerin Analizi- Bağımsız Örneklem t-Testleri.....	81
Tablo 22. Katılımcıların Beden Ağırlığı Nedeniyle Diyetisyene Gitme Durumu ile Ölçeklerin Analizi- One Way Anova Testleri.....	82
Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Bağlanma Stilleri Arasında Pearson Korelasyon Analizleri.....	84
Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygıları Arasında Pearson Korelasyon Analizleri.....	85
Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Benlik Saygıları Arasında Pearson Korelasyon Analizleri.....	85
Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi.....	86
Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısının Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi.....	87

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil1: Bağlanma Sistemi (Bowlby, 1969)	37
Şekil2: Bartholom ve Horowitz'ın Dörtlü Bağlanma Modeli.....	41



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Ait Frekans Analizi.....	65
Grafik 2. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi.....	66
Grafik 3. Katılımcıların Boy Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	66
Grafik 4. Katılımcıların Mevcut Kiloları ve İdeal Kilolarına Ait Frekans Analizi.....	67
Grafik 5. Anne ve Baba Birlikte Yaşama Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	68
Grafik 6. Katılımcıların Diyetisyene Başvurma Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	69
Grafik 7. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alma Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	70

EKLER LİSTESİ

Ek – A: Sosyo Demografik Bilgi Formu.....	132
Ek – B: Yeme Tutum Testi.....	133
Ek –C: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	135
Ek—D: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	136



ÖNSÖZ

Öncelikle tez yazım sürecinin başından beri önerileri, eleştirileri ve sabır ile yardımını esirgemeyen tez danışanım Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ'a değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Beni her konuda destekleyen, büyük emekler sarfeden tüm stresli durumlarımda yol gösterici olan annem Ayşe KARAASLAN ve babam Ahmet KARAASLAN' a geç saatlere kadar yanımda kalan kedim Aslan'a teşekkür ederim.

Bu tezi yazmamda bana motivasyon olan her ne kadar yanımda olmasa da en iyi yerde olduğunu bildiğimiz canım kardeşim MIRAZ KARAASLAN' a adıyorum.



GİRİŞ

Yeme, insanın biyolojik olarak bir ihtiyacını karşılama, fizyolojik fonksiyonlarının devamlılığını sağlama ve kişinin açlık ile iştah duyumuna göre yapılan bir eylemin olması yanı sıra anne bebek ilişkisinden itibaren bütün sosyal ilişkilerin oluşmasıyla da ilgili olduğu görünen bir eylemdir (Kanbolat, 2017).

Yeme tutumu, kişinin tutumlarından belli bir yargıya varılarak elde edilen bir sonuç değil davranışı gerçekleştirebilecek bir yönelimdir (Aytin, 2014). Dolayısıyla yeme ile ilgili görülen normal ve anormal davranışların da yemeye karşı bireylerin yönelimlerinin bir sonucu olduğu söylenilebilir. Yeme tutumunun açlık ve iştah tarafından kontrol edildiği bilinse de öğrenmelere ve koşullamalara bağlı olarak gelişmektedir. Yeme tutumunda bireyin yemeye karşı sergilemiş olduğu tutum; ne zaman, nerede, ne kadar, kiminle ve ne yiyeceğini belirleyen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. (Shafran, Fairburn, Robinson, Lask, 2004). Yeme tutumuna dair sorunların ortaya çıkmasına neden olan birçok risk faktörü mevcuttur. Yeme tutumuna dair sorunlara neden olan risk faktörlerine bakıldığında; medyanın etkisi, akran etkisi, vücut ağırlığı ve şekil konusundaki kaygılar, benlik saygısı, kişilik ve mizaç, beden algısı, beslenme, duygular, travma ve zorluklar, biyolojik olaylar ve genetik etmenlerdir (Bohn, Doll, Cooper, O'Connor, Palmer ve Fairburn, 2008). Bu faktörlerin bir araya gelmesi ise kişinin yemeye ve yiyeceğe yönelik tutumunu olumsuz olarak etkileyen risk faktörleri olarak ortaya konulmuştur (Erbaş, 2015).

Bağlanma, bakım veren ile çocuk arasında gelişen ve yakın bir ilişki kurmak için gösterilen çabalar sonucunda oluşan bir bağdır (Ainsworth, 1979). Bu bağ belirli bireyler arasında sürekli var olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew, 1990). Bağlanma kuramı, erken dönem yaşantısı ile yetişkin kişiliği arasındaki ilişkiyi açıklamak için öne sürülen en etkili modellerden birisidir. Bağlanma teorisine göre bebekler, aldıkları ebeveyn bakımının kalitesine göre bir beklenti geliştirirler. Bu beklentiler daha sonraki psikososyal işleyişi etkileyen, benliğin ve öteki zihinsel temsillerinin ("içsel çalışan modeller") gelişimine temel oluşturur (Bowlby, 1969).

Benlik kavramı kişinin kendi kişiliğine dair düşüncelerinin toplamı, kendisini tanıma, anlama ve yargılarını değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sarıkaya, 2015). Rosenberg'e (1965) göre benlik kavramı, bireyin dış dünyanın bir parçası gibi kendisine yönelttiği duygu ve düşüncelerinin bir

toplamıdır. Bireyin kendisine atfedilen değerdendirici tutumların bir bütünü ya da bireyin kendi değeri hakkındaki algılamaları olarak düşünölebilir (Brown, Mankowski, 1993). Bağlanma teorisine göre yürümeye başlayan çocuklar, çocukluk dönemde bakım verenlerin varlığına ve duyarlılığına yanıt olarak benliğin ve başaklarının temel modellerini oluşturmaya başlarlar ve bu temsiller yaşamları boyunca yeniden işlenmeye devam eder (Bowlby, 1982; Bretherton, 1991). Bu nedenle, eğer bakıcı çocuğa karşı duyarlı ve ulaşabilir olursa, çocuk değeri ve sevgiyi hak eden bir benlik modeli oluşturur. Bunun tersine, eğer bakıcı çocuğa karşı duyarlı ve erişebilir olmayı başaramazsa, çocuk olumsuz benliğin değersiz ve sevgiyi hak etmeyen modelini oluşturur (Bowlby, 1982; Bretherton, 1991).

Literatürde her bir değışken farklı alanlarda ikili olarak sıkça ele alınmış olsa da klinik alanda yeme tutumu, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değışkenlerinin üçünü olarak aynı anda ele alan çalışmalara çok sık rastlanılmamıştır. Çalışma, mevcut literatürde bahsedilen bulgular ve eksikliklere dayanarak yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirmesi sonucunda ortaya çıkan faktörler hakkında bilgi sahibi olunması terapi ortamına farklı bir bakış açısı oluşturulmasını sağlayacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMİ

Araştırma da Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenecek olup şu alt problemler sınanacaktır.

1. Sosyo-demografik değişken gruplarına göre yeme tutumu, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H₀: üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H₁: üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₀: üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H₂: Üniversite öğrencilerinin bağlanma Stilleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₀: Üniversite öğrencilerinin bağlanma Stilleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H₃: üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu tezin amacı üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bunlar arasındaki ilişkiyi sosyodemografik formdaki değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Beslenme, anne karnında başlayan ve yaşamının sonuna kadar devam eden bir eylemdir. Bireylerin yaşamı içerisinde oluşturduğu duygu, düşünce, davranışlar yiyeceklere karşı tutumlarını belirlemektedir. Bundan kanyaklı beslenme eylemini etkileyen birden çok değişken mevcuttur. Bu değişkenlerin içerisinde bağlanma dikkat çekmektedir. Bağlanma, kişilerin doğum andan itibaren bağlanma figürlerinin etkileşimi ile başlayan, hayat boyu etkilerini sürdürdüğü bir kavramdır (Bowlby, 1969). Benlik saygısı ise bireylerin kendilik imajına dair duygu, düşünce ve davranışları çerçevesinde şekillenen geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik sayısının bireylerin yaşam süreçleri içerisinde birden çok faktörle şekillendiği ve değiştiği görülmektedir (Rosenberg, 1965). Bu faktörler içerisinde en dikkat çeken kavramın bağlanma olduğu yapılan çeşitli araştırmalar ile desteklenmiştir (Yücel, 2008). Bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynlerin sergilemiş oldukları tutumlara bağlı olarak oluşmuş olan bağlanma stilleri benlik saygısını etkilemektedir. Benlik saygısını etkileyen diğer bir faktör ise yeme tutumudur (Tasca ve Balfour, 2014). Bu doğrultuda yeme tutumu ile ilgili yapılan çalışmalar literatürde mevcuttur ancak yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında ilişkiyi birlikte araştıran çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma literatüre katkı sağlaması ve yeni araştırma alanlarının oluşması açısından önem taşımaktadır.

1.6. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin, Sosyo-demografik bilgi form, Yeme Tutumlar Testi (YTT), Yeme Tutumlar Testi (YTT), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.7. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunan herhangi bir üniversitede öğrenim gören 323 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Elde edilen veriler İstanbul ilinde bulunan herhangi bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerine uygulanan ‘Sosyo-demografik Bilgi Form,’ ‘Yeme Tutumlar Testi (YTT),’ ‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE),’ ‘Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ),’ ile sınırlıdır.

3. Araştırmadaki bulgular geçerliliği ve güvenirliği olduğu varsayılmış olan analiz ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yeme Tutumu:

Yeme, insanın biyolojik olarak bir ihtiyacı karşılaması, fizyolojik fonksiyonlarının devamlılığını sağlaması ve kişinin açlık ile iştah duyumuna göre yapılan bir eylemin olması yanı sıra anne bebek ilişkisinden itibaren bütün sosyal ilişkilerin oluşmasıyla da ilgili olduğu görülen bir eylemdir (Kanbolat, 2017). Yemek yeme davranışı doğumdan itibaren öğrenilen ve sonraki nesillere aktarılan bir beslenme davranışdır (Doğan ve Sayiner, 2012). Tutum ise, bireylere atfedilen ve bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını oluşturan eğilim şeklinde tanımlanabilmektedir (Simth, 1968, akt., Arkonaç, 2008). Yeme tutumuna uyarlanır ise bu tanım, kişilerin yemeye ve beslenmeye olan düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını şekillendiren bir yönelim olduğu söylenilebilir (Aytin, 2014). Tutumun gözlenebilen bir fenomen olmadığı ancak bireylerin somut olarak gözlenebilen davranışlarından çıkarım yapılarak bireye yüklenen, davranışların zeminini oluşturan, bir eğilim olduğu bilinmektedir (Kağıtçıbaşı, 2014).

Yeme tutumu, kişinin tutumlarından belli bir yargıya varılarak elde edilen bir sonuç değil davranışları gerçekleştirebilecek bir yönelimdir (Aytin, 2014). Dolayısıyla yeme ile ilgili görülen normal ve anormal davranışların da yemeye karşı bireylerin yöneliminin bir sonucu olduğu söylenilebilir. Yeme tutumunun açlık ve iştah tarafından kontrol edildiği bilinse de öğrenmelere ve koşullamalara bağlı olarak gelişmektedir. Yeme tutumunda bireylerin yemeye karşı sergilemiş oldukları tutum; ne zaman, nerede, ne kadar, kiminle, ne yiyeceğini etkileyen bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır (Shafran, Fairburn, Robinson, Lask, 2004).

Kişiler yemek esnasında bir şeyler düşünmediklerini ifade etmelerine rağmen birçok davranış gibi yemek yeme eyleminde de sürekli olarak bir şeyler düşünmekte oldukları için işlevsel olan ve olmayan görüşleri yeme tutumunu belirlemektedir (Cooper ve Fairburn, 2001). Yeme tutumu psikolojik ve toplumsal değişkenlerin yanı sıra biyolojik gelişim ve fizyolojik ihtiyaçlar çerçevesinde şekillenen bir süreçtir. Yeme tutumunun oluşumu sürecinde olası yanlış tutumlardan biri olan dengesiz ve yetersiz beslenme, büyüme ve gelişmeyi durdururken şimdi ve ileri ki aşama da oluşan olumsuz gelişmeler ise yeme bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır

(Özcebe, 2002). Bebeklikle başlayıp çocukluk döneminde oluşan, ergenlik döneminde şekillenmeye devam eden yeme tutumu, yeme davranışının sıklığını, yeme miktarını ve beden imgesinin algılamasını etkilemektedir (Erbaş, 2015). Dış görünümüne özen gösteren ergenlik çağındaki kızlar, olumsuz yeme tutumlarına daha fazla yatkınlık gösterirler (Kuruoğlu ve Arıkan, 1995). Yeme davranışında kendini gösteren tüm olumsuz problemleri içerisinde barındıran ve inceleyebilmemizi sağlayan ana başlık yeme bozukluklarıdır.

2.2. Yeme Tutumu ile Yeme Bozukluğu:

Yaşam koşullarının değişim göstermesi ve yemek yemeğe ayrılan zamanın azalmasıyla birlikte bireyler, yemek yemeye ayırdıkları zamandan kazanmak için hızlı ve pratik yiyeceklere yönelmeleri, yeme tutumlarında değişikliğin meydana gelmesine neden olduğu görülmektedir (Bush, 2016). Bireylerin gün içinde yaşamış oldukları duygu durumlarına bağlı olarak yeme davranışları tetiklenebilmektedir. Bireyde fizyolojik açlık olmamasına rağmen, kontrol edemediği, algılayamadığı, hissedemediği olumsuz duygu durumundan uzaklaşmak veya kontrol altına alabilmek için ulaşılabilirliği kolay olan yemeğe başvurur. Sadece olumsuz duygulardan uzaklaşmak için değil de kendini iyi, neşeli ve keyifli hissettiği zamanlarda da besin tüketimini artırmaktadır (Yalçuk, 2018). Beslenme alışkanlıklarında sağlıksız davranışlar ilerideki süreçte yeme tutumunda bozukluklara neden olabilmektedir (Bush, 2016).

Yeme tutumlarına dair sorunların ortaya çıkmasına neden olan birçok risk faktörü mevcuttur. Yeme tutumlarına dair sorunlara neden olan faktörlere bakıldığında; medyanın etkisi, akran etkisi, vücut ağırlığı ve şekil konusundaki kaygılar, benlik saygısı, kişilik ve mizaç, beden algısı, beslenme, duygular, travma ve zorluklar ile biyolojik olaylar ve genetik etmenlerdir (Bohn, Doll, Cooper, O'Connor, Palmer ve Fairburn, 2008). Bu faktörlerin bir araya gelmesi ise kişilerin yemeye ve yiyeceğe yönelik tutumlarını olumsuz olarak etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmasına neden olmaktadır (Erbaş, 2015).

Ergenlik dönemindeki vücut değişiklikleri ve sosyal alandaki ilişkiler ile yaşam deneyimindeki olumsuz tetikleyici etkenlerin yeme alışkanlığında değişimlere ve uyumsuz beslenme gibi davranışlara neden olduğu görülmüştür (Fox ve Rosen, 2010). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışını ortaya koymak için yapılan bir araştırmada

yeme tutum testi incelendiğinde ölçek kesim puanına göre örneklemin %7,9'unda anormal yeme tutumlarının olduğu sonucu ulaşılmıştır (Altuğ, Elal, Slade ve Tekcan, 2000).

Yeme bozukluğu hipotezini ilk kez Nylander ortaya atmıştır, Rodin ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Scarano ve Kalodner-Martin, 1994). Scarano ve Kalodner-Martin (1994) tarafından geliştirilen hipotezde, çeşitli sorunlu yeme davranışları ve yeme bozukluklarını anlamamızı sağlayan bir çerçeve sunulmuştur. Scarano ve Kalodner-Martin'e (1994) göre farklı yeme bozukluğu tanısı almış olan bireyler benzer psikolojik özellikler gösterdikleri ancak sıklık ve sorunun şiddeti bakımından farklılaştıklarını ifade etmişlerdir. Yeme bozuklukların görüldüğü ilk zamanlarda bu patolojinin kadınlara ait olduğu, yalnızca batı kültüründe görüldüğü düşünülmüş, ancak sonraki dönemlerde erkeklerde ve farklı coğrafyalarda yaygınlaşması bu düşüncenin yanlışlığını ortaya koymuştur (Aydın, 2012).

Yeme bozuklukları birden çok etkenli; bireysel ve çevresel etkenin bir arada bulunarak zemin oluşturduğu ve devam ettirdiği bir beslenme bozukluğudur (Deas, Power, Collin, Yellowlees ve Grierson, 2011). Yeme bozukluklarından mustarip insanlar öz-değerlerini, yaşamlardaki performanslarının aksine ağırlık ve şekil gibi faktörler üzerinden değerlendirirler (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Semiz ve ark. (2013) 18-44 yaşları arasında 1122 kişiye dört aşamadan oluşan bir çalışma uygulanmıştır. İlk aşamada katılımcılara sosyodemografik veri formu ve yeme tutum testi uygulanmıştır. Uygulama sonrasında ikinci aşama olan yeme tutum testinde 30 ve üzeri puan alan kişilere telefon ile psikiyatri kliniğine çağırılarak DSM-IV 'e göre yapılandırılmış bir klinik görüşme ile yeme bozukluğu tanısı açısından araştırılmıştır. Üçüncü aşamada ise yeme bozukluğu tanısı konulan boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. Beden kitle indeksi, ağırlık/boy olarak hesaplandı ve fiziksel veya cinsel travma öyküleri sorgulandı ve eşlik eden eksen I ve eksen II tanılarını saptamak için SCID-I/SCID-II uygulanmıştır. Dördüncü aşamada yeme bozukluğu saptanan grupla karşılaştırmak üzere, yeme bozukluğu olmayan toplum örnekleminin içinden yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik düzey açısından bu grup ile eşleştirilmiş 17 kişilik bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Yapılan analizler sonucunda örneklemin %5'inde yeme bozukluğu olabileceği tespit edilmiş ve yeme bozukluğu yaygınlığı %1.52 bulunmuştur. Bu doğrultuda yeme bozuklukları, yüksek morbidite ve mortalite oranlarına sahip, yaşamı tehdit eden kronik bir rahatsızlıktır (Sönmez, 2017).

2.3. Yeme Bozukluklarının Epidemiyolojisi:

Yeme Bozuklukları (YB) tipik olarak ergenlik döneminde başlar, kadınlarda sık görülür, diğer psikiyatrik ve medikal problemlere eşik eder. Dolayısıyla klinik görünümü karmaşıktır. YB vakalarında zihin; beden şekli ve kiloyla fazlasıyla meşguldür. Benlik saygısı da bu bağlamda değerlendirilir. Birey beden şeklini ve kilosunu kontrol etmek için çeşitli davranışlar geliştirilir. Aşırı diyet, çıkarma/ kusma aşırı egzersiz, laksatif/ diüretik kullanımı, tıknırcasına yeme vb. kilo kontrolü için gerçekleştirilen telafi edici davranışlardır. Sonuç olarak vakaların çoğunda psikososyal işlevsellik kaybıdır (Fairburn, Cooper ve Cooper, 1989).

Zaman geçtikçe yeme bozukluklarının yaygınlığı da artmakta; Sanayileşme, beslenme davranışındaki değişiklikler, sosyal medyanın etkisi ve kültürlerin birbirlerini etkilemesi gibi faktörler bu yaygınlığın artışından dolayı olarak gösterilebilmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011).

Gelişimsel kuramlara göre bireyin erken yetişkinlik dönemi, yaşam alanındaki değişimlerin ve karar vermenin daha fazla olduğu bir dönemdir. Bireyin yaşamını etkileyen değişimler; Kariyer ve meslek seçimi, üniversite öğrenciliği, aileden uzaklaşma, var olan düzenden farklı bir düzen ile kendi yaşamını yönetme, yeni ve farklı bir sosyal ortam gibi pek çok değişimi içermektedir. Erken yetişkinlik dönemindeki var olan değişimler, zorlanmalar, duygusal yeme atakları ve diğer yeme bozuklukların gelişmesi açısından riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir (Schulte ve Gearhardt, 2017).

Yeme bozuklukları her iki cinsiyette ve farklı yaş gruplarında gözlenebilmektedir. Kadın olmanın yeme bozukluklarının gelişimi için önemli bir risk faktörü olarak değerlendirildiği söylenebilir (Latzer ve Shatz, 1999). Yeme bozuklukları için en yüksek risk taşıyan grubun ergenlik dönemindeki genç kızlar ve genç kadınlar olduğu bildirilmektedir (Goldfield, 2009). Harmancı, Akdeniz ve Ahçı (2021) yılında yapmış oldukları araştırma sonucuna göre yeme bozukluklarının yaygınlığı %20,9' olarak bulmuştur. Bu araştırma sonucunda yeme tutumu bozukluğu kadınlarda daha fazladır. Bununla ilgili olarak, İsveç' te 2006 yılında yürütülen bir ikiz çalışmasında Anoreksiya Nervosa (AN) yaygınlığı erkekler için %0,3 oranında iken kadın için %1,2 oranında bulunmuştur (Bulik, Sullivan, Tozzi, Furberg, Lichtenstein ve Pedersen, 2006).

Ülkemizde genel olarak toplum temelli yapılmış büyük ölçekli epidemiyolojik çalışmaların çok sınırlı ve başlangıç aşamasında olduğu tespit edilmiştir. 2006 yılında 951 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada öğrencilerinin %2.20' sinde YB olduğu görülmüştür. Bunların 18'inde (%1.7) Bulimia nervoza (BN), 3'ünde (%0.31) Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB) olduğu görülmüştür (Kuğu, Akyüz ve Doğan, 2006). Vardar ve Erzengin' in (2011) 2907 lise öğrencisiyle görüşerek yürüttüğü çalışmada da ise öğrencilerden 68' inde (%2.33) YB olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi

Son yıllarda yeme bozuklukları ve belirtileri üzerinde yapılan çalışmalarda YB etyolojisi ve risk olarak görülen faktörler ile ilgili bulgular elde edilmiştir. Bireyde yeme bozukluğunun gelişip gelişmeyeceğini belirleyen tek bir etkenin olmadığı, yeme bozukluğunun etyolojisini belirlemeye yönelik çalışmalarda genetik, biyolojik, sosyokültürel, psikolojik ve ailesel faktörlerin bir birleşimi olarak ortaya çıktığı görülmüştür (Sharan ve Sundar, 2015).

Genetik Faktörler

En güçlü risk faktörü kadın cinsiyetidir. Bu ilişkinin sosyal faktörlerden ziyade biyolojik faktörlere ne kadar atfedilebileceği belirsizdir. İkiz ve aile çalışmaları, AN, BN ve TYB'nin karmaşık genetik hastalıklar olduğunu ve her bir bozukluk için tahmini kalıtsallığın %50 ile %83 arasında değiştiği görülmektedir (McCauley, 2013). Bağlantılı çalışmalar, AN ya da BN ve ilişkili zorunluluk gibi davranışsal özelliklerinin yeme bozuklukları ve depresyon, anksiyete bozuklukları ve bağımlılık bozuklukları için genetik riskin yaklaşık üçte birini paylaştığı görülmüştür (Sharan ve sundar, 2015).

Yeme bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda ebeveynlerde yeme bozukluğu var ise kız çocuklarında da yeme bozukluklarının görülme riskinin yüksek olduğu görülmüştür. (Yılmaz, 2019). Gershon ve arkadaşları aile bireylerinin yeme bozuklukları üzerinde genetik etkisini inceleyen çalışmalarında AN %2,0 iken BN %4,4 olduğu bulunmuştur (Kuruoğlu, 2000). Yapılan bir çalışmada tek ve çift yumurta ikizlerinin birinde yeme bozukluğu var ise diğer kardeşte de yeme bozukluğu görülme olasılığının %10-20 arasında olduğu bulunmuştur (Bozan, 2009).

Biyolojik Faktörler:

Yeme bozukluklarında biyolojik faktörler basitleştirilmiş şekilde üç birleşen olarak dikkate alınmıştır. Birincisi, açlık tokluk ve otonom sinir aktivitesinin subjektif durumlarını etkilemek için periferik metabolik belirteçleri gastrointestinal sistemden gelen bilgilerle birleştiren, esas olarak beyin sapı ve hipotalamusta merkezlenmiş homeostatik sistemdir. İkincisi, mezolimbik korteks ve striatum içinde, öğrenme ve hafızada yer alan duyu organları ve nöral yapılardan afferent girdilere sahip dağıtılmış nöral devrelere sahip tahrik sistemdir. Bu sistem, ödül değerini kaybeder ve ödül değerlerini kazanmak için yiyeceklerle ilişkili olarak, yiyecek aramaya ve yemek yemeye motivasyonunu sağlar. Üçüncüsü, yukarıdan aşağıya kontrol edilen bir sistemin iştahı yaşam hedefleri içinde bağlamsallaştırdığı ve anlamayla ilgili öz düzenleme sistemidir. Bu sistemlerin üçünde de meydana gelen anormal değişiklikler, yeme bozukluklarının riskinde ve sürdürmesinde rol oynar. Bu bozuklukların kendi kendini düzenleme sistemlerinin eksikliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. (Kaye, Bulik, Thornton, Barbarich,, 2004). Dahası, yeme bozukluğu davranışları üzerine çalışan bilim adamlarının tıknırcasına yemenin artmasıyla ilgili koşulları kopyaladıkları laboratuvar kemirgenlerinin aşırı yeme modellerinde görüldüğü gibi dürtü sisteminin etkilediğini ve bir süre sonra alkol ile kokaine karşı çapraz tolerans gösterdiği bulmuştur (Sharan ve Sundar, 2015). Bunun temelini oluşturan şeyin kimyasal (dopamin ve opioidler) değişikliklerden kaynaklandığı bulunmuştur (Sharan ve Sundar, 2015). Varsayılan gıda alımındaki değişikliklere yanıt 5-HT (2A) reseptörlerinin azlığından kaynaklandığı düşünülmüştür. Yapılan çalışmalar sonucunda hem hastalıkla ilgili (yiyecek ve vücut şekli) hem de hastalıkla ilgili olmayan bilgi işleme özelliklerindeki anormallikler, problemler arasında karar vermede zorluk, ödülle anormal striatal aktivasyonu, striatum ve ilişkili alanda azalmış aktivasyonla ilişkili olduğu görülmüştür (Erbay ve Seçkin, 2016).

Çocukluk dönemindeki sıkıntıların, yetişkin obezitesine bağlayan potansiyel bir mekanizma; hipotalamik- hipofiz-adrenal (HPA) olduğu düşünülmektedir. Bu modele göre HPA eksen, stres ve erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlikteki olumsuz deneyimleri ile aktif olunmasına neden olabilir. HPA eksen, dopamindeki artışlarla sönmelenebilir. Bundan dolayı hedonik olarak hoş yiyecekler yemekle sonuçlanır (örneğin, şeker ve karbonhidrat oranı yüksek yiyecekler) Bu nedenle, aşırı yeme veya aşırı kısıma fizyolojik bir tepki olabilir (Adam ve Epel, 2007).

Sosyokültürel Faktörler:

Çevre, gebe kalma anından itibaren bireyin gelişim sürecini şekillendirir. Örneğin daha sonra yeme bozukluğu geliştiren kişilerin annelerinin hamilelik sırasında strese daha fazla maruz kaldıkları görülmüştür (Ricciardelli ve McCabe, 2004). Günümüzde ‘ideal zayıflık’ olarak tabir edilen kavramın yeme davranışı etyolojisi üzerine etkisinin olduğu bulunmuştur (Ricciardelli ve McCabe, 2004). Açlığın hâkim olduğu ülkelerde kadın vücut hatlarının daha belirgin ve öne çıktığı görülürken, yemek kültürünün geniş olduğu ülkelerde ise ince beden kadın hatlarının hâkim olduğu görülmektedir (Polivy ve Herman, 2002). Bazı gelişmiş ülkelerde yerleştirilen fazla incelik, aşırı diyet ve kilo vermeye teşvik eder. Birey vücut şeklini ideali olan ile olumsuz karşılaştırması sonucunda düşük benlik saygısının gelişmesine neden olmasıyla birlikte kilo ve şekil konularına odaklanan, alay, zorbalık ve eleştirilere maruz kalman yeme bozuklukları geliştirme riskini de artırdığı bulunmuştur (Erbay ve Seçkin, 2016). Yiyecek ve kilo ile ilgili zararlı deneyimlere ek olarak; ihmal, fiziksel ve cinsel istismar gibi yaşanan olumsuzluklar da iştahsızlık geliştirme riskini artırmaktadır ve bunun sonucunda ortaya çıkan beslenme eksiklikleri ise hastalığın sürdürülmesine neden olan faktörleri tetikleyebilmektedir (Erbay ve Seçkin, 2016).

Medyanın, yeme bozukluklarında kişilerin kilo, dış görünüşü, güzellik ve beden algıları üzerinde oldukça büyük bir rolü vardır. Medyanın zayıf ve güzel olan bireylerin daha başarılı ve mutlu olduğu algısını yansıttığından dolayı bireyler mutlu olmak için kilo vermeye ve dış görünüşleriyle kıyaslama yaparak kendi bedenlerinden memnun olmamalarına neden olmaktadır. Medyanın zayıf ve güzel kadın imajı algısı beden imgesinin bozulmasındaki artışa neden olmaktadır (Yıldız, 2018). Toplumsal değerlerin yemeye ve tutuma etkisi olduğu bu durumda bireyin vücut imajı gelişimine olumsuz etkilere sebep olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmaların sonucunda toplumun, bireylerin yeme davranışına ve vücut imajına karşı olumsuz bir etkisi olduğu bulunmuştur (Abrams, Allen ve Gray, 1993).

Psikolojik Faktörler:

Yeme bozuklukları; mizaç, bilişsel, davranışsal, duygusal ve psikiyatrik belirleyiciler dahil olmak üzere geniş bir yelpazede kurulu psikolojik risk faktörleri arasında bulunmaktadır. (Bakalar, Shank, Vanucci, Radin, ve Tanofsky-Kraff, 2015). Belirli kişilik özellikleri ile yeme patolojisi arasında belirli bir ilişkinin olduğu

görülmüştür. Bu ilişki kişilerin kontrol etme yeteneğini elinden alan ve yeme bozukluklarının sürdürülmesine katkıda bulunan faktörler olarak şunları içerir: özeleştirici, mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı, duygularla baş edememe ve kişilerarası zorluklardır (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Mükemmeliyetçilik ve özeleştirinin daha yüksek seviyelerde olması hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde, daha fazla yeme bozuklukları ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Yakın zamanda AN' lı bireylerin, zarardan kaçınma, daha az kendi kendini yönetme, daha az ödül bağımlılığı, daha fazla sebat ve daha az yenilik arayışı gibi mizaşsal kaygılarının olduğu gözlenmiştir. (Bakalar, Shank, Vanucci, Radin, ve Tanofsky-Kraff, 2015).

Yeme bozukluklarında yaşam kalitesinin ve işlevselliğin bozulması, yeme bozukluğu ile ruhsal bozuklukların birlikteliğinin riskini artırır. Depresyonun klinik belirtileri arasında yeme bozukluklarının olması ve yeme bozukluklarının klinik belirtileri arasında da depresif belirtilerinin varlığı ise her iki psikopatolojinin arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirdiği görülmüştür (Levinson, Riemann, Smith, Cimperman, Bowie, Farrel, 2019). Yeme bozuklukları olan kişide kaygı belirtisi, yeme tutumu, kilo değişimi, öğün içeriği ve kalitesi, bozulan yeme tutumuna bağlı fiziksel değişim, genel sağlık durumu, değişen kişiler arası iletişim gibi pek çok farklı içerikle ilgili problemler olduğu görülmektedir (Levinson, Riemann, Smith, Cimperman, Bowie, Farrel, 2019). Kaygı bozukluklarında stresi yönetiminin güçlüğü duygusal yemeye sebep olmakta ve yaşanan bu stres yeme tutumunu bozabilmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011). Yeme bozukluklarında sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozuklukta görülebilmektedir (Vardar ve Erzengin, 2011). Yeme bozuklukları, beslenmede yetersizlik ve madde bağımlılığı gibi sorunlara neden olduğu görülmüştür (Oğur, Aksoy ve Selen, 2016). Beary ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada, alkol bağımlıların %35'inde önceden yeme bozukluğu olduğu görülmüştür (Hantaş, Maner, Erkıran, Turan ve Gökalp, 2003).

Yeme bozuklukları olan kişilerde bilişsel çarpıtmalar görülür. Bu bilişsel çarpıtmalar ya hep ya hiç tarzı düşünceler, takıntılı düşünceler, dürtüsellik ve mükemmeliyetçilik olarak ortaya çıkmaktadır (Altınok, 2020). Yeme bozukluğu tanısı alan bireylerde alt tiplerine göre değişmekle birlikte kişilik bozukluğu ve / veya uyum bozucu kişilik özellikleri birlikte görülebilmektedir. Tıkınırcasına yeme bozukluklarında bireylerde dürtüsellik ve duygusal dengesizlik görünmektedir

Kısıtlayıcı yeme bozukluğunda ise; gerçeği değerlendirme yetisi bozulduğu için psikotik belirtiler ön plana çıkabilmektedir (Harmancı, Akdeniz, Ahçı, 2002).

Duygusal etmenler açısından bakıldığında yeme tutumunun bozulmasında bazı sosyal davranışlar etkilidir. Bu davranışların içinde bireyin görünümü ile ilgili kıyaslanma, alay edilme ve baskıcı bir tutum sergilenmesi yer almaktadır. Bireylerin karşılaşmış oldukları tutumlar sonucunda bedenlerine ve görünümlerine karşı memnuniyetsizliğin olduğu, bu memnuniyetsizlik ise bireylerin aşırı egzersiz yapması, diyet yapması ve yediği yiyeceği kusması gibi telafi edici davranışlara yönelmesi olmaktadır. (Yıldız, 2018).

Ailesel Faktörler

Aile faktörü yeme bozuklukları literatüründe sıklıkla yer alan dört kurumsal kavramla sınırlıdır. Bunlar; tutarlılık, duyguların ifadesi, çatışma ve kontroldür (Johnson, Maddeaux ve Blouin, 1998). Önemli olan ilk faktör; tutarlılıktır. Aşırı ilgi ya da yetersiz ilginin yeme bozukluğuna neden olduğu görülmüştür (Johnson, Maddeaux ve Blouin, 1998). Aşırı ilgili ailelerde, bireylerin duygusal olarak ayrı olmasına izin verilmez. Bu kavram, bazı teorisyenler tarafından bireyselleşme eksikliği ya da iç içe geçme olarak da anılmaktadır (Yıldız, 2018). Aşırı ilgili ailelerin, aile üyelerinin kişisel veya duygusal alanlarını tasvir edecek net sınırları yoktur. Bunun mahremiyet eksikliği ve aşırı korumacılık gibi şeylerle örneklediğini, üyelerin birbirine duygusal olarak bağlılıklarının fazla olmasına ve bireyin ne hissettiğini diğerlerinin ne hissettiklerinden ayırt edememelerine sebep olmaktadır. Bu ailelerdeki çocuklar genellikle iyi tanımlanmış bir benlik duygusuna sahip değildirler; ne istediklerini ve kim olduklarını bilmiyorlardır (Root, Pisetsky, Thornton, Lichtenstein, Pedersen ve Bulik, 2010). Bağlılıktan ve sınırlardan yoksun olan kopuk bir ailede yeme bozuklarından olan BN'nin başlanmasına neden olabilmektedir (Johnson ve Pure, 1986). Yeterince ilgili olmayan aileler de ise “duygusal kesintiler, güven eksikliği ve ebeveyn yokluğu” ile kendini gösterir (Jahson ve Pure, 1986). Bu ailelerde, aile üyeleri kendilerini birbirlerine bağlı hissetmezler ve bireyler başkalarının yardım ve desteğine güvenmeden kendi sorunlarıyla kendileri ilgilenmeleri gerektiğini öğrenirler (Johson ve Pure, 1986).

Önemli kabul edilen ikinci bir faktör, duyguların yetersiz ifade edilmesidir (Jahson ve Pure, 1986). Burger (2006) BN hastalarının ailelerinin, yoğun duyguları,

özellikle de ‘‘öfke, kıskançlık, keder, depresyon, kaygı ve güvensizlik ‘‘ gibi olumsuz olarak tanımladıkları duyguları ifade edemediklerini ve bunlar ile baş edemediklerini ya da duygularının önemli olmadığını öğrenirler (Johnson ve Pure,1986). Bu duygular açıkça ifade edilmediğinde patlamalar veya psikosomatik hastalıklar yolu ile uygunsuz bir şekilde ifade edilir. Bundan dolayı bu ailelerde yetişen kişiler, duygularını ifade etmek için uygun yöntemler bulmaya çalışırlar (Burger, 2006).

Üçüncü bir faktör olan hem yüksek seviyelerin hem de düşük seviyelerin sorunlu olduğu aile içi çatışmalardır. Eğer aile üyesi, aile içerisindeki çatışmayı dile getirmeye çalışırsa, bunu yaptığı için eleştirebilir, reddedilebilir veya kişisel olarak saldırıya uğrayabilir (Johnson ve Pure, 1986). Johnson ve Larson (1982) ahlaki veya dini kodların çatışmayı bastırmak ve çatışmadan kaçınmak için kullanıldığını belirtmiştir.

Dördüncü faktör, aile içindeki kontrol miktarıdır. Aile içerisinde aşırı kontrolün veya yetersiz kontrollün bireyler için BN riskine neden olduğu bilinmektedir (Jahson ve Larson, 1982). Aşırı kontrolü bir ailede, kurallar katı bir şekilde uygulanır, bu da BN’nın özelliği olan ya hep ya hiç düşünce şekline neden olur (Johnson ve Pure, 1986). Johnson ve Pure (1986) Aşırı kontrollü ailelerin bireyleri, güvenliği dışındaki faaliyetlerinin özerlik, yeterlilik ve ilgi gibi alanlarının geliştirmelerini engellediklerini dile getirmişler. Düşük kontrollü ailelerde ise ya tutarsız kurallar vardır ya da hiç kural yoktur (Johnson ve Pure,1986). Johnson ve Pure (1986), bunun iç kontrol eksikliğine yol açtığını ve kişiyi dürtüsel davranış için daha fazla risk altına soktuğunu savunmuştur. BN ve aşırı kontrollü ailelerin ifade gücü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu ve BN bireylerin daha düşük düzeyde aile uyumunu ifade ettiklerini bildirmiştir (Johnson ve Pure,1986).

Uzmanlar psikiyatrik sıkıntıları ele alırken ailenin göz ardı edilemeyecek etkileri olduğunu görmüştür (Manner ve Aydın, 2007). Yemeğe ve yemeğe yönelik ailesel tutumlar, ebeveynin aşırı endişe modeli, kilo, uyumsuz yeme alışkanlıkları, şekil, diyet baskısı ile ilgili olumsuz iletişim ve ailesel işlev bozukluklarının bir çocuğun psikopatoloji riskini artırdığı gösterilmiştir (Fairburn, Welch, Doll, Davies ve O’connor, 1997). Birçok teorisyen, BN etyolojisinde ailesel faktörlerin rolünü vurgulamıştır. Buna karşılık yemek yemeye ve yemeye yönelik belirli ailesel tutumların varlığı, ebeveyn modellemesi, kilo ve diyetle ilgili olumsuz aile iletişimleri, BN dahil olmak üzere yeme ile ilgili bozuklukların gelişimine neden olmaktadır.

Manner ve Aydın'ın (2007) çalışmasında aile baskısı sonrası diyetle başlama oranı %55 olduğu belirtilmiştir.

2.5. Yeme Bozukluklarının Sınıflandırılması ve Temel Özellikleri

Kişinin görünümü ve ağırlığı ile aşırı ilgilendiği, “daha ince olmak” istediğinin ön planda olduğu ve bu amaca yönelik olarak davranışlarını genel sağlığını tehdit edecek boyutlarda değiştirdiği rahatsızlıklar yeme bozukluğu olarak adlandırılır (Alantar ve Maner, 2008). Modern dünyada, yüksek oranda işlenmiş, yağ içeriği yüksek, şekerli ürünlerden kaynaklı yiyeceklere bağımlılık giderek artmakta ve bu bağımlılık yeme bozukluğu ile ilişki içindedir. (Wolz, Granero, ve Fernández-Aranda, 2017). Birey uzun süre kilo verdikten sonra, vücut daha fazla kilo vermeyi engellemek ve aç kalmayı önlemek için bir dizi fizyolojik ayarlamalar yapar. Bu fizyolojik değişiklikler, kilo vermenin, özellikle de kilo vermenin sürdürülmesinin neden bu kadar zor olduğuyla ilgili büyük ölçüde sorumludur. Bu fizyolojik değişikliklere eşlik eden fenomenolojik şey açlıktır. Kronik diyet yapan bireyleri tıknırcasına yemeye yatkın hale getiren şeyin açlığın neden olduğu fizyolojik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun sonucunda bireyler başarısız oldukları diyetlerden sonra aşırı yemek yemeye, kendilerini kınamaya, tiksinti ve endişe ile tepki vermelerine sebep olur. Bu duyguları gidermek için de çaresizce yeme kısıtlamasına ve arınmaya başvurabilirler. Bireylerin kendilerini kısır bir döngü içerisinde bulmaları sonucunda yeme tutumlarında bozukluk ile karşı karşıya kalırlar (Herman ve Polivy, 1980).

YB insanların duygusal, toplumsal ve fiziksel doyumlarına zarar veren, bireylerin hayatlarındaki gündelik işlevlerini yerine getirebilme becerilerini bozan bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Tasca, 2014). YB, bedensel ve ruhsal hastalıklarla birlikte görülebildiği ve AN gibi öz kısıma neden olabildiğinden dolayı Dünya Sağlık Örgütü tarafından ‘önemli tıbbi durum’ olarak kabul edilmiştir. (Andersen ve Yager, 2007). Fairburn ve Walsh (2002) YB’nın fiziksel sağlığı veya psikososyal işlevselliği önemli ölçüde bozan, yeme davranışını veya kiloyu kontrol etmeye yönelik davranışlarda kalıcı olan bir rahatsızlığa neden olduğunu ifade etmiştir. Bu, tanım, DSM-IV’ün “klinik anlamda bozulma veya sıkıntı” olmasını gerektiren bir ruhsal bozukluk tanımıyla tutarlıdır. Bireyin kendini değerli bulmasına dair bir azalmanın olması önemlidir. Çünkü bunun varlığı, bir vaka olma ile olmama arasındaki sınırı belirler. Bu nedenle bir yeme bozukluğunun tanımını işlevsel hale getirebilmek için, hangi yeme bozukluğu özelliklerinin (ve hangi seviyelerin) klinik

olarak anlamlı bozulmaya neden olduğunu belirlemek gerekir (Fairburn, Cooper, Bohn, Doll, O' Connor, Palmer, 2007). Sınıflandırmanın amacı, klinik çalışmaya yardımcı olmak ve en önemlisi tedavinin yanıtını ve prognozadaki farklılıklar konusuna rehberlik sağlamaktır.

Yeme davranışındaki ciddi bozulmalarla karakterize olan YB, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metni (DSM-IV-TR; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2007)'ndeiki klinik tabloda tanımlanmıştır. Bunlar Anoreksiya Nervoza (AN)ve Bulimiya Nervoza (BN)'dır. DSM'nin Beşinci Baskısı (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)'nda Beslenme ve Yeme Bozuklukları başlığında AN ve BN'yi de içeren temeldealtı bozukluk tanımlanmıştır. DSM-IV-TR'de Genellikle İlk Kez Bebeklik, Çocukluk ya da Ergenlik Döneminde Tanısı Konan Bozukluklar başlığında, Bebek ya da Küçük Çocukların Beslenme ve Yeme Bozuklukları alt başlığında tanımlanan bazı bozukluklar DSM-5'te AN ve BN ile tanımlanmıştır. Bunlar Pika, Geviş Getirme Bozukluğu, Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğudur. Son olarak DSM-IV-TR'de Daha İleri Çalışma İçin Verilen Tanı Ölçütleri Setleri ve Eksenleri'nde tanımlanan Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (TYB)'nun da DSM-5'tebir tanı kategorisi olarak ele alındığı görülmektedir (Erbaş, 2015)

Yeme bozukluklarını diğer psikiyatrik rahatsızlıklardan ayıran özellik, hastaların beden sağlığında ciddi bir bozulmanın varlığı ve özkıyım düşüncesinin oluşudur, özkıyım girişimi genellikle AN'de görülmektedir (Baca, 2017). Yeme bozukluklarının gelişme sıklığının ergenlik ya da erken erişkinlikte görüldüğü bilinmektedir, ancak bazı araştırmalar çocukluk veya erişkinliğin ileri dönemlerinde de görülebildiğini göstermektedir (Baca, 2017). Genel olarak AN en sık olarak erken-orta ergenlikte, BN ise geç ergenlik veya erken erişkinlik döneminde görülmektedir (Baca, 2017). Teşhisi zordur çünkü semptomları ve ilişkili davranışları, yeme bozuklukları yelpazesinde büyük ölçüde örtüşür. Örneğin, aşırı diyet kısıtlaması, tıkınırcasına yeme, ağırlık ve şekil hakkındaki aşırı takıntılı fikirler yeme bozukluğunun her türünde mevcut olabilir (Treasure, Claudino ve Zucker, 2010).

Yeme bozukluklarında sık görülen belirtiler; davranışsal, bedensel ve psikopatolojik olarak karşımıza çıkmaktadır. Davranışsal belirtiler; kısıtlayıcı davranış, yenen yiyecek miktarını azaltmak, yemek yemeye ilgili katı kurallar, uzun süreli açlık, satın almayla ilgili ritüelleştirilmiş davranış, yiyeceklerde çok az çeşitlilik

(aşırı vegan diyet, yağ vb.), sosyal yemekten kaçınma, gizli yemek, tek başına yemek yeme nedeniyle tiksinti, depresif veya çok suçlu hissetmek, kendi kendini kusturma; tükürme, müshil idrar söktürücüler, diyet haplarının vb. yanlış kullanımı, aşırı egzersiz, nitelikli yoğun ve yüksek düzeyde azimli egzersiz, egzersiz yapma dürtüsü, bozulmuş sosyal veya fiziksel işlevsellik veya her ikisi (Fairburn, Cooper, 2007). Bedensel belirtiler; Vücut kontrolü, tekrarlanan tartılma, vücut bölümlerinin boyutunu ölçme (bilek çevresi vb) belirtili kemiklerin çıkıntılarını tekrar tekrar kontrol etme, belirli kıyafetlerin uygun olup olmadığını kontrol etme, aynaya bakma, başkalarının bedenleriyle karşılaştırma. Bedenden kaçınma: yukarıdaki davranışlardan kaçınma (tartılmayı reddetme, aynalardan kaçınma, bol giysiler giyme). Psikopatolojik belirtiler; beden imaj bozukluğu, fiziksel belirtiler; ilişkili özelliklerle birlikte kilo kaybı ya da büyüme geriliği, en az üç ardışık adet döngüsünün olmaması (kadınlar), azalmış libido, uyanma ereksiyonlarında azalma(erekler), erkeklerde sakal uzamasında azalma, soğuğa karşı hassasiyet, zayıf, yorgunluk vb. bunlar yeme bozukluğunun en yaygın semptomlarının özetlenmesidir (Fairburn, Cooper, 2007).

Yeme bozukluklarının alt tipleri ve tanı ölçütleri incelenecektir. Bu aşamaya geçilmeden önce, yeme bozukluğuna sahip kişilerin %50' sinde herhangi bir tanı ölçütü karşılanmadan da yeme davranışında bozulmalar görülebildiği dikkate alınmalıdır (Fairburn ve Harrison, 2003).

Yeme Bozukluğu Türler

2.5.1. Anoreksiya Nervosa

Anoreksiya, yunanca “orexis” yani yemek yeme sözcüğünden çevrilerek yemek yiyememe anlamında kullanılmaktadır. Nervosa ise iştah kaybının duygusal yönünü aktarmaktadır (Davison ve Neale, 2004). Ancak bu tanımlamaya rağmen AN'lı kişilerin kendilerini aç bırakırken bile yemeğe dair bir ilginin azalmaması hatta bazı durumlarda artıp devam etmesi apaçık ortada iken yapılan bu tanımın tam olarak AN'ı tanımlamadığı düşünülmüştür (Keskin ve Acar, 2019). 1873 yılında William W. Gull tarafından AN sinirsel iştahsızlık olarak tanımlamıştır (Keskin ve Acar, 2019).

Anoreksiyanın dini açıdan kutsal bir davranış olarak kabul edildiği, açlığın özendirilip, aç çekmenin din için yapılan bir davranış olduğu görülmüştür (Keskin ve Acar, 2019). Sonraki dönemlerde zayıflık, kabızlık, iştahsızlık, aşırı hareketlilik olarak devam eden psikiyatrik bir sorun olarak tanımlamak geçtiğimiz otuz yılda mümkün

olmuştur (Aslan ve Ertekin, 2010). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1992 yılında “ fizyolojik bozukluklar ve fiziksel faktörlerle ilişkili davranışsal sendromlar” grubuna dahil edilen AN, Amerika Psikiyatri Derneği (APA) 1994’de “bağımsız bir grup rahatsızlık “ şeklinde değerlendirmiştir. Kriter olarak ise kilo alımından aşırı korkma ve vücut kitle endeksinin (VKI) %15 kaybetmek olarak tanımlanmıştır (Grayson, Nolen-Hoeksema, 2005). AN ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda hastaların genellikle kendilerini olduğundan daha fazla kilolu olarak gördüklerinden dolayı yemek yeme eylemini ve iştahlarını kontrol ettikleri görülmüştür (Grayson, Nolen-Hoeksema, 2005).

AN hastaları” kendilerini hatalı bir üretim” olarak görür ve ona göre davranırlar (Yücel, 2008). Zayıflık dürtüsü, AN’lı bireyler için; diyetle aşırı ilgili, kiloyla aşırı meşguliyeti ve AN hastasının aşırı zayıflığın peşinden koşmasına neden olur. (Burch, 1973, 1978), bunu AN’ nın ana özellikleri olarak tanımlanmıştır.

Thomas Cash, beden imajını “kişinin kendi fiziksel görünümüyle ilgili değerlendirici düşüncelerini, inançlarını, duygularını ve davranışlarını kapsayan çok yönlü bir psikolojik bedenlenme deneyimi “olarak tanımlamıştır (Nakit, 2004). Beden imajının bilişsel, davranışsal ve duygusal unsurlardaki bozulmaların, AN psikopatolojinin merkezinde yer aldığını ileri sürülmüştür (Cash ve Deagle III, 1997). Bu nedenle araştırmacılar, AN hastalarının fiziksel görünümüyle ilgili belirgin sıkıntılarına bir açıklama ararlar. Sıkıntıya neden olanların başında kitle iletişim araçları, yani mükemmel yağsız vücutların, televizyon, dergi ve internet gibi alanlarda aktarılan görüntüler nedeniyle olduğu düşünülmektedir (Derenne ve Beresin, 2006). Genç kızların tekrar tekrar zayıf kadın imajına maruz kalmalarının bedenle ilgili benlik saygısını azaltabileceği ve zayıf olma dürtüsünü artırabileceği olasıdır ve kitle iletişim araçlarının vücut memnuniyetsizliğine, gıda kısıtlanmasına ve düzensiz yemek yemeye neden olduğu görülmüştür (Becker, Grinspoon, Klibanski ve Herzog, 1999). AN hastalığına sahip bireylerde, çarpık “vücut imajı”, beden memnuniyetsizliğine neden olmaktadır (Erbay ve Seçkin, 2016). AN hastalarının AN’nın çok zayıf bir beden arzusundan kaynaklanmadığı ya da sürdürülemediğini anlayacak kadar içgörülerini düşüktür. Beden algısında bozulmalar olduğu için AN hastaları aynaya baktıklarında kendilerini ‘şişman’ olarak görürler. İstenilen kiloda olmadıkları için yemek yemeyi ve yiyeceği takıntı haline getirir ve bunun da bir sorun olmadığını düşünmeye devam ederler (Erbay ve Seçkin, 2016).

AN genellikle ergenlik döneminde başlayan ve kadınlarda erkeklerden daha sık görülen bir bozukluk olarak karakterize edilir (Jahson, 2015). Anoreksiya hem fiziksel hem de zihinsel bir hastalıktır. AN hastanın yaşamını ciddi tehdit eden fiziksel semptomların yanı sıra bireyin vücut imajı ve kısıtlı gıda alımı ile ilgili olarak gerçekliğin önemli ölçüde yanlış okunmasından muzdarip olduğu bir rahatsızlıktır. Ayrıca, AN hastaları kendilerini hasta olarak algılamadıkları için ebeveynlerinden veya profesyonellerden yardım almayı reddetme eğilimindedirler (Polivy ve Herman, 2002). Anoreksiya teşhisi konanların yaklaşık üçte biri, ilk teşhis konulduktan beş yıl sonra hasta olarak kalmaya devam ettikleri görülmüştür (Webwe, 2009).

Etkisizlik; yetersizlik, güvensizlik, değersizlik ve kişinin yaşamının kendi kontrolü altında olmama hissi olarak değerlendirilir. Bu özellik bazıları tarafından AN'nın temel sorunu olarak tanımlanmıştır (Burch, 1973). Etkisizlik kavramının aynı zamanda olumsuz bir öz- değerlendirme de içerdiği öneri sürülmüştür (Garner ve Bemis, 1982).

Mükemmeliyetçilik, üstün başarı için aşırı kişisel beklentileri gösterir. Bruch (1978), mükemmeliyetçi başarı standartlarına göre yaşama mücadelesinin AN'nın karakteristik bir teması olduğunu ileri sürmüştür. Hastanın tipik üstün akademik performansı artan başarı baskıları karşısında bozulan ‘‘aşırı uyumlu bir uyum’’ olarak yorumlanmıştır (Bruch, 1978). Garner ve Bemis, (1982), AN'da mükemmeliyetçiliği ‘‘ikili’’ düşünme stiline bir parçası olarak tanımladı. Anoreksiya nervozanın ortaya çıktığı ailelerin yüksek oranda başarıya odaklı oldukları görülmüştür (Burch, 1973). Tyrka, Graber ve Brooks-Gunn (2000), Yapmış oldukları çalışma sonucunda mükemmeliyetçiliğin yeme bozukluklarının patogenezinde önce geldiğini ve yeme bozukluklarının patogenezinde rol oynayabileceği hipotezini desteklemekte olduğu bulmuştur.

Anoreksiya nervozan'ın DSM-5'e göre tanı kriterleri:

A) Gereksinimlere göre erke (enerji) alımını kısıtlama tutumu, kişinin yaşı, cinsiyeti, gelişimsel olarak izlediği yol ve beden sağlığı bağlamında belirgin bir biçimde düşük bir vücut ağırlığının olmasına yol açar. Belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığı, olağan en düşüğün altında ya da çocuklar ve gençler için beklenen en düşüğün altında olarak tanımlanır.

B) Kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kilo almayı güçleştiren sürekli davranışlarda bulunma.

C) Kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk vardır, kişi kendini değerlendirirken vücut ağırlığı ve biçimine yersiz bir önem yükler ya da o sıradaki düşük vücut ağırlığının önemini hiçbir zaman kavrayamaz.

Kısıtlayıcı Tür: Kişinin son üç ay içinde, yineleyen tıkanırcasına yeme ya da çıkarma (örneğin kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren ilaçlar, idrar söktürücü ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmamıştır. Bu alttür, daha çok diyet yaparak, neredeyse hiç yemeyerek ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görünümelerini tanımlar.

Tıkanırcasına yeme/çıkarma türü: Kişinin son üç ay içinde, yineleyen tıkanırcasına yeme ya da çıkarma (örneğin kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren ilaçlar, idrar söktürücü ilaçlar ya da lavmaların yanlış yere kullanımı) dönemleri olmuştur. (DSM-5, 2013)

2.5.2. Bulimiya Nervosa

Bulimiya anlam itibarı ile “öküz ölçüsünde yemek yeme veya bir öküzü yemeğe elverişli olacak kadar aç olmak anlamlarını taşımaktadır (Yücel, 2008) Sözcük itibarı ile ‘bous (öküz)’ ve ‘limos (açlık)’ sözcüklerinden türetilmiştir (Russell, 1979). Geçmiş tarihe bakıldığında Roma imparatorluğu zamanında bulimik davranışların olduğu; zamanın soylularının uygunsuz ve tıkanırcasına yemek yeme davranışını ve bu sonsuz yemek yeme davranışını devam ettirebilmek için de kusma eyleminde bulundukları ve ardından sonsuz yemeğe devam ettikleri bilinmektedir (Yücel, 2008).

İlk kez Russell (1979) tarafından tanımlanmış ve tedavisinin oldukça zor olduğunu belirtmiştir. Russell (1979)’ da ‘ ‘ Bulimia Nervosa: Anoreksiya Nervosa’nın Anoreksiya Varyantı’ ’ başlıklı önemli bir makale yazdı. Yirmi dördü açık ya da şifreli AN olan, diğer altısında bu bozukluğun bulunmadığı otuz aşırı yeme vakası bildirdi. BN ayrı bir sendrom olarak değerlendirmek için erken olduğunu hissetti ve bunun AN ile ilişkili olduğunu gördü. BN iki kriterle tanımlandı: 1. Karşı konulmaz aşırı yeme dürtüsü, ardından kendi kendine kusma ve 2. şişmanlama korkusu olarak tanımlandı. Saf AN ile karşılaştırıldığında nüfus olarak daha fazla olduğunu görmüştür. BN’ de hastalık öncesi obezite öyküsünün daha sıkı olduğu ve adet görme olasılığının daha

yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bulimia nervozaya eşlik eden şiddetli bir depresyon tanımlamış ve intihar riski olduğunu belirtmiştir (Russel, 1979)

BN’de görülen tıkinırcasına yemek yeme eylemi hastalık için en temel belirtidir (Johnson ve Larson, 1982). Bireyler tıkinırcasına yeme eylemlerinde kendilerini suçlama, iğrenme ve pişmanlık duyma gibi duygulara kapıldıklarını ifade etmişlerdir (Jahnson ve Larson, 1982). Bireylerin kilolu olma korkusu BN rahatsızlığına neden olan davranış bozukluğunun en temel nedenidir (Russell, 1979). Çocukluk çağında yaşanmış olan fiziksel ve cinsel istismar, ebeveynlerin aşırıya kaçan tutumları, hastalık öncesi duygudurum bozuklukları, kaygı bozuklukları çeşitli risk faktörleri olarak sayılabilmektedir (Lowenkopf, ve Wallach, 1985). En temel belirtileri: kusma, diürektik ilaçlar ve laksatif gibi dengeleyici davranışlar, tıkinırcasına yeme nöbetleri, bozuk beden imgesi ve kilo alma korkusudur (Lowenkopf, ve Wallach, 1985). BN rahatsızlığını AN’ dan ayıran şey BN’de hastaların normal kilolu hata kilolu olduğudur. BN hastaları tıkinırcasına yeme atakları sırasında aşırı işlenmiş yağ oranı yüksek yiyecekler ve şeker oranı yüksek besinler tercih eder. Bu yiyecekleri tüketirken kontrollerini kaybederek yeme davranışına devam ederler. Tıkinırcasına yeme atağında bireyler beslenme rutinün de yemeyeceği şeyleri yerler. Bazen de birey bu yeme atakları için alışveriş yapar ve hayal kurar. BN’de birey genellikle ataklardan sonra aşırı pişmanlık duyarak kendisinden tiksindir ve telafi edici davranışlara veya düşüncelere yönelerek plan oluşturur (Yücel, 2008).

Bruch (1972)’te klasik çalışması olan yeme bozukluklarında, üniversiteli kadınların davranışında görülen aşırı yeme ve kusma gibi olağan davranışlar üzerinde çalışmalarda bulundu. Bunu psikiyatrik rahatsızlıktan çok sosyal bir fenomen olarak gördü. Bruch’’ zayıf şişman insanlar’’ olarak adlandırdığı bir gruptaki bireylerin tıkinma ve kusma davranışlarını gösterdiklerini görmüştü. Bu bireylerin kendilerini zayıf olduklarında bile şişman olarak gördüklerini ve herhangi bir kilo alımını ise abarttıklarını görmüştür. Bu algı sonucunda ise kişinin ağırlığını daha düşük tutma arzusu ile aşırı yeme isteği arasında bir ilişki olduğunu fark etmiştir (Burch, 1973).

Tıkinırcasına yeme isteği, ciddi şekilde kısıtlayıcı bir diyetten veya bazı duygusal travmalardan sonra başlar. Tıkinırcasına yeme isteğine neden olan tetikleyici nedenler olarak; depresyon, yalnızlık, can sıkıntısı ve öfke gibi duygularla baş etmede güçlük; kişiler arası çatışmalar, aileden arkadaşlardan, kayıp veya ayrılık vb. nedenler olarak sıralanabilir (Cooper ve Fairburn, 1993). Başlangıçta tıkinırcasına yeme

davranışı ara sıra görülürken zaman geçtikten sonra daha sık ve daha şiddetli hale gelmesiyle birlikte kusma davranışı da yavaş yavaş tabloya girer. Tıkınırcasına yeme sırasında kalori 20000 kalori ile 10000 kalori arasında değişir ve bazı şiddetli vakalarda ise sürekli bir kusma ve kalori tüketim ile 50.000 kaloriye ulaştıkları rapor edilir. BN, tıkınırcasına yeme eylemi genellikle günün geç saatlerinde, işten veya okuldan döndükten sonra başlar. Kusma, bir kez başladığında boğazın bir parmak veya aletle doğrudan uyarılması sonrası epigastrium üzerinde hafif bir baskıyla daha kolay hale getirilir. BN iki varyasyonu ise yutulan materyali çiğnemek ve tükürmek ya da ruminasyon; midede kusulan yemeği yeniden çiğnenmesidir (Cooper ve Fairburn, 1993).

BN hastalarının günlük yaşamlarının ayrıntılı incelenmesi sonucunda bu bireylerin normalden daha üzgün ve yalnız, daha sinirli, pasif oldukları bulundu (Cooper ve Fairburn, 1993). Sosyal olmadıkları ve çok daha fazla yemek düşünme, yemek hazırlama ve tabi ki yemek yeme ile meşgul oldukları bulundu. BN rahatsızlığına sahip bireyler yalnız olduklarında ve duygusal durumlarının da özellikle olumsuz olduğu zamanlarda daha fazla tıkınırcasına yeme davranışları sergiledikleri görülmüştür (Cooper ve Fairburn, 1993). BN rahatsızlığına sahip kadınların ebeveynleriyle yapılan görüşmelerde BN olmayanların aksine, annelerinin otoriter ve kontrolcü olduğu, babaların ise çocuklukta kızlarına daha yakın olmasına karşı ergenlikte daha uzak olduğu görüldü (Johnson ve Larson, 1982). BN ilgili yapılan çalışmalarda depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve yabancılaşmayı gösteren ölçeklerin yüksek düzeyde olduğu ve saplantılı ruminasyon, suçluluk ve geri çekilmeyi ölçen ölçeklerin de önemli ölçüde yüksek olduğu bulundu (Johnson ve Larson, 1982).

Şiddetli bir diyetin ardından BN başlarsa, bu vücudun kendisini kontrol etmesine yetecek kadar şiddetli açlık yaratarak kilo vermeyi durdurup kişinin “ normal ” kilosunu geri kazanmasını sağladığı anlamına gelebilir. Kusma şiddetli ise açlık durumunu yeniden yaratılıp başka bir semptomu neden olması sonucunda kısır döngünün oluşmasına katkıda bulunur (Rosen ve Leitenberg, 1982). Lowenkop ve Wallach (1985) Tedavinin odak noktasının, bireyin psikolojik olarak güdülenmiş incelik dürtüsü veya onu destekleyen sosyal arena üzerinde olması gerektiğini öne sürmüştür (Rosen ve Leitenberg, 1982). BN hastalarının yeme geçmişini inceleyen tüm araştırmacılar, BN gelişiminin öncesi veya onunla aynı zamana denk gelen ciddi kısıtlamalar içeren bir diyet periyodunun olduğu bulunmuştur (Yücel, 2008).

BN'de bireyler başarısız oldukları diyetlerde özellikle aşırı yemeye, kendini kınamaya, tiksinti ve endişe ile tepki verirler. Bu duyguları giderebilmek içinde çaresizce oruç tutmaya ve arınmaya başvurabilirler (Rosen ve Leitenberg, 1982). BN'de bireyin diyet takıntısından vazgeçmemesinin en göze çarpan nedenlerinden biri, olduğunda daha zayıf bir vücuda sahip olma isteğidir. BN hastalar vücut imajı ölçümünde bedenlerine dair daha fazla memnuniyetsizlik ifade ettikleri ve kendilerini daha az özgür hissettiklerini bildirmişlerdir (Keskin, 2021). BN'de bireylerin tutum ve davranışları arasındaki tutarsızlık yeme ve uyum sorunlarına sebep olabilmektedir (Rosen ve Leitenberg, 1982).

Tipik olarak

BN kadınları yeme bozukluğu olmayan kadınlara göre önemli ölçüde daha fazla dağınık, daha az bağılılık, daha zayıf ifade ve daha fazla çatışma bildirdikleri görülmüştür (Lowenkop ve Wallach, 1985). BN hastası olan kadınlar kilo vermeleri için aile üyelerinden daha fazla alay ve eleştiri aldıklarını ve kilo vermeleri için aile üyelerinden daha fazla baskı hissettiklerini bildirmektedirler. Ayrıca BN kızların anneleri, bu algıları doğrular nitelikte, kızlarının fazla kilolu olduklarını düşündükleri ve bu annelerin kızlarının gıda alımını kısıtladıkları ve onları diyetle teşvik ettikleri yeme bozukluğu olmayan kadınların annelerine göre önemli ölçüde daha sık olduğu bildirilmiştir (Rosen ve Leitenberg, 1982).

BN başlangıcından önce, kadınların fiziksel görünüşleri ve diyet ihtiyaçları ile ilgili daha fazla olumsuz iletişim aldıkları ve BN kadınlarının aile ile yemek yedikleri zamanlarda gıda alımını daha fazla kısıtladıkları ve kontrol ettiklerini gösteren araştırmalar mevcuttur (Johnson ve Larson, 1982). Bu araştırmaların sonucu bulimik semptomatolojinin ciddiyetini düşündürmeye neden olmaktadır.

Bulimiya Nervosa'nın DSM-5' göre tanı kriterleri

A. Tekrarlayan tıknırcasına yeme dönemleri olmaktadır. Bir tıknırcasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisini de kapsamaktadır:

1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu bireyin yiyebileceğinden belirgin bir şekilde çok daha fazla yiyeceği, ayrı bir zaman birimde (örn. herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.

2. Bu nöbet sırasında yemek yemeye ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması (örn. bireyin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu).

B. Vücut ağırlığında artış olmaması için, kendini kusturma, laksatif, diüretik veya diğer ilaçları kötüye kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz telafi edici davranışlarda bulunmaktadır.

C. Bu tıknırcasına yeme ve uygunsuz telafi edici davranışların her ikisi de ortalama üç ay içinde en az haftada bir kez olmuş olmalıdır.

D. Benlik değerlendirmesi, vücut biçimden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenmektedir.

E. Bu bozukluk, anoreksiya nervoza seyri sırasında ortaya çıkmamalıdır.

(DSM-5,2013)

2.5.3. Tıknırcasına Yeme Bozukluğu:

Tıknırcasına yeme, alışılmadık derecede büyük miktarda yiyeceği iki saatlik bir süre içinde ve kontrol kaybı hissi yaşayarak yenilen yiyecek olarak tanımlanır (Gauvin, Steiger ve Brodeur, 2009). Popülasyonda tıknırcasına yeme bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığına ilişkin tahminler %2,6 ile %3,8 arasında değiştiği görülmüştür (Gauvin ve ark., 2009). Tıknırcasına yeme bozukluğu popülasyonla birlikte obezite ile kombidedir. TYB'li bireylerin %31 ila %41'inin obez olduğu görülmüştür (Tasca, Kowal, Balfour, Ritchie, Virley ve Bissada, 2006). TYB'li kişiler sıklıkla eşzamanlı semptomlar yaşarlar. Depresyon ve kişilerarası kronik, tatmin edici olmayan sosyal ilişkilerde görülebilmektedir (Ivanova, Tasca, Hammond, Balfour, Ritchie, Koszycki ve Bissada, 2015). Tıknırcasına yeme, kişilerarası modellerle kişilerarası problemlerle ve aşırı yemeyi tetikleyen olumsuz duygulanımlarla bir bütün içerisinde olduğu görülmüştür. Bu bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma şeklidir. Son zamanlarda TYB semptomlarının, negatif duygulanım ve problemler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Ivanova, vd., 2015).

Tıknırcasına yeme davranışından ilk kez 1959 yılında Albert Stunkard söz etmiştir. 1991 yılında Spitzer ve arkadaşları tarafından da tanı ölçütleri tanımlanmıştır (Sönmez, 2017). Yeme bozuklukları içerisinde en çok görünen tıknırcasına yeme bozukluğudur (Gordon, Brockmeyer, Schmidt ve Campbell, 2019). Ruhsal

Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel Kılavuzu'nun beşinci baskısından bir önceki güncellemesinden farklı olarak artık “Başka Türlü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu” kategorisinden ayrı bir başlık altında incelenmektedir (DSM-5, 2013). TYB'ye genel olarak bakıldığında tekrarlanan tıkinma dönemleri, bu dönemde yemek yeme kontrolün kaybedilmesi, tıkinma nedeni ile oluşan kaygıdan dolayı kısa süre içinde olduğundan fazla besin tüketimi ve bireyin tıkinırcasına yeme eylemini gerçekleştirdiğinde yalnız olduğunun görüldüğü bir yeme bozukluğu türüdür (Bayraktar, 2018).

Birey kısa süre içinde ihtiyacı olduğundan daha fazla besin tüketmesi, tok olmasına rağmen yeme isteği ve bu yeme davranışının kısa süre içinde rahatsızlık verecek dereceye gelmesine rağmen devam edilmesi ile karakterize edilen bir yeme bozukluğudur (Bayraktar, 2018). TYB' de bireyler yiyecekleri çiğnemedi yutarlar ve bu yiyecekler genellikle yüksek kalorili olarak tercih ederler. Yemek yeme esnasında kontrol kaybı mevcuttur. TYB' de birey gün içinde ne yiyeceğini düşünür ve ona göre alışveriş yaparlar. Genelde TYB birey tek başına yemek yemeği tercih eder ve çok fazla yemek yediği için bir başkasına bu şekilde görölmek istemez. Tıkinma nöbetinden sonra birey pişmanlık ve suçluluk duyar, kendinden utanır ve tiksinebilir (Yücel, 2009). TYB bireylerde tıkinarak yemeden sonra telafi edici davranışların olmaması ile yeme üzerindeki kontrol kaybı hissinin eşlik ettiğı bir yeme bozukluğudur (Özdemir, Şahan, Demirtaş, Aypar ve Gözübüyük, 2015). TYB'yi BN'den ayıran en önemli özellik, bireylerin kilo alımını önlemek için kusma veya aşırı egzersiz gibi telafi edici davranışlarda bulunmaması ve tekrarlayan aşırı yeme ataklarının olmasıdır (Özdemir ve vd., 2015)

TYB'de eş tanı olarak depresyon, anksiyete, dürtü kontrol bozukluğu, öfke ve kızgınlık görölebilmektedir. Majör depresyon ise ilk sırada yer alır (Yücel, 2009). TYB'li bireyler, yaşamlarının yaklaşık %80'inde anksiyete, ruh hali bozuklukları, madde kullanım bozuklukları gibi eşlik eden psikiyatrik bir bozukluğa sahiptirler ve telafi edici davranışların olmaması nedeniyle (örneğin, kusma, aşırı egzersiz, oruç tutma, müshil kullanımı vb.), genellikle obezite ve buna bağı fiziksel komplikasyonlar görölebilmektedir (Gordon, Brockmeyer, Schimdt, Cambell, 2019).

Tıkinırcasına yeme bozukluklarında beslenme durumunda sosyal faktörler, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve stres arasında ilişkinin olduğunu kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır (Badrasawi ve Zidan, 2019). Genellikle TYB'si olan

bireyler bu tutumlarından utanırlar ve gerek danışmanlarına gerekse yaşamlarında bulunan kişilere belirtileri söyleme hususunda kararsızlık yaşarlar. Aşırı yeme genellikle saklı tutulan bir davranış olup, klinisyen tarafından yeme alışkanlıklarıyla ilgili doğrudan bir soruşturma yapılmadığı sürece ortaya çıkmayan bir beslenme bozukluğunun olduğu görülmüştür (Badrasawi ve Zidan, 2019).

Özgen, Kinci ve Arli (2012) yaptıkları çalışmada gerek kız gerekse erkek öğrencilerin kilolarıyla ciddi oranda ilgilendikleri ve öğrencilerin yeme davranışları üzerinde stresli olma, mutsuz olma, öfke duyma, üzgün hissetme, mutlu olma gibi değişen duygu durumlarının etkili olduğu görülmüştür.

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu'nun DSM 5'e göre tanı kriterleri:

A. Yineleyici tıkınırcasına yeme nöbetleri olmaktadır. Bir tıkınırcasına yeme nöbeti aşağıdakilerden her ikisini de içermelidir:

1. Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu bireyin yiyebileceğinden belirgin bir şekilde çok daha fazla yiyeceği, ayrı bir zaman birimde (örn. herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.

2. Bu nöbet sırasında yemek yemeye ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması (örn. bireyin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu).

B. Tıkınırcasına yeme nöbetlerine aşağıdakilerden üçü (ya da daha çoğu) eşlik etmelidir:

1. Olağandan çok daha hızlı yeme.
2. Rahatsızlık verecek düzeyde tokluk hissedene dek yeme.
3. Bedensel açlık duymuyorken aşırı ölçülerde yeme.
4. Ne denli yediğinden utandığı için kendi başına yeme.
5. Daha sonra kendinden tiksime, çökkünlük yaşama ya da büyük bir suçluluk duyma.

C. Birey tıkınırcasına yeme ile ilgili olarak belirgin bir sıkıntı duymaktadır.

D. Bu tıkınırcasına yeme davranışları, ortalama üç ay içinde, en az haftada bir kez olmalıdır.

E. Tıkınırcasına yeme nöbetlerine, bulimiya nervozada olduğu gibi yineleyen uygunsuz telafi edici davranışlar eşlik etmemeli ve tıkınırcasına yeme, bulimiya nervosa veya anoreksiya nervoza sırasında ortaya çıkmamalıdır

(DSM 5, 2013)

2.5.4. Pika

Yenilemeyen maddeleri yoğun bir şekilde yeme isteği ile ilişkili yeme bozukluğudur (Budak, 2019). Pika hastalığının tek bir nedenden kaynaklanmadığı birçok faktörün etkili olduğu görülmüştür. Bu faktörler arasında demir, çinko gibi minarel eksikliklerinin ve ruhsal problemlerin eşlik ettiği ifade edilmiştir (Yum, Caracci, ve Hwang, 2009). İsviçrede 7 ille 13 yaş arasın 1430 çocukla yapılan çalışmada pika oranı %3.8 olarak bulunmuştur (Murray, Thomas, Hinz, Munsch ve Hilbert, 2018). Pika hamilelerde görülebilmektedir (Fawcett, Fawcett ve Mazmanian, 2016)

Pika'nın DSM 5'e göre tanı kriterleri

A. En az bir ay süreyle sürekli olarak besleyici değeri olmayan, besin olmayan maddeleri yeme.

B. Besleyici değeri olmayan, besin olmayan maddeleri yeme tutumu kişinin gelişimsel düzeyi ile uyumlu değildir.

C. Bu yeme davranışı kültürel dayanağı olan ya da toplumsal olarak olağan kabul edilebilecek bir uygulama değildir.

D. Bu yeme davranışı başka bir ruhsal bozukluk bağlamında ortaya çıkıyorsa (Otizm spektrumu, şizofreni kapsamında gibi) ayrıca klinik değerlendirmeyi değerlendirecek kadar ağırdır

(DSM 5, 2013)

2.5.5. Ruminasyon Bozukluğu

DSM-5'te ilk kez tanımlanan bir yeme bozukluğudur. Geri çıkarma bozukluğu olarakta bilinmektedir. Rüminasyonda bireyin iradesi dışında gerçekleşen ve çiğnenen yiyecek ve içeceklerin ağza geri gelmesi ile bilinen bir bozukluktur (Kaçar ve Hocaoglu, 2019).

Ruminasyon bozukluğunun neden kaynaklandığı bilinmese de yaygın olarak kabul edilen görüş, zihinsel geriliği olan çocuklarda görüldüğüdür (Taley, 2011). Yapılan bir çalışmada Zihinsel gerili olanların %10'unun ruminasyon bozukluğuna sahip olduğu belirtilmiştir (Fredericks ve Williams, 1998). Yapılan bir başka çalışmada ise çocuklarda ruminasyona yol açan etkenler arasında ebeveyn çocuk ilişkisinin bozuk olduğu ifade edilmiştir (Fredericks ve Williams, 1998).

Ruminasyon Bozukluğu'nun DSM 5'e göre tanı kriterleri:

A. En az bir ay süreyle, sık sık yediği yiyeceği geri çıkarma. Çıkarılan yiyecek yeniden çiğnenebilir, yeniden yutulabilir ya da dışarı tükürebilir.

B. Sık sık geri çıkarma, eşlik eden bir mide-bağırsak hastalığına ya da başka bir sağlık durumuna (örn. Gastroözefageal reflü, , pilor stenozu) bağlanamaz.

C. Bu yeme bozukluğu sadece anoreksiya nervoza, bulimia nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ya da kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğunun gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

D. Bu belirtiler, başka bir ruhsal bozukluk bağlamında ortaya çıkıyorsa (örn. Anlık yeti yitimi ya da başka bir nörogelişimsel bozukluk) ayrıca klinik değerlendirmeyi gerektirecek kadar ağırdır

(DSM 5, 2013)

2.5.6. Kaçınan/ Kısıtlayıcı Yiyecek Alım Bozukluğu (KKYAB)

Önemli derecede kilo kaybı, beslenme yetersizliği ile ilişkili yeme bozukluğudur. Kaçınan/ kısıtlayıcı yiyecek alım bozukluğunda bireyin vücut görüntüsü ile kilo endişesi yaşamasıyla birlikte yiyecek alımı açısından kısıtlamanın bulunduğu bir beslenme bozukluğudur (Nicely, Loney, Masciulli, Hollenbeak ve Ornstein, 2014) Yapılan bir çalışmada KKYAB yaygınlık oranı %22,5 olarak bulunmuştur (Nicely, vd., 2014).

Kaçınan/Kısıtlayıcı Yiyecek Alım Bozukluğu'nun DSM 5'e göre tanı kriteri:

A. Aşağıdakilerden birinin (ya da daha çoğunun) eşlik ettiği uygun beslenme veya enerji gereğinin sürekli karşılanamaması ile kendini gösteren bir yeme ya da beslenme bozukluğu (örneğin yemeğe ya da yiyeceklere karşı açıkça ilgi göstermeme; yiyeceklerin duyuşsal özelliklerinden kaçınma, yemek yemenin tiksindirici sonuçlarıyla ilgili kaygı duyma).

1. Belirgin bir kilo kaybı (ya da çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama ya da büyümenin duraklaması).

2. Belirgin bir beslenme eksikliği.

3. Enteral (tüp yardımıyla) beslenmeye ya da ağızdan besin destekçilerine bağlı kalma.

4. Ruhsal- toplumsal işlevselliğin belirgin olarak düşmesi.

B. Bu bozukluk ulaşılabilir yiyecek olmaması ya da kültürel olarak onaylanan bir uygulama ile daha iyi açıklanamaz.

C. Bu yeme bozukluğu yalnızca anoreksiya nervoza ya da bulimia nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır ve kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığı ile ilgili bir bozukluk olduğuna dair bir kanıt yoktur.

D. Bu yeme bozukluğu eş zamanlı bir sağlık durumuna bağlanamaz ya da başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz. Bu yeme bozukluğu başka bir durum ya da bozukluk bağlamında ortaya çıkarsa söz konusu durum ya da bozukluğun yol açabileceğinden daha ağır olur ve klinik açıdan ayrıca ele almayı gerektirir.

(DSM 5, 2013)

2.6. Bağlanma

Bağlanma, bakım veren ile çocuk arasında gelişen ve yakın bir ilişki kurmak için gösterilen çabalar sonucunda oluşan bir bağdır (Ainsworth, 1979). Bu bağ belirli bireyler arasında sürekli var olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew, 1990). Bağlanma kişinin dünyayı tanımak, güvenli ve daha rahat yaşayabilmek için ebeveynini kaynak olarak kullandığı bir sistemdir (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1980). Bağlanma anne rahminde başlayan ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, zaman içinde ve doğal bir şekilde oluşan, kişinin yaşamı içerisinde sürmeye devam eden, ilişkisinde ve davranışında etkisini gösteren bir sistemdir (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1980). Anne- bebek etkileşiminin verimli olması, fiziksel ve duygusal gelişimin olumlu ilerlemesi için oldukça önemlidir. (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bebeklerin bağlanma figürleri ile kurdukları duygusal bağ, bağlama teorisi ile ilk kez John Bowlby tarafından ortaya atılmıştır. Bowlby (1980)'ye göre bağlanma “ kişilerin korktukları, hastalandıkları ya da yorulduklarında bir nesneye veya kişiye karşı duydukları güçlü yakınlık arzusudur. ”yakınlık” arzusunun karşılanıp

karşılanamaması durumunda ise erken çocuklukta güvenli veya güvensiz bağlanmalar şeklinde ortaya çıkmaktadır (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Bağlanmanın teorisinin temelleri ilk olarak John Bowlby'in ikinci dünya savaşı başlamadan önce yapılmış olduğu ev gözlemleri ve savaş sonrası Tavistock klinik' teki çalışmalarıyla atılmıştır (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Ainsworth ise bağlanma teorisine Uganda'da yaptığı deneyiyle katkı sağlamıştır. Ainsworth, Yapmış olduğu deneysel çalışmalarında çocukların davranışlarını gözlemleyerek bağlanma şekillerinin anlaşılmasını sağlamıştır (Bretherton, 2003). Bowlby (1969) Anne- çocuk arasındaki ilişkinin, çocuğun gelişimi, işlevselliği ve psikolojik sorunlarıyla ilgili olabileceğini öngörmüştür. Bretherton (2013), çocukların bakım veren ile ayrılık deneyimlerinde 3 aşamalı tepkinin ortaya çıktığına dikkat çekmiştir:(1) Ayrılık kaygısının sonucunda protesto;(2) yoğun umutsuzluğun olduğu yas ve acı;(3) inkâr ve uzaklaşma (Ainsworth ve Bowlby,1991). Tepkilere verilen yanıtlar anne-çocuk arasında bağın kalitesini etkilemektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Bakım verenin bağlanma figürü olabilmesi için üç ilişkisel işlevleri yerine getirmesi gerekmektedir. Bağlanma figürü ilk olarak çocuğun ona karşı yakınlık kurmasını sağlar ve bu yakınlık ihtiyacını karşılaması gerekir. İkinci olarak güvenli sığınak işlevi, çocuğun kaygılı, korkmuş, yorgun ve canı sıkkın olduğu zamanlarda onu yatıştırıp koruyabilmesini sağlar. Son olarak, güvenli üs işlevi ise çocuk çevresini keşfetme girişiminde bulunduğu, bağlanma figürünün bunu onaylayarak, güven duyacağı zemini hazırlamasıdır (Ainsworth,1974; Bowlby,1988).

Bağlanma figürü ile ilgili farklı görüşler mevcuttur. Bağlanmada birincil figürün anne olması ve bağlanmanın temelinde olması varsayımıyla beraber bir de ikincil bir figürlerin olabilirliği görüşü mevcuttur (Keskin, 2021). Schaffer ve Emerson (1964) anne ile bebek arasında gerçekleşen bağlanma sonrasında, bebeğin ikincil figür olabileceğini ve bu da aile içerisinde genellikle baba olduğunu savunmuştur. İkincil figür ile ilgili yapılan çalışmalarda baba-çocuk arasındaki etkileşimin önemli olduğu ve bu etkileşimin sağlanmaması durumunda ise bireylerde çocukluk döneminden itibaren bazı sorunların artabileceğine dikkat çekmiştir (Keskin, 2021).

Attili, Pentima, Toni, Roazzi (2018) yapmış oldukları çalışmada hastanın ilişkilerindeki güçlüklerin sadece anne ile kurulan bağın ötesine geçtiğini ve yeme bozukluklarının gelişiminde babanın rolünün de dikkate aldığını göstermektedir.

Bağlanmanın sadece anneler tarafından değil, aynı zamanla babalar tarafından da nesiller arası aktarımlarının olduğunu ifade etmiştir. Babanın bağlanmaya etkisi, şimdiye kadar yeme bozukluğuna sahip hastaların üzerinde yapılan çalışmalarda ihmal edilmiştir.

2.7.Bağlanmanın Gelişimi

Bağlanma ‘‘dürtüsü’’ doğuştandır ve insanın hayatta kalması için açlık veya cinsellik kadar merkezidir (Bowlby, 1969,1982). Bağlanma davranışı, insanın evrimi ile şekillenmiştir ve asıl amacı, algılanan bir tehlike veya tehdit durumunda çocuğun başkalarına tercih edebileceği, bakım veren bir kişiye yakınlık kurmaktır (Bowlby, 1969/1982).

Bağlanma sisteminin işlevleri ve dinamikleri, yaşam süresi boyunca neredeyse aynı kaldığı görülmüştür. Bunun nedeni, bağlanma sisteminin sinirsel temelinin büyük ölçüde değişmeden kalmasıdır (Sroufe ve Watwes, 1977). Konner'ın (1982) belirttiği gibi’’ birey güçlü bağlanmanın gerekli olduğu çeşitli ortamlarda aynı temel duygu ve eylem kapasitelerinden yaralanamıyorsa, beynin evrimi cimrilikten uzak olarak kabul edilmektedir.

Bağlanma sistemi bebeklik ve çocukluk döneminin önde gelen sistemdir ve diğer sistemlerin aktivasyonunu etkiler. Bebek ‘‘ güven’’ duygusunu deneyimlediğinde bağlanma sistemi aktif olur ve bebek bağlanma figürünün yanında olduğunu kontrol etmesinden sonra diğer davranış sistemlerinin aktivasyonu için uygun hale gelir. (Sroufe ve Watwes, 1977) Evrimsel terimlerle ifade edilirse bebek, tanıdık bir koruyucu mevcut olduğu süreçte, oyun oynamak ve keşif yapmak için yeterince güvende hissetmekte ve uyum sağlamaya devam etmektedir. Bebek herhangi bir tehdide veya güçlü belirsizliğe karşı tüm enerjisini ve dikkatini yeniden yakınlık kurmaya adanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma anne karnında başlar ancak bebekler yaşamının altıncı veya yedinci ayında, seçici olarak bağlanma davranışlarını yakınlık aradıkları ve ayrılmaya karşı çıktıkları bir kişiye yönlendirirler (Griffin ve Barholomew, 1994). Peki bu kişi nasıl ‘‘seçilir?’’ bebekler için kesinlikle önemli olan, isteklerine genellikle kimin tepki verdiği ve bu tepkiyi veren kişinin sıkıntılı sinyallere vermiş olduğu yanıtın kalitesi önemlidir. Böylece bebeklerin bağlanma davranışını; aşinalık, kaliteli ve yanıt verebilirlik düzeyleri belirler. Bu seçim ise, bebeğin davranışında belirgindir (Griffin

ve Barholomew, 1994). Bu seçim genellikle bebeğin bakımını sağlayan anne olarak karşımıza çıkmaktadır (Bowlby, 1969).

Bağlanma figürüne yakınlık, özellikle bebeklerin herhangi bir nedenden dolayı korkmaları veya sıkıntılı oldukları durumlarda yakınlık aramak olarak tanımlanmaktadır (Griffin ve Barholomew, 1994). Bakım veren kişi, böyle zamanlarda bebeğin rahatlığı ve güveni için yaşayabileceği bir sığınak, bakıcı ve bebeğin keşfetme gibi davranışlarda bulunması için bir temel görevi görür. Bowlby'ye göre, yakınlığın sürdürülmesinde, "güvenli üs" kavramının bağlanmanın tanımlayıcı özelliği ve bağlanma ilişkisinin işlevleri için olması gereken bir kavram olduğudur. Mary Ainsworth (1978), yaptığı çalışmalar ile bağlanma kuramına temel oluşturmuştur. Bowlby tarafından keşfedilen "güvenli üs" kavramını araştırmış ve bu alanı genişletmiştir. Güvenli üs kavramı, bebeğin doğumundan itibaren çevresiyle olan ilişkilerinde, etrafı keşfettiği dönemlerde oluşmaya başlamaktadır. Bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına öncelik verecek olması, ulaşılabilir ve duyarlı olacak olması güvenli üs kavramının oluşmasını sağlayacaktır. Bağlanmanın oluşumu ortalama 2 veya 3 yıl sürer (Bowlby,1979,1969/1982).

Bağlanma gelişmesinde Ainsworth'a (1989) göre bazı aşamaların olduğu ve bu aşamanın 5 evreden oluştuğunu ortaya koymuştur.

1. Evre bebeklerin dünyaya gelişinden 3. Aya kadar geçen evredir. Bebekler bu aşamada insanlara karşı aşırı tepki veririler,başkalarına bakmaktan ve dinlemekten zevk alır. Bebek bakıcısına emme, gülümseme, bakma ve görsel olarak izleme gibi tepkiler verir. İlk üç hafta bebekler gülme davranışını genel olarak gerçekleştirirken 5-6. Haftada bilinçli olarak bakım verene karşı gerçekleştirir ve göz temasının kurulması sonucunda bakıcı ile aralarında oluşan yakınlık devam eder (Kaplan ve Aksel, 2013).

2. Evre 3-6 ay olan süredir. Bebeğin sosyal tepkileri seçici olmaktadır. Tanıdığı insanlar bebek için seçici hale gelmişken, tanımadığı insanlardan da korku duymaya başlarlar. Bebekler ihtiyaçlarına en kısa süre içinde yanıt sağlayan ve kolay iletişim kurabildikleri kişilere karşı daha güçlü bağlanma duygusu geliştirirler (Karaboğa, 2011).

3. Evre 6-9 ay olan süredir. Bu aşamada bebekler, kendisine bakım veren kişinin yokluğunda huzursuzlaşırlar. Çünkü bebekler bakım verenlerine bu aşamada daha da hassas olurlar. Emeklemeye başlayan bebekler bu aşamada bakım vereni takip

ederler. Bakım veren kişi uzaklaştığında bebekler, bakım vereni güveni üs olarak kullandığı için keşif yapmaya başlarlar. Keşif sırasında bebekler bakım veren kişinin aynı yerde olup olmadığını kontrol eder ve bu aşamada fiziksel temas ile bağlanmanın artışı sağlarlar (Karaboğa, 2011).

4. Evre 9-12 ay olan süredir. Bağlanma unsurlarının içsel ve zihinsel temsilini bebek bu aşamada bir bütün olarak algılar. Bedensel temaslar artar. Bağlandığı bireylerden ayrıldığı zaman ağlayan bebekler bu durumda daha yoğun bir şekilde ağlamaya devam ederler. İçsel çalışan başkaları ve kendilik modelini bağlanma gerçekleştirdiği kişinin vermiş olduğu tepkiler çevresinde oluşturduktan sonra tüm modelleri birleştirirler (Karaboğa, 2011).

5. Evre 12 ay ve sonrasıdır. Bu aşamada bebekler ebeveyne karşı yakınlık ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayacak, bağlanma bağına etkileyebilecek her zaman olan davranış kalıplarından farklı davranış kalıpları gösterirler. Bebekler bakıcıları ile iki yaşından önce yakınlık kurma isteğinde bulunur. Bebekler bakıcılarına bedensel olarak daha yakın olmak isterler ancak bakıcılarını üç yaşından sonra anlamaya çalışırlar ve bu aşamada bakıcılarının bir yere gittikten sonra geri döneceğini bilebilirler (Karaboğa, 2011).

Erken bağlanmanın kalitesi, bebek ile bakıcı arasındaki etkileşimlerin geçmişine ve bebeğin bir güven kaynağı olarak bağlanma figürüne güvenmeyi öğrenme derecesine dayanır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bağlanma kalitesinin istikrarı ise, 12 ile 18 aylık bebeklerde görülmüştür (Ainsworth, vd., 1978). Bağlanma, 12 aydan 6 yaşa kadar çocuk- ebeveyn ilişkilerinin kalitesinde yüksek istikrar göstermiştir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

2.8. Bağlanmanın Nörobiyolojisi

Kadın biyolojisi bakım vermeye doğuştan eğilim göstermektedir. Limbik sistemin evrilmesinden kaynaklı kadınların bilişsel yapılarının bebeğin olumsuz bir durumda vermiş olduğu çağrılara daha duyarlı olduğu, çocukları ile güçlü bir bağ kurmak için kadınların çocukları ile daha fazla vakit geçirebilme üzerine kurulmuş olduğu görülmüştür (Özbaran ve Bildik, 2006). Birtakım nöro hormonlar etkisiyle kadınların bakım verme davranışları gelişmektedir. Örneğin vaz pressin hormonuyla annelik duygusu gelişirken, oksitosin hormonu ile de annelik, bakım verme, koruma davranışları gelişmektedir (Özbaran ve Bildik, 2006). Farklı çalışmalar ile anatomik açıdan ele alınan bağlanmanın en önemli beyin bölgelerinin; singulat korteks, septal

bölge ve amigdala olduğu açıklanmıştır (Winslow, Hastings, Carter, Harbaugh ve Insel, 1993).

Çocuk bakım vereni ile yakın ilişki kurabilmiş ve iyi bakım alabilmiş ise bilişsel yapılarının biyokimyasal yapısı her şeyin normal ve olumlu olduğuna dair bir algı ile gelişim gösterir. Bunun tam tersi durumda çocuk ihmal, reddedilme ve istismar yaşamış ise nöronal sistemler de kendisini olumsuz bir algı ile şekillendirmektedir. Bunların sonucunda ise bağlanmanın nörohormonların etkisi ile şekillendiği görülmektedir (Winslow ve ark., 1993).

Bebeklerde ise gelişimsel değişimler çok hızlı ve karmaşık olmaktadır. Bebekler hem fizyolojik hem de dış dünya hakkında yeni bilgileri hızlı öğrenirler. Bebekler çevrelerini keşfetmeyle başlamasıyla birlikte özellikleri bebeklerin bağlanma döneminde anne figürünün etkisiyle benlik duygusu gelişmeye başlar. Bu süreçte yenidoğanlar uyaranlara yönelir ve çevreyle etkileşime girer. Bu şekilde biyolojik, duygusal, ilişkisel ve sosyal beceriler yönüyle işlevsel olarak ebeveyniyle bütünleştiği görülmektedir (Uytun, Öztop ve Eşel, 2001),

2.9. Bağlanma Kuramları

Bağlanma kuramı ilk olarak ‘’ duygusal sıkıntı ve kişilik bozukluğunun birçok biçimini açıklamak için geliştirilmiştir (Bowlby, 1977). Bağlanma yapısı, insanın doğasının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilen organize bir davranış sistemi olarak tanımlanır (Bowlby, 1977). Bowlby'nin ilk kavramsallaştırmasında, bağlanma sisteminin amacı, yırtıcı hayvanlar gibi tehlikelerden korunmak için bakımını sağlayan kişiye yakınlık kurma cabası olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle sistem özellikle kaygı, korku, hastalık ve yorgunluk durumlarında etkinleşme eğilimindedir. Bu koşullar altında bebekler bir bağlanma figürü ile temas kurmak ve güven duygusunu yeniden kazanmak için tasarlanmış bağlanma davranışları sergileyecektir (Bowlby, 1977). Bowlby bağlanma sistemini, bebeğin çevresini keşfetmeye geçebileceği güvenli bir temel sağlamak için sürekli işleyen bir sistem olarak görme konusundaki kavramsallaştırmasını genişletti. Bu nedenle, bağlanma sisteminin amacı, bebeğin güvenliğinin sürdürülmesi olduğunu ifade etti (Bartholomew, 1990).

Bağlanma kuramının temel bir varsayımı, yeni doğan bir bebek ihtiyaçlarını giderebilecek durumda olmadığı için, bir yetişkinin korumasına ve bakım sağlamasına istekli olması durumunda hayatta kalabileceği tüm gerçekliği ile ortadadır. Bu

yetişkinin bağlanma figürü olan anne olduğu görülmüştür (Bartholomew, 1990). Bu doğrultuda bebek anneye yakınlık kurmak için davranışlar geliştirir ve annenin bakımı ise bu sistem içinde tamamlayıcı bir davranış rolü üstlenir (Uytun ve ark., 2001).

Bebek gülümser ve ebeveyn (anne) gülümsemesini ödüllendirici bulur. Bebek ağlar ve ebeveyn onu yatıştırmak için motive olur. Ebeveyn uzaklaşır ve bebek görsel ve fiziksel olarak onu takip eder. Bu sistem, bebeğin hayatta kalmasını destekleyen türden bir ilişki yaratmayı sağlar (Bartholomew, 1990). Bağlanma sistemi bazı açılardan vücut ısını, kan basıncını ve benzerliklerini düzenleyen fizyolojik sistemlere benzer (Hazan ve Shaver, 1994). Ebeveyne karşı bağlanmayı sağlayan sistem; yakınlığı sürdürmenin önündeki herhangi bir gerçek veya algılanan engel sonucunda kaygılanır ve bu da yakınlığı yeniden kurmak için tasarlanmış bağlanma davranışlarını tetikler. Bu tür davranışlar, yakınlığın sürmesi için “belirlenen hedefe” ulaşılan kadar devam eder. Kaygıya neden olan bu tür davranışlar ebeveynin tepkisi sonucunda bağlanma şeklini belirler. Yakınlığın kurulması ve sürdürülmesi, güvenlik ve sevgi duyguları doğururken, ilişkideki kesintiler tipik olarak kaygıya ve bazen de öfke veya üzüntüye neden olabilir. Bu nedenle Bowlby, bağlanmanın duygusal bir bağ olduğunu savundu (Hazan ve Shaver, 1994).

Main metodolojisi ise anne- çocuk etkileşimlerinin kalitesini ve bir annenin kendi çocukluk deneyimlerinden etkilendiği, annenin bağlanma modeli çocuğun bağlanmasının güvenliğini tahmin etmede yararlı olabileceğini kanıtladı (Hazan ve Shaver, 1994).

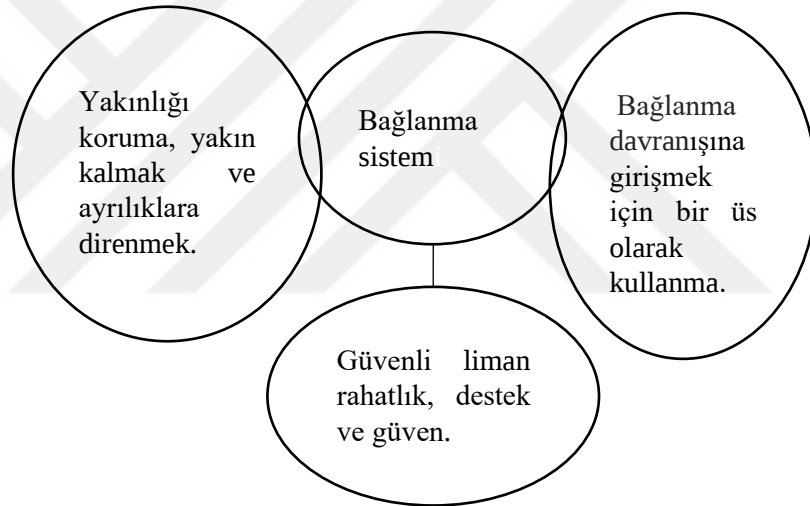
2.9.1. Bowlby’nin Bağlanma Kuramı

Bağlanma teorisi, genel olarak İngiliz çocuk psikiyatri ve psikanalisti olan John Bowlby ile ilişkilendirilir. John Bowlby; psikanaliz, deneysel psikoloji ve öğrenme kuramlarından yararlanarak çocuk gelişimine temel olacak ve psikoloji ile psikiyatrinin pek çok alanında kullanılabilecek bir kuram geliştirmiş ve bağlanma kuramını ortaya koymuştur (Waters, 1981; akt. Kart, 2002).

Bowlby (1950), gözlemsel tekniklerin insanlara özellikle de anne-bebek ilişkilerine uygulanabileceğini fark etmesiyle ve anne- bebek arasındaki oluşan bağı tanımlayıcı bir bakış açısıyla ortaya koymuştur, Mary Ainsworth’un de katkısıyla geliştirilmiş ve tanıtılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby'in (1969) bağlanma kuramı, bebek- anne ilişkisini açıklamak için uzun yıllardır iyi bilenen ve kabul görülen bir kuramdır. Teori aynı zamanda kişilik süreçlerini ve yetişkinlikteki yakın ilişki dinamiklerini de açıklamıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby'in bağlanma teorisi göre bu bağın özel bir bağ olduğunu ve bakıcı (anne, bağlanma figürü) ile özel olarak kurulan bir bağ olduğunu göstermiştir (Bowlby, 1969). Bowlby' ye göre bağlanmayı etkinleştiren üç ayırt edici özelliğin olduğunu; “bakıcıyla yakınlık arama”, “ bakıcıyı çevreyi keşfetmek için güvenli üs olarak kullanma”, ve “ bakıcıyı bir tehdit durumunda rahatlık için güvenli bir sığınak olarak kullanma”dır (Bowlby, 1969). Bundan kaynaklı bakım veren ile bebek arasındaki bağlanmanın nasıl oluştuğu, bağın kalitesi ve bebeğin bakım veren kişiyi kaynak olarak kabul etmesine bağlıdır (Bowlby, 1988).



Şekil 1. Bağlanma sistemi (Bowlby, 1969)

Bowlby, kuramının temelinde bağlanma figürünün öncelikli olarak anne olduğunu, fizyolojik ihtiyaçlar kadar bağlanmanın da çocuk için önemli bir kavram olduğunu ortaya koymuştur. Bağlanmanın oluşmasında çocukluk dönemdeki aile etkileşimlerinin önemli olduğu ve bağlanmanın yetişkinlik dönemini de etkilediğini belirtmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Ainsworth (1964)'ün bağlanma üzerine yaptığı çalışmalarda bulduğu önemli noktalar ise, anne-çocuk ilişkisinde kişilik özelliklerinin de bağlanmada önemli bir rol oynadığı görüşüdür (Ainsworth, 1989)

Bowlby (1952)' hasta bebekler ile çocukların bakıcılarından ayrıldıktan sonra göstermiş oldukları tepkileri incelemesi, bağlanma üzerine yapmış olduğu öncü çalışmalar olmuştur. Bowlby, araştırmalarına devam ederken ekibinde çalışmış olan

Mary Ainsworth' de Uganda'da ve Amerika'da yapmış olduğu çalışmaları anne çocuk davranışlarıyla ilgili belli örüntülerin olacağını ortaya koymuştur. Annenin duyarlılığı çocuğun ağlama ve anneyle iletişim kurma gibi alanları etkilediğı, çocuğun anneye ya da bakımını sağlayan kişiye güven duymasını sağladığını ifade etmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Ainsworth'e göre bağlanma kavramı annenin hassasiyeti ile yakından ilişkilidir. Annenin hassasiyeti; çocukta gelen sinyallere dikkat etmesi, doğru anlamlandırması, uygun yanıt verebilmesi ve çocuğa tolere edebileceğı zamanı verebilmesidir. Bağlanma stillerinin ayrışmasını sağlayabilmek için kullanılan en temel ölçüm metodu "Yabancı Ortam" deneyidir (Ainsworth ve Bell, 1972; Ainsworth,1979). Ainsworth'un bağlanma kalitesini değerlendirmek için geliştirdiğı "Yabancı Ortam" deneyi bebeğin alışılmadık bir ortamda bakıcısından ayrılması sonucunda bebeğin bağlanma sistemini öğrenmek için tasarlanan bir deneydir. Ainsworth, özellikle bebeklerin yakınlık ve temas isteyip istemedikleri, temasları ne derece kabul ettikleri ve rahatladıkları ve bakıcının varlığıyla keşif davranışlarının kolaylaşıp kolaylaşmadığıyla ilgilendi. Başka bir deyişle, yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvenli üs davranışlarını gözlemekle ilgileniyordu (Ainsworth ve Bell, 1972; Ainsworth,1979). Laboratuvar ortamındaki bebek davranışını, bakıcının bebeğe geçmişteki temas ve rahatlık isteğine vermiş olduğu tepkisine dayalı beklentileri (içsel çalışan modeller) yansıttığını varsaymıştır. İçsel çalışan Modeller, bebeklere verilen tutarlı etkileşimlerin geçmişine dayandığını ifade etmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Yabancı ortam" deneyi sonucunda Ainsworth (1979) üç farklı bağlanma stillerinin bulunduğunu saptamıştır; güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma.

Güvenli Bağlanma: Yabancı ortam deneyinde güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri yanlarında değilken serbest ve rahat bir şekilde alanın dışına çıktıkları ve anneleri uzaklaştığında ise kaygılanmadıkları görülmüştür. Bakım veren geri döndüğünde ise stres yaşansalar bile bununla başa çıktıkları görülmüştür. Güven duyma ve rahatlık arayışında olan bebeklerin bakım verenleri yine yanlarındadır. Yani bebekler ile anneler arasında korunma ve yakınlık ihtiyacı ile bağımsız olma ve keşfetme ihtiyacı arasındaki denge kurulmuştur (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bakıcı keşif için güvenli bir üs olarak kullanılmıştır. Güvenli bağlanan bebekler, bakım verenleri yanlarındayken rahat ve aktif bir şekilde keşif yapmaya devam ettikleri görülmüştür (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma: Çocuğun temel ihtiyaçlarının ara sıra karşılandığı ve annenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız olduğunda ortaya çıkan bağlanma türü olarak tanımlanmıştır (Ainsworth, 1979). Kaygılı/ kararsız bağlanan bebeğin tipik bakıcısı; bebeğin sinyallerine tutarsız yanıt verir, bazen müsait olmadığı için yanıt vermez ve diğer zamanlarda ise müdahaleci olur. (Stenberg, Campos ve Emde, 1983). Bu bağlanma stiline sahip bebekler gözlemlendiğinde, bebekler annelerine karşı hem yakınlık kurmak istedikleri hem de kızgın davrandıkları görülmüştür. Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip olan bebeklerin çevrelerini keşfetmedikleri ve yabancı biri olduğunda endişelendikleri gözlenmiştir. Bebeklerin anneleri yanında olmadığı zaman ağladığı, yanında olduğu zamanda ağlamaya devam edip temas kurdukları görülmüştür (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma, bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarını gidermediği, bebek ile yakınlık kurmadığı ve bir bağın olmadığı bir bağlanma türü olarak tanımlanır (Hortaçsu, 2012). Yabancı ortam deneyinde kaçınan bağlama stiline sahip bebeklerin bakımını sağlayan kişilerin bebeklerinin rahatlık tekliflerini, özellikle de yakın bedensel teması isteklerini geri çevirdikleri veya saptırdıkları görülmüştür. Kaçınan bağlanmaya sahip bebeklerin ayrılıklardan rahatsızlık duymadıkları, kendileriyle temastan kaçındıkları görülmüştür. Bebekler anneleri yanlarındayken, anneleri yokmuş gibi davrandıkları ve oyuncaklarla ilgilendikleri görülmüştür. Duygularını anneleri ile paylaşmadıkları, annelerine karşı ilgisiz oldukları gözlenmiştir (Hortaçsu, 2012).

2.9.2 İçsel Çalışan Modelleri:

Bağlanma sistemi, sosyal girdi tarafından, özellikle de sıkıntı sinyallerine birincil bakıcının tepkisi tarafından organize edilen ve düzenlenen organizma düzeyinde bir sistemdir (Cassidy, 1998). Bebekler bakıcılarıyla tekrarlanan etkileşimlere dayanarak ne bekleyeceklerini öğrenirler ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Bu beklentiler, bakıcının uygunluğunu ve yanıt verebilirliğini tahmin etmek için kullanılabilen ve birbiriyle ilişkili benlik ve bağlanma figürü modellerini içeren içsel çalışan modellerinin temelini oluşturur (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bağlanma figürünün davranışları bebeğin beklentiye girmesine neden olur. Bu durumda bebek içsel düzenlemeye gitmektedir. Bakım verenin tutumlarını ve davranışlarını gözlemleyen bebek, öğrenmiş olduğu tutum ve davranışları sonraki yaşantısına aktarır. Bu doğrultuda yetişkinlikteki duygu, düşünce ve davranışlarına

öncülük eder (Hazan ve Shaver, 1994). Bartholomew ve Shaver (1998) göre bağlanma figürleriyle oluşturulan ilişkilerin, ileride bireyin yakın ilişkiler kurduğu durumlarda beklentilerini, duygularını ve savunmalarını etkilediğini belirtmiştir.

Bağlanma figürünün, erişebilir olmasının yanı sıra, bağlanma güveninin en az iki değişkeni etkilediği görülür;(a) bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermesi durumunda kendisini değerli görmesine dair destek ve koruma sağlar ve (b) benliğin, herhangi birinin veya bağlanma figürünün her koşulda yanıt vereceği türden bir kişi olduğuna karar verilmesini sağlar. Bağlanma figürü bebeğin ihtiyaçlarını yeterli miktarda ve zamanında karşılaması ve konfor ile koruma alanı sağlamasıyla bebeğin kendisini değerli hissetmesi olanak sunar. Bu olanaklar bebeğin kendisine dair olumlu benlik algısının gelişimini pozitif etkiler. Bunun aksine bağlanma figürü bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaması, konfor ve koruma alanı sağlanmaması çocuğun kendini değersiz ve yetersiz hissetmesi neden olur. Konfor ve koruma alanı sağlanmaması sonucunda ise bebek kendisine dair olumsuz benlik algısı geliştirir (Bretherton, 1995). Sonuç olarak, bağlanma figürü modeli ve benlik modelinin birbirini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak doğrulayıcı olduğu görülmüştür (Bowlby, 1977). Benlik hakkında inanç ve duygular, özellikle sosyal ve genel benlik saygısının bakım verilen ortamının konfor ve güvenlik için bireysel ihtiyaçlara cevap vermesiyle belirlenir (Cassidy, 1998). Bowlby'e göre bu modeller, çocuğun genel sosyal etkileşim ve duygusal düzenleme tarzına rehberlik etmede giderek daha önemli hale gelmektedir (Bowlby,1977). Yeni deneyimlerin özümsemesine rehberlik ederek, tutarlı bir dünya görüşü ve kendilik imajını sürdürme işlevi görmesi yanı sıra sosyal durumların değerlendirmesine de rehberlik eder. Bu rehberlik sonraki yakın ilişkilerde düşüncelere, duygulara ve davranışlara yön verir (Bartholomew, 1990).

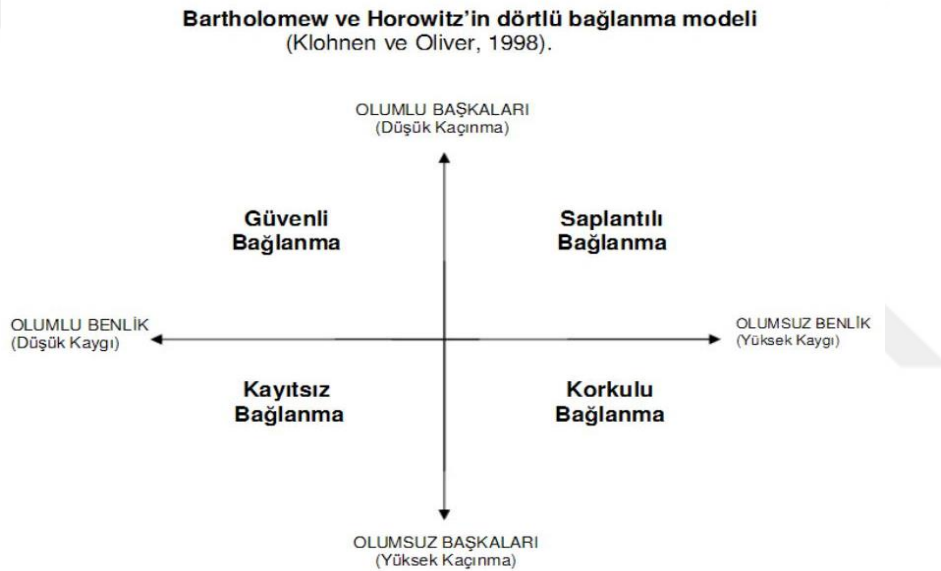
Tasca, Ritchie, Demidenko, Balfour, Krynski, Weekes ve Bissada (2013) yapmış oldukları çalışmaya göre bebekler bağlanma davranışını, ağlama, takip, bakma gibi davranışlarla gerçekleştirdiğini ve bağlanmanın insanoğlu için gerekli olan bir bağ olduğunu ortaya koymuştur. Bebeklikte bakıcıya yakınlık sağlamak ve çocuklukta bakıcıyla tekrarlanan etkileşimler, bireylerin örtük bellek sisteminde kodlanır ve örtük bellek sistemine kodlanan bu bağlanma örüntüleri içsel çalışan modeline dönüşür (Tasca ve ark.,2013). İçsel çalışan modelleri, çocukların ve yetişkinlerin dünyayla etkileşime girdiği, kendilerini ve başkalarını deneyimlediği, duygularını düzenlediği,

tutarlı yolların bir temeli haline gelir. Bu işlevlerin, özellikle de etki düzenlemesinin yeme bozukluğu psikopatolojisi üzerinde etkisi vardır (Tasca, 2014).

2.9.3 Bartholomewin Bağlanma Modeli

Bartholomew ve arkadaşları (1991), bağlanma kavramının erken dönem tanımından yola çıkarak, kendine ve diğerlerine yönelik oluşturduğu iki tüm içsel çalışan modelini bir araya getirerek dört kategori modeli altında yetişkin bağlanma stillerini araştırmıştır (Terzi ve Çankaya, 2009).

Bartholomew ve Horowitz (1991) Dörtlü Bağlanma Modeli ile kişinin kendine ve başkalarına yönelik zihinsel algılarının olumlu ve olumsuz olma durumları sonucunda bağlanma stillerinin belirlendiğini ortaya koymuştur. (Şekil 2)



Şekil 2. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Benlik modelleri, olumsuz benlik ve diğer modeli (yüksek kaygı ve yüksek kaçınma) tarafından tanımlanan korkulu bir modeli ve pozitif bir benlik modeli tarafından tanımlanan kayıtsız bir model ve olumsuz diğer modelidir (düşük kaygı ve yüksek kaçınma). Bunun tersine, güvenli örüntü pozitif benlik ve diğer modeli (düşük kaygı ve düşük kaçınma) tarafından, saplantı örüntü ise benlik saygısı ve pozitif diğer modeli (yüksek kaygı ve düşük kaçınma) tarafından tanımlanır. Kendiliğin her çalışan modelinin, diğerinin her çalışan modeliyle bir yetişkin bağlanma stilini nasıl tanımladığını göstermektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Dört stilin her biri teorik idealleri veya prototipleri temsil eder. Prototip kavramı, bir kategorinin üyelerinin farklı olduğu "bulanık" kümeleri tanımlamak için kullanılmıştır. Kendilik ve

başkalarına ilişkin imgeler, bir kişinin yaşamı boyunca sayısız heterojen deneyimden türetildiği için, hiç kimsenin gerçek deneyimleri, belli bir prototipiyle aynı şekilde eşleşmeyecektir. Bu nedenle, tüm bireylerin tek bir bağlanma sergilemesi beklenmemektedir. Önceki bağlanma çalışmalarında örtük olarak varsayıldığı gibi stil; bunun yerine bazıları iki veya daha fazla prototipe farklı derecelerde benzerlik gösterebilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü bağlanma modelinde genç yetişkinlik dönemi modelini öğrencileri üzerinde uygulamıştır ve yetişkin bağlanma modellerini ölçmede kullanılabileceği sonucuna varmıştır. Dörtlü bağlanma modeli güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olumlu bir benliğe sahiptirler. Bundan dolayı kendilerine karşı saygıları yüksektir. Kendilerinin ve çevrelerindeki insanların değerli olduğunu düşünürler. Kendilerine ve çevrelerine karşı özgüvenleri yüksektir. Yeni dahil oldukları çevreye uyum sağlamaları kolaydır. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin olumsuz durumlara karşı baş etme becerileri yüksektir, sağduyulu olarak hareket edebilmekte ve gerektiğinde başkalarından destek alma konusunda sıkıntı yaşamadıkları görülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler başkaları tarafından değerli görüldüklerini bilmektedirler, sosyal çevresi tarafından onaylanan, desteklenen, kabul edilen olduklarına dair algılara sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanma stilline sahip kişiler ilişkilerinde samimidirler ve ilişki kurdukları insanlara güven duymaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler stresli durumlara karşı yaklaşımlarını ve tepkilerini düzenleyebilme yeteneğine sahiptirler. Bu kişiler çevrelerindeki insanlara samimi davrandıkları ve başkalarına karşı sevgilerini ve desteklerini ifade edebildikleri görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kayıtsız Bağlanma Stili

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine karşı olumlu benliğe sahipken başkalarına karşıda olumsuz diğerleri modeline sahiptirler. Bağlanma ihtiyacının reddedildiği veya Bowlby' nin terimiyle bağlanma sisteminin devre dışı bırakıldığı bağlanma stilidir. Bağlanma figürleri tarafından reddedilmeye karşı olumlu bir kendilik imajını korumanın bir yolu olarak bağlanma sistemini harekete geçirebilecek olumsuz duygulara karşı kendisini uzaklaştırmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler bireysel oldukları ve ilişki ihtiyacını yok saydıkları görülmüştür (Sümer ve Güngör, 1999). Kayıtsız bağlanma modeline sahip insanlar, başkalarına karşı, olumsuz, eleştirel bir tavır sergilerler. Yakın ilişkilerden kaçınarak hayal kırıklığına neden olan duygulara karşı kendilerini korur, bağımsızlık ve yenilmezlik hissini korumak için de başkalarına bağlanmaktan kaçınırlar (Bartolomew, 1994).

Saplantılı Bağlanma Stili:

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine karşı olumsuz bir benlik modeline sahiptirler ancak başkalarına karşı da olumlu duygular beslerler. Kendilerini olumsuz ve değersiz hissederler. Çocukluk yıllarında gerçekleşen ikircikli bağlanmanın yetişkinlikteki yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Burger, 2006). Bu bireylerin en belirgin özellikleri kendilerine karşı özgüvenleri düşük olması; başkaları tarafından sevilmeyeceklerini düşündükleri için hem reddedilmekten hem de terk edilmekten korkarlar. Bu nedenle kişiler ilişkilerinde kendilerini kanıtlama cabasına girmektedirler, ilişkilerinde takıntılıdırlar ve ilişkileri ile ilgili gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. (Burger, 2006). Saplantılı bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin kaygı seviyeleri yüksek olduğu için bunu ilişkilerine de yansıtmaktadırlar. Kaygının sebebi kişinin kendisine olan güven duygusunun düşük olmasıdır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ailelerine bakıldığında, çocukluk döneminde ebeveynlerinin tutarsız ve istikrarsız bir tavır sergiledikleri görülmüştür (Köse, Çınar ve Altınkanak, 2013). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde zihin, bağlanma anılarının tutarsız anlatılarını, öfke ve aşırılıklarını canlı olarak tutar. Kendilerini yatıştırma konusunda zor zamanlar geçirdikleri, kendilerini kusurlu veya kabul edilemez olarak gördüklerini ifade ettikleri görülmüştür (Mikilincer ve Shaver, 2007).

Korkulu Bağlanma Stili:

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine karşı olumsuz bir benliğe sahiptirler. Çevrelerini de bu bağlamda olumsuz kabul ederler. Yakın ilişkilerden uzak dururlar. Kurdukları ilişkilerde hep güven sorunu yaşarlar. İncinmek korktukları için ilişkilerine hep bir mesafe koyarlar. Duygularını ifade etmezler, yakın ilişkiler kurmazlar. Güven problemi yaşadıklarından dolayı diğerleriyle yakınlık ve sosyal temas kurmak istemelerine rağmen, sosyal ortamlara ve aktivitelere katılmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bartholomew'in (1994)' göre korkulu bağlanma örüntüsüne sahip kişiler, başkalarından çok şey isteme eğilimindedirler buda onların talepkâr olarak deneyimlemesine neden olur. Bu davranış diğer insanların geri çekilmesine neden olabilir ve kişi daha sonra güçlü bir hayal kırıklığı duygusu yaşayabilir. Bu türden tekrarlanan deneyimler, düşük benlik saygısına ve sevilmemeye, hatta sevilmemeye hissine yol açar. Bu sebeple bu bireyler bağlanma ilişkilerinde küçümseyici bir görüş kabul ederler ve duygusal deneyimlerini en aza indirirler (Bartholomew, 1994).

2.9.4. Yetişkin Bağlanma Stilleri ile Yeme tutumu Arasındaki İlişki

Bağlanma kuramı, erken dönem yaşantısı ile yetişkin kişiliği arasındaki ilişkiye açıklamak için öne sürülen en etkili modellerden biridir. Bağlanma teorisine göre bebekler, aldıkları ebeveyn bakımının kalitesine bağlı olarak beklentiler geliştirir (George, Kaplan ve Main, 1996). Bu beklentiler, daha sonraki psikososyal işleyişi etkileyen, benliğin ve ötekinin zihinsel temsillerinin ("içsel çalışan modeller") gelişimine temel oluşturur (Bowlby, 1969). Duygusal olarak ihtiyaçları giderilen bebek, sevilen ve değer verilen bir benlik modeli ve sevgi dolu bir öteki modeli geliştirir. Bakım veren kişinin bebeğe karşı reddedici veya güvenilmez tutumlar sergilemesi, sevilmeyi hakketmediğine dair bir benlik modeli geliştirmesine sebep olur (Mikilincer ve Shaver, 2007). Yetişkin olarak bu kişiler, bir başkasına ihtiyaç duydukları durumlarda önemli olarak gördükleri kişilerin sorunlarını çözmelerini beklemeyiz ve sıkıntıyla başa çıkmak için güvensiz stratejiler geliştirirler. Başka bir deyişle yetişkin bağlanma temsillerinin, çocuksu dürtülerin ve ilişkili davranışların içselleştirilmiş çalışan modelleri olduğuna inanılmaktadır (George ve ark., 1996).

Bruch, annenin yetersiz sevgisi, reddedici davranışları ve bakım vermede tutarsız davranışları iyi bakım verilmemenin kanıtı bir olduğunu belirtmiştir (Bruch,

1978). Bruch erken beslenme ilişkileri ve beslenme arasındaki ilişkiyi incelemiş, bebek ile anne arasındaki güvenli bağın dengeleyici ve rahatlatıcı bir özelliğinin olduğunu bunun da yeme tutumlarında bozulmalar için bir neden olduğunu ortaya koymuştur (Pearlman ve Courtois, 2005). Çocukluk döneminde bağlanma figürlerinin kaybı veya bağlanma figürlerinin yetersiz teması, yeme tutumundaki bozulmalar ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Pearlman ve Courtois, 2005). Bruch (1973, 1978) yeme bozuklukları ile terk edilme ve özerlik korkusu arasındaki bağlantıyı öneren ilk kişidir.

Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde göstermiş oldukları bağlanma stili bebekken bakım veren ile kurmuş oldukları bağ ile temel benzerliklere rağmen, yetişkin bağlanmasının bebeğin bağlanmasından farklı olduğu ortaya konulmuştur (Weiss, 1982). Birincisi, çocukluk bağları tipik olarak tanımlayıcıdır. Bağlama figürü bakım sağlar ama almaz; bir bebek veya çocuk güvenlik arar ama güven vermez. Buna karşılık, yetişkin bağlanma ilişkileri tipik olarak karşılıklıdır ve her eş hem bakım sağlayıcı hem de alıcıdır (Weiss, 1982). Ek olarak bağlanma ilişkisi dışsal, gözlemlenebilir etkileşimler düzeyinden içsel olarak temsil edilen inanç ve beklentilere doğru hareket eder (Main ve diğerleri, 1985). Bebekler ve küçük çocuklar, tamamen güvende hissetmek için bir bağlanma figürü ile fiziksel temasa ihtiyaç duyabilirken, yetişkinler, ihtiyaç duyduğunda bağlanma figürü ile temasa geçebileceği bilgisinden dolayı genellikle rahatlıktırlar. Yetişkinlikte önemli olan ‘hissedilen güvenlik’ tir ve yetişkinlerin bunu başarmak için bebeklere göre daha fazla seçeneği vardır. Diğer bir fark, bir çocuğun birincil bağlanma figürü ebeveynidir, oysa bir yetişkinin birincil bağlanma figürü ise çoğunlukla bir akran, genellikle bir eştir. Yetişkin bağlanma ilişkileri bu nedenle üç davranışsal sistemi; bağlanma, bakım verme ve cinsel çiftleşme entegrasyonunu içerir. (Shaver, Hazan ve Bradshhaw, 1988; Weiss, 1982)

Bağlanmanın alanı olan; duyguların düzenlenmesi, kişilerarası tarz, zihin tutarlılığı ve yansıtıcı işlevler yeme bozukluklarıyla da ilgilidir. (Tasca, Balfour, 2014) Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, terk edilme endişesi duymadan, tehdit edici deneyimleri bastırmadan, bunlardan kaçınmadan veya bunlara karşı savunma yapmadan şimdiki anda kalma konusunda daha fazla kapasiteye sahip oldukları görülmüştür (Ryan, Brown ve Creswell, 2007). Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler kişilerarası stres etkenlerine ve bağlanma figürünün yokluğuna karşı ölçülü

bir yaklaşım ve tepkiyi sürdürmeleri için duygularını uyarlanabilir bir şekilde düzenleme becerilerine sahiptirler (Tasca ve Balfour, 2014). Kişisel olarak bu bireyler yakınlığı kabul edebilir; bunalmış, kaygılı veya kayıtsız hissetmeden başkalarına karşı sevgi ve destek ifade edebilirler. Bu bağlanma stiline sahip bireylerde zihin tutarlılığı, bağlanılan figür ile tutarlıdır. Konuşma bağlamı göz önüne alındığında ise bireyler işbirlikçi, tutarlı ve dengelidirler. Kişiler kendi zihin durumu ile başkalarının zihin durumlarının ayrı olduğunu kabul etmekte ve başkalarını taktir edebilmektedirler yani empati yetenekleri oldukça yüksektir (Tasca ve Bolfour, 2014).

Güvensiz bağlanma, azalan bir öz- değer duygusu ve başkaları tarafından artan bir reddedilme izlenimi ile karakterize edilir. Bu biliş, güvensiz bağlanan bireyleri başkaları tarafından kabul görmeye bağımlı ve toplumun standartlarına duyarlı hale getirebilir. Bu nedenle, güvensiz bağlanan bireylerin, toplumun dış görünüşüyle ilgili mesajlarını içselleştirmeleri ve idealleştirmeleri daha muhtemeldir (Sharpe, Killen, Bryson, Shisslak, Estes, Gray, Crago ve Taylor, 1998). Mesajların özümsemesiyle birlikte güvensiz bir şekilde bağlanan bireyler, başkaları tarafından kabul görme çabasıyla gerçekçi olmayan idealler (ör. Mükemmel bir vücut) için çabalayabilir. Güvensiz bağlanan bireylerde aşırı kilo endişesi gelişebilir. Sharpe ve diğerleri (1998) yapmış oldukları çalışmada güvensiz bağlanan bireylerin daha fazla kilo kaygısı yaşadıklarını bildirmiştir. Shaper ve diğerleri (1998) güvensiz bağlanan kişilerin, hangi vücut şeklinin en ideal olduğu konusunda farklı algılara sahip oldukları ve güvenli bağlanan kişilere kıyasla ‘‘ ideal’’ bir vücut şekli elde etmeye daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Genel olarak bakıldığında, güvensiz bağlanan kişilerin kendileri ile ilgili olan olumsuz duygularını azaltmak için diyet yapma (mükemmel vücut imajına ulaşmak için), aşırı yeme (ruh halini yükseltmek ve dikkati dağıtmak) ve telafi etmek için kusma gibi yeme semptomlarına yöneldikleri görülmektedir (Faber, Dube, Knauper, 2018). Bu stratejiler işlevsel olmaması nedeniyle, olumsuz etkilere neden olur ve döngüyü aktif tutar, kişi her sıkıntılı bir durum karşılaştığında aktif döngü tetikler (Faber, Dube, Knauper, 2018).

Aşırı yeme, çıkarma ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının yetersiz ya da aşırı kontrolü duygulanım düzenlenmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. (Stice, Fairburn, 2003).

Güvensiz bağlanma stiline sahip birey ya olumsuz duygulardan uzaklaşmanın bir yolu olarak tıknırcasına yeme davranışını sergilemeye ya da aşırı yemeyi takip

eden istenmeyen olumsuz düşünceleri azaltmak için egzersiz ve diyetle yönelebilir (Mitchell ve Mazzeo, 2005). Olumsuz bağlanma deneyimlerinden kaynaklanan uyumsuz bilişsel ve kendilik temsillerinin, olumsuz yaşam deneyimlerinden sonra bireylerde depresif belirtilerin oluşmasına neden olabileceği sonucuna varılmıştır (Mitchell ve Mazzeo, 2005). Duygu düzenleme ile ilgili olarak, önceki araştırmalar, anormal yeme davranışının, olumsuz duygulardan kaçmanın veya kendi kendine düzenlemenin bir yolu olarak ortaya çıktığını ileri sürmüştür (Stice, Fairburn, 2003).

Yeme bozuklukları, bireylerin sahte özerlik ve kontrol duygularının oluşumuna için bir zemin hazırlamaktadır. Güvensiz bağlanan çocuklar bireyselleşmeleri gerektiğinin farkına varamadıkları için kişisel değerlerini ve seville bilirlüklerini sorgularlar. Bu doğrultuda bireyler sevillebilmek ve kontrolü yeniden sağlanabilinmek için yeme davranışlarında aşırı kontrol sağlayarak dış görünüşlerini yeniden tanımlanmasına olanak sağlarlar. Böylece yeme bozukluğu bireylerde sahte özerlik ve kontrol duygusu oluşturur (Gilman, 1999)

Yeme bozuklukları olan bireyler, güvensiz bağlanan bireyler gibi, genellikle sosyal yetersizlik, düşük benlik saygısı ve algılanan kişisel etkinlik gibi eksikliklerini bildirirler (Garner, Garfinkel ve O'Shaughnessy, 1985). Armstrong ve Roth (1989), yeme bozukluğu olan örneklemelerinin %96'sının, normal karşılaştırma grubuna göre belirgin bir şekilde daha yüksek ve endişeli bağlanma sergilediklerini ortaya koymuştur. Yeme bozuklukları yaşayan hastaların bakımını sağlayan annelerin çeşitli zorluklar yaşadıkları görülmüştür. Bakıcı olarak kadınların erkeklerden daha savunmasız olması, cinsiyet farklılıklarının rol farklılıklarından fazla olması, kadınların bakıcı olarak erkeklerden daha fazla sıkıntı yaşadıkları görülmüştür (Gilman,1999).

Atilla, Pentima, Toni, Roazzi (2018) yapmış oldukları çalışmada kontrol grubunun aksine, hastaların yeme bozukluğu alt tiplerine ilişkin aile deneyimlerini karakterize eden karmaşık yapıyı göstermiştir. BN hastalarının babalarında disorganize, TYB hastalarının babalarında kararsız ve AN hastalarının babalarında ise kaçınan prevalansı bulunmuştur (Atilla ve ark., 2018). Bu hastalarda bulunan bağlanma tarzları babaları tarafından aktarılmış olabileceği anlamına gelir. Sonuç olarak araştırma bulguları, yüksek ayrılık kaygısı olan farklı aile sistemlerinde yeme bozukluklarının ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

2.10. Benlik

Bireyin tarihsel bağlamda geçirmiş olduğu varoluş sürecinde her ne kadar kendisinin ne olduğunu tanımlama noktasında felsefeyle ve dinle birtakım fikirler geliştirmiş olsa da bireyin kendisini modern bilim anlayışı çerçevesinde incelenmesi yaklaşık 180i yıllık bir geçmişe sahiptir. Bireyin kendisini nasıl tanıdığı, diğerlerinin bireyin kendiliğini nasıl tanımladığı ve toplumun benliğe yüklemiş olduğu kültürel normlar ve biçimlerin neler olduğu benliğin tanımlanmasını zorlaştıran unsurlar olmuştur (Sevim ve Artan, 2021).

Benlik kavramının tanımlanmasında İngilizce tercümelerden kaynaklanan farklılıklarla birlikte karıştırılan benlik tanımlamasında, kavram karmaşasına düşmemek için bir ayırım yapılması gerekmektedir. *The self* kavramı, benlik *The Self-Concept* olan "öz kavram" olarak tanımlanmaktadır. Ayırım yapmamız gereken birinci kavram “*The Self-Concept*” Türkçe ’ye “öz kavram” ya da “benlik kavramı” olarak çevrilen bir kavramdır. Öz- kavram; bireyin kendisinin fizyolojik ve psikolojik özelliklerini, niteliğini ve yeteneğini tanımlaması ve değerlendirmesidir. Öz-kavram, kimlik gelişimine katkıda bulunmaktadır. Zaman içerisinde kişilerin öz kavramı kimlik algısına da katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda öz kavram, kişilerin kendisiyle alakalı bilinçdışı şemalarına da kısmen bağlıdır (Apa, 2009). Diğer tanımlanması gereken kavram ise *The Self*'dir. Türkçe'ye öz benlik ya da benlik olarak çevrilmektedir. Kişilerin ruhsal ve fiziksel, bilinçli ve bilinçdışı tüm ayırt edici özellikleri ile oluşan bireyin bütünlüğüne karşılık gelmektedir (Apa, 2009). Benlik kavramı bireyin varoluş ve deneyim gibi temel kaynaklarından referans almaktadır. Sosyal bilimler ise benlik kavramını; bireyin kendisini algılayabilmesi, sosyal çevresinde kurmuş olduğu ilişkilerdeki algıları ve bu algılara yüklediği değerlerin bütünü olarak tanımlamaktadır (Rogers, 1951). Kağıtçıbaşı (2010) benliği, bireyin kendisini ve çevresiyle olan ilişkilerindeki davranışlarını yorumlayan, düzenleyen ve motive eden dinamik zihinsel bir süreç olarak tanımlamıştır. Benlik, bireyin fiziksel özelliklerini keşfetmesi, duygu, düşünce ve isteklerinin farkına varması halidir. (Kağıtçıbaşı, 2010).

Benlik kavramı bireyin kendi kişiliğine dair düşüncelerinin toplamı, bireyin kendini tanıma, anlama ve yargılarını değerlendirme biçiminden oluşmaktadır (Sarıkaya, 2015). Benlik, psikoloji bakımından kişinin kendisini ve çevresini algılamasında, değerlendirmesinde ve benliğini yapılandırması sonucunda tepkide

bulunmasında önemli kaynak olarak görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Ben, kişilik, benlik ve kimlik yapılarını da içinde barındıran ve bireye özgü olan özelliklerdir (Sarıkaya, 2015).

Benlik ile ilgilenen ilk psikolog Willim James'tir. James'e göre 'bir insanın benliği, kendisinin diyebileceği her şeyin toplamıdır' (James, 1890) James'in teorisine göre kişilerin bedenleri ve psişik güçleri değil, ailesi, banka hesabı, eserleri vb. nesne olarak sahip oldukları her şey önemlidir çünkü bunlar bireye aynı duyguları vermektedir (James, 1980)

James'e göre benliği iki boyutta düşünülmesi gerektiğini bu boyutların; bilen benlik ve bilinen benlik olduğunu belirtmektedir. Bilen benliğin özne, bilinen benliğin nesne olduğu ve bilinen benliğin bilimin konusu olduğunu belirtmektedir. Bundan dolayı psikolojinin konusunda bilinen benliktir (saygın, 2008). Benlik, James (1980)' e göre maddi, sosyal, manevi ve saf benlikten oluşmaktadır. James maddi benliği bireyin ev, araba, kredi kartı gibi reelde sahip olduğu tüm her şey olarak kastetmektedir. Bireyin sosyal benliği ise "bir insanın birey sayısı kadar sosyal benliği vardır" onu tanıyan ve zihninde taşıyan kişi sayısı olarak açıklamıştır (Bacanlı, 2004). Manevi benlik ise özneliği içerdiğini ve kişinin algılarının toplamı olduğunu ifade etmiştir. Benlik ise zaman içinde oluşan kişisel kimlik duygusu olarak tanımlamaktadır (James, 1890). James (1980) benliği, bireyin kendisi hakkında ifade ettiği her şeyin bir birleşimi olarak tanımlamıştır.

Rosenberg'e (1965) göre benlik kavramı, bireyin evrenin bir parçası gibi kendisine yöneltilen duygu ve düşüncelerin toplamı olduğunu ifade etmiştir. Freud'a (1984) göre ise benlik, dürtüler ve sosyal çevre arasında dengeyi sağlayan, benliğin mantıklı düşünen bölümüdür.

Deneyimler, benlik ile anlamlı ve duygulanım yüklüdür. Bu nedenle benlik sürekli değişmektedir. Benlik, merkezi olarak depolanan geçmişin dünyası ile şimdiki insan ve beden algısı arasında sürekli değişen bir yapıdır. Benlik, önemli duygu durumlarıyla gelişir, beslenir ve yeniden yaratılır (Özoğlu, 1976). Benlik kişinin kendisiyle ilgili deneyiminin yapısıdır. Bu doğrultu Rowe (2013) kohut'un sağlıklı bir benliğin kriterlerini şu şekilde özetlemiştir; empati yapabilme, uyum yeteneğinin yüksek olması, reddedilme ve aşağılama korkusu olmadan, yaratıcılık, mizah ve bilgeliktir.

Özoğlu (1976), benliğin üç ayrı açıdan düşünülebileceğini belirtir;

- Bireyin “algıladığı benliği”
- Bireyin bir başkası tarafından nasıl değerlendirildiğine dair inancını içeren “başkalarının gözündeki benliği”
- Bireyin gelecekte nasıl bir benliğe sahip olmak istediğine dair “ideal benliği”.

Benlik, ideal benlik ve algılanan benlik olmak iki yapıdan oluşmaktadır. Algılanan benlik, benlik algısının bir benzeri olarak arşımıza çıkmaktadır. Bireylerin becerileri, yetenekleri ve genel özellikleri ile ilgili tarafsız düşüncelerinin bütünüdür. İdeal benlik ise bireylerin olmak ve ulaşmak istediği benlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısının dengede olması, ideal olan benlik saygısı ile algılanan benlik saygısı arasındaki dengenin sağlanmasına bağlıdır. Benlik saygısının yüksek olması için bu iki benliğin birbirine yakın olması gerekmektedir. Benlik saygısının düşük olması ise ideal benlik ile algılanan benlik arasında dengenin olmamasından kaynaklanmaktadır (Küçük, 2007).

2.11. Benliğin Gelişimi

Kişi doğuştan itibaren bir toplum içerisinde yaşamaya devam eder. Zaman geçtikçe kişinin benliği, toplum içerisinde bir nesne olarak değil gerçek ve etkin bir parça olarak ortaya çıkar. Yaşam süreci içerisinde bireyin kendisini nasıl gördüğü ve kendini nasıl değerlendirdiği benlik kavramını etkiler (Küçük, 2007).

Benlik kavramı bireyin kendisi ile ilgili, kendi yaşantıları ve diğerlerinin kendisini algılaması, diğerlerinin kendisini algılama şeklini algılamasına bağlı olan tüm algılamaları içeren geniş kapsamlı bir kavramdır (Şahin, 2006)

Benlik sistemi ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkiden etkilense de benlik gelişimi doğumla başlar ve yaşam boyunca gelişmeye devam eder. Çocukluk dönemindeki biyolojik, sosyal ve psikolojik gelişim, benlik yapısının gelişimini belirler. Benlik kavramının gelişiminde en önemli şeyin ebeveyn ile kurulan iletişimin kalitesidir. Çocukların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması güven duygusunun temelini oluşturmaktadır. Yani bireylerin iyi ya da kötü benliğinin oluşumunda anne babanın çocuğa karşı sergilemiş oldukları tutumların etkisi olduğu görülmüştür (Şahin, 2006)

Kohut (1998) benliğin, kişinin bireyselleşmesinde temel olduğunu söylemiştir. Bebeklerin kendilik nesnesiyle kurmuş oldukları iletişim ile çekirdek benlik oluşmaktadır. Kendilik nesnesi tarafından bebelere yansıtılan olumlu duygular gurur duygusunu pekiştirmektedir. Yansıtılan reddedici ve ilgisiz yaklaşımlar ise suçluluk ve utanma duygusu pekişmektedir. Kendilik nesnesi benliğin şekillenmesinde temel noktadır (Schultz ve Schultz, 2007).

Benliğin gelişiminde çevre faktörünün de etkili olduğu tüm kuramcılar tarafından kabul edilmiştir. Çevresel faktör; çocukların içinde bulundukları, tesir altında kaldıkları durumlar ve bireylerdir (Şahin, 2006). Çocukların olumlu benlik oluşumunda gerekli olan faktörler şunlardır; kendilerini her koşulda uygun ve yeterli hissetmeleri, duruma göre uygun davranmaları ve çocukların çevrelerinde değerli gördükleri kişiler tarafından önemsenmesidir. Çocukların olumsuz benlik geliştirmelerinde ise; hissettirilen yetersizlik duygusu, akranların ve ailenin negatif değerlendirmeleri ve olumsuz girişim deneyimleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Şahin, 2006).

2.12. Benliğin Görevleri

- Dürtülerin ve içgüdülerin neden oluşu güdülerini kontrol etmek ve düzenlemek.
- Çevresindeki kişiler ile iletişim halinde kalmasını sağlamak.
- Var olan gerçeği anlamak ve kontrol etmek.
- Uyaranları belli bir düzen içinde sınırlamak ve sıralamak.
- Karşılaşılan probleme karşı güç sağlamak.
- Geleceğe karşı plan yapılması.
- Kişinin ihtiyacına göre savunma mekanizması kullanmak (Özerkan, 2004).
- Gerçeklerin algılanması ve denetlenmesi.
- Çevre ile uyum içerisinde olma.
- Olaylar arasında bağ kurabilme.
- Uyaranların sıralanması, saklanması, hatırlanması, karşılanması, yargılanması ve sonuca varılması (Schultz ve Schultz, 2007).

2.13. Benlik saygısı:

Kişiliğin temelinde “Ben” yer aldığı, benliğin merkezinde ise bir ‘İşsel Çekirdek’ varlık bulunmaktadır. Bu çekirdek varlık ya da öz ben çevresi ile sürekli etkileşim içerisinde olduğu için benlik algısı denilen sistem, bu etkileşim süreci içerisinde gelişir. İnsanın doğuştan sahip olduğu gerçek ben, çevre ile girdiği etkileşim sonucunda benlik algısı sistemini oluşturur. (Yaprak, 2017). Duygu, düşünce ve davranışlar bireyin benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörlerdir. Bu algı kişinin kendisi ile ilgili imaj sistemidir. Kendilik imajı bireyin benlik kavramının ve algısının değişmesi ile gelişebilir (Yaprak, 2017).

Kişinin kendisiyle ilgili algı ve tutumlarını ifade eden beden imajı ve fiziksel özellikleri son yıllarda giderek artan bilimsel ilgi görmüştür (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff, 1999). Bu çok boyutlu yapının yönleri, vücut memnuniyeti ve kişinin görünüm standartlarında açıkça ifade edilmektedir. Bu ilişki psikososyal işlevsellikle ilgilidir. Beden imajı tutumları benlik algısıyla bağlantılıdır (Cash ve Fleming, 2002).

Saygı; kişilerarası güven, yeme ve egzersiz davranışları, kişisel bakım faaliyetleri, cinsel davranışlar, deneyimler, duygusal istikrar ve mevcut beden imajı değerlendirmelerin arasında değerlendirme boyutunda sabit bir özellik olarak değerlendirilir (Thompson ve diğerleri, 1999). Saygı durumsal olarak değişken bir durum olmaktan ziyade belirli yaşam bağlamlarındaki imaj olarak karşımıza çıkmaktadır (Cash ve Fleming, 2000). Benlik saygı kavramı her ne kadar sağlam temellere dayanan ve kapsamlı bir şekilde çalışılmış olsa da Rosenberg (1965) şöyle demiştir: “Bırakın ne olduğu konusunda hem fikir olmayı benliğin nasıl ölçüleceğine dair fikir birliğinden bile uzak olduğumuzu söylemek abartı olmaz”. Yani çok karmaşık bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Coopersmith (1967), benlik saygısını, bireyin “kendisinin yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olduğuna ne ölçüde inandığı” olduğunu belirtmiştir. Rosenberg (1979) ise benlik saygısını “bireyin kendisi hakkında iyi düşünme isteği ve benlik kavramının değişimine karşı koruma isteği” olarak tanımlamıştır. Rosenberg ayrıca, yüksek benlik saygısı olan kişilerin kendilerine karşı saygı duyduklarını ve kendilerini değerli biri olarak gördüklerini belirtmiştir (Rosenberg, 1979).

Benlik saygısı Maslow (1970) tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: “baskın insan ihtiyaçlarından biridir”. Bu açıklamaya bakılırsa birey, benliğine dair oluşturduğu saygı duygusunu korumak ve geliştirmek için evrensel bir arzu içinde olduğunu ve bu arzunun engellenmesinin bir ölçüde psikolojik sıkıntılar yarattığı görüşünü paylaşır. Benlik saygısının sürdürülmesi, kendini koruma güdüsü, kendini geliştirme süreci ve çeşitli başa çıkma kazanımı ile sonuçlanır (Maslow, 1970).

Benlik saygısı kavramının çeşitli anlamlarının olduğu görülmüştür. Benlik saygısının üç anlam taşıdığı ve bu anlamların; kendini sevmek, kendini kabul ve yeterlilik olduğu gösterilmiştir (Oktan ve Şahin, 2010). Benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında ne derece olumlu hissettiği olarak tanımlanmakla birlikte benliğin duygusal boyutu olarak da tanımlanmaktadır ve kişinin benliğini sevmek ve önemli bulma derecesidir (Oktan ve Şahin, 2010). Benlik saygısı, kişinin kendisine dair olumlu ve olumsuz öznel yorumlardan oluşan bir olgudur. Benlik saygısına dair değişimler bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler (Sivribaşkara, 2003).

2.14. Benlik Saygısının gelişimi:

Bebek dünyaya geldikten sonra iletişime geçtiği, temas kurduğu ilk kişilerin aile olması nedeniyle ilk taklit edilecek kişilerinde aile olması olağandır. Ailenin benlik saygısına olan etkisinin büyük olmasının sebebi çocukların ailelerinin davranışlarını taklit ederek benimsemesi ve davranış kalıplarını öğrenmesi olduğu görülmüştür (Balat ve Akman, 2004). Bebek doğumdan itibaren toplum içerisinde merkez durumundadır. Bebeğin uyumlu bir yetişkin olarak gelişim gösterebilmesi için merkez anlayışından kurtulması gerekmektedir. Toplumsallaşma, ömür boyu devam eden bir süreç olduğundan dolayı yetişkin bireyin davranışları ile bebeğin tepkileri arasında anlamlı bir ilişki vardır (Harputlu, 2005).

Gelişim teorilerine göre çocuk, benlik saygısını iki yaş civarında farklı düzeylerde deneyimleyerek kazanmaya başlar. Bu yaştaki çocuğun benlik saygısının oluşmaya başladığı ilk belirtiler olarak; anne-baba ile zıtlaşması, bağımsız olma ve çevresini keşfetme isteği ile ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Harputlu, 2005). Benlik saygısı çocuğun 6 ile 7 yaş arasında kendisini başkalarıyla kıyaslamaya başlaması ve başkaları ile rekabet etmesiyle gelişen bir süreç olarak gelişmeye devam etmektedir. Çocuğun benlik saygısının yüksek olabilmesi için başarılı olma duygusunu, önemli olma ve yeterli olma duygusunu hissetmiş olması gerekmektedir. (Harputlu, 2005).

Benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde aile ile alakalı olan davranış ve tutumlarından bazıları şunlardır; ailenin verdiği destek, ailenin davranışları, bağlılık, çocuğun yetiştirildiği ortam, çocuğun değer görmesi, aile bireyleri tarafından onaylanması, aile içi çatışmaların mevcudiyeti, ailenin gelir düzeyi ve eğitim düzeyi olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız, 2004). Rogers'e göre benlik saygısının gelişiminde anne ile çocuk arasındaki iletişimin etkili olduğu ve bakım veren tarafından koşulsuz sevilen, ihtiyaçları giderilen çocuğun bu durumu içselleştirmesi sonucunda benlik saygısının gelişimine katkı sağladığı ifade edilmiştir (Schultz ve Schultz, 2007). Horney benlik saygısında ailelinin etkin olduğunu, çocuklarındaki potansiyelin fark edilip kullanılması benlik saygını geliştireceğini ifade etmiştir. Çocuğun potansiyelinin uygun bir şekilde kullanılmaması sonucunda ise çocuğun benliğinden uzaklaşmasına neden olacağını ve bu durumun da çocukta düşük benlik saygısına neden olacağını belirtmiştir (Yıldız, 2004). Bu dönemdeki çocuğun bedeni üzerinde kontrol sağlıyor olabilmesi, özerlik duygusunun kazanılmasını sağlanmaktadır ve bu benlik saygısının gelişmesinde rol oynamaktadır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı zihinsel, duygusal, toplumsal ve bedensel öğeleri içermektedir. Kişinin kendini değerli hissetmesi, yeteneklerini ortaya koyabilmesi, toplum tarafından beğenilmesi, fiziksel özelliklerini kabullenmesi ve benimsemesi benlik saygısının oluşmasına ve gelişmesine katkıda bulunan olumlu özelliklerdir (Yıldız, 2004).

Benlik saygısının gelişimi ile ilgili çeşitli teoriler vardır. Rosenberg (1965) tarafından yaygın olarak kabul edilen görüşten biri benlik saygısı üç ana birleşenden oluştuğudur. Bunlar: sosyal kimlikler, kişisel eğilimler ve fiziksel özelliklerdir. Her bir birleşen aşağıda verilmiştir;

Sosyal kimlikler:

- Sosyal statü (yaş, meslek, cinsiyet)
- Üyelik, etiket (sosyal dernekler, gönüllü sosyal hizmetler)
- Önceki statüden türetilmiş bir statü, kalıplaşmış yargılara dayalı sosyal tipler (üniversite mezun...)

Kişisel eğilimler

- Özellikler (kaba, komik, sıkıcı)
- Tercihler (vegetaryan, uzun saçlı)

- Tepkisel eğilimleri (kıvrak zekalı, düşünen insan)

Fiziksel özellikler

- Fiziksel görünüm (boy, kilo, vücut yağ dağılımı, çekicilik, güç) (Sonstroem, 1984)

Benlik kavramı, benlik değeri ve benlik imajı gibi terimler sıklıkla benlik saygısı yerine kullanılır (Sonstroem, 1984). Benlik saygısı genellikle bir kişinin sahip olduğu ya yüksek ya da düşük özgüven olarak tanımlanır (Sontroem, 1984). Benlik saygısı düşük olan insanlar olumlu bir durumla karşılaştıklarında kendileri ve deneyimleri hakkında olumlu hissederler. Olumsuz duygulanımla karşılaştıklarında ise bu bireyler kendilerine ve yaşadıklarına dair kendilerini kötü hissederler. Sorumlulukları varlıkları kadar önemlidir. Öte yandan, yüksek benlik saygısına sahip insanlar olumlu deneyimleri benimser, bunlardan yararlanır ve olumsuz deneyimleri reddederler, olumsuz deneyimleri sınırlandırır veya başka şekilde telafi ederler. Bu bireyler, olumsuz duygular ile karşılaşmayı en aza indirme ve önlemini seçici bir şekilde belirleme eğilimindedirler (Browne ve Mankowski, 1993). Benlik saygısı düşük olanların aksine, benlik saygısı yüksek olan kişiler olumsuz geri bildirimleri hafifletmek için stratejiler geliştirmektedir (Browne ve Mankowski, 1993). Brown ve Mankowski (1993) gözlemlerini öz saygı, öz değerlendirme ve ruh hali içeren üç deneyden oluşan bir çalışma ile doğruladı. Hem yüksek hem de düşük benlik saygısı olan kişiler, olumlu ruh halinin tetiklediği bir duruma yerleştirildiklerinde kendilerini olumlu değerlendirirler. Yalnızca özsaygısı düşük olanlar, olumsuz ruh halinin tetiklendiği bir durumla karşılaştıklarında öz değerlendirmelerini düşürmeye daha yakındırlar

Yapılan deneysel çalışmaların sonuçlarına göre olumsuz ruh halleri yaşarken, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, hoş olmayan duygularını azaltmanın bir yolu olarak karşı duygusal düşünceye yönelme eğiliminde oldukları görülmüştür (Simth ve Petty, 1995). Benlik saygıları yüksek bireylerin ruh halleri ne kadar olumsuzsa bilişleri de o kadar olumludur. Bunun tersine, düşük benlik saygısına sahip bireyler, olumsuz duygudurum uyaranları olduğunda, olumsuz düşüncelere ve anılara eğilimlidirler (Simth ve Petty, 1995). Benlik saygısı düşük kişilerle karşılaştırıldığında, benlik saygısı yüksek kişiler: daha zorlayıcı aktiviteleri tercih ederler, çabalarının başarıya ulaşacağına dair daha fazla güven duyarlar, duygusal ruh hali değişimlerine ve

depresyona daha az duyarlıdırlar, olumlu gelişmelere daha açıktırlar, daha az olumsuz etki bildirdikleri ve sosyal olarak başkalarının daha üst düzeyde olduklarını algıladıklarında olumsuz duygulanım yaşama olasılıkları daha düşüktür (Simth ve Petty, 1995).

2.15. Benlik saygısı ile Bağlanma

Bağlanma teorisine göre yürümeye başlayan çocuklar, çocukluk dönemde bakım verenlerin varlığına ve duyarlılığına yanıt olarak benliğin ve başkalarının temel modellerini oluşturmaya başlarlar ve bu temsiller yaşamları boyunca yeniden işlemeye devam eder (Bowlby, 1982; Bretherton, 1991). Bu nedenle, eğer bakıcılar çocuklara karşı duyarlı ve ulaşabilir olursalar, çocuklar kendilerine karşı değerli ve sevgiyi hak eden bir benlik modeli oluştururlar. Bunun tersine, eğer ebeveynler duyarlı ve erişebilir olmayı başaramazlarsa, çocuklar olumsuz benliğin değersiz ve sevgiyi hak etmeyen modellerini oluştururlar (Bowlby, 1982; Bretherton, 1991). Fering ve Taska (1996) bağlanma figürleri ile çocuklar arasında sıcak ve olumlu etkileşimlerin pozitif ilişkilere teşvik ettiğini savundu ve benliğin sıcak ve olumlu etkileşimlerinin yalnızca aile bağlamında değil, daha küresel öz değerlendirmede de benliğin olumlu temsillerini teşvik ettiğini ileri sürmüştür. Hem bağlanma hem de benlik saygısı kavramları çocukluktan itibaren şekillenmeye başlayıp yetişkinlikteki kişiliğe etki etmektedir. Bu benzerliklerinden dolayı literatürde bu iki kavramı beraber araştıran birçok çalışma bulunmaktadır

Bartholomew (1990) Bowlby'nin içsel çalışma modelleri tanımını yetişkin bağlanmasının dört kategorili bir sınıflandırmasında sistematize etmiştir (Bartholomew, 1990). Dört prototipik bağlanma modeli, altta yatan iki boyutun-bir kişinin benlik modelinin pozitifliği ve kişinin varsayımsal diğerleri modelinin pozitifliği- kesişimi açısından tanımlanır. Benlik modelinin pozitifliği, bireylerin kendi öz değerlerine ilişkin duygularını ne ölçüde içselleştirdiklerini bu nedenle başkalarının kendisine olumlu yanıt vermesini beklediklerini gösterir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Olumlu benlik modeli, kendini sevme ve başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendine saygı duyma olarak; olumsuz benlik modeli ise, başkalarının onayına ihtiyaç duyma ve düşük benlik saygısı olarak tanımlanabilir. Olumlu başkaları modelinde, bireyin başkalarının güvenilir ve ulaşılabilir olmasına dair inançları ve beklentileri varken; olumsuz başkaları modelinde, birey başkalarının güvenilirliğine inanmaz, ilişkilerden beklentileri olumsuzdur ve yakın ilişki kurmaktan

kaçınır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Benlik ve diğerleri modeli, benlik saygısını ve diğerlerinin mevcudiyeti hakkındaki genel beklentileri temsil eder.

Araştırmalar genel olarak bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynlerle oluşturulan güvenli bağlanmanın yüksek düzede öz saygı ve öz yeterlilik dahil olmak üzere olumlu benlik temsilleriyle ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir (Highet ve diğer, 2005). Aynı zamanda sıcak ve destekleyici ebeveynlik uygulamalarının ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki yüksek düzeyde olan benlik saygısı ile güçlü bağlantıları olduğu bulunmuştur (Lambor, Diğerleri,1991).Wu (2009), yaptığı çalışmada güvenli bağlanan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir

Mevcut çalışmalar hem akranlara hem de ebeveynlere bağlanma güvenliğinin kişinin kendine değer verme duygusuyla ilişkili olduğu fikrini desteklemektedir (Armsden ve Greenberg, 1987). Bağlanma teorisyenleri sağlıklı benlik modellerinin inşası için ebeveynlerle güvenli bağlanmanın önemli olduğunu göstermiştir (Highet ve diğerleri, 2005).

Can (1990) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ebeveynlerin tutumları, davranışları ve beklentileri benlik saygı düzeyini belirlediğini saptamıştır. Aynı şekilde Maşrabacı (1994) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırmada ailesel yönden babayla ilişkinin yoğunluğu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi değişkenlerin benlik saygısı ile anlamlı ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir. Bu 18 bulgular güvensiz bağlanmanın düşük benlik saygısı ile güvenli bağlanmanın da yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.16. Benlik saygısı ve Yeme tutumu

Fazla kilo benlik saygısının azalmasına neden olmaktadır (Hamurcu, 2014). Daha kilolu insanlara yapılan hakaret ve sınıflandırılma beden dışına taşmaktadır. İnsanlar kilosuz fazla olan insanların sadece kilolarına, beden şekline odaklandıkları için çeşitli ön yargılarda bulunmaktadır. Bu kişilerin tembel, kirli, salak olduklarını düşünmektedirler (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2000).

Bireysel olarak hareket edemeyen, kendi kararını kendisi alamayan, ailesini ve çevresini memnun edecek davranışlarda bulunan kişiler ideal çocuk olarak adlandırılmıştır. Bu çocuklar; güven duygusu olmayan, duygu düşünce davranışlarını ifade edemeyen ve ihtiyaçlarını karşılayamayan birey olarak kendilerini çaresiz ve

başarısız olarak hissederler, çaresizlik ve başarısızlık duygusundan kurtulmak içinde yeme davranışları üzerinde kendilerini ciddi bir şekilde kontrol altına almaya çalışmaktadırlar. Örneklemi orta yaş grubundaki kadın katılımcılardan oluşan bir çalışmada, düşük benlik saygısının anormal yeme tutumu ve davranışlarıyla pozitif yönde ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Drobnjak ve ark., 2014).

Annenin veya bakım veren kişinin çocuğuna sergilemiş olduğu beslenme tutumu ile çocuğun yetişkinlikteki beslenme tutumu doğu orantıdadır. Yemek yemeyi sevmeyen çocuğa zorla yemek yedirilmeye çalışılması, bebek her ağladığında mama verilmesi veya çocuk, küçükken yere düştüğünde ya da ağladığında çikolata, seker gibi besinlerin verilmesi çocuğun yetişkinlikteki olumsuz duygularını da bastırmak için bu besinleri kullandığı görülmüştür (Ata ve ark., 2014). Bunun sonucunda bireyin yeme tutumunda olumsuz kalıpların oluştuğu bilinmektedir (Ata ve ark. 2014). Yeme tutumunda oluşan olumsuz kalıplar genç kızların tekrar tekrar zayıf kadın imajına maruz kalmaları sonucunda bedenle ilgili benlik saygısını azaltabileceği ve zayıf olma dürtüsünü artırabileceği ayrıca zayıf kadın imajına maruz kalınmanın vücut memnuniyetsizliğine, gıda kısıtlanmasına ve düzensiz yemek yemeye neden olduğu bilinmektedir (Becker ve diğerleri, 1999). Kadınlarda bedenlerine karşı değişimleri genellikle çocukluk döneminde başlamakta ve bedenlerine karşı değişim mücadelesi bütün yaşamları boyunca devam etmektedir (Franko and Striegel-Moore, 2002). Thombs ve arkadaşlarının üniversiteli kızlarla yapmış oldukları çalışmada, kadınların birçoğunun kilo verme beklentileri nedeniyle yeme davranışlarını kontrol altında tutma çabalarının olduğu, beden imajı kaygılarının olduğu, kilo vermek için boşaltım sistemlerini harekete geçiren ilaçlar kullandıkları ve kilo vermeye birlikte benlik saygılarında artış beklentilerinin olduğu bulunmuştur (Thombs et al., 1996)

Benlik saygısının düşük olması bozuk yeme tutumları için risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Sulverstone (1992) benlik saygısının düşük olması yeme patolojilerinde karşılaşılan bir kriter olduğunu ve bu kriterin AN, BN'de görüldüğünü belirtmiştir. Sulverstone (1992), kuramında benlik saygısının düşük olmasının yeme tutumunun bozulmasında bir ön gereklilik olduğunu ve yeme patolojisinde birçok faktörün ortak yolu olduğunu öne sürmüştür. Düşük benlik saygısının, yeme patolojisinin bir belirtisi olarak değerlendirildiği ve yapılan birçok araştırma da benliğin gelişimine dair oluşan sorunların yeme bozukluklarının merkezi olduğunu göstermiştir (Bruch, 1982; Piran, 2001). Tanrıverdi ve ark., (2011) lise öğrencileri

üzerinde yapmış olduğu çalışmada benlik saygısının düşük olan öğrencilerin daha fazla normal olmayan yene davranışı sergiledikleri saplanmıştır.

Yeme bozukluğu olan bireylerde benlik saygısında azalma ve beden imajında bozulmalar görülebilmektedir. Sosyal çevrelerinde güvenli bir ilişki kuramadıkları ve bağlanmada sorunlar yaşadıkları görülmüştür (Garner ve Garfinkel, 1985). Yeme bozukluklarında son zamanlarda beden imajı önemli özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden imajı, benlik saygısı ile ilişki içerisindedir. Beden imaj bozuklukları sosyal, fiziksel ve duygusal gelişim üzerinde uzun vadeli sonuçlara neden olabilmektedir (Garner ve Garfinkel, 1985). Beden imajındaki bozulmalar düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda yeme bozukluğu olan ve güvensiz bağlanan bireyler arasında benzerlikler olduğu bulunmuştur. Yeme bozukluğu olan bireyler, güvensiz bağlanan bireyler gibi genellikle sosyal yetersizlik, düşük benlik saygısı ve algılanan kişisel eksiklik duygularını bildirmişlerdir (Garner ve Garfinkel, 1985). Sharpe ve arkadaşlarının güvensiz bağlanma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemesi sonucunda güvensiz bir şekilde bağlanan deneklerin daha fazla kilo kaygısı bildirdiklerini ve benlik saygılarında azalma olduğu görülmüştür (Lambor, Monts, Steinberg ve Dornbusch, 1991).

Feminist kuramcılara göre kadınların gelişiminin anne ile özdeşim kurmaları ve onlar için benlik- öteki ayrımını netleştirmede sıkıntı yaşadıklarını ifade etmişler (Piran, 2001). Bu doğrultuda kadınlar kadınlığa ve beden ağırlıklarına ilişkin toplumun ideallerini, kültürün değerlerini ve söylemlerini içselleştirdikleri ve benlikleri ile bütün bir hale getirdiklerini öne sürmüşlerdir. Bu doğrultuda toplumsal baskıların ve kültürel değerlerin içselleştirilmesi sonucunda yeme bozukluğunun kadınlarda giderek yaygın hale geldiğini öne sürmüşlerdir (Piran, 2001).

Benlik saygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere çok fazla araştırma yürütülmüştür. Benlik saygının yüksek olması kişilerin fiziksel sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmaktadır. Örneğin, yüksek benlik saygısı olan bireyler, çevreleri tarafından sosyal desteğe sahip olduklarını bilirler ve bu sosyal destek algısının bireylerin hayatlarına olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyin hayatına olumlu etkisi olan bu sosyal desteğin benliğe ve yeme tutumuna katkısı alanla ilgili yapılan çalışmalarda da etkili olduğu bulunmuştur (Baumeister, Campell, Krueger ve Vohs, 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkisi araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplanması ve analize dair bilgi verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin olup olmadığına bakılmak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model araştırmalarda yer alan 2 veya daha fazla değişken arasında olan değişikliğin ne boyutta değişim gösterdiğini belirlemek amacıyla kullanılan bir modeldir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:

Bu araştırmanın örnekleme 2022-2023 eğitim öğretim yılı içinde İstanbul il sınırları içerisinde bulunan herhangi bir üniversitede öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde basit tesadüfi örneklem yöntemi ile 323 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara çevrimiçi ulaşmak için Facebook, Instagram ve Whatsapp gibi platformlar kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri toplanırken Sosyo-Demografik bilgilerin edinilmesi için ‘‘Sosyo-Demografik Bilgi Formu’’, yeme tutumunu öğrenmek için ‘‘Yeme Tutum Testi (YTT)’’, bağlanma stillerini öğrenmek için ‘‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)’’, bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ‘‘Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)’’ kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda üniversite öğrenci katılımcıların kişisel bilgilerine dair ifade yer almaktadır. Anketin başında yer alan sosyo-demografik bilgi formunda katılımcılara dair cinsiyet, yaş, kilo anne babanın birliktelik durumu, olmak istediği ideal kilo durumu, beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene başvurma durumu, Psikiyatrik tanı alma durumuna ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Yeme Tutum Testi (YTT)

Paul E. Garfinkel ve David M. Garner tarafından geliştirilmiştir. Sadece yeme bozukluğu olan hastalara uygulanmayan, aynı zamanda normal bireylere de uygulanan YTT, “yeme bozukluklarına olan yatkınlık” kavramı üzerinden ölçüm yapmaktadır (Garfinkel ve Garner, 1979). Testin sonucunda alınan puan kişinin yeme tutumundaki bozulmanın ve yeme alanındaki psikopatolojinin derecesine endikedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 1989 yılında Işık Savaşır ve Neşe Erol tarafından yapılmıştır (Savaşır ve Erol, 1989). 6 dereceli (Daima, Çok sık, sık sık, Bazen, Nadiren, Hiçbir zaman) Likert tipi yanıtlanan 40 maddeden oluşan öz bildirime dayalı bir ölçektir. On bir yaşından büyük kişilere uygulanabilen, yeme bozukluğu olan ergenleri belirlemek ve anoreksiya nervoza belirtilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Kesme noktası 30 puandır. Maddelerden 1, 18, 19, 23, 27, 39 için bazen 1 puan, nadiren 2 puan ve hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin diğer maddeleri için ise daima 3 puan, çok sık 2 puan ve sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak hesaplanmaktadır. Sonuçta ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Yürütülen çalışmada YTT-40’ın değerlendirme ölçeğine göre; “ ≥ 30 ” puan alan kişiler “yeme davranışı bozukluğuna yatkın” şeklinde nitelendirilmiştir. Savaşır ve Erol bir ay aralıkla tekrarladıkları testin güvenirlik katsayısını 0.65 olarak; Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılığı 0.70 olarak saptamışlardır. Ölçeğin faktör analizi yağ oluşumundaki anksiyete, diyet davranışı, sosyal stres ve zayıflık obsesyonunu içeren 4 tane yorumlanabilir faktörü ortaya çıkarmıştır.

3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiş olup geniş çapta değerlendirmesi Sümer (2006) tarafından yapılmıştır. Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen YİYE, yakın ilişkilerdeki bağlanmada yaşanan kaygıyı ve başkalarından kaçınmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, toplam 36 maddeden oluşmakta ve her bir boyut (kaygı ve kaçınma boyutları), 18’er madde ile ölçülmektedir. Bu ölçekte, katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne oranda tanımladığını yedi basamaklı ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor, 7 = tamamıyla beni tanımlıyor). YİYE her iki dili de bilen iki uzman tarafından çeviri ve tersine çeviri yoluyla İngilizceden Türkçeye çevrilerek çeşitli araştırmalarda ve lisansüstü tezlerde

kullanılmıştır. Sümer (2006) tarafından ölçeğin faktör yapısı incelenmiş ve ‘kaygılı ve kaçınmalı bağlanma’ olmak üzere iki boyut elde edilmiştir. Her iki boyutunda yüksek düzeyde güvenirlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür (kaygı için .86 ve kaçınma için. 90)

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1968) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla pek çok çalışmada kullanılmaktadır. Çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirildi. Türkiye’deki geçerlik ve güvenirlik çalışması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması ilgili yaş grubuna tekrar uygulanmış olup Cronbach Alpha değeri 0,81 olarak bulunmuştur. Altmış üç maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeğinden, araştırmada sadece benlik saygısını ölçen birinci alt ölçek kullanıldı. Benlik saygısı ölçeği toplam 10 ifadeden oluşmaktadır. Her ifade 4’lü Likert tipi (çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) seçenekler içermektedir. Değerlendirme yapılırken, olumlu ifadelerde “çok doğru” seçeneği 4 puan, “çok yanlış” seçeneği 1 puan; olumsuz ifadelerde ise tam tersi olacak şekilde hesaplama yapıldı. 10 maddenin toplamından elde edilen puan 10’a bölünerek ortalama puan elde edildi. Ölçekten en yüksek 4, en düşük 1 puan alınmakta ve ortalama puanın yükselmesi benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMANIN İSTATİSTİKSEL BULGULARI

Uygulanan anket neticesinde elde edilen verilerin analizi bu bölümde yapılmıştır. Verilerin analizinin yapılabilmesi için anket formları önce Online Form olarak toplandığı veri sisteminden Excel dosyası şeklinde çekilmiş sonra uygun kodlamalar yapılarak IBM SPSS 26.0 programına aktarılmıştır. Analizlerde *Yeme Tutum Testi*, *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği* ve *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri*’ne ait güvenilirlik analizi ile katılımcıların demografik verilerine ait frekans analizleri yapılmıştır. Ayrıca ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiki veriler sunulmuştur. *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri* ve alt boyutlarının *Yeme Tutum Testi*, *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği* ile ilişkisine bakılmıştır. Katılımcıların demografik verilerine göre bu üç ölçekten alınan puanlar arasındaki fark durumları incelenmiştir. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum olarak belirtilmiştir.

4.2. Güvenilirlik Analizi

Araştırmalarda çoğunlukla analizler gerçekleştirilmeden önce verinin analize uygun güvenilirlik derecesinde olup olmadığı test edilir. Güvenirlilik bir ölçekte tüm değişkenlerin birbiri ile tutarlılığını ve iç uyumunu ortaya koyan bir kavramdır (Kurtuluş, 2010, s.184) Güvenirlilik bireylerin test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılık olarak tanımlanabilir. Güvenirlilik testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir. Testin güvenilirlik katsayısı olarak hesaplanan (r), test puanlarına ilişkin bireysel farklılıkların ne derece gerçek ve ne derece hata faktörüne bağlı olduğunu yorumlamak amacıyla kullanılmaktadır. Test maddelerine verilecek cevapların üç veya daha fazla seçenekli olması durumunda cronbach (α) katsayısı kullanılır (Büyüköztürk, 2007, ss. 169-170)

15 maddelik bir ölçekten hesaplanan Alfa değerine standart alfa denir ve değeri 0.75’in üstündeyse güvenilirliği yüksek, 0.50 ile 0.75 arasındaki değerlerde güvenilirliği orta, 0.50’in altı ise güvenilirliği düşük kabul edilir. 15’in üstünde maddesi olan bir ölçekten hesaplanan Alfa katsayısı ise 0.90 ve üstü mükemmel

güvenilir, 0.70 ila 0.90 arası yüksek güvenilir, 0.50 ila 0.70 arası orta güvenilir, 0.50'in altı ise düşük güvenilirliktedir (Hinton ve ark., 2004, s. 364)

Bu çalışmada da kullanılan ölçeklerin güvenirliğinin test edilmesinde Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 1. Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenirlik Analizi

	Cronbach	
	Alfa	Madde Sayısı
Kaygılı Bağlanma Boyutu	,878	18
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	,914	18
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Benlik Saygısı Alt Faktörü)	,664	10
Yeme Tutum Testi	,919	40

Tablodaki koşullu *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri*'ne ait *Kaygılı Bağlanma* boyutuna ait Cronbach Alpha katsayısı incelendiğinde ,878 olduğu görülmüştür. *Kaçınmacı Bağlanma* boyutunda ise Cronbach Alpha katsayısı ,914 olarak hesaplanmıştır. Envanterin alt boyutlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür.

Tablo 1'e göre *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği- Benlik Saygısı* alt faktörü Cronbach Alpha katsayısı ,664 olarak hesaplanmıştır. Bu değer Hinton ve ark., (2004, s. 364)' a göre orta düzeyde güvenirliği ifade etmektedir. *Yeme Tutum Testi* 'ne ait güvenirlik katsayısı ise ,919 olarak hesaplanmıştır. Bu da testin yüksek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir.

4.3. Demografik Verilere Ait Frekans Analizi

Araştırmaya katılan 323 kişinin demografik verilerine ait frekans bilgileri analiz edilerek aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

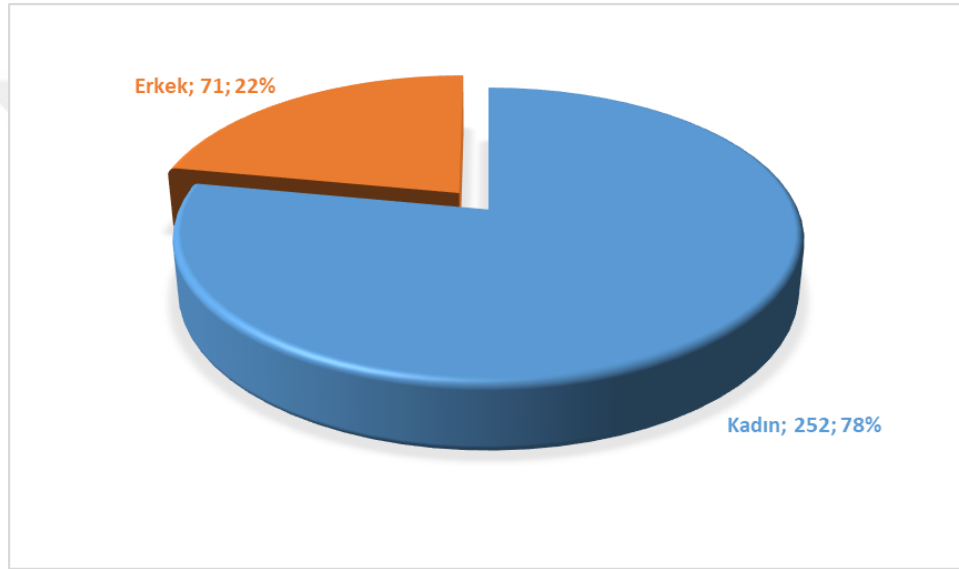
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Cinsiyet	Kadın	252	78,0	78,0	78,0
	Erkek	71	22,0	22,0	100,0
	Toplam	323	100,0	100,0	

Katılımcıların 252'si (%78,0) kadın ve 71'i (%22,0) erkektir.

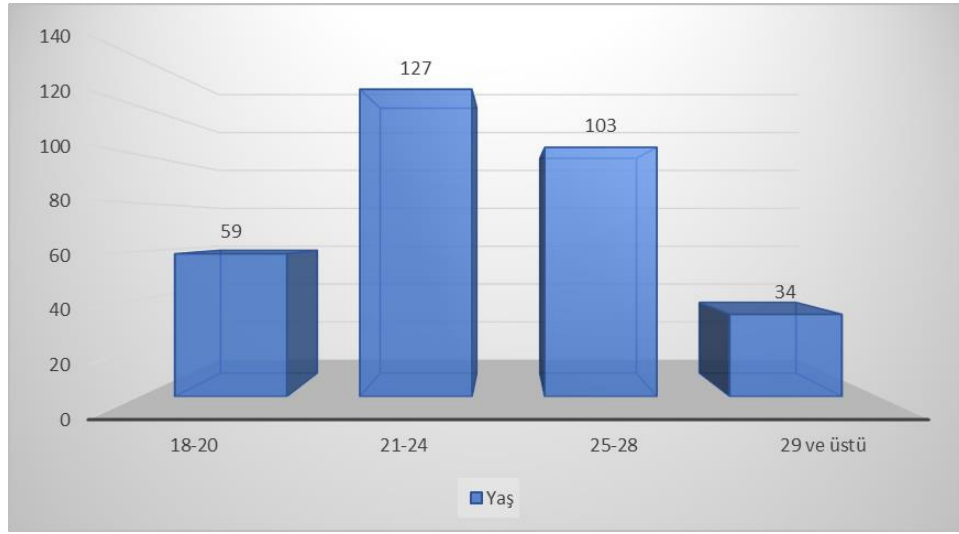
Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi

Yaş	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
18-20	59	18,3	18,3	18,3
21-24	127	39,3	39,3	57,6
25-28	103	31,9	31,9	89,5
29 ve üstü	34	10,5	10,5	100,0
Toplam	323	100,0	100,0	

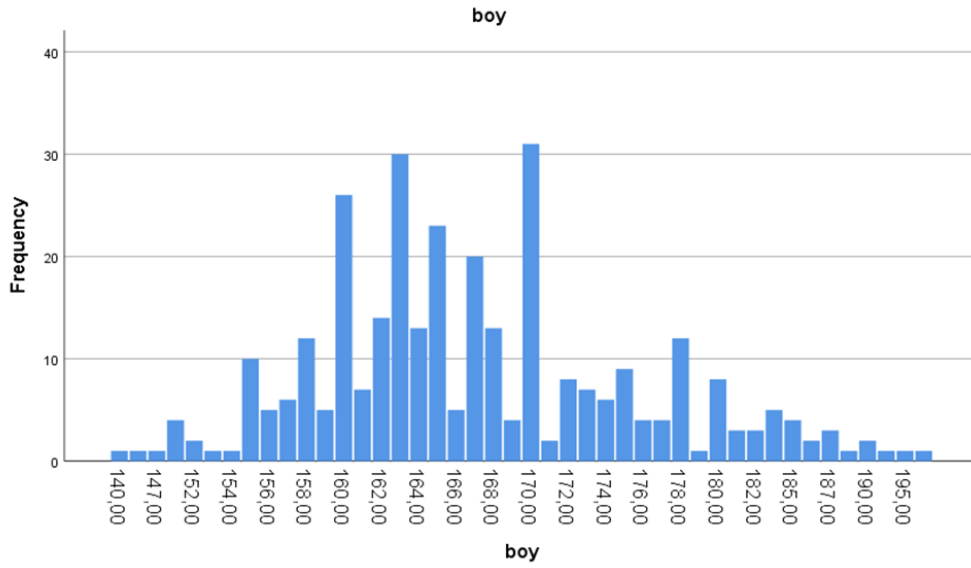
Grafik 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Ait Frekans Analizi

Tabloya bakıldığında 18-20 yaş aralığındaki 59 katılımcı, genel katılımcı kitlesinin %18,3'ünü temsil ederken, 21-24 yaş aralığındaki 127 katılımcı bu oranı %39,3'e çıkarmaktadır. Benzer şekilde, 25-28 yaş aralığındaki 103 katılımcı toplam katılımcıların %31,9'unu oluştururken, 29 ve üstü yaş aralığındaki 34 katılımcı ise %10,5'lik bir oranı temsil etmektedir.

Grafik 2. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi



Grafik 3. Katılımcıların Boy Durumlarına Ait Frekans Analizi

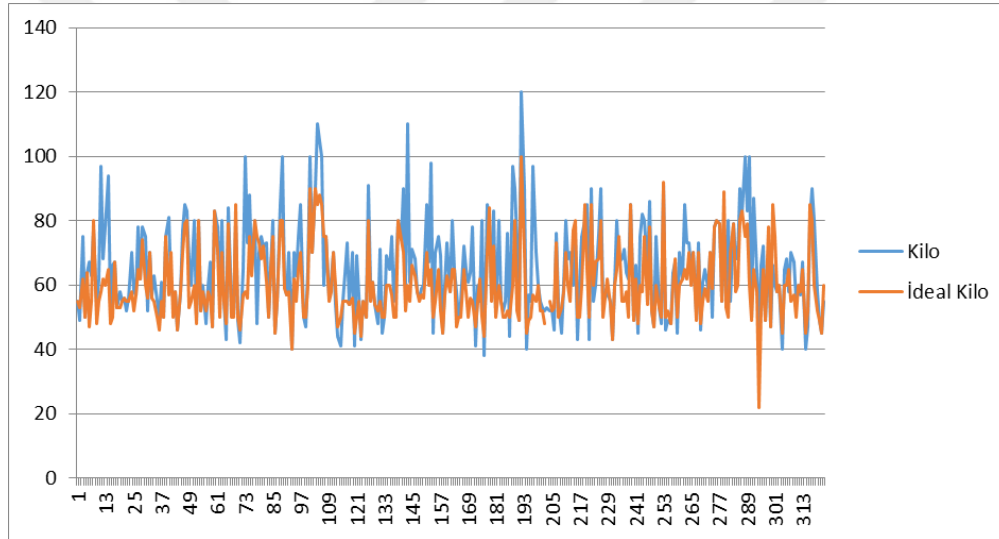


Grafik 3’de görüldüğü gibi katılımcıların boyları 1.40 cm ile 1.95 cm arasında değişmektedir. En sık görülen boy 31 katılımcıya ait 1.70 cm’dir. Bunu 30 katılımcıyla 163 cm takip etmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların VKI Dağılımlarına Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
VKI	Düşük kilolu	45	13,9	13,9	13,9
	Normal kilolu	177	54,8	54,8	68,7
	Fazla kilolu	78	24,1	24,1	92,9
	Obez	23	7,1	7,1	100,0
	Toplam	323	100,0	100,0	

Katılımcıların VKI dağılımları incelendiğinde, %13,9'unun düşük kilolu, %54,8'inin normal kilolu, %24,1'inin fazla kilolu, %7,1'inin obez olduğu görülmektedir.

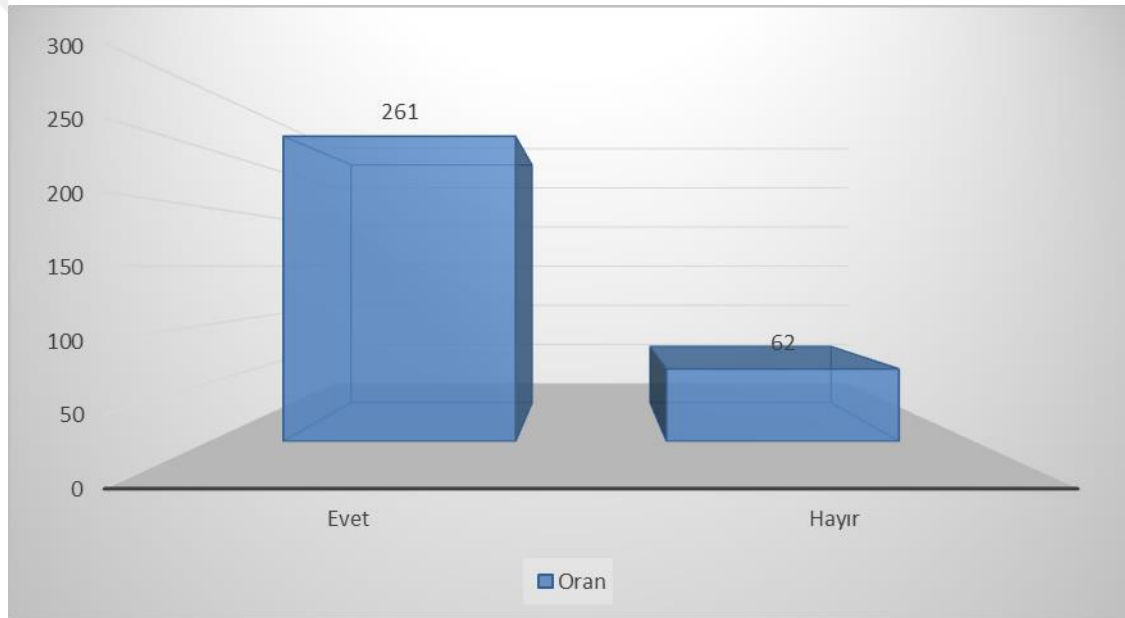
Grafik 4. Katılımcıların Mevcut Kiloları ve Hedeflenen Kilolarına Ait Frekans Analizi

Grafik 4'te görüldüğü gibi 323 katılımcının mevcut kiloları ile ideal kiloları arasındaki ilişkiye bakıldığında ideal kilolarının mevcut kilolarına göre daha düşük olma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Anne ve Baba Birlikte Yaşama Durumlarına Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Anne ve Baba Birlikte Yaşama Durumları	Evet	261	80,8	80,8	80,8
	Hayır	62	19,2	19,2	100,0
	Toplam	323	100,0	100,0	

Katılımcıların 261'i, anne ve baba birlikte yaşamaktadır. Bu grup, toplam katılımcıların %80,8'ini temsil etmektedir. Katılımcıların 62'si, anne ve baba birlikte yaşamamaktadır. Bu grup, toplam katılımcıların %19,2'sini temsil etmektedir.

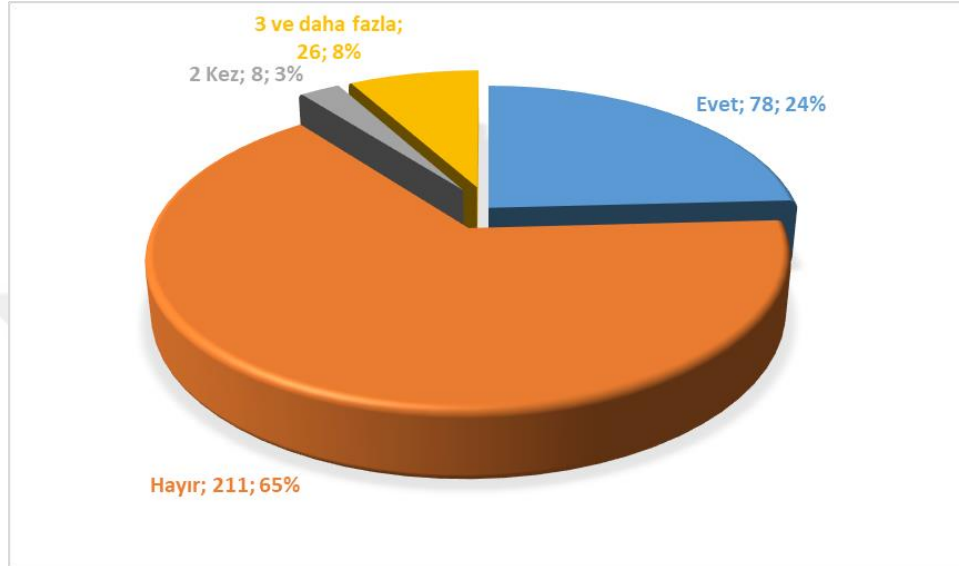
Grafik 5. Anne ve Baba Birlikte Yaşama Durumlarına Ait Frekans Analiz**Tablo 6. Katılımcıların Diyetisyene Başvurma Durumlarına Ait Frekans Analizi**

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Katılımcıların Diyetisyene Başvurma Durumları	Evet	78	24,1	24,1	24,1
	Hayır	211	65,3	65,3	89,5
	2 Kez	8	2,5	2,5	92,0
	3 ve Daha Fazla	26	8,0	8,0	100,0
	Toplam	323	100,0	100,0	

Tabloda görüldüğü üzere; 78 katılımcı, diyetisyene bir kere başvurmuştur. Bu grup, toplam katılımcıların %24,1'ini temsil etmektedir. 211 katılımcı, diyetisyene başvurmamıştır. Bu grup, toplam katılımcıların %65,3'ünü temsil etmektedir.8

katılımcı ise, diyetisyene 2 kez başvurmuştur ve bu oran %2,5'tir. Diyetisyene 3 ve daha fazla başvuran katılımcı ise 26'dır. Bu grupta toplam katılımcı grubunun %8,0'ini temsil etmektedir.

Grafik 7. Katılımcıların Diyetisyene Başvurma Durumlarına Ait Frekans Analizi

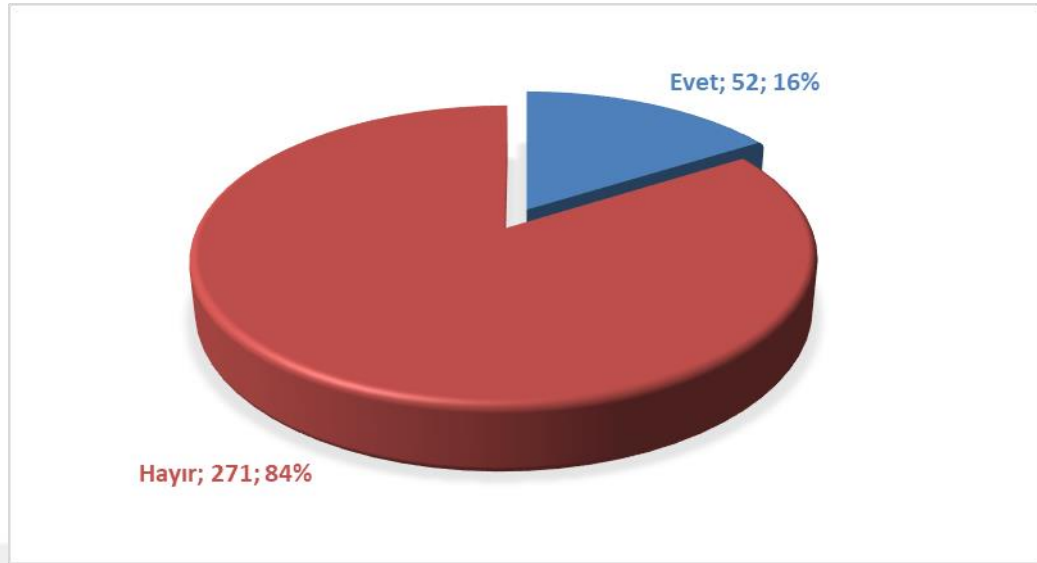


Tablo 7. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alma Durumlarına Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alma Durumları	Evet	52	16,1	16,1	16,1
	Hayır	271	83,9	83,9	100,0
	Toplam	323	100,0	100,0	

Tablo 6'da görüldüğü gibi; 52 katılımcı, psikiyatrik yardım almıştır. Bu grup, toplam katılımcıların %16,1'ini temsil etmektedir. 271 katılımcı, psikiyatrik yardım almamıştır. Bu grup, toplam katılımcıların %83,9'unu temsil etmektedir.

Grafik 8. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alma Durumlarına Ait Frekans Analizi



4.4.Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Yeme Tutum Testi, *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği* ve *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri* veri toplama araçlarına ait tanımlayıcı istatistikler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 8. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Yeme Tutum Testi	4,00	102,00	27,19	20,65
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	1,00	6,00	2,87	1,47
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	48,00	210,00	129,66	35,49

Tablo 7, araştırmanın veri toplama araçlarına ait tanımlayıcı istatistikleri içermektedir. Yeme tutumlarını değerlendirmek amacıyla kullanılan *Yeme Tutum Testi*'nde katılımcıların puanları, minimum 4, maksimum 102 olmak üzere ortalama 27,19 ve standart sapmada 20,65 olarak bulunmuştur. *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği*, katılımcıların genel benlik saygısı düzeylerini değerlendirmekte kullanılmıştır. Minimum 1, maksimum 6 puan arasında değişen bu ölçekte, katılımcıların ortalama benlik saygısı puanı 2,87 olup, standart sapma 1,47'dir. Yakın ilişkilerde yaşantıları değerlendirmek amacıyla kullanılan envantere ise katılımcıların puanları minimum 48, maksimum 210 arasında değişmektedir. Ortalama puan 129,66 ve standart sapma 35,49 olarak belirlenmiştir.

Tablo 9. Yeme Tutum Testi Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart Sapma
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.	0,40	0,76
2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem	0,38	0,85
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum	0,47	0,97
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar	0,85	1,18
5. Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım	0,69	1,12
6. Aklım fikrim yemektir	0,76	1,13
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur	0,68	1,09
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.	0,76	1,08
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilir	0,64	1,07
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım	0,56	1,03
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim	1,09	1,22
12. Ailem fazla yememi bekler	0,93	1,22
13. Yemek yedikten sona kusarım	0,28	0,76
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım	0,55	1,02
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır	0,62	1,05
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım	0,35	0,83
17. Günde birkaç kere tartılırım	0,46	0,97
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım	1,41	1,29
19. Et yemekten hoşlanırım	0,70	1,08
20. Sabahları erken uyanırım	1,29	1,17
21. Günlerce aynı yemeği yerim	0,54	0,94
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım	0,61	1,05
23. Adetlerim düzenlidir	0,95	1,25
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür	0,82	1,16
25. Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder	0,77	1,14
26. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun sürer	0,73	1,10
27. Lokantada yemek yemeyi severim	0,67	0,95
28. Müşhil kullanırım	0,28	0,78
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım	0,63	1,08
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim	0,52	0,99
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm	0,56	1,01
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim	1,12	1,14
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim	0,71	1,11
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır	0,63	1,08
35. Kabızlıktan yakınıyorum	0,60	1,04
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum	0,55	1,01
37. Perhiz yaparım	0,54	0,99
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım	0,67	1,06
39. Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım	1,05	1,16
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir	0,39	0,90

Tablo 8'de yer alan *Yeme Tutum Testi* maddelerine ait tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, katılımcıların yeme tutumlarına dair çeşitli eğilimler gözlemlenmektedir. En yüksek ortalama değerlere sahip maddelerden biri, "*Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım*" olup, katılımcıların bu maddeye yönelik ortalama puanı 1,41 ve standart sapması 1,29'dur. Benzer şekilde, "*Sabahları erken uyanırım*" maddesi de yüksek bir ortalama (1,29) ve standart sapma (1,17) ile dikkat çekmektedir.

Diğer yandan, en düşük ortalama değerlere sahip maddelerden biri "*Müşhil kullanırım*" olup, bu maddeye yönelik ortalama puanı 0,28 ve standart sapması 0,78'dir. Ayrıca, "*Yemek yedikten sonra kusarım*" maddesi de düşük bir ortalama (0,28) ve standart sapma (0,76) ile öne çıkmaktadır, bu da katılımcıların genel yeme alışkanlıkları içinde belirgin bir düşük eğilim gösterdiğini yansıtmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ne ait tanımlayıcı istatistikler aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 10. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart Sapma
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum	0,11	0,31
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	0,05	0,21
3. Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim	0,37	0,48
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	0,09	0,29
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum	0,29	0,45
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim	0,24	0,43
7. Genel olarak kendimden memnunum	1,76	0,43
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim	0,70	0,46
9. Kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum	0,40	0,49
10. Kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum	0,49	0,50

Tablo 10'da yer alan *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği* maddelerine ait tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; "*Genel olarak kendimden memnunum*" maddesi, katılımcıların ortalama puanının 1,76 ve standart sapmasının 0,43 olduğu, bu maddenin diğerlerine göre daha yüksek bir benlik saygısı eğilimi gösterdiği görülmektedir. Ayrıca "*Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim*" maddesi de yüksek bir ortalama (0,70) ve standart sapma (0,46) ile öne çıkmaktadır.

Bununla birlikte, "*Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum*" maddesi, katılımcıların ortalama puanının 0,05 ve standart sapmasının 0,21 olduğu, bu

maddenin diğerlerine göre daha düşük bir benlik saygısı eğilimi gösterdiği görülmektedir. *"Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim"* maddesi de düşük bir ortalama (0,09) ve standart sapma (0,29) ile dikkat çekmektedir.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Düşük Benlik	55	17,0	17,0	17,0
Katılımcıların Benlik	199	61,6	61,6	78,6
Saygıları Durumları	69	21,4	21,4	100,0
Yüksek Benlik				
Toplam	323	100,0	100,0	

Tablo 11’de görüldüğü düşük benlik saygısına sahip katılımcılar tablodaki verilere göre %17,0 oranındadır. Orta benlik saygısına sahip katılımcılar çoğunlukta olup, bu kategoriye dahil olan öğrencilerin oranı %61,6’dır. Bu durum, genel popülasyonun çoğunluğunun orta düzeyde benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Yüksek benlik saygısına sahip katılımcılar ise %21,4’lük bir orana sahiptir.

Tablo 12. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart Sapma
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım	4,20	2,16
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	3,24	2,14
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım	3,15	2,11
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	3,38	2,05
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım	3,17	2,08
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım	3,80	2,19
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım	3,82	2,27
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır	3,93	2,09

9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim	5,11	2,07
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem	3,80	2,22
11. İlişkilerimi kafama çok takarım	4,28	2,15
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim	3,30	2,05
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım	3,54	2,24
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	3,18	2,07
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım	3,75	2,26
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim	3,92	2,15
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam	4,30	2,06
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez	3,93	2,16
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar	2,71	1,87
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım	3,39	2,07
21. terk edilmekten pek korkmam	4,39	2,10
22. Zor zamanlarda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir	3,52	2,17
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm	3,25	2,05
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım	3,87	2,20
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler 0 bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler	3,11	1,95
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum	3,23	2,13
27.Çok yakın olma arzum 0 insanları korkutup uzaklaştırır	2,73	1,98
28.Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim	3,07	2,01
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, gerçek benden” hoşlanmayacağından korkarım	3,00	2,16
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	4,29	2,13
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendir	4,63	2,09
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır	4,41	2,13
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	3,09	2,13
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır	2,80	2,06
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	2,70	1,93
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	3,66	2,07

Tablo 12'de yer alan *Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri* maddelerine ait tanımlayıcı istatistiklere bakıldığında, katılımcıların romantik ilişkilerindeki yaşantılarına dair çeşitli eğilimler gözlemlenmektedir. " *Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını*

isterim " maddesi, katılımcıların ortalama puanının 5,11 ve standart sapmasının 2,07 olduğu, bu maddenin diğerlerine göre daha yüksek bir eğilimi gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde "*Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir* " maddesi de yüksek bir ortalama (4,63) ve standart sapma (2,13) ile ikinci sırada yer almaktadır.

En düşük ortalama değerlere bakıldığında; "*Birlikte olduğum kişiler beni sadece kızgın olduğumda fark eder*" maddesi, katılımcıların ortalama puanının 2,70 ve standart sapmasının 1,93 olduğu, bu maddenin diğerlerine göre daha düşük bir eğilimi gösterdiği görülmektedir.

"*Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar*" maddesi de düşük bir ortalama (2,71) ve standart sapma (1,87) ile öne çıkmaktadır.

4.5. Analiz Türünün Belirlenmesi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, *Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği*, ve *Yeme Tutum Testi*'ne yönelik ayrı ayrı yapılan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testlerinde anlamlılık (p) kısmındaki değerler incelendiğinde sonuçların < ,05 olması sebebiyle verilerin normal dağılıma sahip olmadıkları söylenebilir.

Tablo 13. Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Serbestlik			Serbestlik		
	İstatistik	Derecesi	p	İstatistik	Derecesi	p
Yeme Tutum Testi	0,17	323	0,00	0,82	323	0,00
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	0,19	323	0,00	0,91	323	0,00
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	0,07	323	0,00	0,97	323	0,00
Kaygılı Bağlanma Boyutu	0,08	323	0,00	0,97	323	0,00

Ölçeklere ait histogramlara bakıldığında ise ölçekler için verilerin normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Sadece test sonuçlarına göre karar vermek yanıltıcı olabileceğinden, test sonuçlarına ek olarak verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine de (skewness ve kurtosis) bakmak gerekir.

Tablo 14. Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N		Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Yeme Tutum Testi	323	1,61	0,14	1,27	0,27	
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	323	0,41	0,14	-0,85	0,27	
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	323	-0,31	0,14	-0,70	0,27	
Kaygılı Bağlanma Boyutu	323	0,39	0,14	-0,70	0,27	

“Çarpıklık ve basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında olan verilerin normal dağıldığı söylenebilir.” (Doğan ve Başokçu, 2010: s.65-66). Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olduğu anlaşılmış ve verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için bağımsız örneklem t-testi (independent sample t test), tek yönlü varyans analizi (one way anova) ve tukey post-hoc testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arası ilişki pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Verilerine Yönelik Fark Testleri

Katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi puanlarının demografik verilere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma durumunu tespit edebilmek için bağımsız örneklem t testleri ve one way anova testleri yapılmış ve sonuçlar başlıklar halinde sunulmuştur.

4.6.1. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Ölçeklerin Analizi - Bağımsız Örneklem t-Testleri

		N	Ortalama	SS	t	df	p
Yeme Tutum Testi	Kadın	252	26,8532	20,60978	-,565	321	,573
	Erkek	71	28,4225	20,4225			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Kadın	252	2,9563	1,45930	1,842	321	,046*
	Erkek	71	2,5915	1,5915			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	Kadın	252	66,1071	24,63002	1,645	321	,101
	Erkek	71	60,8028	21,60596			
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	Kadın	252	65,3492	21,76745	,969	321	,334
	Erkek	71	62,5211	21,60745			

* $p < 0.05$

Tablodaki bağımsız örneklem t testleri incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik saygıları arasında ($t_{(321)} = 1,842$; $p < ,05$) anlamlı fark söz konusudur. Bu farkın ortalamalara bakıldığında kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle kadın öğrencilerin benlik saygıları erkek öğrencilere göre yüksektir. Diğer bağımlı değişkenlerde ise anlamlı fark söz konusu değildir.

4.6.2. Katılımcıların Bulundukları Yaş Aralıkları ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 16. Katılımcıların Bulundukları Yaş Aralıkları İle Ölçeklerin Analizi- One Way Anova Testleri

	Yaş	N	Ortalama	SS	F	df	p
Yeme Tutum Testi	18-20	59	28,8136	22,97786	2,270	3	,080
	21-24	127	25,7638	19,79276			
	25-28	103	25,4272	16,53967			
	29 ve üstü	34	35,1176	28,38989			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	18-20	59	3,0678	1,50705	3,191	3	,024*
	21-24	127	3,1024	1,51623			
	25-28	103	2,5631	1,41192			
	29 ve üstü	34	2,6471	1,34575			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	18-20	59	65,4576	22,24032	1,909	3	,128
	21-24	127	67,4488	24,57147			
	25-28	103	64,3495	24,44711			
	29 ve üstü	34	56,4706	23,02072			
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	18-20	59	69,3220	21,46564	4,213	3	,006**
	21-24	127	67,4724	20,28246			
	25-28	103	58,8252	22,88566			
	29 ve üstü	34	64,3824	20,80066			

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

Tablodaki veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bulundukları yaş grupları değişkeninin benlik saygıları puanları arasında fark oluşturduğu görülmektedir ($F(3) = 3,191$; $p < ,05$). Ayrıca yine farklı yaş gruplarında bulunan öğrencilerin yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri puanları ve bu envanterin kaçınmacı bağlanma alt boyutunda da anlamlı fark söz konusudur ($F(3) = 3,250$; $p < ,05$), ($F(3) = 4,213$; $p < ,01$).

Yapılan Post Hoc analizi sonucunda 21-24 yaş grubu öğrenciler ile 25-28 yaş grubu öğrenciler arasında anlamlı fark görülmüştür. 21-24 yaş grubu öğrencilerin benlik saygıları 25-28 yaş öğrencilere göre daha yüksektir. Ayrıca kaçınmacı

bağlanma stili puanlarında 18-20 yaş grubu öğrenciler ile 25-28 yaş öğrenciler arasında da 18-20 yaş grubu lehine anlamlı fark görülmektedir. Yine Tukey testi sonucunda 21-24 yaş arası öğrenciler ile 25-28 yaş grubu öğrenciler arasında kaçınmacı bağlanma puanları arasında 21-24 yaş lehine anlamlı fark söz konusudur.

4.6.3. Katılımcıların Bulundukları VKI Aralıkları ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 17. Katılımcıların Bulundukları VKI Aralıkları İle Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	SS	F	df	p
Yeme Tutum Testi	Düşük kilolu	45	109,4667	37,5757	4,240	3	0,006 *
	Normal kilolu	177	107,4802	34,7193			
	Fazla kilolu	78	124,1667	41,4332			
	Obez	23	121,4783	35,5756			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Düşük kilolu	45	2,0889	1,6352	0,678	3	0,566
	Normal kilolu	177	2,1073	1,7725			
	Fazla kilolu	78	1,9615	1,8265			
	Obez	23	2,5652	2,0187			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	Düşük kilolu	45	68,0667	22,6940	3,241	3	0,022 *
	Normal kilolu	177	61,1073	21,3947			
	Fazla kilolu	78	63,2692	23,6163			
	Obez	23	74,6087	22,4231			
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	Düşük kilolu	45	73,0222	19,3161	1,164	3	0,324
	Normal kilolu	177	70,2994	18,7752			
	Fazla kilolu	78	74,8974	20,9425			
	Obez	23	74,0870	18,6813			

*p<0.05,

Tablodaki veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bulundukları VKI grupları değişkeninin Yeme Tutum Testi puanları arasında fark oluşturduğu görülmektedir ($F(3) = 4,240$; $p < ,05$). Ayrıca yine farklı VKI gruplarında bulunan öğrencilerin yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri puanları arasında anlamlı fark söz konusudur ($F(3) = 3,241$; $p < ,05$).

Yapılan Post Hoc analizi sonucunda fazla kilolu öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında anlamlı fark görülmüştür. Fazla kilolu öğrencilerin Yeme Tutum Testi puanlarının normal kilolu öğrencilere göre daha yüksektir. Ayrıca Kaygılı Bağlanma

Boyutu puanlarında obez öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında anlamlı fark görülmüş, obez öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.6.4. Katılımcıların Mevcut Kiloları ile Hedeflenen Kiloları Arasındaki Farka Yönelik Analiz

Tablo 18. Katılımcıların Mevcut Kiloları ile Hedeflenen Kiloları Arasındaki Farka Ait Tekrarlı Ölçüm T-Testleri Sonuçları

	N	Ortalama	SS	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Kilo-Hedeflenen Kilo	323	65,3699	15,05570	9,179	318	,000**
	323	60,2508	11,45924			

**p<0.01

Tabloda 19’ da yer alan tekrarlı ölçüm t testi sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin mevcut kiloları ile olmak istedikleri hedef kiloları arasında anlamlı fark vardır ($t_{(318)} = 9,179$; $p < ,01$). Olmak istedikleri kilolar mevcut kilolara göre ortalama farkı ise 5,11 kilo seviyesindedir. Bu durum öğrencilerin mevcut kilolarına göre karşı hedef kilolarının yaklaşık 5 kilo daha az olduğudur.

Tablo 19. Katılımcıların Mevcut Kiloları İle Hedeflenen Kiloları Arasındaki Farka Dayalı Analiz- OneWayAnova Testleri

	Fark	N	Ortalama	SS	F	<i>df</i>	<i>p</i>
Mevcut- Hedeflenen Kilo farkı	Negatif (-)	62	26,1774	18,74551	4,366	3	,005**
	0 (Sıfır)	74	21,2162	16,26853			
ve	1-9 kg arası	98	27,3571	22,26377			
Yeme Tutum Testi	10 kg ve üstü	89	32,7079	22,13143			
	Toplam	323	27,1981	20,65355			
Mevcut- Hedeflenen Kilo farkı	Negatif (-)	62	2,9516	1,33585	1,926	3	,125
	0 (Sıfır)	74	2,5541	1,42523			
ve	1-9 kg arası	98	2,8673	1,48281			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	10 kg ve üstü	89	3,1011	1,58863			
	Toplam	323	2,8762	1,47972			
Mevcut – Hedeflenen Kilo farkı	Negatif (-)	62	68,9355	25,11800	4,253	3	,006**
	0 (Sıfır)	74	61,6351	21,07818			
ve	1-9 kg arası	98	59,8163	22,58608			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	10 kg ve üstü	89	70,5506	25,87734			
	Toplam	323	64,9412	24,06654			
	Negatif (-)	62	65,3065	19,18127	,221	3	,882
	0 (Sıfır)	74	65,5946	21,81800			

Mevcut -	1-9 kg arası	98	65,1429	20,86234
Hedeflenen Kilo	10 kg ve üstü	89	63,1461	24,38496
farkı	Toplam	323	64,7276	21,73057
ve				
Kaçınmacı				
Bağlanma Boyutu				

**p<0,01

Üniversite öğrencilerinin mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasındaki fark belirlenmiş ve ortaya çıkan fark gruplarının yeme tutum puanları, benlik saygıları ve yakın ilişkilerde yaşantı durumu bağlamında fark analizi yapılmıştır. Tabloda görüldüğü üzere gruplar arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı farka rastlanmıştır. Mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasındaki farkın yönü ve miktarı öğrencilerin yeme tutum puanları arasında da fark olduğunu göstermektedir ($F(3) = 4,366$; $p<0,01$). Yapılan post hoc analizinde farkın sıfır (olmak istedikleri ideal kilo ve mevcut kilo arasında fark yok) ile 10 kg ve üstü kilo vermesi gerektiğini düşünen öğrenciler arasında olduğu ve yönünün ise 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler lehine olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasındaki farkın yönü ve miktarı öğrencilerin Yakın İlişkilerde Kaygılı Bağlanma durumları arasında da fark olduğunu göstermektedir ($F(3) = 4,253$; $p<0,01$). Yapılan post hoc analizinde farkın 1-9 kg fark olan arasındaki öğrenciler ile 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler arasında olduğu ve yönünün ise 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler lehine olduğu görülmüştür.

Mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasındaki farkın yönü ve miktarı diğer bağımlı değişkenler olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($F(3) = 1,926$; $p>0,05$), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ($F(3) = 1,422$; $p>0,05$) ve Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ($F(3) = 0,221$; $p>0,05$) açısından anlamlı fark oluşturmamıştır

4.6.5. Katılımcıların Anne ve Babalarının Birlikte Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Göre Fark Analizleri

Tablo 20. Katılımcıların Anne ve Babalarının Birlikte Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Göre Ölçeklerin Analizi- Bağımsız Örneklem t-Testleri

	Anne ve baba	N	Ortalama	SS	t	df	p
Yeme Tutum Testi	Birlikte Yaşıyor	261	26,9923	20,43714	-,367	321	,714
	Ayrı Yaşıyor	62	28,0645	21,69148			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Birlikte Yaşıyor	261	2,8544	1,444178	-,542	321	,589
	Ayrı Yaşıyor	62	2,0645	1,63935			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	Birlikte Yaşıyor	261	63,6552	23,91998	-1,979	321	,042*
	Ayrı Yaşıyor	62	70,3548	24,12066			
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	Birlikte Yaşıyor	261	64,4636	21,53878	-,447	321	,655
	Ayrı Yaşıyor	62	65,8387	22,66665			

*p<0.05

Tablo 20’ de yer alan bağımsız örneklem t testleri incelendiğinde katılımcıların anne ve babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre bağlanma stilleri arasında ($t_{(321)} = -1,979$; $p < ,05$) anlamlı fark söz konusudur. Ortalamalara bakıldığında bu farkın anne ve babası birlikte yaşamayanlar lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle anne ve babası birlikte yaşamayan öğrencilerin kaygılı bağlanma durumu anne ve babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha yüksektir. Diğer bağımlı değişkenlerde ise anlamlı fark söz konusu değildir.

4.6.6. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alıp Almadıkları Değişkenine Göre Fark Analizleri

Tablo 21. Katılımcıların Psikiyatrik Yardım Alıp Almadıkları Değişkenine Göre Ölçeklerin Analizi- Bağımsız Örneklem t-Testleri

	Psikiyatrik Yardım	N	Ortalama	SS	t	df	p
Yeme Tutum Testi	Yardım Alan	52	26,6346	21,38171	-,214	321	,830
	Yardım Almayan	271	27,3063	20,54981			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Yardım Alan	52	2,9615	1,42748	,435	321	,650
	Yardım Almayan	271	2,8598	1,49155			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	Yardım Alan	52	64,9808	25,45391	,013	321	,990
	Yardım Almayan	271	64,9336	23,84043			
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	Yardım Alan	52	59,1923	23,19824	-2,015	321	,045*
	Yardım Almayan	271	65,7897	21,31849			

*p<0.05

Tablodaki bağımsız örneklem t testleri incelendiğinde katılımcıların psikiyatrik yardım alıp almama durumlarına göre bağlanma stilleri arasında ($t_{(321)} = -2,015$; $p < ,05$) anlamlı fark söz konusudur. Ortalamalara bakıldığında bu farkın kaçınmacı bağlanma stilinde olduğu ve psikiyatrik yardım almayanlar lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle psikiyatrik yardım almayan öğrencilerin kaçınmacı bağlanma durumu psikiyatrik yardım alan öğrencilere göre daha yüksektir. Diğer bağımlı değişkenlerde ise anlamlı fark söz konusu değildir.

4.6.7. Katılımcıların Diyetisyen Desteği Alma Durumu ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 22. Katılımcıların Beden Ağırlığı Nedeniyle Diyetisyene Gitme Durumu İle Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

	Diyetisyene Gitme	N	Ortalama	SS	F	df	p
Yeme Tutum Testi	Hayır	211	24,3934	19,12370	12,829	3	,000**
	Evet	78	26,2436	18,10445			
	2 kez	8	46,5000	25,86780			
	3 ve daha fazla	26	46,8846	25,17511			
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Hayır	211	2,7536	1,45600	4,686	3	,003**
	Evet	78	3,0128	1,38164			
	2 kez	8	2,0000	1,30931			
	3 ve daha fazla	26	3,7308	1,68660			
Kaygılı Bağlanma Boyutu	Hayır	211	63,7536	23,87499	,829	3	,479
	Evet	78	66,5128	24,03663			
	2 kez	8	62,0000	22,60215			
	3 ve daha fazla	26	70,7692	26,30028			
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	Hayır	211	66,4455	20,61624	3,172	3	,025*
	Evet	78	61,6410	23,73007			
	2 kez	8	45,3750	20,07797			
	3 ve daha fazla	26	66,0000	22,10158			

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablodaki veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumu yeme tutumlarıyla ($F(3) = 12,829$; $p < ,01$) değişmektedir. Yapılan Post Hoc testinde fark oluşan grupların diyetisyene hiç gitmeyen öğrenciler ile 2 kez giden öğrenciler arasında ve 3 ve üstü giden öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında diyetisyene iki kez giden ve 3 ve daha fazla giden öğrencilerin puan ortalamalarının hiç gitmeyene göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yapılan Post Hoc (Tukey) testinde; diyetisyene bir kez giden öğrencilerle 2 kez ve 3 ve üstü sayıda giden öğrenciler

arasında da anlamlı fark söz konusudur. 2 kez ve 3 ve üstü sayıda diyetisyene giden öğrencilerin yeme tutum puanları 1 kez gidenlere göre anlamlı derecede yüksektir.

Tabloda görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumuna göre benlik saygılarını da değiştirmektedir ($F(3) = 4,686$; $p < ,01$). Yapılan Post Hoc (Tukey) testinde; diyetisyene hiç gitmeyen öğrenciler ile 3 ve üstü sayıda giden öğrenciler arasında 3 ve üstü giden öğrenciler lehine anlamlı fark söz konusudur. Ayrıca beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene 3 ve daha fazla giden öğrenciler ile 2 kez giden öğrenciler arasında da anlamlı fark da Tukey testinde görülmüştür. Farkın yönü benzer şekilde diyetisyene 3 ve üstü giden öğrenciler lehinedir.

Tabloda yer alan veriler incelendiğinde kaçınmacı bağlanma stiline sahip öğrencilerde beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumları farklılık göstermektedir ($F(3) = 3,172$; $p < ,05$). Yapılan Post Hoc testinde fark oluşan grupların diyetisyene hiç gitmeyenle 2 kez giden öğrenciler arasında olduğu söylenebilir.

4.7. Ölçekler Arası İlişki

“Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi veya bir değişkenin iki veya daha çok değişken ile olan ilişkisini test etmek, varsa bu ilişkinin derecesini ölçmek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon analizinde amaç; bağımsız değişken (X) değiştiğinde, bağımlı değişkenin (Y) ne yönlü değişeceğini görmektir.” (Kalaycı, Ş., 2010; s115).

“İki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesi “r” simgesiyle gösterilen korelasyon katsayısıyla ölçülür. Korelasyon katsayısı iki değişkenin değişimlerinde, ne dereceye kadar uygunluk olduğunu belirler, fakat hiçbir şekilde neden sonuç ilişkisi kurmaz. Korelasyon katsayısının alabileceği en küçük değer -1, en büyük değer +1 olur, başka bir tanımla korelasyon katsayısı, $-1 \leq r \leq +1$ arasında değer alır. Korelasyon katsayısının işareti pozitifse, değişkenlerden birinin değeri artarken diğ erinin de arttığını gösterir. Korelasyon katsayısının işareti negatifse, değişkenlerden birinin değeri artarken diğ erinin değ erinin azaldığını gösterir. Yani ters yönlü ilişki söz konusudur. $r = 0$ olduğunda ise değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmadığı söylenebilir. r’nin +1’e eşit olması, değişkenler arasında pozitif ve tam doğrusal bir ilişkinin varlığını ortaya koyar. r’nin -1’e eşit olması ise, değişkenler arasında negatif

ve tam doğrusal bir ilişkiyi belirler. Değişkenler arasındaki ilişki kuvvetlendikçe ± 1 'e, zayıfladıkça 0'a yaklaşan bir korelasyon katsayısı elde edilir.” (Şıklar, E., Yüzer, A.F.(Ed.) 2006.; S206).

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ele alan ikinci araştırma sorusuna yönelik bulgular Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Bağlanma Stilleri Arasında Pearson Korelasyon Analizleri

		Yeme Tutumları	Kaçınmacı Bağlanma	Kaygılı Bağlanma
Yeme	r	1	,157**	,109
Tutumları	p		,005	,050
Kaçınmacı	r		1	,199**
Bağlanma	p			,000
Kaygılı	r			1
Bağlanma	p			

**0.01; N=323

Tablodaki korelasyon analizleri incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ($p < ,01$) pozitif yönde ($r > 0$) genellikle ilişki tespit edilmiştir. Yeme tutumları ile kaçınmacı bağlanma stili ($r = ,157$) arasında anlamlı ve pozitif ilişki söz konusudur. Fakat kaygılı bağlanma stili ile yeme tutumları arasında bir ilişki bulunsa da bu istatistikse olarak anlamlı düzeyde değildir ($r = ,109$).

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 24'de sunulmuştur.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygıları Arasında Pearson Korelasyon Analizleri

		Benlik Saygıları	Kaçınmacı Bağlanma	Kaygılı Bağlanma
Benlik Saygıları	r	1	-,265**	-,395**
	p		,000	,000
Kaçınmacı Bağlanma	r		1	,199**
	p			,000
Kaygılı Bağlanma	r			1
	p			

**0.01; N=323

Tablo 25'te belirtilen korelasyon analizleri incelendiğinde üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ($p<,01$) negatif yönde ($r>0$) ilişki tespit edilmiştir. Benlik saygıları kaçınmacı bağlanma stili ($r= -,265$) ve kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı ve negatif ilişki söz konusudur ($r= -,395$).

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo25'te sunulmuştur.

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Benlik Saygıları Arasında Pearson Korelasyon Analizleri

		Benlik Saygıları
Yeme Tutumları	r	-,210**
	p	,000

**0.01; N=323

Tablo 26'de belirtilen korelasyon analizleri incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ($p<,01$) negatif yönde ilişki tespit edilmiştir ($r= -,210$).

Tablo 26. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Yeme Tutumu üzerindeki Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Yeme Tutumu Testi						Model (p)	R ²	Durbin-Watson
	β	SH	Beta	t	p	F			
Sabit	130,33	8,204		15,887	0,000*				
1									
Kaçınmacı Bağlanma Boyutu	-0,767	0,193	-	-3,963	0,000*				
			0,397			8,578	0,000*	0,051	1,814
Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri	0,278	0,104	0,268	2,673	0,008*				

*p<0.05,

Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin Yeme Tutumu Testi üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=8.578; p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri puanlarının Yeme Tutumu Testi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0.05). Yeme Tutumu Testi üzerindeki değişimin %45.1'inin model açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.051$). Kaçınmacı Bağlanma Boyutundaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumu Testi üzerindeki 0.767'lik azalış ($\beta=-0.767$) neden olduğu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterindeki 1 birimlik artış, Yeme Tutumu Testi üzerindeki 0.278'lik artışa ($\beta=0.278$) neden olduğu görülmektedir. Modelde otokorelasyon sorunu bulunmamaktadır (DW:1.814)

Tablo 27. Benlik Saygısının Yeme Tutumu Testi üzerindeki etkisi Regresyon analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken: Yeme Tutumu						Model (p)	R ²	Durbin-Watson
	β	SH	Beta	t	p	F			
Sabit	99,198	3,073		32,282	0,000*	33,562	0,000*	0,095	1,961
Benlik Saygısı	6,462	1,116	0,308	5,793	0,000*				

*p<0.05,

Araştırmada kullanılan Benlik Saygısının Yeme Tutumu Testi üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analiz sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F=33.562; p<0.05). Bağımsız değişkene ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; Benlik Saygısı puanlarının Yeme Tutumu Testi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0.05). Yeme Tutumu Testi üzerindeki değişimin %0.95'inin model açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.095$). Benlik Saygısındaki 1 birimlik artış, Yeme Tutumu Testi üzerindeki 6.462'lik artışa ($\beta=6.462$) neden olduğu görülmektedir. Modelde otokorelasyon sorunu bulunmamaktadır (DW:1.961).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde literatür taraması sonucunda yeme tutumları ve bağlanma stilleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi yer almaktadır.

Tartışma ve yorumlar; yeme tutumu ve bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenlerinin demografik değişkenlerle ve birbirleriyle ilişkisine göre değerlendirmesini içeren iki bölümden oluşmaktadır.

Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin yeme tutumunda bozulmaların olduğu, kilo vermeye çalışan bir grup üniversite öğrencisinin olduğu görülmüştür. Bu durum genç yetişkinler arasında yeme tutumunda yaygın bir problem olabileceğini göstermektedir. İlgili alan literatürüne bakıldığında ise son yıllarda problemli yeme davranışlarının artması bu alanda yapılan çalışmaların sıklığını da arttırmıştır. Türkiye de yeme tutumu üzerine yapılan çalışmalarda problemli yeme davranışlarının görülme oranının % 12 ile %25 arasında değiştiği bildirilmiştir (Çelikel, Bingöl, Yıldırım, Tel ve Erkorkmaz, 2009). Uzun, Balcı, Güzay, Özdil, Öztürk (2018) yapmış oldukları çalışmada ise üniversite öğrencilerin %24,3'ünde yeme tutumunda bozukluk olduğu bulmuştur.

5.1 Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı ile İlişkinin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Cinsiyet Değişkeni ile Anlamlı Farklılıkları Var mıdır?

Katılımcıların demografik özelliklerinin incelenmesi sonucunda, %78.0'u kadın, %22.0'si erkek olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin benlik saygıları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında, kadın öğrencilerin benlik saygılarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde, cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişki destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Küçükosmanoğlu (2013), cinsiyet değişkeninin benlik saygısı düzeyinde etkisi olduğunu, kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Tekir, Yaşar, Çecik, Dikoğlu ve Kaymak (2018) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerinin benlik saygısının düzeyi erkek

öğrencilerinin benlik saygısı düzeyinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürde benlik saygısının kadın cinsiyeti ile anlamlı olmasının kültür bakımından kadına aktarılan belli kalıplaşmış düşüncelerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneğin toplumda kadınlara atfedilen olumlu roller, kadınların duygusal bağlantılara yapmış oldukları vurgular, güçlü sosyal ilişkiler, kadınlara sunulan eğitim ve fırsatlar, kişisel başarılar ve yeteneklerle ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri yeme tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark oluşturmadığı bulunmuştur. Literatürde bu bulguya benzer çalışmalar mevcuttur (Akköse, 2021; Karatay, 2021). Akoğlu-Günbatan (2022) yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin yeme tutumları açısından anlamlı bir fark oluşturmadığını bulmuştur. Literatürde, bu çalışmada elde edilen bulgunun tam tersi bulgulara mevcuttur. Simpson, (2002) yaptığı bir çalışmada yeme tutumunun kadın cinsiyeti üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kadınların, mankenlere benzeme isteği ve toplum tarafından kabul edilen “ideal beden” ölçülerine ulaşabilmek için diyet, spor ve çeşitli sağlıksız yeme tutumları sergiledikleri düşünülmektedir. Araştırmada farklı sonuçların elde edilmesinin sebebi çalışma örnekleminde cinsiyet değişkeninin homojen olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu durum bulguların genellenebilirliğini zorlaştırmaktadır

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerini cinsiyetleri bağlanma stilleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen benzer sonuçlar mevcuttur. (Akköse, 2021; Subaşı ve Kazan, 2020). Brennan, Shaver ve Tobey (1991) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ile bağlanma ilişkisini önde gelen bağlanma kuramcılarından olan Hazan ve Shaver ile Bartholomew’in bağlanma stilini karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucunda bağlanma stilleri ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Literatürde cinsiyetin bağlanma stillerine etkisini araştıran çalışmaların sonucunun net olmadığı görülmektedir. Bu konudaki çeşitli bulgular, cinsiyetin bağlanma stilleri üzerinde net bir etkisi olup olmadığını gösteren karışık sonuçları yansıtabilmektedir. Bağlanma stilleri genellikle kişisel deneyimler, kültürel faktörler ve bireyin yaşamındaki diğer etmelere bağlı olarak şekillendiği için genellenmenin zor olduğunu göstermektedir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Yaş Değişkeni ile Anlamlı Farklılıkları Var mıdır?

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bulundukları yaş grupları değişkeninin benlik saygıları puanları üzerinde anlamlı fark oluşturduğu görülmüştür. Yapılan Post Hoc analizi sonucunda 21-24 yaş grubu öğrenciler ile 25-28 yaş grubu öğrenciler arasında anlamlı fark görülmüştür. 21-24 yaş grubu öğrencilerin benlik saygıları 25-28 yaş öğrencilere göre daha yüksektir. Literatürde mevcut sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, (2014) üniversitede benlik saygılarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini analiz sonuçları ile ortaya koymuştur. Karatay (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Yapılan bu çalışmanın analizi sonucunda 25 ile 28 yaş arasındaki katılımcıların benlik saygılarının görece düşük olmasının sebebi olarak yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşam koşullarının değişmesi, kariyer baskıları, ilişki zorlukları, kişisel gelişimle ilgili sorumlulukların arttığı ve yaşamsal öğrenme ile farkındalığın artması sonucunda bireylerin kendilerini değerlendirmelerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışmanın sonucu diğer çalışma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın sonucuna göre farklı yaş gruplarında bulunan öğrencilerin yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri kaçınmacı bağlanma alt boyutunda anlamlı fark söz konusu olduğu bulundu. Kaçınmacı bağlanma stili puanlarında 18-20 yaş grubu öğrenciler ile 25-28 yaş öğrenciler arasında da 18-20 yaş grubu lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Tukey testi sonucunda 21-24 yaş arası öğrenciler ile 25-28 yaş grubu öğrenciler arasında kaçınmacı bağlanma puanları arasında 21-24 yaş lehine anlamlı fark söz konusudur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen çalışmaların literatürde mevcut olduğu görülmüştür (Akbaş ve Sezgin, 2020; Bowlby,1973; Güldür, 2020; Mikulincer ve Shaver, 2007). Yaşın sonuçları desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Subaşı ve Kazan (2020) bağlanma stilleri puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapmış oldukları karşılaştırma sonucunda anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Direk (2020) yapmış olduğu çalışmada kaygılı bağlanma puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Yapılan çalışmalara göre farklı yaş grubundaki bu anlamlı farklılıkların bir dizi etmenin birleşiminden kaynaklandığı

düşünülmektedir. Ör. yaş, bireylerin duygusal ve sosyal gelişim evrelerinde belirleyici olabilir, farklı yaş grupları arasında normlardaki değişiklikler, bağlanma stillerini etkileyebilir. Ya da kişisel yaşantılar, aile geçmişi, önceki ilişkiler ve yaşı biyolojik etkileri bağlanma stillerindeki bu farklılığı etkileyebilir. Bu faktörlerin etkileşimlerini ve öne çıkanlarını dikkate alarak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkeninin yeme tutumlarına etkisi incelendiğinde aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür (Akdeniz, 2020; Uskun ve Şabaplı, 2013). Cevizci (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş faktörünün yeme tutumuna etkisinin olmadığını bulmuştur. Usta, Sağlam, Şen, Aygün, Sert (2015) hemşire olan öğrenciler üzerine yapılmış olan çalışmada katılımcıların yeme tutumlarında yaşı bir etkisi olmadığı belirtmiştir. Öte yandan literatürde yaş ile yeme tutumlarının ilişkisini ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur. Leblebicioğlu (2018) Yaş ortalaması 22.5- 25.7 aralığında bulunan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada tıknırcasına yeme, kusma, kısıtlı diyet, aşırı spor gibi telafi edici davranışların yaş ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Yaş değişkeninin yeme tutumu üzerine etkisini konu alan birçok çalışma mevcuttur. Farklı bulguların bulunmasının sebebi kullanılan ölçeklerin ve örneklemin farklı özellikleri olması gibi birçok etmenden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin yaş gruplarında kişi sayısı olarak farklılık olduğundan katılımcıların 21-24 yaş aralığında yoğunlaştığı söylenebilir.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Bulundukları VKI Aralıkları ile Anlamlı Farklılıkları Var mıdır?

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bulundukları VKI aralıklarının Yeme tutumları ile anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Yapılan Post Hoc analizi sonucunda fazla kilolu öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında anlamlı fark görülmüştür. Fazla kilolu öğrencilerin Yeme Tutum Testi puanlarının normal kilolu öğrencilere göre daha yüksektir. Literatürde, yapılan araştırmalar incelendiğinde kilo değişkeninin yeme tutum puanlarına etkisinin olduğu görülmüştür (Çaka, Çınar ve Altınkaynak, 2018; Leblebicioğlu, 2018; Polat, Yücel, Genç ve Meteris, 2005). Bir üniversite hastanesi aile hekimliği polikliniğine başvuran hastalarda vücut kitle endeksi ile yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada vücut kitle indeksinin artması ile yeme tutumunun bozulduğu görülmüştür (Hanar,

2019). İlişki olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Bas ve ark.,2004). Kilolu olan bireylerin yeme tutumlarında normal olmayan davranışlar görüldüğü ya da tersinin de doğru olduğu, yeme tutum davranışları bozulan bireylerin VKİ'nde artma olabileceği söylenebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda çalışma sonuçları literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin VKİ aralıkları ile bağlanma stilleri puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farklı VKİ gruplarında bulunan öğrencilerin yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri puanları arasında anlamlı fark söz konusudur. Yapılan Post Hoc analizi sonucunda Kaygılı Bağlanma Boyutu puanlarında obez öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu görülmüş, obez öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sinirlioğlu-Ertaş, (2014) yapmış olduğu çalışmada güvenli bağlanma stilinden alınan puanlar arttıkça olumlu beden algısının arttığı, depresyon düzeyinin ise düştüğü; saplantılı bağlanma arttıkça benlik saygısının düştüğünü tespit edilmiştir Yıldız (2021) üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin yeme tutumları üzerine etkisini incelendiği çalışmada öğrencilerin bağlanma stilleri ve alt boyutları kilo değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Literatüre bakıldığında çalışmaların kısıtlı olduğu ve farklı sonuçların mevcut olduğu görülmüştür. Bunun sebebini çalışılan örneklemin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bulundukları VKİ aralıklarının ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü. İlgili alan literatürüne bakıldığında çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Akça (2012) yapmış olduğu çalışmada benlik saygısı ile vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur. Hanar (2019) bir üniversite hastanesine başvuran hastalar üzerine yapmış olduğu çalışmada vücut kile endeksi ile benlik saygısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığını görmüştür. Tanrıverdi ve ark. (2011) yapmış oldukları çalışmada benlik saygısının kilo değişkeni ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu istatistiksel olarak ortaya koymuştur. Literatüre bakıldığında, mevcut kilo ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi bulgulayan çalışma sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığın çalışmadaki örneklem seçimi ve yöntem gibi özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Mevcut kiloları ve Hedeflenen kiloları arasındaki farkın Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik saygısı Arasında Anlamlı Farklılıkları Var mıdır?

Araştırmanın analizine göre üniversite öğrencilerinin mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasındaki fark belirlenmiş ve ortaya çıkan fark gruplarının yeme tutum puanları, benlik saygıları ve yakın ilişkilerde yaşantı durumu bağlamında fark analizi yapılmıştır ve gruplar arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı farka rastlanmıştır. Mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasındaki farkın yönü ve miktarı öğrencilerin yeme tutum puanları arasında fark olduğunu göstermiştir. Yapılan post hoc analizinde farkın sıfır (hedeflenen ve mevcut kilo arasında fark yok) ile 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler arasında olduğu ve yönünün ise 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Hedeflenen kiloların mevcut kilolara göre ortalama farkı ise 5,11 kilo seviyesindedir. Bu durum öğrencilerin mevcut kilolarına karşı hedefledikleri kilolarının yaklaşık 5-10 kilo daha az olduğudur. Bu sonuç, çalışmanın analiz sonuçlarından biri olan Yeme tutumlarına etki eden sosyo-demografik faktörler arasında diyetisyene başvuru durumu ile belirgin bir rol oynadığı sonucuyla tutarlıdır. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, kişilerin vücut ağırlığını olduğundan 5- 10 kilo daha az olarak ifade etmesinin benlik saygısını zedelediğini göstermiştir (Çelikel, 2019). Diyetisyene başvurma durumunun yeme tutumunu etkilemesi ve bireylerin mevcut kiloları ile hedeflenen kiloları arasında 5,11 kilo seviyesinde olması, sosyal görünüşlerinden memnun olmadıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sosyal görünüşlerinden memnun olmayan bireylerin kaygı seviyesi artırmakta ve benlik saygıları düşürmektedir (Kılıç, 2015). Sosyal görünüş kaygısı artıkça benlik saygısı azalmaktadır (Işıkol,2013; Kılıç, 2015). Yapılan bir çalışmada bireylere ağırlıkları ile ilgili düşünceleri sorulduğunda verdikleri cevap ile yeme tutum testi puanlarının arasında istatistiksel açıda anlamlı fark oluşturduğu bulunmuştur, kendilerini kilolu olarak düşünen bireylerin yeme davranış bozukluğu puanlarında artış olduğu görülmüştür (Çiftçi, 2012). Sucular (2020) yapmış olduğu çalışmada bireye “kendinizi nasıl hissediyorsunuz” diye sorulduğunda verdikleri cevap (zayıf, normal, kilolu) ile yeme tutum bozukluğu düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bireylerin sahip olduğu kiloyu algılama şekli besin tüketme davranışlarını etkilemektedir. Kilosundan memnun olmayan bireylerin kilo

sorunu algısı olduğu sonucu literatürde mevcuttur (Atlantis ve Ball, 2008). Literatürdeki çalışmalar ile elde edilen bu sonuç paralellik göstermektedir.

Bununla birlikte mevcut kiloları ile ideal kiloları arasındaki farkın yönü ve miktarı öğrencilerin Yakın İlişkilerde Kaygılı Bağlanma durumları arasında da fark olduğunu göstermektedir. Yapılan post hoc analizinde farkın 1-9 kg fark olan arasındaki öğrenciler ile 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler arasında olduğu ve yönünün ise 10 kg ve üstü fark olan öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi vurgulayan önceki araştırmalar ile tutarlıdır (Alantar ve Maner, 2008; Bowlby, 1973; Keskingöz, 2002). Erdoğan ve İşiten, (2021) yapmış oldukları çalışmanın bulgularına göre güvensiz bağlanma stillerine (saplantılı ve korkulu bağlanma) sahip ve sağlıklı diyet davranışları olan ergenlerde daha fazla bozulmuş yeme örüntüleri (duygusal, kısıtlayıcı ve tıknırcasına yeme, kilo, beden şekli ve yeme endişesi) bulunduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucu literatürle paralellik göstermektedir.

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Anne ve Babalarının Birlikte Yaşayıp Yaşamadıkları Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıkları Var mıdır?

Araştırmanın analiz sonucuna göre katılımcıların 261'i, anne ve baba birlikte yaşadığı bulunmuştur. Bu grup, toplam katılımcıların %80,8'ini temsil etmektedir. Katılımcıların 62'si, anne ve baba birlikte yaşamadığı bulunmuştur. Bu grup, toplam katılımcıların %19,2'sini temsil etmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin anne ve babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında bu farkın anne ve babası birlikte yaşamayanlar lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle anne ve babası birlikte yaşamayan öğrencilerin kaygılı bağlanma durumu anne ve babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha yüksektir. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde anne babanın birlikteliğinin bağlanma stillerine etkisi olduğunu kanıtlanmıştır (Kırimer, Akça ve Sümer, 2014; Temiz, Cömert, 2018; Yıldız, 2008). Yapılan araştırmalara bakıldığında bebeklik ve çocukluk döneminde ihtiyaçları giderilen çocukların güvenli bağlanma gerçekleştirdikleri görülmüştür. Bu araştırmalar temel ihtiyaçları karşılanan ve güvenli bağlanan çocukların, anne babalarının birlikte yaşadıklarını göstermiştir

(Repacholi ve Tapolini, 2004; Wilson ve Davenport, 2003). Nair ve Murray (2005), anne babaları boşanmış ve birlikte yaşayan çocukları inceledikleri çalışmada anne babanın boşanmış olması bağlanma stillerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991) yapmış oldukları çalışmada ebeveynlerin birlikteliği ve sergilemiş oldukları tutumlar bağlanma stillerini belirlediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçların literatürle uyumlu olduğu görüldü.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin anne babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre yeme tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Daha önce yapılan benzer çalışmalara bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Cevizci (2021) belirlenen yetişkinlik döneminde anne babaların birlikteliğinin yeme tutumları üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuştur. Benzer konuda yapılan çalışmalara ise sınırsız, değersiz ve esnek tutumları olmayan ebeveynlerin çocuklarında daha fazla sağlıksız yeme davranışın görüldüğü, baskılayıcı, kuralcı ve kısıtlayıcı davranışlarda bulunan ebeveynlerin çocuklarında ise yeme bozuklukları belirtilerinin artması bakımından risk altında oldukları belirtilmiştir (Altınel, 2018). Literatürün incelemesi sonucunda farklı sonuçların olduğu görülmüş. Bu durum bireylerin yeme alışkanlıklarının farklı faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bu faktör yaşam koşulları içerisinde değişmekle birlikte kişisel tercihleri, maddi durum, stres düzeyi sağlık bilinci gibi çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin anne babalarının birlikte yaşıyor olup olmama durumları ile benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha önce yapılmış benzer araştırmalara bakıldığında bu bulguyu destekleyen çalışmaların literatürde mevcut olduğu görüldü. Aktaş (2011) yapmış olduğu çalışmada anne babanın birlikteliğinin çocukların benlik sayısına etkisi olmadığını bulmuştur. Yücel (2013) yapmış olduğu çalışmada ebeveynlerin birlikte ya da boşanmış olma durumu benlik saygısı düzeylerini etkilemediğini yani benlik saygısı ile anlamlı bir fark oluşturmadığını istatistiksel açıdan ortaya koymuştur. Baybek ve Yavuz (2005) ve Cengil (2009) farklı grupları üzerine yapılan çalışmada anne babanın birlikte yaşayıp yaşamama durum ile çocukların benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Diğer taraftan bulunan bu sonucu desteklemeyen çalışmaların olduğu da görüldü. Derman ve Başal (2013) çocuklar üzerine yapmış oldukları çalışmada; ebeveyn arasındaki sorunlar,

babanın yokluğu, çocuğun ebeveynin birisi tarafından terk edilmesi gibi sebepler benlik saygısını olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur. Rosenberg (1965) ergenler üzerine yapmış olduğu çalışmada boşanmış ailenin çocuklarında benlik saygısının düşük olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalar çerçevesinde anne babanın birlikte yaşamasının bireyin benlik saygısını belirleyen; aile içi ilişkiler, sosyal bağlar, kişisel başarı gibi faktörlerle ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu faktörler benlik saygısı üzerindeki etkisi, bireyin kişisel özellikleri, yaşam deneyimleri ve çevresel faktörler gibi birçok değişkene bağlı olarak değişebilmektedir bu nedenle benlik saygısını etkileyen faktörlerin kompleks bir yapıya sahip olduğunu ve farklı bireylerde farklı şekillerde etki göstereceğini unutmamak önemlidir. Sonuç olarak anne babaların birlikte yaşayıp yaşamama durumunun bireylerin benlik saygısına etkisi konusunda farklı araştırmalar olduğu görülmektedir. Bizim araştırmamızdaki sonuçların; Anne babaları birlikte olmayanların araştırmadaki katılımcıların %19,2'sini temsil etmesinden kaynaklı etkilenmiş olabileceği de düşünülmektedir. Konu hakkında daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Psikiyatrik Yardım Alıp Almadıkları Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıkları Var mıdır?

Araştırmanın sonucuna göre katılımcıların psikiyatrik yardım alıp almama durumuna göre bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında bu farkın kaçınmacı bağlanma stilinde olduğu ve psikiyatrik yardım almayanların lehine olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle psikiyatrik yardım almayan öğrencilerin kaçınmacı bağlanma durumu psikiyatrik yardım alan öğrencilere göre daha yüksektir. Ülken ve Odacı (2021) üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada psikolojik yardım alma tutumunun bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stilleri ile pozitif; saplantılı bağlanma stili ile negatif yönde bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Turan (2009) yapmış olduğu çalışmada psikolojik yardım alma tutumu ile içsel çalışan modelleri değişkenlerini araştırmasına rağmen araştırmada psikolojik destek alan ile içsel çalışma modelleri arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmüştür. Moran(2007) güvenli bağlanma stilline sahip bireylerin kendilerini değerli hissettikleri görülmüştür ve bu algıyı çevrelerine yansıttıkları da bilinmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yardım arama tutumlarının kendine ve diğerlerine olumlu sonuçlar geliştirmesine katkı sağlayacağını

düşünmektedirler. Güvensiz bağlanma sergileyen bireyler ise bu tutumun tam tersi davranış sergilemektedirler. (Shorey ve Snyder, 2006). Dolayısıyla bağlanma stilleri, psikolojik yardımın faydalarına yönelik tutumu etkilediği ve psikolojik süreçlere verim sağlayan bir tutum olarak karşımıza çıkmaktadır (Shorey ve Snyder, 2006). Kendini değersiz hisseden saplantılı bağlanma stiline sahip birey, kendisini güvenilmez olarak algılarken diğerlerini güvenilir kişiler olarak algıladığı için başka insanların onayını ve desteğini aldığı sürece benliğine saygı duyacaktır. Bu doğrultuda saplantılı bağlanma stiline sahip bireyin olumsuz algısı, bireyin psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olmasına neden olabileceği düşünülmüştür. Psikolojik yardım alma tutumu kişinin çevresi tarafından değer göremeyeceği algısı olduğu için yardım alma tutumunun olumsuz olmasına neden olacaktır (Bilge ve Çam, 2010). Araştırma bu sonucu literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre katılımcıların psikiyatrik yardım alıp almama durumuna göre yeme tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Tunç (2019) yapmış olduğu çalışmada daha önce psikiyatriye/psikoloğa başvuranlar ile başvurmayanların yeme tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Pehlivan (2017) yapmış olduğu çalışmada ruh sağlığı uzmanından yardım alan kişilerin daha yüksek yeme tutum testi puanlarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Tobin ve Griffing (1995) yapmış oldukları çalışmada psikolojik geçmişin ve komorbiditenin ortaya çıkmasında yeme bozukluklarının önemli bir payı olduğunu istatistiksel açıdan ortaya koymuştur. Depresyon yeme bozukluklarında %40- 50 oranında görülen, yeme bozukluklarına en fazla eşlik eden psikiyatrik bozukluktur (Vardar ve Erzen, 2011). Yapılan incelemeler sonucunda çalışmada elde edilen bu sonuç ile daha önce yapılmış olan araştırma sonuçlarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin çalışmadaki örneklemin sadece %16.1' inin Psikiyatrik yardım hizmeti aldığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bir başka sebebi ise öğrenciler tarafından olumsuz yeme tutumunun ve yeme bozukluklarının ruh sağlığı uzmanına danışacak kadar önemli bir problem olarak görülmediğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin psikiyatrik yardım alıp almama durumuna göre benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu

görülmektedir. Alanda yapılan araştırmaların sınırlı olmasından dolayı ilgili alana yakın araştırmalara yer verilmiştir. Baybek ve Yavuz (2005) yapmış oldukları çalışmada psikolojik danışmanlık bölümünü okuyan 1. sınıf öğrencileriyle 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygılarında bir farklılık olmadığını bulmuştur. Yani ruh sağlığının olumlu yönünü içeren benlik saygısı, benlik saygısı açısından değerlendirildiğinde öğrencilerin benlik saygılarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Karatay (2021) yılında yapmış olduğu çalışmada yeme bozukluğunun yalnızlık, sıkıntı gibi duygularla başa çıkmak ve hafifletmek için kullanılan uygunsuz bir baş etme stratejisi olarak işlev gördüğünü belirtmiştir. Olumsuz duygular ve yalnızlıkla etkin bir şekilde başa çıkılamadığında düşük benlik sayısı depresyon, kısıtlı diyetler ve aşırı yeme durumlarının arttığı görülmüştür. Yapılan bir çalışmada psikiyatrik/psikolog yardımı alan kişilerin psikolojik yardım alma tutularının daha pozitif olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Çeri, 2009). Analiz sonucunda elde edilen bu bulgu ile daha önce yapılan çalışma sonuçlarının uyumsuz olduğu görülmüştür. Bu durumun altında yatan faktörler arasında öğrencilerin sosyal destek sistemleri, başa çıkma mekanizmaları, deneyimledikleri stres düzeyleri ve kişisel özellikleri gibi birçok etken yer alabileceği düşünülmektedir.

5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Diyetisyen Desteği Alma Değişkenine Göre Anlamlı Farklılıkları Var Mıdır?

Diyetisyene başvuru durumlarına göre katılımcıların %24.1'inin bir kere, %65.3'ünün hiç başvurmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre katılımcıların yeme tutumlarına etki eden faktörler arasında diyetisyene başvuru durumu belirgin bir rol oynamaktadır. Post Hoc test sonuçları, diyetisyene hiç başvurmayan öğrencilerle 2 kez ve 3 ve üstü kez başvuran öğrenciler arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Diyetisyene başvuran öğrencilerin yeme tutum puanları, hiç başvurmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Yani diyetisyene başvurma durumunun katılımcıların yeme tutumuna etkisi olduğunu göstermektedir. Literatürde diyet yapma ve bozulmuş yeme davranışlarının YB arasındaki ilişkiye sebep olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Ulaş, Uncu ve Üner, (2013) diyetisyene giden bireylerin yeme tutumu ortalamaları gitmeyenlerin ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Tunç, (2019) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma da

diyetisyene giden öğrencilerin yeme tutumu ortalamaları gitmeyen öğrencilerin ortalamalarında anlamlı derecede yüksek olduğunu istatistiksel açıdan ortaya koymuştur. Erdoğan ve Tütüncü (2015) yapmış oldukları çalışmada diyet yapan katılımcılar diyet yapmayan katılımcılardan daha fazla sağlıksız ve kısıtlayıcı yeme tutumları sergilediklerini ortaya koymuştur. Özellikle diyetisyen desteği alınmadan vücut ağırlığını azaltmak için yapılan kısıtlayıcı ve sağlıksız diyetler yeme bozukluğu riskini arttırmaktadır (Pekcan, Alphan, Köksal, Küçükdönmez, Bayraktar, Kızıltan ve Dönmez, 2008). Öğrencilerin bilinçsizce yapmış oldukları sağlıksız ve kısıtlayıcı diyetlerin işe yaramadığı ve baş edilemeyecek duruma gelmesi sonucunda profesyonel desteğe başvurdıkları düşünülmektedir. Literatürdeki bu sonuçlar, araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte olduğunu göstermektedir

Araştırmanın sonucuna göre diyetisyene başvuru durumunun bağlanma stilleri üzerindeki etkisi incelendiğinde kaçınmacı bağlanma stiline sahip öğrencilerde beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumları farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yapılan Post Hoc testinde fark oluşan grupların diyetisyene hiç gitmeyenle 2 kez giden öğrenciler arasında olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında alana dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında diyetisyene başvurma ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Alexander ve siegel. 2013; Bowlby,1969; Monteleone, Cascino, Pellegrino, Ruzzi, Patriciello, Marone ve Maj, 2019), Beslenme kontrolü, diyet kalitesi, yeme davranışlarının planlanması ve organizasyonundaki düzensizlik olaylarının çoğunlukla güvensiz bağlanan kişilerde meydana geldiğini göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Ciechanowski,2004; Mikulincer, Shaver, 2007). Maxwell, Tasca, Grenon, Ritchie, Bissada, ve Balfour, (2017), diyetisyene başvuran kişilerin yüzde 67 ila 100'ünün güvensiz bağlanmalara sahip olarak sınıflandırıldığını ve diyetisyene başvuranların diyetisyene başvurmayan bir kişiye kıyasla güvensiz bağlanmaya sahip olma olasılıklarının iki kat daha fazla olduğu bildirmiştir. Diyetisyene başvurma durumunun bağlanma stillerine etkilerinin olduğunu anlamının karmaşık bir konu olduğu düşündürmektedir. İnsanların bağlanma stilleri, duygusal bağlanma biçimlerini ve ilişkilerini tanımlar. Bu ilişkiler birçok faktörün etkileşiminden kaynaklanır ve bu faktörlere bağlı olarak beden ağırlığı nedeni ile diyetisyene başvurma durumunun etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumuna göre benlik saygılarının değiştiği görülmüştür. Yapılan Post Hoc (Tukey) testinde; diyetisyene hiç gitmeyen öğrenciler ile 3 ve üstü sayıda giden öğrenciler arasında 3 ve üstü giden öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene 3 ve daha fazla giden öğrenciler ile 2 kez giden öğrenciler arasında da anlamlı fark da Tukey testinde görülmüştür. Farkın yönü benzer şekilde diyetisyene 3 ve üstü giden öğrenciler lehinedir. Literatürün taranması sonucunda benlik saygısının diyetisyene başvurma durumuna göre incelenmesini içeren çalışmaların kısıtlı olduğunu göstermektedir. Hamurcunun (2014) obez bireylerin benlik saygısı ve beden algısı değerlendirilmesi üzerine yapmış olduğu çalışmada kilo vermek için diyet yapan kişilerin vücut kitle indeksi ile düşük benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Satman ve Yılmaz (2001) yapmış oldukları çalışmada ise diyetisyene başvurup diyet yapan kişilerin diyet yapmayan kişilere göre benlik saygılarının daha düşük olduğunu bulmuştur. Diyet kültürünün giderek yaygınlaştığı ve sağlıklı beslenmeyi beraberinde getirdiği görülmektedir. Sosyal medya, dergiler, reklamlar bireylere; ideal beden imajının aşırı zayıf olduğu algısını dayatmaktadır (Oktar ve Şanlıer, 2003). Bu algı bireylerin, diyet yapmasına ve sağlıklı kısıtlayıcı yeme tutumu sergilenmesine sebep olmaktadır. Sağlıklı yeme tutumları, bireylerin bedenleri ile uğraşı içerisinde diyetisyene gitme, spor yapma ve laksatif-diüretik gibi yöntemlere başvurmaları ile kendini göstermektedir. Beden üzerine aşırı yoğunlaşmanın, vücut memnuniyetsizliğini, düşük benlik saygısını ve beden imajını negatif etkilediği öngörülmektedir. (Tunç, 2019). Araştırmanın bu sonucu ile literatürde yapılan çalışmaların uyumlu olduğu görülmektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişkisi olduğu bulundu. Aynı zamanda yeme tutumları ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeğinin alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu bulundu. Bu duruma göre yeme tutumları puanları artıkça bağlanma stilleri puanlarında da bir artışın görüldüğü veya tam tersi şeklinde yeme tutumları puanları azaldıkça bağlanma stilleri puanlarında da bir azalma görüldüğü görülmüştü. Araştırmanın sonuçları, yeme tutumları ile

bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi vurgulayan önceki araştırmalar ile tutarlıdır (Alantar ve Maner,2008; Bowlby, 1973; Keskingöz, 2002; Mikulincer M, Shaver, 2007; Safran,1990; Tereno, Soares, Martins, Celani ve Sampaio, 2008; Vardar ve Erzengin, 2011). Bağlanma stilleri, insanların bilişsel faaliyetlerine temel oluşturur, duyguların oluşumunu ve bunları kontrol etme yollarını, kişilerarası ilişkilerin kalitesini ve sağlığını etkiler. Bundan kaynaklı doğası gereği beklentiler, arzular, duygular ve sosyal davranışlarla ilgilidir. Elde edilen sonuçlar, bağlanma stilleri güvensiz olan kişiler stresli yaşam koşullarında olumsuz duyguları bastırabilmek için işlevsiz olan stratejiler geliştirmektedirler ve karşılaştıkları zorluklar karşısında duygularını düzenleyebilmek için yiyecekleri aracı olarak kullandıkları daha önceki çalışmalarla da gösterilmiştir (Mikulincer, Shaver, 2007 ; Ciechanowski, 2004). Tasca (2019) yapmış olduğu çalışmada kaçınmacı bağlanma boyutu ile yeme bozuklukları arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Araştırmanın analizi sonucunda kaygılı bağlanma stilleri ile yeme tutumları arasında bir ilişki bulunsa da bu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($r=,109$). Literatüre bakıldığında bu sonucu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Pehlivan (2017) yapmış olduğu çalışmada kaygılı bağlanma stilleri ile yeme tutumlarının ilişkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Karaduman (2017) Üniversitede öğrenim veren kız öğrencilerinin katıldığı çalışmasında yetişkin bağlanma stilleri ile yeme tutumlarının arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını ortaya koymuştur. Bağlama stilleri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu bağlanmanın ise saplantılı bağlanma stiline olduğu görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 199; Ciechanowski, 2004; Mikulincer, Shaver, 2007). Yapılan başka bir çalışmada ise kaygılı- kararsız bağlanmanın duygusal yemenin önemli yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur; duygunun düzeyi ne kadar yoğunsa, kişinin stresi azaltmak veya duygusal durumunu iyileştirmek için yoğun yemek yeme eğiliminde bulunması o kadar fazla olduğu görülmüştür (Pasztak-Opiłka, Jonge, Zachurzok, ve Górnik-Durose, 2020). Literatürdeki bu sonuçlar, araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte olduğunu göstermektedir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Benlik saygıları ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında da anlamlı ve negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu duruma göre bağlanma stilleri puanlarında bir azalma gözlenirse düşük benlik saygısı puanlarında bir artışın görüldüğü veya tam tersi şeklinde bağlanma stilleri puanlarında bir artış var ise düşük benlik saygısı puanlarında bir azalma olduğu görüldü. Araştırmanın analizi sonucunda elde edilen bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir (Çevik, 2018; Suziki ve Tomoda, 2015; Sümer ve günger,1999). Bebek ile annenin arasındaki ilişkiden doğan bağlanma stilleri, bebeğin ihtiyaçlarının giderilmesi, kabul görülüp görülmediği ve sevildiğine ilişkin benliğine dair oluşturduğu algının benlik saygısı düzeyini belirlediği yapılan birçok araştırma ile kanıtlanmıştır (Sinirlioğlu-Ertaş, 2014). Bu doğrultuda ebeveynin çocuğuna göstermiş olduğu olumlu tutumlarının yüksek olması benlik saygısının artışına, olumsuz tutumların ise benlik saygısının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bağlanma stilleri sonucunda oluşan aile ve sosyal çevrenin desteği, algılanan değerın yüksek olması yani benlik saygısı düzeyinin belirlenmesinde etkili olduğu bilinmektedir (Ghader ve Scott, 2001). Seki ve Dilmaç (2020) yapmış oldukları araştırmada güvenli olmayan bağlanma ile benlik saygısı arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bağlanma stilleri sonucunda oluşan güven, alınan sosyal destek yeme bozukluklarında koruyucu bir faktör olarak görülmüştür (onar, 2008). Bartholomew ve Horowitz (1991) dörütlü bağlanma modeline göre güvenli ve kayıtsız bağlanma stilline sahip bireylerin olumlu benlik modeline, saplantılı ve korkulu bağlanma stilline sahip bireylerin ise olumsuz benlik modeline sahip olduğu bilinmektedir. Griffin ve Brartholomew (1994) yapmış oldukları çalışmada bağlanmanın benlik modelinin pozitifliğiyle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bowlby (1979) göre bebeklik döneminde oluşan bağlanma örüntüleri yaşam boyu mevcuttur. Tutarsız ebeveynlik ya da ebeveyn eksikliği nedeniyle olumlu öz imajı geliştiremeyen ancak başkalarına karşı olumlu bir bakış acısına sahip olan bir çocuğun teorik olarak psikolojik sorunlar (ör., AN, BN) geliştirme olasılığı yüksektir. Çocuğun temel problemi, sağlıklı bir kendilik imajının bozulması ve başkaları

tarafından olumlu bir şekilde değerlendirilmeye aşırı ihtiyaç duymayı içerir. Görünüşleri eleştirilecek korkusu olan, başkalarını memnun etme çalışan bireyler zayıf olmaya ve sosyo- kültürel baskılara karşı daha duyarlı hale gelirler. Buna karşılık sağlıklı ebeveyn- çocuk etkileşimleri yoluyla olumlu bir benlik imajı geliştirmeyen çocuk ve/veya yakın ilişkilerin önemini en aza indiren ancak ebeveynlerinin kötü muamelesine veya ihmaline rağmen pozitif bir benlik imajını koruyan çocuk bunlar için daha az risk altında olacaktır (Suldo ve Fefer, 2013). Benlik imajı bireylerin benliğine duyduğu saygıyla doğru orantıdadır. Çocuklukta ebeveyn ile kurulan güvenli bağlanma stilleri ve kendilik imajı bireylerin yüksek benlik saygısı oluşumuna katkı sağlayan faktörlerdir (Garner ve Garfinkel, 1985).

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile benlik saygıları arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu duruma göre yeme tutumu puanlarında bir artış gözlenirse benlik saygısı puanlarında bir azalma görüldüğü veya tam tersi şeklinde yeme tutumu puanlarında bir azalma var ise benlik saygısı puanlarında bir artış görüldüğü saptanmıştır. Araştırmanın analizi sonucunda elde edilen bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir (Batıgün ve Utku, 2006; Meseri, Küçükerdönmez, Akder, 2022; Şanlıer, Navruz Varlı, Macit Mortaş, Tatar, 2017; Tanrıverdi ve ark., 2011;). Şimşek, Erol, Öztıp ve Özcan, (2008) yapmış oldukları çalışmada yeme tutumlarının benlik saygıları düzeyine etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Yeme tutumları ile benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı ilişkisinin sebebinin yeme tutumundaki vücut memnuniyetsizliği, bedene yöneltilen olumsuz düşünceler, bedene dair algının bozulması, kültürün zayıf kadının mutlu ve sağlıklı olduğuna dair imajı ve sosyal medya gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Kilo vermek için çeşitli yollara başvuran ancak hiçbir şekilde ideal kilosuna gelmeyen kişilerin aşırı kısıtlayıcı ve telafi edici davranışlara başvurdukları görülmüştür (Suldo ve Sandberg, 2000). Bozulmuş yeme davranışlarının artması ile bireylerin hiçbir zaman kilo veremeyeceklerini ve her zaman kilolu olarak kalacaklarını düşünmeleriyle aynı orantıda olduğu düşünülmektedir. Bundan kaynaklı benlik saygılarında bir azalma olacağı düşünülmektedir. Araştırma analizinde elde edilen bu sonuç ile literatürün paralellik gösterdiği görülmüştür (Oral ve Şahin, 2008; Pehlivan, 2017). Ghader ve

Scott, (2001) yapmış oldukları çalışmada düşük benlik saygısı, yüksek beden endişesi, başa çıkma ve algılanan sosyal desteğin düşük olması olumsuz yeme tutumunu arttırmasına sebep olduğunu ortaya koymuştur. Bryant-Waugh ve Lask (2013) yapmış oldukları çalışmada ise ince bedene sahip olmamanın benlik saygısı düzeyini düşürdüğü ve bu doğrultuda benlik saygısını arttırmak için ince bir bedene sahip olunması gerektiği düşüncesine neden olduğu görülmüştür. Hatalı olan bu algı, bireylerin kısıtlayıcı diyet yapmalarına ve sağlıklı olmayan bu tutumların artmasına zemin hazırlayabileceği görülmüştür. Mintz ve Betz (1998) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada yeme tutumunda yüksek anormal davranışlar gösteren katılımcıların düşük benlik saygısı ve beden imgesi gösterdiği bulunmuştur. Thompson ve Thompson (1986) üniversitede okuyan öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada, birçoğunun kilo verme beklentileri nedeniyle sağlıklı yeme tutumları geliştirdikleri, beden imajı kaygılarının olduğunu, telafi edici davranışlar sergileyerek; diürekatif-lastirik ilaçlar kullanarak kilo vermek için aşırı çaba içerisinde girdikleri ve kilo vermeyle birlikte benlik saygılarında da artış beklentilerinin olduğunu bulmuştur.

5.5. Üniversite Öğrencilerini Bağlanma Stillerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisinin Tartışılması

Araştırmada kullanılan Bağlanma stillerinin Yeme tutumu üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma stillerinin yeme tutumu üzerindeki etkisinin anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yakın ilişkiler yaşantıları envanteri ve bu envanterin alt boyutu olan Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun Yeme Tutumu Testi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Güvensiz bağlanan bireylerde yeme tutumunda bozulma riski artmaktadır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, güvensiz bağlanma biçimlerindendir. Aralarındaki temel fark kaygılı bağlanan bireyler ilişki kurabilirken, kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişki kurmaktan uzak durmalarıdır. Kaçınmacı bağlanan bireyler ilişki kurmada zorlanırlar ve diğerleri ile temasa geçmeyi tercih etmezler çünkü diğerlerinin eleştirisinden kaçmak isterler. Bu eşleştirişlerin temelinde duygusal, fiziksel, psikolojik bütünlüğe gelecek zarardan korunma isteği bulunmaktadır (Ergin, 2009) Batur ve arkadaşlarının (2005) üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarını araştırdıkları çalışmada elde edilen bulgulara göre saplantılı ve korkulu bağlanan öğrencilerde daha fazla problemli yeme tutumuna rastlanmıştır,

güvenli ve kayıtsız bağlanma ile bozulmuş yeme tutumları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Yapılan başka bir çalışmada 14-21 olan lise öğrencilerinde yeme tutumlarının ebeveyne bağlanma düzeyi ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ergenlerde kızlarda aileden algılanan aşırı koruyucu, erkeklerde ilgisiz tutumla birlikte anormal yeme tutumları artış göstermektedir(Aytin, 2014) Yeme bozukluklarının bağlanma stillerinin ile ilişkisinin incelendiği birçok çalışmada bozulmuş yeme tutum ve davranışlarını ayırt edici özellikte olan bağlanma tarzının kaçınmacı bağlanma olduğu görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Keskingöz, 2002) Suldo ve Sandberg (2000) bu durumun sebebini saplantılı bağlanan bireylerin onay arayışı içerisinde olmasına ve kendi bedensel görünümünü diğerlerinin memnuniyetine göre ayarlama çabasında olmalarına bağlamaktadır. Bu çalışmada da bu bilgiye benzer şekilde kaçınmacı bağlanmanın bozulmuş yeme tutumları üzerindeki etkisi dikkat çekmek çekmektedir. Araştırma sonucunun literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

5.6. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısının Yeme tutumu Üzerindeki Etkisinin Tartışılması

Araştırmada kullanılan Benlik Saygısının Yeme Tutumu Testi üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın Sonucuna göre Benlik saygısının yeme tutumu üzerindeki etkisinin anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benlik saygısı kişinin kendini objektif değerlendirmesi ve kendini tanıması şeklinde tanımlanmakta olup kişinin benliğine duyduğu saygı güven duygularını ifade etmektedir. Günümüzde her yaşta kalorisi fazla olan ve besin değeri düşük olan yiyeceklerin tüketimi artmaktadır. Bununla birlikte; popüler olmak, sosyal çevresi tarafından sevilbilmenin, ilgi görmenin ince ve uzun olmak ile sağlanabileceği gibi gizli mesajların medya, sosyal medya, akranlar gibi toplumsal kanallarla ile aktarılıyor olması bireylerde benlik saygısının azalmasına neden olabilmektedir (Erden, 2005). Tanrıverdi ve ark. (2011) tarafından yapılan bu çalışmada benlik saygısı ile beslenme bozuklukları ve yeme bozuklukları belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş benlik saygısı düşük olan öğrencilerin olumsuz yeme tutum özelliklerine sahip olduğu saptanmıştır. Yapılan benzer çalışmalarda obez ergenlerde ve yeme tutumunda aşırı davranış olan kişilerde benlik saygısının azaldığı görülmüştür (Telch, Agras, 1994, Kodama; Nada, 2001). Yapılan başka bir çalışmada yeme tutumunda bozulmanın benlik saygısıyla ilişkili

olduğu ortaya konmuştur (Harter, 1990). İlgili alan literatürüne bakıldığında çalışmanın sonucu literatür ile uyumlu olduğu bulunmuştur.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Korelasyon analizleri incelendiğinde üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde ilişki tespit edildi. Benlik saygıları ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeğinin alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu görüldü. Yeme tutumları ile yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği alt faktörü olan kaçınmacı bağlanma stili arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görüldü. Fakat kaygılı bağlanma stili ile yeme tutumları arasında bir ilişki bulunsa da bu istatistikse olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulundu.

Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin %30.0'unun yeme tutumlarında bir bozukluk olduğu tespit edilmiştir. Bu durum genç yetişkinler arasında Problemlili yeme davranışının yaygın olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde yeme tutumuna dair benzer araştırmalar incelendiğinde bu oranın çok yüksek olduğu görülmektedir. Bu oranın yüksek olması problemlili yeme davranışlarının farkındalığının artırılması ve önemsenmesi gereken bir sorunun varlığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, bağlama stilleri ve benlik saygıları çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre benlik saygıları arasında anlamlı bir fark olduğu görüldü. Bu farkın ortalamalara bakıldığında kadınlar lehine olduğu bulundu, literatürü destekler neticeler alınmıştır. Diğer bağımlı değişkenlerde ise anlamlı fark söz konusu olmadığı bulundu.

Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre kaçınmacı bağlanma stili puanlarında 18-20 yaş grubu öğrenciler ile 25-28 yaş öğrenciler arasında da 18-20 yaş grubu lehine anlamlı fark olduğu görüldü. 21-24 yaş arası öğrenciler ile 25-28 yaş grubu öğrenciler arasında kaçınmacı bağlanma puanları arasında 21-24 yaş lehine anlamlı olduğu bulundu. Ayrıca yaş gruplarına göre benlik saygısı analizinde de farklı yaş grupları arasında anlamlı fark olduğu bulundu. 21-24 yaş grubundaki öğrencilerin benlik saygıları, 25-28 yaş grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görüldü. Ancak yeme tutumu ile yaş faktörünün istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bulundukları VKI aralıklarının Yeme tutumları ile fark oluşturduğu görülmüştür. Yapılan post hoc analizi sonucunda fazla kilolu öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında anlamlı fark görülmüştür. Fazla kilolu öğrencilerin Yeme Tutum Testi puanlarının normal kilolu öğrencilere göre daha yüksektir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin VKI aralıkları ile bağlanma stilleri puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Farklı VKI gruplarında bulunan öğrencilerin yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri puanları arasında anlamlı fark söz konusudur. Yapılan Post Hoc analizi sonucunda Kaygılı Bağlanma Boyutu puanlarında obez öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu görülmüş, obez öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bulundukları VKI aralıkları ile benlik saygısı benlik saygısı değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşıldı.

Araştırmanın sonucuna göre Üniversite öğrencilerinin olmak istedikleri ideal kilo grupları değişkenine göre yeme tutumu, benlik saygıları ve yakın ilişkilerde yaşantı durumları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulundu. Ancak üniversite öğrencilerinin mevcut kiloları ile olmak istedikleri ideal kiloları arasında anlamlı fark olduğu bulundu. İdeal kilolar mevcut kilolara göre ortalama farkı ise 5,11 kilo seviyesindedir. Bu durum öğrencilerin mevcut kilolarına göre karşı ideal kilolarının yaklaşık 5 kilo daha az olduğu görüldü.

Araştırmanın sonucuna üniversite öğrencilerinin anne ve babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olduğu görüldü. Ortalamalara bakıldığında bu farkın anne ve babası birlikte yaşamayanlar lehine olduğu görüldü. Diğer bir ifadeyle anne ve babası birlikte yaşamayan öğrencilerin kaygılı bağlanma durumu anne ve babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görüldü. Araştırmanın sonucuna göre anne babanın birlikte yaşıyor olup olmaması ile yeme tutum puanları anlamlı bir fark olmadığı bulundu. Daha önce yapılmış benzer araştırmalara bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu görüldü. Anne babanın birlikte yaşıyor olup olmaması ile benlik saygısı değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşıldı.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin psikiyatrik yardım alıp almama durumlarına göre bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olduğu görüldü. Ortalamalara bakıldığında bu farkın kaçınmacı bağlanma stilinde olduğu ve

psikiyatrik yardım almayanlar lehine olduğu bulundu. Diğer bir ifadeyle psikiyatrik yardım almayan öğrencilerin kaçınmacı bağlanma durumu psikiyatrik yardım alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görüldü. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin daha önce psikiyatri yardımı alan ile yardım almayan kişilerin yeme tutum puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü. Literatüre bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinde daha önce psikiyatri yardımı alan ile yardım almayan kişilerin benlik saygısı ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü. Literatüre bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarına etki eden faktörler arasında diyetisyene başvuru durumunun belirgin bir rol oynadığı görüldü. Diyetisyene hiç başvurmeyen öğrencilerle 2 kez ve 3 ve üstü kez başvuran öğrenciler arasında anlamlı farklar olduğunu görüldü. Diyetisyene başvuran öğrencilerin yeme tutum puanları, hiç başvurmeyenlere göre anlamlı derecede olduğu bulundu. Yani diyetisyene başvurma durumu katılımcıların yeme davranışında etkili bir olduğu görüldü. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencileri arasında diyetisyene başvuru durumunun bağlanma stilleri üzerinde etkisi olduğu, kaçınmacı bağlanma stiline sahip öğrencilerde beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumlarının farklılık gösterdiği görüldü. Bu farklılık diyetisyene hiç gitmeyenle 2 kez giden öğrenciler arasında olduğu görüldü. Literatüre bakıldığında konuya dair çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene gitme durumuna göre benlik saygılarının değiştiği görülmüştür. Yapılan Post Hoc (Tukey) testinde; diyetisyene hiç gitmeyen öğrenciler ile 3 ve üstü sayıda giden öğrenciler arasında 3 ve üstü giden öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca beden ağırlığı nedeniyle diyetisyene 3 ve daha fazla giden öğrenciler ile 2 kez giden öğrenciler arasında da anlamlı fark da Tukey testinde görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre yeme tutumunun bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yakın ilişkiler yaşantıları envanteri ve bu envanterin alt boyutu olan Kaçınmacı Bağlanma Boyutunun Yeme Tutumu Testi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik saygısı üzerinde anlamlı olduğu görülmüştür. Kaçınmacı Bağlanma Boyutu ve Kaygılı Bağlanma Boyutu puanlarının Benlik Saygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre Yeme tutumunun benlik saygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

Araştırmada kullanılan Bağlanma stillerinin Yeme tutumu üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre bağlanma stillerinin yeme tutumu üzerindeki etkisinin anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Araştırmada kullanılan Benlik Saygısının Yeme Tutumu Testi üzerindeki etkisini araştırmak üzere basit regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın Sonucuna göre Benlik saygısının yeme tutumu üzerindeki etkisinin anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada sınırlılıklar olduğundan dolayı yapılacak olan diğer çalışmalarda, örneklem sayısındaki cinsiyet dağılımının homojen olmasına dikkat ederek çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmanın evreni ise İstanbul ilindeki herhangi bir üniversite öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılmıştır, bundan sonraki yapılacak olan çalışmalarda araştırma evreni ile araştırma örneklemi daha geniş tutularak çok daha fazla kapsamlı bilgiye ulaşılabilir. Çalışmanın kısıtlılıkları arasında ise ölçek ve tutumların uzun olması ve online koşullarda yapılması katılımcıların dikkatsizce cevaplamalarına neden olmuş olabilir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda bu kısıtlılıklar dikkate alınarak daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Çalışmanın değişken sayısı anlamında geniş olması ile beraber olan veya olmayan ilişkilere değinilmiştir. Yeme tutumu, bağlanma stilleri ve benlik saygısının birlikte araştırıldığı araştırmanın olmaması, çalışılan değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Araştırmada elde edilmiş bazı demografik verilerin üzerine yapılmış olan çalışmaların kısıtlı olduğu bu alandaki eksikliğin görülmesini sağlamıştır. Yapılacak

olan yeni araştırmalarda araştırılan alanlara ek daha fazla sosyo demografik değişkenin yer alması bilime katkı sağlayacaktır.

Yapılan literatür taraması sonucunda bireylerin yeme tutumu, bağlanma stilleri ve benlik saygılarında kùltürün etkisi oldukça fazla olduğu görùldü. Bu araştırmada çoğu araştırmada olduğu gibi değişkenlerine göre bazı demografik özellikler çalışılmıştır ve elde edilen sonuçlarda farklılıklar olduğu görùlmüřtür. Bundan sonraki araştırmada demografik özellikler ile bölgesel ya da alt kùltürel farklılıklar göz önünde bulundurularak araştırmaların yapılması bu alanda eksik olan açığı kapatacaktır.

Yeme tutumu, bozuklukları, bireylerin yaşamının pek çok yönünü etkilemektedir. Yeme tutumuna dair bozulmaların arttığı beslenmede bozulmaların ve problemlerin giderek artması toplum sağlığı açısından bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Adolesan ve genç erişkinlerde görùlme sıklığı daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri dönemlerde sorunlarla kendi ilgilenmeleri, bulundukları ortama ayak uydurmaya ve ailenin oluşturduğu düzenden ayrı bir düzen içinde bir birey olarak kendi kararlarını kendileri vermeye çalıştıkları için büyük stres yaşadıkları düşünölmektedir. Lisede ve üniversitelerde öğrenim gören bireylerin yaşamış oldukları sorunlara dair farklı bir bakış açısı oluşturmak için alanında uzman kişilerin seminer düzenlemeleri fayda sağlayacaktır.

Analizin soncuna göre yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasında ilişkinin olduğu, bağlanma stilleri sonucunda oluşan güven, alınan sosyal destek yeme bozukluklarında koruyucu bir faktör olduğu bulundu. Bu bilgiler doğrultusunda yeme bozukluklarına sahip bireylerin tedavisinde bağlanma stillerine bakılması bireylerin iyileşmesi için yeni bir bakış açısı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın sınırlılıklarına rağmen bulgularımız iki nedenden dolayı dikkate değerdir. İlk olarak yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasına bağlantıyı vurguluyor olması ikincisi olarak yeme tutumu, bağlanma stilleri ve benlik saygısını değişkenlerini bir arada çalışan ilk çalışma olması çalışmanın dikkate değer olduğunu düşündörmektedir. Bu çalışmadan yola çıkarak yeme tutumunun ile bağlanma stillerine ve bağlanma stillerinin benlik saygısı ilişkisi klinik alanda terapi alanında yen bir bakış açısı sunacaktır.

KAYNAKÇA

- Abrams, K. K., Allen, L. R., & Gray, J. J. (1993). Disordered eating attitudes and behaviors, psychological adjustment, and ethnic identity: A comparison of Black and White female college students. *International Journal of Eating Disorders*, 14(1), 49-57.
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & behavior*, 91(4), 449-458.
- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10(1), 51-58.
- Ainsworth, M. D. S. (1974). Citation for the G. Stanley Hall Award to John Bowlby. Unpublished manuscript
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1972). Mother-infant interaction and the development of competence.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46(4), 333.
- Akbaş, B. Ç., & Sezgin, N. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri ile psikososyal olgunluk arasındaki ilişkide anne-baba tutumlarının aracı rolü. *Nesne*, 8(16), 112-125.
- Akça, Z. K. (2012). Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplarlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Akdeniz, C. (2020). Ergenlerde yeme bağlantısının bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat perspektifinden incelenmesi / Ergenlerde yeme tutumunun bağlanma stili, beden algısı ve öz-şefkat açısından incelenmesi. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akköse, F. (2021). Bağlanma yoğunluğu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aleksitimi ve çatışmanın çözülmesinin aracı rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Akoğlu Günbatan, M. (2022). Bağlanma stilleri ve duygusal yeme ilişkisinde duygusal tepkisellik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aktaş, S. (2011). 9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alantar, Z., & Maner, F. (2008). Ba lanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Psychiatry*, 9, 97-104.
- Alexander, K. E., & Siegel, H. I. (2013). Perceived hunger mediates the relationship between attachment anxiety and emotional eating. *Eating behaviors*, 14(3), 374-377.
- Altuğ, A., Elal, G., Slade, P., & Tekcan, A. (2000). The Eating Attitudes Test (EAT) in Turkish university students: relationship with sociodemographic, social and individual variables. *Eating and weight disorders: EWD*, 5(3), 152-160.

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc..
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andersen, A.E & Yager, J. (2007). Eating Disorders. In B.J. Sadock & V.A. Sadock (Eds.) Kaplan&Sadock's Comprehensive textbook of psychiatry, (pp. 2002-2022) Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins
- Arkonaç, S. A. (2008). Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak: Deneysel Ve Eleştirel Yaklaşımlar. Nobel Yayın Dağıtım.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454.
- Armstrong, J. G., & Roth, D. M. (1989). Attachment and separation difficulties in eating disorders: A preliminary investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 8(2), 141-155.
- Ata, A., Vural, A., & Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3).
- Atlantis, E., & Ball, K. (2008). Association between weight perception and psychological distress. *International journal of obesity*, 32(4), 715-721.
- Attili, G., Pentima, L. D., Toni, A., & Roazzi, A. (2018). High anxiety attachment in eating disorders: Intergenerational transmission by mothers and fathers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28, e2813.
- Aytın, N. (2014). Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Baca, F. (2017). Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan ve olmayan obezite cerrahisi aday hastalarda nörokognitif işlevlerin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Bacanlı, H. (2004). Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlamanın psikolojisi. Milli Eğitim Bakanlığı.
- Badrasawi, M. M., & Zidan, S. J. (2019). Binge eating symptoms prevalence and relationship with psychosocial factors among female undergraduate students at Palestine Polytechnic University: a cross-sectional study. *Journal of eating disorders*, 7(1), 1-8.
- Bakalar, J. L., Shank, L. M., Vannucci, A., Radin, R. M., & Tanofsky-Kraff, M. (2015). Recent advances in developmental and risk factor research on eating disorders. *Current psychiatry reports*, 17, 1-10.
- Balat, G. U., & Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Social Science*, 175.
- Barone, L., & Guiducci, V. (2009). Mental representations of attachment in eating disorders: A pilot study using the Adult Attachment Interview. *Attachment & human development*, 11(4), 405-417.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological inquiry*, 5(1), 23-67.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. Attachment theory and close relationships, 1998, 25-45.
- Başkara, S. V. (2002). Özsaygının bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara
- Batigün, A. D., & Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi, 21(57), 65.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. Psychological science in the public interest, 4(1), 1-44.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 73-95.
- Bayraktar, E. (2018). Toplumsal Cinsiyet, Kültür ve Şiddetin İnfertilite İle İlişkisi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 27(3), 234-238.
- Becker, A. E., Grinspoon, S. K., & Klibanski, A. (8). Herzog, DB (1999). Eating disorders. New England Journal of Medicine, 340(14), 1092-1098.
- Bohn, K., Doll, H. A., Cooper, Z., O'Connor, M., Palmer, R. L., & Fairburn, C. G. (2008). The measurement of impairment due to eating disorder psychopathology. Behaviour research and therapy, 46(10), 1105-1110.
- Bowlby, J. (1969). Attachment (Vol. 1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). Attachment (Vol. 1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version). The British Journal of Psychiatry, 130(5), 421-431.
- Bowlby, J. (1980). By ethology out of psycho-analysis: an experiment in interbreeding.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. American journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. The American journal of psychiatry, 145(1), 1-10.
- Bowlby, J., Robertson, J., & Rosenbluth, D. (1952). A two-year-old goes to hospital. The psychoanalytic study of the child, 7(1), 82-94.
- Bozan, N. (2009). Hollanda yeme davranışı (DEBQ) anketinin Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. Journal of social and personal relationships, 8(4), 451-466.
- Bretherton, I. (1991). Pouring new wine into old bottles: The social self as internal working model.
- Bretherton, I. (1995). A communication perspective on attachment relationships and internal working models. Monographs of the Society for Research in Child Development, 310-329.
- Bretherton, I. (2003). Mary Ainsworth: Insightful observer and courageous theoretician. Portraits of Pioneers in Psychology, 5, 317-331.
- Brown, J. D., & Mankowski, T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: changes in mood and the way you see you. Journal of personality and social psychology, 64(3), 421.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. Psychological Inquiry, 18(4), 272-281.

- Bruch H (1978) *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*. Cambridge, MA, Harvard University Press
- Bruch, M.D., Hilde, *Eating Disorders*. New York: Basic Books, Inc., 1973
- Bulik, C. M. (1987). Drug and alcohol abuse by bulimic women and their families. *The American journal of psychiatry*, 144(12), 1604-1606.
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Tozzi, F., Furberg, H., Lichtenstein, P., & Pedersen, N. L. (2006). Prevalence, heritability, and prospective risk factors for anorexia nervosa. *Archives of general psychiatry*, 63(3), 305-312.
- Bulik, C. M., Thornton, L. M., Root, T. L., Pisetsky, E. M., Lichtenstein, P., & Pedersen, N. L. (2010). Understanding the relation between anorexia nervosa and bulimia nervosa in a Swedish national twin sample. *Biological psychiatry*, 67(1), 71-77.
- Burch, J. L. (1973). Rate of erosion of dayside magnetic flux based on a quantitative study of the dependence of polar cusp latitude on the interplanetary magnetic field. *Radio Science*, 8(11), 955-961.
- Burger, J. (2006). Bioindicators: a review of their use in the environmental literature 1970–2005. *Environmental Bioindicators*, 1(2), 136-144.
- Bushi, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2007), *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Can, G. (1990). Lise öğrencilerinin benlik tasarımı etkileyen etmenler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Cash, T. F., & Deagle III, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International journal of eating disorders*, 22(2), 107-126.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of eating disorders*, 31(4), 455-460.
- Cassidy, J. (1988). Child mother attachment and the self in sixyears-olds. *Child Development*, 59, 121-134
- Cengil, M. (2009). Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi I. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8(15), 77-102.
- Cevizci, P. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde yeme tutumları, algılanan ebeveyn reddi, duygu düzenleme güçlüğü ve beden kitle indeksinin depresyon belirtileri üzerindeki yordayıcı rolü (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Cole-Detke, H., & Kobak, R. (1996). Attachment processes in eating disorder and depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(2), 282.
- Cooper, M. J., & Fairburn, C. G. (1993). Demographic and clinical correlates of selective information processing in patients with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 13(1), 109-116.
- Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2001). A new cognitive behavioural approach to the treatment of obesity. *Behaviour research and therapy*, 39(5), 499-511.
- Cooper, Z., Cooper, P. J., & Fairburn, C. G. (1989). The validity of the eating disorder examination and its subscales. *The British Journal of Psychiatry*, 154(6), 807-812.
- Çaka, S. Y., Çınar, N., & Altunkaynak, S. (2018). Adolesanda yeme bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 203-209.

- Çam, O., & Bilge, A. (2013). Türkiye’de ruhsal hastalığa/hastaya yönelik inanç, tutum ve damgalama süreci: Sistematik derleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 91-101.
- Çelikel, B. (2019). 36-72 Aylık çocukların benlik kavramlarının incelenmesi: Türkiye – Almanya Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelikel, F. Ç., Bingöl, T. Y., Yıldırım, D., Tel, H. ve Erkorkmaz, Ü. (2009). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında yeme tutumu. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 46(3), 86-90.
- Çeri, Ö. (2009). Vajinusmus Tanısı Alan Kadınlarda ve Eşlerinde Temel Bilişsel Şemalar ile Bağlanma Stillerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Çevik Demir, Ş. (2013). Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (Yayınlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çiftçi, F. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Deas, S., Power, K., Collin, P., Yellowlees, A., & Grierson, D. (2011). The relationship between disordered eating, perceived parenting, and perfectionistic schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 414-424.
- Derenne, J. L., & Beresin, E. V. (2006). Body image, media, and eating disorders. *Academic psychiatry*, 30, 257-261.
- Derman, M. T., & Başal, H. A. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 115-144.
- Doğan Aydın, G. (2012). Obez kadınlarda tıknırcasına yeme bozukluğunun psikobiyolojik modele göre incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Doğan, N. Başokçu, T.O(2010). İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), s.65-71
- Doğan, R., & Sayiner, F. (2012). Eskişehir Büyükdere Aile Sağlığı Merkezine başvuran gebelerde obezite sıklığının ve obezitenin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum Ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Yüksek Lisans Tezi.
- Erbaş, S. (2015). Yeme Tutumlarının Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Erbay, L. G., & Seçkin, Y. (2016). Yeme bozuklukları. *Güncel gastroenteroloji*, 20(4), 473-477.
- Erdoğan, Ö., & Tütüncü, İ. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki1 Studying The Relationship Among Body Image, Eating At-Titude and The Level Of Building Close Relationship Of University Students. *SSTB*, 89.

- Erdoğan, H. B., & İştien, H. (2021). Bozulmuş Yeme Örüntülerinde Bağlanmanın Yordayıcı Etkisi: Ergenler Üzerine Bir Çalışma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 57-80. <https://doi.org/10.31461/ybpd.969508>
- Erol, A., Toprak, G., & Yazici, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.
- Ergin, B. E. (2009). Kişilerarası problem çözme davranışı, yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ve psikolojik rahatsızlık belirtileri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erden D. Farklı Yetiştirme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2005;8:60-6
- Faber, A., Dube, L., & Knaeuper, B. (2018). Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in the general population. *Appetite*, 123, 410-438.
- Fairburn CG, Harrison PJ. Eating disorders. *Lancet*. 2003 Feb 1;361(9355):407-16. doi: 10.1016/S0140-6736(03)12378-1. PMID: 12573387.
- Fairburn, C. G., & Cooper, Z. (2007). Thinking afresh about the classification of eating disorders. *The International journal of eating disorders*, 40(S3), S107.
- Fairburn, C. G., & Walsh, B. T. (2002). Atypical eating disorders (eating disorder not otherwise specified). *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 2, 171-177.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour research and therapy*, 41(5), 509-528.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Bohn, K., O'Connor, M. E., Doll, H. A., & Palmer, R. L. (2007). The severity and status of eating disorder NOS: implications for DSM-V. *Behaviour research and therapy*, 45(8), 1705-1715.
- Fairburn, C. G., Welch, S. L., Doll, H. A., Davies, B. A., & O'Connor, M. E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study. *Archives of General psychiatry*, 54(6), 509-517.
- Farrell, N. R., Bowie, O. R., Cimperman, M. M., Smith, B. E., Riemann, B. C., & Levinson, C. A. (2019). Exploring the preliminary effectiveness and acceptability of food-based exposure therapy for eating disorders: A case series of adult inpatients. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10(1), 2043808718824886.
- Fawcett, E. J., Fawcett, J. M., & Mazmanian, D. (2016). A meta-analysis of the worldwide prevalence of pica during pregnancy and the postpartum period. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 133(3), 277-283.

- Fering, C., Taska, L., & Bracken, B. (1996). Handbook of self-concept.
- Fox, M. P., & Rosen, S. (2010). Patient retention in antiretroviral therapy programs up to three years on treatment in sub-Saharan Africa, 2007–2009: systematic review. *Tropical medicine & international health*, 15, 1-15.
- Fredericks, D. W., & Williams, W. L. (1998). New definition of mental retardation for the American Association of Mental Retardation. *Image: the Journal of Nursing Scholarship*, 30(1), 53-56.
- Freud, S. (1984). *The Ego and The Id, On Meta-psychology: The Theory of Psychoanalysis*. London: Penguin Books Ltd.
- Franko, D.L., Striegel-Moore, R.H. 2002. The role of body dissatisfaction as a risk factor for depression in adolescent girls: are the differences black and white? *J Psychosom Res.* Nov; 53(5):975-83. Doi. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00490-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00490-7).
- Garner, D. M., & Bemis, K. M. (1982). A cognitive-behavioral approach to anorexia nervosa. *Cognitive therapy and research*, 6, 123-150.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., & O'Shaughnessy, M. (1985). The validity of the distinction between bulimia with and without anorexia nervosa. *The American journal of psychiatry*, 142(5), 581-587.
- Gauvin, L., Steiger, H., & Brodeur, J. M. (2009). Eating-disorder symptoms and syndromes in a sample of urban-dwelling Canadian women: Contributions toward a population health perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2), 158-165.
- George, C., Main, M., & Kaplan, N. (1996). Adult attachment interview. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*.
- Ghaderi, A., & Scott, B. (2001). Prevalence, incidence and prospective risk factors for eating disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(2), 122-130.
- Gilman, S. L. (1999). *Making the body beautiful: A cultural history of aesthetic surgery*. Princeton university press
- Goldfield, G. S. (2009). Body image, disordered eating and anabolic steroid use in female bodybuilders. *Eating disorders*, 17(3), 200-210.
- Gordon, G., Brockmeyer, T., Schmidt, U., & Campbell, I. C. (2019). Combining cognitive bias modification training (CBM) and transcranial direct current stimulation (tDCS) to treat binge eating disorder: study protocol of a randomised controlled feasibility trial. *BMJ open*, 9(10), e030023.
- Grayson, C. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2005). Motives to drink as mediators between childhood sexual assault and alcohol problems in adult women. *Journal of traumatic stress*, 18(2), 137-145.

- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430.
- Güldür, M. (2020). Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Hamurcu, P. (2014). Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.).
- Hanar, K. (2019). Bir üniversite hastanesi aile hekimliği polikliniğine kayıtlı vücut kitle indeksi ile yeme durumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Uzmanlık tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Hantaş, Y., Maner, F., Erkıran, M., Turan, F., & Gökalp, P. (2003). Alkol-madde kullanım bozukluğu olan kadınlarda yeme özellikleri ve yeme bozuklukları taraması. *Düşünen Adam*, 16(1), 24-27.
- Harmancı, H., Akdeniz, S., & Ahçı, Z. G. (2021). Yeme bozukluklarının yaygınlığı: aleksitimi ve ruhsal yakınmalarla ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 30-36.
- Harputlu, D. (2005). Kadın mahkumlarda benlik saygısı ve kendi kendine meme muayenesi ilişkisi (Master's thesis, Ege Üniversitesi).
- Haspolat, N. K. (2016). Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.
- Herpertz-Dahlmann, B. (2009). Adolescent eating disorders: definitions, symptomatology, epidemiology and comorbidity. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 18(1), 31-47.
- Hortaçsu, Nuray (2003). İnsan İlişkileri. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Işık, B. (2009). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinde yeme bozukluklarının araştırılması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Işıkol Özge, F. (2013). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Üniversitesi, İstanbul.

- Ivanova, I. V., Tasca, G. A., Hammond, N., Balfour, L., Ritchie, K., Koszycki, D., & Bissada, H. (2015). Negative affect mediates the relationship between interpersonal problems and binge-eating disorder symptoms and psychopathology in a clinical sample: A test of the interpersonal model. *European Eating Disorders Review*, 23(2), 133-138.
- James, W. (1890). *The Principles Of Psychology Volume II* By William James (1890).
- Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine*, 44(4), 341-351.
- Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine*, 44(4), 341-351.
- Johnson, S. M., Maddeaux, C., & Blouin, J. (1998). Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(2), 238.
- Kaçar, M., & Hocaoglu, Ç. (2019). Pika, geri çıkarma bozukluğu nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 347-354.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Kanbolat, S. (2017). *Psikolojik Danışmanlık Merkezine Başvuran görülende Aleksitimi ile Yeme Tutumu, Benlik Saygısı ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kaplan, B., & Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat
- Karaduman, M. (2017). *Bağlanma stilinin yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul
- Karatay, H. H. (2021). *Ortorektik belirtiler ve yeme tutumu ile benlik saygısı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki (Master's thesis, Işık Üniversitesi)*.
- Kart, N. M. (2002). *Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N., Masters, K., & Price Foundation Collaborative Group. (2004). Comorbidity of anxiety disorders

with anorexia and bulimia nervosa. American Journal of Psychiatry, 161(12), 2215-2221.

Keskin Gündoğdu T., Acar Tek, N. (2019). Anoreksiya Nervoza Hastalarında Enerji Harcamasının Belirlenmesinde Kullanılan Yöntemler. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(3), 320 - 326. 10.22312/sdusbed.514506

Keskin, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma, aleksitimi ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Keskingöz, B. (2002). Üniversite öğrencileri ile anoreksiya nervoza tanısı alan ve almayan bireylerde bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve yeme örüntüleri arasındaki ilişkiler. Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kılıç, H. (2015). İlköğretim branş öğretmenlerinin bireysel yenilikçilik düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri (Denizli ili örneği) (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Kırimer, F., Akça, E., & Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II orta çocukluk dönemi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. Türk Psikol Yazıları, 17(33), 45-57.

Klohnen, E. C., & John, O. P. (1998). Working models of attachment: A theory-based prototype approach.

Klohnen, E.C., & Oliver P. J. (1998). Working Models of Attachment: A Theory-Based

Konner, M. (1982). The tangled wing: Biological constraintson the human spirit. New York: Holt, Rinehart & Winston

Kose, M. F. (2017). Üniversitelerde örgüt kültürü ile akademik performans arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Ankara.

Kodama K, Nada S. Binge-eating in simple obesity. Nippon Rinsho 2001;59:586-90.

Köse, D., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2013). Yenidoğanın anne ve baba ile bağlanma süreci. Merhaba, 22(6), 239-245.

Kugu, N., Akyuz, G., Dogan, O., Ersan, E., & Izgic, F. (2006). The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 40(2), 129-135.

Kurtuluş, K. (2010). Araştırma Yöntemleri, İstanbul, Türkmen Kitapevi

Kuruoğlu, A. Ç. (2000). Yeme bozukluklarında genetik etkenler. Klinik Psikoloji Bülteni, S, 10, 32-37.

- Kuruoğlu, A. S. L. I., & Arıkan, Z. E. H. R. A. (1995). Yeme bozukluklarında genel bir gözden geçiri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 3(4).
- Küçük, N. (2007). Talasemi majörlü adölesanlarda beden imajının benlik saygısına etkisi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Küçükosmanoğlu, H. O. (2013). Müzik Öğretmeni Adaylarının Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 1(2), 70-82.
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child development*, 62(5), 1049-1065.
- Lask, B., & Bryant-Waugh, R. (Eds.). (2013). *Eating disorders in childhood and adolescence*. Routledge.
- Latzer, Y., & Shatz, S. (1999). Comprehensive community prevention of disturbed attitudes to weight control: A three-level intervention program. *Eating Disorders*, 7(1), 3-31.
- Leblebicioğlu, Müge (2018). Algılanan stres, sistematik duygu düzenleme ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi / Algılanan stres, bilişsel duygusal düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lowenkopf, E. L., & Wallach, J. D. (1985). Bulimia: theoretical conceptualizations and therapies. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 13(4), 489-503.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Maner, F., & Aydın, A. (2007). Bulimiya nervozada psikososyokültürel etmenler. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 20(1), 25-37.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd edn.) New York: Harper& Row.
- Maşrabacı, T. S. (1994). Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Maxwell, H., Tasca, G. A., Grenon, R., Ritchie, K., Bissada, H. ve Balfour, L. (2017). Change in attachment states of mind of women with binge-eating disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1292-1303.
- McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). *Weight and Shape Concerns of Boys and Men*.

- McCauley, S. (2013). Differences in Empathy Between High and Low Schizotypal College Students.
- Meseri, R., Küçükerdönmez, Ö., & Akder, R. N. (2022). Comparison of Various Predictive Energy Equations for Female University Students With Measured Basal Metabolic Rate: A Pilot Study. *Topics in Clinical Nutrition*, 37(4), 314-324.
- Mintz, L. B., & Betz, N. E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex roles*, 15, 185-195.
- Mitchell, K. S., & Mazzeo, S. E. (2005). Mediators of the association between abuse and disordered eating in undergraduate men. *Eating Behaviors*, 6(4), 318-327.
- Monteleone, A. M., Cascino, G., Pellegrino, F., Ruzzi, V., Patriciello, G., Marone, L., ... & Maj, M. (2019). The association between childhood maltreatment and eating disorder psychopathology: A mixed-model investigation. *European Psychiatry*, 61, 111-118.
- Moran, P. (2007). *Virginia Woolf, Jean Rhys, and the aesthetics of trauma*. Springer.
- Murray, H. B., Thomas, J. J., Hinz, A., Munsch, S., & Hilbert, A. (2018). Prevalence in primary school youth of pica and rumination behavior: The understudied feeding disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 994-998.
- Nicely, T. A., Lane-Loney, S., Masciulli, E., Hollenbeak, C. S., & Ornstein, R. M. (2014). Prevalence and characteristics of avoidant/restrictive food intake disorder in a cohort of young patients in day treatment for eating disorders. *Journal of eating disorders*, 2(1), 1-8.
- Oğur, S., Aksoy, A., & Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26.
- Oğur, S., Aksoy, A., & Selen, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin yeme davranışı bozukluğuna yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oktar, İ., & Şanlıer, N. (2003). Nutrition programs applied in primary schools and teachers and administrators views on nutrition behavior of students. *Gazi University Vocational Education Faculty. Vocational Education Journal*, 2, 1-8.
- Onar, A. (2008). Ergenlik ve genç ergenlik dönemindeki kızlarda yeme bozukluğu tanısı bulunanlar ile bulunmayanların aile ortamı, sosyotropikotonomik kişilik özelliği, beden memnuniyeti, benlik saygısı açısından karşılaştırılması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*

- Oral, N., & Şahin, N. H. (2008). Yeme tutum bozukluğunun kişilerarası Şemalar, bağlanma, kişilerarası İlişki tarzları ve öfke ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- Ozdemir, A., Şahan, G., Demirtaş, A., Aypar, E., Gözübüyük, G., Turan, N. N., & Ark, M. (2015). Chronic ouabain treatment induces Rho kinase activation. *Archives of pharmacal research*, 38, 1897-1905.
- Özbaran, B., & Bildik, T. (2006). Bağlanmanın nörobiyolojisi.
- Özcebe, H. (2002). Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(10), 374-377.
- Özerkan, Ş. A. (2004). Bir toplumsallaştırma aracı olarak, medyanın kadın imajına yaklaşımı. *Kadın çalışmaları arasında disiplinlerarası buluşma*, 2, 21-29.
- Özgen, L., Kinaci, B., & Arlı, M. (2012). Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1).
- Özoğlu, S. Ç. (1976). Psikolojik danışmada benlik kavramı.
- Pasztak-Opilka, A., de Jonge, R., Zachurzok, A., & Górnik-Durose, M. E. (2020). Adult attachment styles and mothers' life satisfaction in relation to eating behaviors in the families with overweight and obese children. *Plos one*, 15(12), e0243448
- Pearlman, L. A., & Courtois, C. A. (2005). Clinical applications of the attachment framework: Relational treatment of complex trauma. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(5), 449-459.
- Pekcan, G., Alphan, E., Köksal, E., Küçükerdönmez, Ö., Bayrak, M., Kızıltan, G., Hasbay, A., Şahin, N., Akgün, B., Çiçek, B., Dönmez, S., Bayraktar, F., Baş, M., Aytulu, T., Şahin, H., Avşar, M., Erdem, Z., Gökçel, A. (2008), Yetişkinlerde ağırlık yönetimi. 1 Baskı, İstanbul, Ekspres Baskı
- Piran, N. (2001). Re-inhabiting the body from the inside out: Girls transform their school environment. From subjects to subjectivities: A handbook of interpretive and participatory methods, 218-238.
- Polat, A., Yücel, B., Genç, A., & Meteris, H. (2005). Bir grup üniversite öğrencisinde yeme davranışı özellikleri: Bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 42(1-4), 5-8.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American psychologist*, 40(2), 193.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213.
- Prototype Approach. Attachment Theory and Close Relationships. J.A. Simpson ve W.S.

Rholes (Eds.). New York: The Guilford Press.

Rogers, C. R. (1951). Studies in client-centered psychotherapy III: the case of Mrs. Oak—a research analysis. *Psychological Service Center Journal*.

Rosen, J. C., & Leitenberg, H. (1982). Bulimia nervosa: Treatment with exposure and response prevention. *Behavior Therapy*, 13(1), 117-124.

Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Mage*, NJ: Princeton University Pres, Princeton.

Rosenberg, M. (1979). Components of Rosenberg's self-esteem scale. *Conceiving the self*. New York: Basic Books

Rowe, C. E. (2013). The selfobject transferences reconsidered. In *Progress in Self Psychology*, V. 15 (pp. 15-30). Routledge.

Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: An ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(3), 429-448.

Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 87-105.

Sanlier, N., Navruz Varli, S., Macit, M. S., Mortas, H., & Tatar, T. (2017). Evaluation of disordered eating tendencies in young adults. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22, 623-631.

Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul : İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Satman, İ., & Yılmaz, M. T. (2001). Dünyada ve Türkiye'de obezite epidemiyolojisi. *Aktuel Tıp Dergisi*, 6, 9-12.

Saygılı, G., Kesecioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 210-217.

Scarano, G. M., & Kalodner-Martin, C. R. (1994). A description of the continuum of eating disorders: Implications for intervention and research. *Journal of Counseling & Development*, 72(4), 356-361.

Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the society for research in child development*, 1-77.

Schulte, E. M., & Gearhardt, A. N. (2017). Development of the modified Yale food addiction scale version 2.0. *European Eating Disorders Review*, 25(4), 302-308.

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (Çev:Yasemin Aslay). 2.Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Benlik Saygısı ve İlişkisel Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853-873. <https://doi.org/10.37217/tebd.735112>
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Shafran, R., Fairburn, C. G., Robinson, P., & Lask, B. (2004). Body checking and its avoidance in eating disorders. *International journal of eating disorders*, 35(1), 93-101.
- Sharan, P., & Sundar, A. S. (2015). Eating disorders in women. *Indian journal of psychiatry*, 57(Suppl 2), S286.
- Sharpe, T. M., Killen, J. D., Bryson, S. W., Shisslak, C. M., Estes, L. S., Gray, N., ... & Taylor, C. B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International journal of eating disorders*, 23(1), 39-44.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 446, 465.
- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (2021). The integration of three behavioral systems. *Attachment Theory and Research: A Reader*, 74.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of general psychology*, 10(1), 1-20.
- Silverstone, T. (1992). Appetite suppressants: a review. *Drugs*, 43, 820-836.
- Simpson, D. D. (2002). A conceptual framework for transferring research to practice. *Journal of substance abuse treatment*, 22(4), 171-182.
- Sinirlioğlu-Ertaş, H. (2014). *Beden Algısının Gelişimi. Projektif Testler Ders Notları*.
- Sivribaşkara, S. (2003). *Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara*.
- Sinirlioğlu-Ertaş, H. (2014). *Beden Algısının Gelişimi. Projektif Testler Ders Notları*. http://www.itugvo.k12.tr/ilkogretim/rehberlik_bultenler/beden-algisi.pdf (Erişim Tarihi: 10.08.2016)
- Smith, S. M., & Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: the role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of personality and social psychology*, 68(6), 1092.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and sport sciences reviews*, 12(1), 123-156.

- Sönmez, A. Ö. (2017). Çocuk ve ergenlerde yeme bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 301-316.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (2017). Attachment as an organizational construct. *Interpersonal development*, 109-124.
- Stenberg, C. R., Campos, J. J., & Emde, R. N. (1983). The facial expression of anger in seven-month-old infants. *Child development*, 178-184.
- Stice, E., & Fairburn, C. G. (2003). Dietary and dietary-depressive subtypes of bulimia nervosa show differential symptom presentation, social impairment, comorbidity, and course of illness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 1090.
- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimindeki Etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sucular, E. (2020). Egzersiz Yapan Bireylerin Yeme Davranış Bozukluklarının Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi (Master's thesis).
- Suldo, S. M., & Sandberg, D. A. (2000). Relationship between attachment styles and eating disorder symptomatology among college women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(1), 59-73.
- Suldo, SM ve Fefer, SA (2013). Ebeveyn-çocuk ilişkileri ve refahı. Çocuk ve ergenlere yönelik araştırmalar, uygulamalar ve müdahaleler: Pozitif bir psikoloji perspektifi (s. 131-147). Dordrecht: Springer Hollanda.
- Suzuki, H., & Tomoda, A. (2015). Roles of attachment and self-esteem: impact of early life stress on depressive symptoms among Japanese institutionalized children. *BMC psychiatry*, 15, 1-11.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, R. G. (2006). Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Şıklar, E. ve Yüzer, A.F. (2006). İstatistik, Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Yayınları, Eskişehir.
- Şimşek, Z., Erol, N., Öztop, D., & Özcan, Ö. Ö. (2008). Kurum Bakımındaki Çocuk ve Ergenlerde Davranış ve Duygusal Sorunların Epidemiyolojisi; Ulusal Örneklemde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3).
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & BALIK, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.

- Tasca, G. A. (2014). Attachment and group psychotherapy: Introduction to a special section. *Psychotherapy*, 51(1), 53.
- Tasca, G. A. (2019). Attachment and eating disorders: a research update. *Current opinion in psychology*, 25, 59-64.
- Tasca, G. A., & Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorders: A review of current research. *International Journal of Eating Disorders*, 47(7), 710-717.
- Tasca, G. A., Kowal, J., Balfour, L., Ritchie, K., Virley, B., & Bissada, H. (2006). An attachment insecurity model of negative affect among women seeking treatment for an eating disorder. *Eating Behaviors*, 7(3), 252-257.
- Tasca, G. A., Ritchie, K., Demidenko, N., Balfour, L., Kryszanski, V., Weekes, K., ... & Bissada, H. (2013). Matching women with binge eating disorder to group treatment based on attachment anxiety: Outcomes and moderating effects. *Psychotherapy Research*, 23(3), 301-314.
- Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M., & Kaymak, G. Ö. (2018). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21.
- Tepeli Temiz, Z., & Comert, I. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıklarının birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31 (3), 274-283.
- Tereno, S., Soares, I., Martins, C., Celani, M., & Sampaio, D. (2008). Attachment styles, memories of parental rearing and therapeutic bond: A study with eating disordered patients, their parents and therapists. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(1), 49-58.
- Terzioğlu, M. A., Varma, G. S., Uğurlu, T. T., & Özdel, O. (2018, December). Anoreksiya Nervoza Tanılı Bir Ergenin Tedavisinde Yaşanan Güçlükler. In *Yeni Symposium* (Vol. 56, No. 4).
- Telch CF, Agras WS. Obesity, binge eating and psychopathology: Are they related? *Int J Eat Disord* 1994;15:53-61.
- Thompson, J. K., & Thompson, C. M. (1986). Body size distortion and self-esteem in asymptomatic, normal weight males and females. *International Journal of Eating Disorders*, 5(6), 1061-1068.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleef-Dunn, S. (1999). Theory assessment, and treatment of body image disturbance. Thomson JK, Heinberg LJ, Altabe MN, Tantleef-Dunn. *Exact beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Thombs, D.L., Rosenberg, J., Mahoney, C.A., Daniel, E.L. 1996. Weight loss expectancies, relative weight, and symptoms of bulimia in young women. *J Coll Stud Dev*; 37 (4):405-413.
- Tobin, D. L., & Griffing, A. S. (1995). Coping and depression in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 359-363.
- Treasure, J., Claudino, A. M., & Zucker, N. (2010). Eating disorders. *The Lancet*, 375(9714), 583-593.
- TUNÇ, P. (2019). Yeme Tutumunun, Ebeveyn Bağlanma Tarzları ve Vücut Kitle İndeksi İle İlişisinin Araştırılması. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2728-2753. <https://doi.org/10.15869/itobiad.597771>
- Turan, S. (2009). Probleme dayalı öğrenmeye ilişkin tutumlar: öğrenme becerileri ve başarı arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Tıp Fakültesi, Ankara.
- Tyrka, A. R., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2000). The development of disordered eating: Correlates and predictors of eating problems in the context of adolescence. *Handbook of developmental psychopathology*, 607-624.
- Ulaş, B., Uncu, F., & Üner, S. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Annals of Health Sciences Research*, 2(2), 1-8.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Uytun, M. C., Oztop, D. B., & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 26(2).
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdiş, K., Vd. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinde Yeme Tutumları, Beden Algısı, Benlik Saygısı ve İlişkili Etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 48-63.
- Ülken, E., & ODACI, H. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(1), 87-96.
- Vardar, E., & Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support. *Journal of Counseling psychology*, 52(3), 347.
- Weiss, D. J. (1982). Improving measurement quality and efficiency with adaptive testing. *Applied psychological measurement*, 6(4), 473-492.

- Weisskirch, R. S. (2018). Grit, self-esteem, learning strategies and attitudes and estimated and achieved course grades among college students. *Current Psychology*, 37, 21-27.
- WHO (Europe). Mental health of children and adolescents. (Facing the challenges and findingsolutions). Geneva: World Health Organization, 2005
- Winslow, J. T., Hastings, N., Carter, C. S., Harbaugh, C. R., & Insel, T. R. (1993). A role for central vasopressin in pair bonding in monogamous prairie voles. *Nature*, 365(6446), 545-548.
- Wolz, I., Granero, R., & Fernández-Aranda, F. (2017). A comprehensive model of food addiction in patients with binge-eating symptomatology: The essential role of negative urgency. *Comprehensive psychiatry*, 74, 118-124.
- Yalçuk, Ö. (2018). Kadınlarda Beden Kitle İndeksi, Otomatik Düşünceleri ile Yeme Tutumları İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yaprak, Y. (2017). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz benlik algısının sanal zorbalığa etkisi (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Yaykırın Altınel, Şeyma (2018). Kadınlarda yeme belirtilerinin belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyi oluşum ve yeme tutumları ile ilişkiler. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia.
- Yıldız, H. (2008). İlköğretim 3. sınıfların bağlanmalarının annelerinin bağlanma stilleriyle karşılanması / 3. sınıf öğrencileri ile annelerinde bağlanma stillerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık, *Polis Bilimleri Dergisi*, 6(3-4), 131- 150.
- Yıldız, S. İ. (2021). Beliren Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Reddedilme Duyarlılığı ve Mükemmeliyetçiliğin İncelenmesi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Yılmaz, İ. (2019). Board Members and Board Characteristics Effect on Bank Performance in Turkey. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 74(3), 931-960. <https://doi.org/10.33630/ausbf.536415>
- Yum, S. Y., Caracci, G., & Hwang, M. Y. (2009). Schizophrenia and eating disorders. *Psychiatric Clinics*, 32(4), 809-819.

- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. İlk Söz, 22(4), 39-45.
- Yücel, N. (2008). Kilolu ve obez obezite ve benlik saygısı ilişkisinin değerlendirilmesi (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi (Türkiye)).
- Yücel, Y. (2013). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İs



EKLER

EK-A

SOSYO DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sizi, **İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu**'ndan izini alınan ve Sevda KARAASLAN tarafından yürütülen “**Üniversite Öğrencilerinin Yeme tutumu İle Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmanın amacı yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin, benlik saygısı düzeyi ile yeme tutumları arasında ilişkinin ve bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bireyin Yeme tutumunu öğrenmek için "Yeme Tutum Testi", Benlik saygısı düzeyini öğrenmek için "Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği", Bağlama biçimini öğrenmek için "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri" uygulanacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katkınız ve katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız.....

3. Kilonuz.....

4. Sınıfınız:

Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () Yüksek lisans ()

5. Anne ve Baba birlikte mi yaşıyor:

Evet () Hayır ()

6. Olmak istediğiniz Hedef kiloda mısınız?

Evet () Hayır () Olmak istediğiniz ideal kilo:

7. Beden ağırlığınız nedeniyle hiç diyetisyene başvurduğunuz mu?

() Evetkez başvurdum

() Hayır başvurmadım

8. Psikiyatrik tanı aldınız mı?

() Evet Tanısını aldım

Hayır ()

9. Kullandığınız psikiyatrik ilaç.....

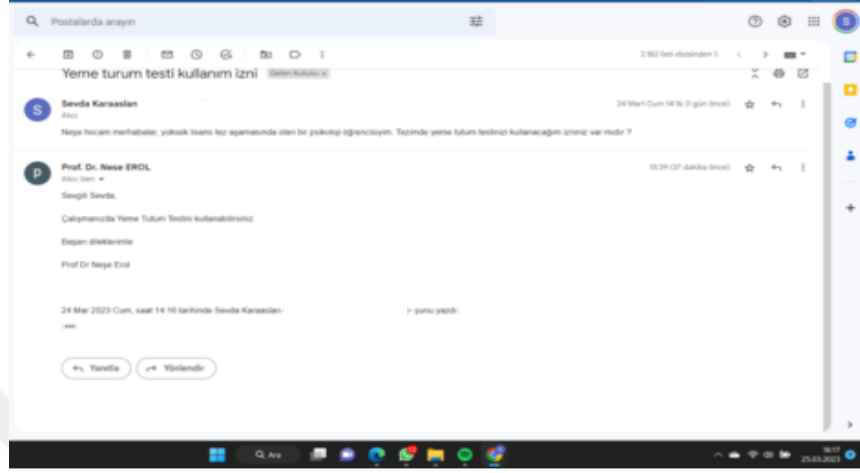
YEME TUTUM TESTİ**EK-B**

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa, “Hiçbir zaman” seçeneğine karşı gelen “6” kutucuğunu X ile işaretleyiniz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “Daima” seçeneğine karşı gelen “1” kutucuğunu X ile işaretleyiniz.

	D aima	Ç ok Sık	Sı k Sık	B azen	N adiren	H içbir Zaman
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım						
2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim Yemeği yemem						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum						
4. Şişmanlamaktan ödüm kopar						
5. Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım						
6. Aklım fikrim yemektedir						
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim						
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilir						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim						
12. Ailem fazla yememi bekler						
13. Yemek yedikten sonra kusarım						
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır						

16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım						
17. Günde birkaç kere tartılırım						
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım						
19. Et yemekten hoşlanırım						
20. Sabahları erken uyanırım						
21. Günlerce aynı yemeği yerim						
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım						
23. Adetlerim düzenlidir						
24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür						
25. Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder						
26. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun süre						
27. Lokantada yemek yemeyi severim						
28. Müshil kullanırım						
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm						
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim						
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır						
35. Kabızlıktan yakınırım						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum						
37. Perhiz yaparım						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım						

39. Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım						
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir						



ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

EK-C

AÇIKLAMA

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize en uygun şıkkı İşaretleyiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

A. Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

A.Doğru B.Çok Doğru .C.Yanlış D.Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

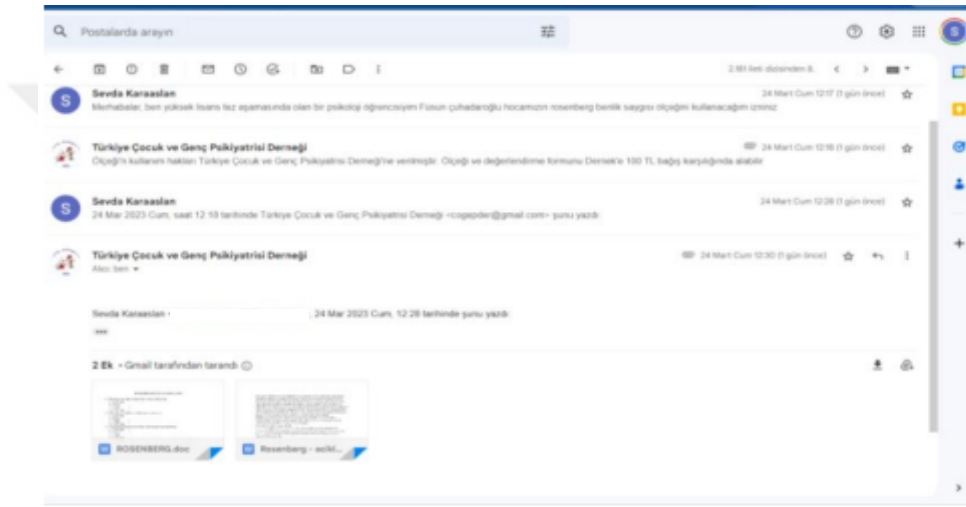
A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum.

A.Doğru B.Çok Doğru C.Yanlış D.Çok yanlış



YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

EK-E

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne derecede tanımladığını yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtar göz önünde bulundurunuz.

1: Beni hiç tanımlamıyor 2: Çok az tanımlıyor 3: Az tanımlıyor 4: Orta derecede tanımlıyor 5: Ortanın üstünde tanımlıyor 6: Epey tanımlıyor 7: Beni tamamen tanımlıyor

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım	1	3	4	5		
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.						
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım						

4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam							
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez							

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur							
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum							
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim							
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, gerçek benden” hoşlanmayacağından korkarım							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır							
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır							
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.							
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar							

--	--	--	--	--	--	--	--

