

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLİNİN YEME DAVRANIŞI VE BEDEN
İMAJI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Mehtap KARADUMAN

İSTANBUL, 2017

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLİNİN YEME DAVRANIŞI VE BEDEN
İMAJI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Mehtap KARADUMAN

Öğrenci No:

140790040

Danışman:

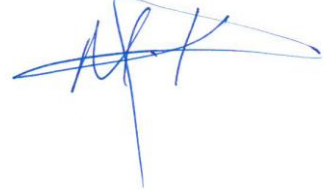
Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR

İSTANBUL, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Bağlanma Stilinin Yeme Davranışı ve Beden İmajı İle İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 10/07/2107

Mehtap KARADUMAN



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ,
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

26.07.17

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **140790040** numaralı **Mehtap KARADUMAN** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği **Bağlanma Stilinin Yeme Davranışı ve Beden İmajı ile İlişkinin İncelenmesi** konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 11.07.2017 tarih ve 2017/26 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu oybirliği ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Prof.Dr.Ayten ERDOĞAN
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Alper EVRENSEL
(Üsküdar Üniversitesi)



TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim süresi boyunca bilgilerinden faydalandığım, tecrübelerinden yararlanırken gösterdiği ilgi ve anlayışından dolayı değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Samuray Özdemir'e,

Bugünlere gelmemde maddi manevi büyük katkılarını benden esirgemeyen, koşulsuz sevgilerini her daim hissettiren sevgili aileme,

Hep arkamda olan ve beni her koşulda destekleyen, en sıkıntılı anlarımda bana güç veren, tüm üzüntü ve sevinçlerimde her daim yanımda olduğunu gösteren, tez sürecim boyunca en büyük motivasyon kaynağım olan arkadaşım Ayşe Karasan'a,

Her çıkmaza girdiğimizde birbirimize yol gösterdiğimiz, önümüzü aydınlattığımız değerli dostum Uzm. Klinik Psk. Şule Eroğlu'na, bu dönemde bana katkı ve desteklerini esirgemedikleri için teşekkür ederim.

Adı ve Soyadı : Mehtap KARADUMAN
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Bağlanma Stili, Yeme Davranışı, Beden İmajı

ÖZ

BAĞLANMA STİLİNİN YEME DAVRANIŞI VE BEDEN İMAJİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, bireylerde bağlanma stili ile yeme davranışı ve beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş ve üzerindeki kadın ve erkekler arasından gönüllülük esasına göre ve rastlantısal olarak seçilen 348 kadın ve 152 erkek olmak üzere toplam 500 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak Vücut Algısı Ölçeği, İlişkiler Ölçeği Anketi, Yeme Tutumu Testi ve araştırmacı tarafından oluşturulan bir Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada bağlanma stili ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyleri değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre; erkeklerin saplantılı bağlanma düzeylerinin kadınların saplantılı bağlanma düzeylerinden daha yüksek olduğu ve bireylerin yaşları arttıkça saplantılı bağlanma düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Bekâr bireylerin hem yeme tutum düzeylerinin hem de korkulu bağlanma düzeylerinin evli bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Boşanmış bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinin evli bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinden; lise mezunu olan bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinin yüksek lisans ve üzerinden mezun olan bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinden ve üniversite mezunu olan bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinin yüksek lisans ve üzerinden mezun olan bireylerin korkulu bağlanma düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada yer alan diğer sosyo-demografik özellikler bakımından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Bireylerin beden algısı düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür. Bireylerin beden algısı düzeyleri arttıkça korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri de düşmekte olduğu görülmüştür. Bireylerin yeme tutumu düzeyleri arttıkça korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür.

Name and Surname : Mehtap KARADUMAN
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Degree and Date : Master's Degree, 2017
Major : Clinical Psychology
Key Words : Attachment Styles, Eating Behavior, Body Image

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLE AND EATING BEHAVIOR AND BODY IMAGE

The aim of this study is to investigate the role of attachment style on individuals' eating behavior and body image. The study was conducted with 348 women and 152 men who were selected randomly on the basis of volunteerism from women and men that are 18 years and over 18 years old from Istanbul. Relationship Scales Questionnaire, Body Cathexis Scale and Eating Behavior Scale were used as data collection tools and Personal Information Form was created by the investigator.

The study shows that the level of preoccupied attachment of men was higher than the level of preoccupied attachment of women and furthermore the more their age increased, the more their preoccupied attachment level decreased. It is determined that both the eating behavior and fearful attachment levels of single individuals were higher than married individuals. It is seen that, the level of fearful attachment of divorced individuals was higher than married individuals. The level of fearful attachment of individuals who graduated from high school was higher than graduate and post graduated individuals. The level of fearful attachment of individuals from under graduated levels was higher than graduate and post graduate levels. There was no significant difference between the groups in terms of other socio-demographic characteristics in the study. It is found that as the level of individuals' body image increases, the level of secure attachment increases. It is also seen that as individuals' body image levels increased, fearful and preoccupied attachment levels decreased. As the levels of eating behaviors of individuals increased, fearful and dismissing attachment levels also increased.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

İÇİNDEKİLER iii

TABLOLAR LİSTESİv

KISALTMALAR vii

SİMGELER LİSTESİ viii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ1

1.1. PROBLEM 2

1.1.1. Alt Problemler 3

1.2. TANIMLAR 3

1.3. SAYILTILAR 4

1.4. SINIRLILIKLAR 4

1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI 5

1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BAĞLANMA STİLLERİ 6

2.1.1. Bağlanma Kuramı 6

2.1.2. Bağlanmanın Gelişimi 7

2.1.3. Bağlanma Stilleri 11

2.1.3.1. Güvenli Bağlanma 11

2.1.3.2. Saplantılı Bağlanma 12

2.1.3.3. Kayıtsız Bağlanma 13

2.1.3.4. Korkulu Bağlanma 13

2.2. BEDEN İMAJI 14

2.3. YEME TUTUMU 20

2.3.1. Yeme Tutumu Teorileri 22

2.3.1.1. Duygusal Yeme 22

2.3.1.2. Kısıtlayıcı Yeme 23

2.3.1.3. Dışsal Yeme 23

2.3.2. Beslenme ve Yeme Tutumları	24
2.3.3. Beslenme ve Yeme Bozuklukları	25
2.3.3.1. Anoreksiya Nevroza	25
2.3.3.2. Bulimiya Nevroza	27
2.3.3.3. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozuklukları	28
2.3.3.4. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorder-BED)	28
2.3.3.5. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu	30
2.3.3.6. Pika	31
2.3.3.7. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu	32
2.3.3.8. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	34
3.2. ÖRNEKLEM.....	34
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	34
3.3.2. İlişkiler Ölçeği Anketi	34
3.3.3. Yeme Tutumu Testi	35
3.3.4. Vücut Algısı Ölçeği	35
3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	37
----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	59
ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA.....	66
EKLER	75
ÖZGEÇMİŞ	81

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=500)	37
Tablo 4.2: Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanların Gruba Göre Dağılımı	38
Tablo 4.3: Bireylerin Yeme Tutumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Gruba Göre Dağılımı	39
Tablo 4.4: Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Gruba Göre Dağılımı	39
Tablo 4.5: Cinsiyet İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki	40
Tablo 4.6: Yaş İle Bağlanma Stili Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki	41
Tablo 4.7: Medeni Durum İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki	42
Tablo 4.7.1. Korkulu Bağlanma Düzeylerinin Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	43
Tablo 4.8: Eğitim Düzeyi İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki	44
Tablo 4.8.1. Korkulu Bağlanma Düzeylerinin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	45
Tablo 4.9: Gelir Düzeyi İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki	46
Tablo 4.10: Cinsiyetler İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Puanları Arasındaki İlişki	47
Tablo 4.11: Yaş İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Puanları Arasındaki İlişki	48
Tablo 4.12: Medeni Durum İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki.. ..	48
Tablo 4.12.1. Yeme Tutumu Düzeylerinin Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	49
Tablo 4.13: Eğitim Düzeyi İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki ilişki ...	50
Tablo 4.14: Gelir Düzeyi İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki	51
Tablo 4.15: Beden Kitle İndeksi İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki	51
Tablo 4.16: Bağlanma Stili İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki ..	52
Tablo 4.16.1. Yeme Tutumu ve Beden Algısı Düzeylerinin Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	53

Tablo 4.17: Beden Kitle İndeksi İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki	54
Tablo 4.18: Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki	55
Tablo 4.19: Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları ile Beden Algısı Arasındaki İlişki	56
Tablo 4.20: Yeme Tutumu ile Beden Algısı Arasındaki İlişki	57
Tablo 4.21: Bağlanma Stili İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki	57
Tablo 4.22: Bağlanma Stili İle Beden Algısı Arasındaki İlişki	58



KISALTMALAR

BKİ	: Beden Kitlesi İndeksi
DSM	: Zihinsel Hastalıklar için Tanı Ölçütü
EAT-40	: Yeme Tutum Testi
İÖA	: İlişkiler Ölçeği Anketi
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
VAÖ	: Vücut Algısı Ölçeği
YTT	: Yeme Tutumu Testi



SİMGELER LİSTESİ

- N** : Denek Sayısı
Ort. : Ortalama
p : Anlamlılık Düzeyi
r : Korelasyon Değeri
SD : Serbestlik Değeri
SS : Standart Sapma
U : Mann Whitney U Testi Değeri
X² : Kruskal Wallis H Testi Değeri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Yirminci yüzyılda beden imajı hakkında psikoloji alanında başlayan araştırmalar son dönemlerde sağlık, eğitim gibi alanlara da yayılmıştır. Kişinin bedeniyle alakalı algısının olumsuz olması durumunda, bundan bütün hayatının olumsuz etkilenme ihtimalinin kuvvetli olması bu durumun önemli sebeplerinden biridir. Yani; kişi, giydiği kıyafetlerle ve dışarıdaki insanlar tarafından nasıl algılandığıyla alakalı kaygı duyabilmekte ve bundan dolayı da sosyal ortamlara girmekten çekinebilmektedir. Devamlı olarak değişen ve gelişen bir düşünce olan beden imajıyla birey, kendisini öteki bireylerden ayrı ve farklı olarak algılamaktadır (Rider, 2000).

Kişinin beden imajını etkileyen unsurlardan en önemlisi içerisinde yetiştiği aile ortamının şeklidir (Preester ve Knockaert, 2005). Aile ortamında çocuğun bedeni ile ilgili yapılan olumsuz eleştiriler Wilhelm'e (2006) göre, çocuğun beden algısına dair özgüvenini ve bundan dolayı da benlik algısına olumsuz yönde etki edebilmektedir.

Aile ortamı, kişinin kendisi ve diğer insanlara dair algılarının temeli olan bağlanma ilişkilerinin şekillendiği ilk yerdir. Bireyin kendisini özel hissedeceği, özgüvenini destekleyeceği, benlik imajını geliştireceği ilk ortam ailesi ya da birincil bakıcısının bulunduğu ortamdır. Burada bağlanma kuramından bahsedilmelidir.

Kişinin etrafında bağ kurabileceği farklı obje ya da canlılar da bulunsa da bağlanma kuramında sadece insanlarla kurulan bağ incelenmektedir (Stevenson-Hinde, 2007). Bağlanılan figür genellikle bireyin kendisinden yaşça daha büyüktür ve tecrübesi daha fazladır. Mallinckrodt (2010) bunun yanı sıra, ileriki yaşlarda oluşan erişkin bağlanmasında, bağlanma figürünün yaşça büyük ve tecrübece daha ileride olma zorunluluğunun olmadığını bildirmiştir.

Bebek ile annesi ya da birincil bakıcısı arasında gelişen ve duygusal yönden bebeğin kendisini güvende algılamasını sağlayan kuvvetli duygusal bağa bağlanma denilmektedir (Grogan, 2005). Bebeğe güven içinde olduğu hissini vermek bağlanma

sisteminin temel hedefidir. Bu hedef Bowlby'e göre evrimsel bir niteliktedir. Bağlanma figürü aynı anda bebek için korktuğu, kaygılandığı zamanlarda sığınabileceği, kendisine koruma ve rahatlık sağlayan bir barınak görevindedir (Goldberg ve ark., 2000). Yaşamın daha ilk döneminde bebek ve birincil bakıcı arasında bu bağ oluşmaktadır. Bebeğin bakıcıdan kısa ayrılıklarında gösterdiği tutumla bu bağın kalitesi gözlenmektedir (Stevenson-Hinde ve ark., 2011).

Araştırmada incelenen bir diğer değişken ise yeme davranışıdır. Hayatın ilk aşamalarından itibaren başka hiçbir hayati fonksiyon insan gelişiminde yeme kadar önemli değildir. Yeme sadece biyolojik gelişim ve fizyolojik fonksiyonların gereksiniminin sağlaması için değildir (Tezcan, 2009).

Diğer davranışlar gibi yemek yeme de bir davranış şeklidir. Yemek yeme fizyolojik boyutu olan ve öğrenilerek geliştirilebilen bir davranıştır. Psikolojik olarak incelendiğinde yeme davranışı yalnızca beslenme olayını ifade etmemektedir. Ruhsal durumla yeme miktarı, yeme sıklığı ve yemek seçimi arasında fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir ilişki bulunmaktadır. İnsanda yeme davranışının neşe, üzüntü, anksiyete ve öfke gibi farklı duygulara göre değişiklik gösterdiği yaygın kabul görmektedir. Yeme davranışı bilişsel, sosyal, motor ve duygusal gelişmelerin merkezi ve çevresel faktörlerin düzenlenmesiyle oluşan kompleks bir fenomen olarak görülür (Tezcan, 2009).

Kadınlardaki ve erkeklerdeki bağlanma biçimlerinin yeme davranışı ve beden imajı ile ilişkisini inceleyen araştırma, bu konu ile ilgili yapılmış benzer başka bir çalışma olmaması yönünden literatüre katkısı olacağı düşünölen bir çalışmadır. Araştırmanın, alandaki bu yöndeki eksikliği gidermeye katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünölmektedir.

1.1. PROBLEM

Bireylerdeki bağlanma stili ile yeme davranışı ve beden imajı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Bağlanma stili ile yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bağlanma stili ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yeme davranışı ile beden imajı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bağlanma stili ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yeme davranışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Beden imajı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bağlanma stili ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Yeme davranışı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Beden imajı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Bağlanma stili ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Yeme davranışı ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Beden imajı ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Bağlanma stili ile eğitim d¼zeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Yeme davranışı ile eğitim d¼zeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Beden imajı ile eğitim d¼zeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
16. Bağlanma stili ile gelir d¼zeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. Yeme davranışı ile gelir d¼zeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
18. Beden imajı ile gelir d¼zeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. TANIMLAR

Bağlanma: İnsanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır (Bowlby, 1973).

Beden İmajı: Grogan (2005) bedeninin başkalarına nasıl görüldüğü konusunda kişinin düşüncesi ya da kendi bedenine yönelik duyguları ve tavırları olarak tanımlamaktadır.

Yeme Davranışı: Bilişsel, sosyal, motor ve duygusal gelişmelerin merkezi ve çevresel faktörlerin düzenlenmesiyle meydana gelen karmaşık fenomendir (Tezcan, 2009).

1.3. SAYILTILAR

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan bireylerin, Kişisel Bilgi Formu, İlişkiler Ölçeği Anketi, Yeme Tutumu Testi ve Vücut Algısı Ölçeği'nde yer alan soruları içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.4. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir:

1. Bu araştırma 2016-2017 yılında İstanbul'da yaşayan 18 yaş ve üzerindeki kadın ve erkekler arasından rastlantısal yöntemle ve gönüllülük esasına göre seçilmiş olan toplam 500 kişiden elde edilmiş olan verilerle sınırlıdır.

2. Bireylerin bağlanma stillerine ilişkin veriler İlişkiler Ölçeği Anketi'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3. Bireylerin beden imajlarına ilişkin veriler, Vücut Algısı Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Bireylerin yeme davranışlarına ilişkin veriler, Yeme Tutumu Testi'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada amaç, dört farklı bağlama stili olan güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilerindeki kişilerin yeme tutumlarının karşılaştırılması; böylece bireyin bağlanma stili ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Böylelikle hangi bağlanma stilinin yeme bozukluğu açısından daha riskli olduğuna dair bir fikir elde edilebilecektir. Diğer yandan yeme bozukluğu daha fazla ilişkili olduğu belirlenen bağlanma stillerinde, bunula bireyin beden imajı arasında bir ilişki olup olmadığı da incelenecektir.

1.6. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu araştırmanın sonucunda elde edilecek verilerden yola çıkarak, bağlanma stillerinin bireylerin yeme davranışları ve beden imajları ile ilişkili olup olmadığı ve böylece hangi bağlanma stiline sahip bireylerin yeme bozukluğu geliŐimine daha yatkın olduğu konusunda yeni bir bakış açısı oluŐabilir ve bu araştırma literatürdeki benzer çalıŐmalara önemli katkılar sağlayabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BAĞLANMA STİLLERİ

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma Bowlby (1973)'e göre, bireylerin kendileri için özel olan bireylere karşı hissettikleri güçlü duygusal bağlardır. Yeni doğanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için ihtiyaç duyulan duygusal bağ kurma yatkınlığı ve gereksinimi, gelişimsel yönden işlevsel olan bağlanma sistemine karşılık gelmektedir.

Bağlanma sistemi Bowlby'e (1973) göre, bebeğin ona bakım sağlayan bireye yakın olmasına ve onu dışarıdan gelebilecek herhangi bir kötü olaya karşı korunmasına yardımcı olmaktadır. Bağlanma sisteminin asıl amacı bakım verenle kurulacak yakınlığı koruyarak bebeğe güven içerisinde büyüyebileceği bir ortam vermektedir. Bebeğin çevresini keşfederken kullanacağı bu yakınlık, ona tehlike bir durumda korunabileceği bir sığınak sağlar.

Bakım veren kişi ile yinelenen günlük tecrübeler Bowlby'e (1973) göre çocuğun gelişiminde bakım verenin içsel temsillerini meydana getirmektedir. Bakım verenin çocuğa karşı verdiği tepkiler ile onun yakınlık talebine karşı gösterdiği davranışlar bilişsel temsiller olarak kodlanmaktadır. Bilişsel temsiller Bowlby'nin kuramında içsel çalışan modeller olarak isimlendirilmiştir.

Bowlby'nin kuramının temelinde içsel çalışan modeller bulunmaktadır. Bakım verenin tepkileriyle ilintili olan içsel çalışan modeller, kendisi ve başkalarına ilişkin bilişten oluşmaktadır. Gereksinim duyduğu anda bakım vereninden ihtiyaç duyduğu desteği ve olumlu tepkiyi gördüğünde çocuk, bakım vereninin ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğuna dair bilişsel temsiller oluşturur. Çocuğun gereksinimlerine karşı bunun aksi olarak bakım vereninin onun ihtiyaçlarına duyarsız veya bunlarla örtüşmeyen tepkilerle karşılık vermesi durumunda çocuk bağlanma figürünü reddedici, kendisini de sevmeye ve desteklenmeye laik olmayan biri

olarak kodlamaktadır. Benlik değeri ve benlik, Bowlby'e (1973) göre güveni yapıcı ve destekleyici aile çevresinden kazanılmaktadır.

Ainsworth, bebeğin bakım vereninden ayrılmasına ve yeniden birleşmesine verdiği tepkileri laboratuvar şartlarında inceleyerek Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirmiştir. Duygusal bağlar ile sosyal ilişkiyi birbirlerinden ayrı tutan Ainsworth (1969), duygusal bağların sosyal ilişkilerden üç yönden farklı olduğunu söylemiştir:

1. Sosyal ilişkilerin duygusal ilişkilere göre daha kısa ömrü vardır.
2. Karşılıklı olan sosyal ilişkilerin aksine duygusal bağlarsa kişinin özelliklerinden oluşmaktadır.
3. Temeli iki kişinin arasındaki toplam ilişki tarihinden oluşmakta olan sosyal ilişkiler değişime eğilimli olmaktadır ve pek çok kategoriye kapsamaktadır. Bu bakımdan da sosyal ilişki pek çok ögeyi kapsar ve bunlardan bazıları bağlanma veya duygusal bağlanma türünü oluşturan öğelerle alakasızdır.

Bağlanma Ainsworth'a (1969) göre duygusal bir bağdır ve bunun içinde bağlanma figürü kesinlikle tümüyle başka bir bağlanma figürüyle yer değiştiremez.

2.1.2. Bağlanmanın Gelişimi

Bebekle ebeveynler arasında kurulan bağlanma, olumlu ve karşılıklı yardım edici bir ilişki çeşididir. Birçok unsur bağlanma ilişkisine müdahale etmektedir. Bebeğe görülen olağan dışı davranışlar ve durumlar, ilginç görünüm, erken ayrılma, erken doğum ve yavaş gelişim bu unsurlardandır. Bebeğin ve ebeveynlerinin özellikleri ile bu unsurların bağlanmayı etkileyip etkilememesi ve bunun derecesi ilintilidir (Gander ve Gardiner, 1995). Bağlanma davranışının gelişimini Bowlby, 4 evreye bölmektedir (Ainsworth, 1969):

Evre 1: Figürün Sınırlı Ayrımıyla Yönelim ve Sinyaller: Bebeğin doğumuyla başlayan bu evrenin bitişi yaklaşık sekiz ile on iki hafta kadar sürmektedir. Bebek bu evrede başkalarına karşı davranış gösterir ancak bir insanı diğerinden ayırt etmesi işitsel ya da kokusal uyarıcılar çerçevesindedir. Çevresindeki insanlara yönelik

bebeğin davranışları; bir insana yönelme, göz hareketlerini takip etme ve gülümsemeyi kapsar (Bowlby, 2012).

Evre 2: Bir veya Birden Fazla Ayrı Figüre Yönelme ve Yöneltilen Sinyaller: Evre 1'de olduğu gibi bu evrede de bebek, diğerlerine arkadaşa davranmayı sürdürür ancak annesine daha fazla yaklaşır (Ainsworth, 1969). Yaklaşık olarak ikinci haftada başlayan bu evre altıncı aya kadar sürmektedir.

Evre 3: Sinyallerin Ek Olarak Lokomasyon Aracılığıyla Ayrı Bir Figüre Yakınlığın Korunması: Yaklaşık olarak altıncı ay başlar ve 2-3 yaşına kadar sürmektedir. Bu evre yaklaşma, izleme, keşfetme, anneyi güvenlik üssü olarak ele alarak etrafı keşfetme ve dönmek için güvenli barınak olarak davranışlarını düzenlemesini kapsar.

Evre 4: Karşılıklı İlişkinin Biçimlenmesi: Bu evrede annenin davranışlarını tahmin edebilen bebek kendini buna göre ayarlayabilmektedir. Annesinin duygu ve davranışlarındaki anlayışı kabullenen çocuk, partnerliği esas alan karşılıklı bir ilişki oluşturur. Bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren anne veya bakım vereniyile ilişkiye girerek ilk bağlanma deneyimlerini yaşadığını öne süren Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, anne ile bebek arasında sağlıklı bir bağlanmanın oluşması için ilişkinin her ikisi açısından verimli, doyurucu ve haz verici olması gerekmektedir ve ona göre bu ilişki şu temel hipotezleri kapsamaktadır:

a) Bütün bireyler için var olan bu ilk ilişki ile beraber anne ve bebek bu ilişkinin başlamasına yardımcı olacak eğilimler geliştirirler.

b) Sosyal, fiziksel ve çevresel farklılıkları olsa dahi bütün dünyada bağlanma ilişkisi bulunmaktadır. Bundan dolayı bağlanma ilişkinin bir özelliği sayılmaktadır.

c) Bağlanma ilişkisinin sona ermesi olumsuz sonuçların oluşmasına neden olmaktadır.

d) Bir tek bağlanma ilişkisi yaşamasa da yine de ilk yaşadığı bağlanma ilişkisi kişi için diğerlerine nazaran niteliksel olarak daha farklı olmaktadır.

e) İlk bağlanma ilişkisinde birey genellikle ilişkilerle alakalı içsel işleyiş modelini geliştirir. Geliştirdiği bu modelle ileriki zamanlarda kuracağı ilişkileri yönlendirir (Onur, 2006).

Çocuğun bağlanmasıyla alakalı olarak Bowlby (2012), psikanalitik ve psikolojik literatürden dört temel teorinin öneminden bahseder.

1. Bebeğin özellikle yemek ve sıcaklık gibi kesinlikle giderilmesi gereken bir dizi fizyolojik gereksinimi bulunmaktadır. Bir insan figürüne özellikle de anneye bağlanma sürecinde, annenin bebeğin fizyolojik gereksinimlerini gidermesi ve onun memnuniyet kaynağının annesi olduğunu öğrenmesi haline Bowlby “İkincil Dürtü Kuramı” demektedir. Kavram “Öğrenme Kuramı”ndan yola çıkarak geliştirilmiştir.

2. Memeye yönelme ve emme yatkınlığı ile doğan bebek bunun neticesinde memeye bağlı hale gelir. Meme ile beraber olduğu için bebek anneye de bağlanmaya başlar. Bu kuramı Bowlby “Birincil Emme Nesnesi” olarak adlandırmıştır.

3. Bir bireye dokunma ve tutunma yatkınlığı ile doğan bebek, birincil gereksinimi olan yiyecekte bağımsız bir nesneye gereksinim duyar. Bu kuram “Birincil Nesne Yapışması” olarak isimlendirilmiştir.

4. Dölyatağını terk etmiş olmaktan memnun olmayan bebek, oraya geri dönmeyi arzularlar. Bu kuramın adı ise “Birincil Rahme Dönüş Arzusu” dur.

İkincil Dürtü Kuramı bu kuramların en güçlüsü olarak kabul edilmiştir (Bowlby, 2012).

Bağlanma kuramını, farklı zaman dilimlerinde bebeklerin ve çocukların kendilerine bakım sağlayan bireyden ayrıldığında gösterdikleri davranışları gözlemleyerek geliştiren Bowlby, laboratuarda ve normal şartlar altında yaptığı gözlemlerin neticesinde bakım sağlayan bireyden ayrılma sonucunda bebeklerin bir takım duygusal tepkiler gösterdiğini öne sürmüştür. “Ayrılık protestosu” bebeklerin bakım vereninden ayrıldığı zamanlarda ağlayarak, aktif bir biçimde bakıcı arama işine girdikleri ve başkalarının onu yatıştırma uğraşlarına direnç gösterdikleri ilk reaksiyondur. Pasifliği ve çok net bir kederi ve hüznü tanımlayan “umutsuzluk” ise ikinci reaksiyondur. Bebeğe veya çocuğa olması gerektiği gibi yaklaşamayan ve uzak

kalan anneden kopma ya da geri çekilme durumuysa üçüncü kavram olan “bağlanmanın çözülmesi”ne karşılık gelmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Temelde bağlanma davranışının şu özellikleri bulunmaktadır:

a) Özellik: Belli bireylere yöneltilen bağlanma davranışının neden bu kişilere yöneltildiği bilinmektedir.

b) Süre: Bireyin ergenliğinde kısmen de olsa kaybolan bağlanma davranışı esasında nitelik değiştirerek hayatın her aşamasında bulunmaktadır.

c) Duyguların İlişkisi: Bağlanma yaşadığımız bireyle bağlanma sırasında birçok duygusal alışveriş gerçekleşmektedir. Gerçekleşen duygusal çerçeve ileriki dönemlerde başkalarıyla olan bağlanma ilişkilerinde de tekrarlanmaktadır.

d) Ontogenetik: Hayatın ilk dokuz ayında gelişen bağlanma davranışında bebek tercih ettiği bağlanma modeli ile ne derece duygusal ve sosyal etkileşime girerse daha sonra da o kadar çok bireye bağlı hale gelir. Bebeğe bu dönemde bakım sağlayan kişi kimse bağlanma modeli olmaktadır.

e) Öğrenme: Çocuk bu evrede kurduğu bağlar yardımıyla tanıdıklarını yabancılardan ayırmaya başlar. Geleneksel ödül ve ceza sisteminden bağımsız olan bağlanma modelinde, devamlı olarak ceza gelse dahi bağlanma devam etmektedir.

f) Organizasyon: İlk yıllardan itibaren karışık şekilde gelişen bağlanma davranışlarıyla çocuk kendisini ve dünyayı temsil eden modeller geliştirmektedir.

g) Biyolojik İşlev: Bağlanma davranışları, farklı şekil ve ayrıntıya sahip olsa da bütün memelilerde bulunmaktadır ve hepsinin ortak bir yaşamsal görevi bulunmaktadır. Bağlanma modeli ile fiziksel bir yakınlık geliştirmek, korunmak duygusunu hissetmek ve hayatta kalmak bu görevlerdendir (Bowlby, 1977).

2.1.3. Bağlanma Stilleri

2.1.3.1. Güvenli Bağlanma

Lopez ve Brennan (2000)'a göre; ilk bağlanma figürüyle destekleyici ilişki geliştirebilmiş olan olumlu benlik ve olumlu başkaları modelini kapsayan bu stile sahip kişiler, bu guven algısını başkalarıyla olan ilişkilerinde de model olarak aktarmaktadırlar. Kişiler, bebeklik dönemlerinde guvenli bir bağlanma temeline sahip olduklarında; yakınlık ve özerklik, ayrılık ve birleşme gibi yaşantıların dengesini ayarlayabilmektedirler. Bunun yanı sıra bu bireyler, kendilerini sevmeye layık görür, başkalarına guvenebilir, duygularını rahatlıkla başkalarıyla paylaşabilir ve yardıma gereksinim duyduklarında kolaylıkla dile getirebilirler. Böyle bağlanan kişilerin terk edilme ya da başkalarının kendilerine istediğinden fazla yakınlamasıyla alakalı kaygıları bulunmamaktadır. Bu kişilerin kendilerine ve insanlara duydıkları saygı ve guvenleri fazladır; uzun süreli ilişkiler yürütebilirler. Aynı zamanda sosyal ilişkilerinde; yapıcı tavır sergilemeye ve problemlere czm bulmaya yatkındırlar (Finzi ve ark., 2000).

Guvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerin egoları daha esnektir, bunun sayesinde problemlerle azimle, esneklikle ve kaynaklarını etkili bir biçimde kullanarak başa çıkarlar. Sosyal becerileri diğer bağlanma stillerine sahip kişilere kıyasla daha iyidir. Bunların yanı sıra problem yaşadıklarında diğer insanlardan yardım aldıkları, sosyal destek kaynağı olabilecek sosyal iletişimi ve beceriyi daha da artıran eylemlerde buldukları (gülümseme, rahatlatma ve empati kurma vb), olumlu, rahat ve yapıcı bir tutum içinde oldukları bildirilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu bağlanma stiline sahip erişkinler, rahatlıkla yakınlık kurabildiklerini ve ilişkilerinin tatmin edici olduğunu söylemektedirler. İlişkilere bakılacak olduğunda da bu bağlanma stiline sahip kişilerin ilişkilerinde ck az problem yaşamakta ve ilişkilerinin coğunlukla uzun süreli olduğu görülmektedir. Bu bağlanma stiline sahip olan erişkinlerin, romantik ilişkilerinde daha mutlu, kendilerini guvenli ve beraber oldukları bireylerin hatalarına karşın onlar için destekleyici oldukları belirtilmektedir. Bu kişilerin, diğer insanlar tarafından sevilabilecekleri, arkadaş canlısı oldukları gibi benliklerine dair olumlu zihinsel

temsilleri bulunur. Bunlara ek olarak başkalarının kendisini sevebileceği hakkında olumlu zihinsel temsiller oluştururlar (Hazan ve Shaver, 1994).

2.1.3.2. Saplantılı Bağlanma

Olumsuz benlik modeliyle olumlu başkaları modelinin birleşimine karşılık gelmekte olan saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler; kendilerini değersiz görmeye ve sevilmeye layık bulamamaya yatkın olup; başkalarını olumlu değerlendirmektedirler. Kendini doğrulamaya ve kendilerini kanıtlamaya yatkın olan bu bireylerin ilişkileriyle alakalı olarak sürekli takıntıları bulunmaktadır ve bu ilişkilerine yönelik gerçek dışı arzuları vardır (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bu bağlanma stiline sahip olan kişilerin, benlik değerlendirmeleri olumsuz, kendilerini en çok yargılayan, başkalarına bağlanma konusunda daha fazla istekli olan ve kendilerini ilişkilerine bağımlı hisseden bireyler oldukları bildirilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bunların yanı sıra bu stil; beraberliklerini aşırı kaynaşma ve karşılıklılık isteği, duygusal dalgalanmalar ve aşırı kıskançlık içeren bir biçimde yaşayan, bundan dolayı da aşırı yakınlıklarının ve müdahaleciliklerinin problem olduğu, ilişkilerinde daha fazla kaygı yaşadıklarını söyleyen, ilişkide kendi duygu ve ihtiyaçlarını daha fazla ön planda tutan kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Çoğunlukla bu bağlanma stiline sahip kişilerin, bağlanma figürlerine yakınlığı sağlamak ve karşısındakilerden onay ve destek görebilmek uğraşısıyla onlara karşı daha müdahaleci, kıskanç ve kontrol edici bir tutum yatkınlığında oldukları, stresle bu yolla başa çıkmaya uğraştıkları söylenir. Bu stilin, bireyin kendisine yönelik değersizlik duygularına, başkalarına dair olumlu değerlendirmelerin eşlik ettiği bağlanma stili olduğu düşünülebilir. Kişi bu bağlanma stiline sahip ise kendileri ile ilgili olumsuz bir benlik şemasına sahip olabileceği gibi, diğer insanların onay ve görüşüne bağımlı hale de gelebilir.

2.1.3.3. Kayıtsız Bağlanma

Olumlu benliğin yalnızca olumsuz başkaları modeli ile tanımlandığı kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireyler; özerkliğe fazlaca ilgi gösterirler, başkalarına olan ihtiyaçlarını yok sayarlar. Bu bireyler Bartholomew (1990)'e göre; yakınlık duygusundan yoksun kalma pahasına özerkliği seçerler. Sosyal ilişkileri “lüzumsuz” ve “sıkıcı” görmelerinin yanı sıra bu kişilerin benlik saygıları yüksektir ve yakınlığa karşı ilgisizlerdir. Kaçınma, mükemmeliyetçilik, sinir, inkâr, narsisizm ve paranoya psikolojik mekanizmalarını kullanma yatkınlığı bu kişilerde yüksek olmaktadır (Kuyumcu, 2005).

Bu stile sahip olan kişiler, olumlu bir benlik modeline sahip, diğer insanları güvensiz olarak düşünen, kendilerini başka insanlara açmak ve yakınlık kurmak istemeyen, ilişkilerinde yaşadıkları problemlerin sebebini başkalarına atan, ilişkide olduğu bireyle alakalı genellikle olumsuz değerlendirmeler yapan kişilerdir. Bunların yanı sıra diğer insanlar tarafından soğuk, düşmanca ve kontrollü oldukları düşünülen, yalnızlıktan hoşlanan bireylerin de bu stile sahip oldukları düşünülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.1.3.4. Korkulu Bağlanma

Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli olan korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler; samimiyetten korkmakta ve sosyal yönden kaçınan bir görünüm sunmaktadırlar. Güvenli bağlanma stiline karşıtı olan ve bu yönde özellikleri bulunan bu bağlanma stiline sahip bireyler; kendilerini değersiz hissetmeye yatkın olmalarının yanı sıra, diğer insanları da olumsuz değerlendirirler. Kurdukları sosyal ilişkilerin neticesiyle alakalı olarak karamsar olan bu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerini açmaktan kaçındıkları ve empatiden yoksun oldukları iddia edilmiştir (Finzi ve ark., 2000).

Bireylerin olumsuz sonuçlar beklentileri neticesinde başka insanlarla yakın ilişki kurmaktan kaçınma derecelerini yakınlıktan kaçınma durumları belirlemektedir. Yakınlıktan kaçınma bağlamında korkulu ve kayıtsız bağlanma stili

birbirine benzemekte fakat bireyin olumlu bir benlik modeli geliştirmesi için başka insanların onayına gereksinim duyma yönünden ayrılmaktadır. Aynı biçimde saplantılı ve korkulu bağlanma stili de olumlu bir benlik modeli oluşturmak amacıyla başka insanlara şiddetle bağımlı olma hakkında birbirlerine benzemekte ancak yakın ilişkilerde bulunmaya hazır olma hakkında farklılaşmaktadır. Bağımlılık gereksinimlerini karşılamak için saplantılı bağlanma stili grubundaki kişiler, başka insanlara ulaşma uğraşı gösterirken, korkulu bağlanma stilineki kişiler ise hayal kırıklığını en aza indirmek amacıyla yakınlıktan kaçmayı seçerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2. BEDEN İMAJI

Beden imajı kavramı beden görünümü ve kişinin kendisiyle alakalı olan algısını kapsamaktadır. Bunun için nesnellikten ziyade öznel olmaktadır. Cerrah Ambroise Pare 16. yüzyılda, fantom organ ağrısı yaşayan hastaları gözlemleyerek, “beden imajı bozukluğu” kavramını literatüre katmıştır. Bu dönemin ardından bir duraklama dönemi yaşanmış ve 20. yüzyılın birinci yarısında beden imajını ele alan ve inceleyen araştırmalar gerçeleştirilmiştir. Kimlik oluşturmak için temel olan beden imajının en önemli özelliği oturmuş bir kalıp yargı sınıfına girmemesidir. Yani beden imajının devamlı olarak değişime uğrayan bir yapısı bulunmaktadır. Psikolojik bir yaşantı olan beden imajı, kişinin kendi vücudu karşısındaki duygu ve davranışlarını içerir. Kişinin deneyimleri sonucunda kendi vücudu ile alakalı bilinçli ve bilinçsiz olarak oluşturduğu tutumlara beden imajı denilmektedir (Polat, 2007).

Kişiler genellikle beden imgesi kazanma aşamasında, kültürün ideal vücut olarak öne sürdüğu modelden etkilenirler. Kişilerin kendi bedenlerini ne şekilde algıladıklarında beğenilen bir vücudun ne şekilde olması gerektiği ile alakalı kalıp yargıların ve kültürel kuralların etkisi vardır. Ele alınan bu “ideal beden” ölçüleri aile, akran grubu ve toplum tarafından öne sürülür (Aldan, 2013).

Sandoval (2008)’a göre üç ana boyuttan meydana gelen beden imajının bu boyutları; değerlendirme, duygulanım ve yatırım boyutlarıdır. Bireyin fiziksel özelliklerinin bütünüyle alakalı tatminini açıklamayan boyut değerlendirme

boyutudur. Bireyin kendisini değerlendirmedeki duygusal tecrübelerini ve duygularını anlatan boyut duygulanım boyutudur. Görünümün ve bireyin kendilik algısında öne çıkan özelliklerinin bilişsel davranışsal önemini vurgulayan boyut ise yatırım boyutudur. Bir tek başlıkla açıklanamayacak kadar alengirli bir yapıya sahip olan beden imajının oluşumunda kişinin fiziksel özelliklerinin dışında, kültürel, ailesel etkiler ve kişiler arası ilişkilerle deneyimlerinin etkisi bulunmaktadır. Beden imajının üç ana boyutu şunlardır (Arslangiray, 2013):

1. Bilişsel Boyut: Beden ölçüleri, beden algısı
2. Duygusal Boyut: Bedenden memnun olmama
3. Davranışsal Boyut: Rejim ya da fiziksel egzersizler yapma.

Beden imajına dair gerçekleştirilen araştırmalarda sosyo-kültürel çerçeve, en çok faydalanılan ve değer gören alan olmuştur. İnsanların üzerlerinde algıladıkları sosyo-kültürel baskının, onların bedenlerini olumsuz algılamalarında ne kadar önemli bir yere sahip olduğu tespit edilmiştir. Üç ana faktör olan bu beden imajının olumsuzlaşmasındaki faktörler; medya, akran grupları ve ailedir. Beden imajına yönelik medyanın etkileri ele alındığında ideal kilonun kültürden kültüre değiştiği görülmüştür. Fiziksel açıdan yetersiz olduğuna dair gerçek üstü sosyal standartların, bir algı yarattığı gözlenmiştir. Mesela kültür kadınların incecik olmasına dair büyük bir baskı oluşturmaktadır. Medya incelendiğinde ince olmak ile güzelliğin eşdeğer ele alındığı görülmüştür. Devamlı olarak televizyon, gazete ya da magazinde mükemmel yüz ve bedenler gösterilmektedir. Bunları görerek büyüyen ergenlerin zihinlerinde kusursuz kadın ve erkek imajları gelişmektedir. Bundan dolayı kafalarında kendi bedenlerini çarpık bir imaj olarak resmederek ve kendilerinin yeterli olmadıklarını düşünmektedirler (Göksan, 2007).

Alanda akran gruplarının önemi, fazlasıyla destek bulan bir unsurdur. Bireyin beden imajı onun sosyal hayata girmesi, arkadaşlarının desteği, kabul görmesi ya da dışlanmasıyla zedelenmekte veyahut olumlu yönde gelişmektedir. Arkadaş sahibi olmak çocuklar ve gençler tarafından 'gelişimsel avantaj' olarak ele alınmaktadır. Kişinin sosyo-duygusal olgunluğuna katkısı olan sosyal kaynaklar, kendine güven ve iyi oluşa destek vermektedirler. Bazen akran grupları kişiyi

olumsuz da etkiler. Mesela alay edilmek, kişinin fiziğiyle alakalı olumsuz bildirimlerde bulunmak kişiyi olumsuz etkiler. Kişi için geri dönütlerin fazla ehemmiyet taşımasının sebebi, çevredekilerin kendi bedenine dair ne düşündüklerini öğrenmesi ve fiziksel özelliklerinin benimsenip benimsenmediğine dair bilgi edinmesidir. Zaman zaman da geri bildirimler çevredeki bireylerin fiziksel çekicilikle alakalı düşüncelerini ve beklentilerini içermektedir. Sözel verilerin yanı sıra sözel olmayan verilerin de kişinin beden imajını oluşturmadaki yeri büyüktür. Kişinin çevresi tarafından kabul edilip edilmediğini beden dili, ses tonu, kurulan göz kontağı da belli etmektedir (Oktan ve Şahin, 2010).

Çocukların bedenleriyle alakalı aileleri tarafından eleştirilmeleri ise beden imajını etkileyen bir diğer unsurdur. Yapılan bu eleştiriler çocuklara fazlaca etki etmektedir. Çocukların bedenine yönelik yapılan eleştirilerin, onun beden algısına dair özgüvenine ve benlik algısına zararı olmaktadır (Arslangiray, 2013).

Beden imajı kavramını anlayabilmek için belirli terimlerin farklılıklarının belirlenmesi ve bunların birbirleriyle olan ilişkilerinin anlaşılması lazımdır (Arslangiray, 2013).

Kendini görme biçimi, benliğine saygı, vücut kavramı, beden planı, vücut imajı ve beden imajı sınırı bahsedilen kavramlardır.

Kendini görme biçimi: Kişinin kendisini algılamanın zihinsel bölümüdür. Kendisiyle alakalı kişinin objektif olarak ne düşünceleri olduğudur.

Kendine saygı: Bireyin kendi değerini ölçmesi ve kendinin bilincinde olması durumudur.

Beden kavramı: Kendisi ile alakalı bireyin bildiklerinin çoğu ve fiziksel çevre ile ilintileridir. Kendini görme biçimi ile bu kavram ilişkilidir. Pek çok alt kavramdan oluşan beden kavramının bu alt kavramlarından en önemlileri ‘beden planı’ ve ‘beden imajı’ kavramlarıdır.

Öz benlik: Temelde bu kavram ‘beden kavramı’ ve ‘kendini görme biçimi’ ni kapsamaktadır.

‘Öz-ııaj’, ‘Öz saygı’ ve ‘öz benlik’ kavramları birbirleriyle ilintilidir. Kişinin kendisi ile ilgili beden ııajı ve fiziksel görünümüyle direkt ilişkili olan özsaygıya, bu kavramlarda gerçekleşen değişimler anında etki etmektedir. Bu duruma zıt olarak, görünüşünden memnuniyetsiz olan kişilerin, kendileri ile alakalı düşüncelerinin de olumsuz olacağını iddia etmiştir (Arslangiray, 2013).

Sadece kişinin bedenine bağlı olmayan beden ııajının, sosyal dünyadaki kişiler, onların fizikleri, tutumları ve kişilere karşı tepkileri ile de ilişkisi vardır. Özellikle anne çocuk arasındaki bağın, çocuğun ileri yaşılarıdaki beden kütle indeksini etkilediği tespit edilmiştir. Kişi, ailenin tutumu ile beraber kendi bedeniyle barışık olabilmekte ya da problemlerle uğraşabilmektedir. Beden ııajına, tekerlekli sandalye ve baston gibi materyaller de makyaj, giysiler, takılar kadar dâhildir. Cash yaptığı araştırmalarla bu alana önemli bir katkılarda bulunmuştur. Beden ııajını Cash iki farklı yönden ele almıştır; ‘dışarıdan gözlenen sosyal vücut ııajı’ ve ‘kişinin kendini algılaması’. Bu benzer, alanda başka tanımlamalar da görülmektedir. ‘Kişinin kendini değerlendirmesi’ ve ‘başkalarının değerlendirmesi’ arasındaki uyumun derecesinin beden ııajı gelişimini önemli oranda etkilediği iddia edilmiştir. Beden ııajı son zamanlarda iki başlık altında ele alınmaktadır; algısal ve nesnel veya tutumsal (Şensoy, 2013).

Algısal: Bireyin beden ölçütleri ile ilgili tahminine beden şeması denilmektedir.

Nesnel ya da tutumsal: Genellikle bilişsel süreçlerle alakalıdır.

Bedene dair düşünceler, tutumlar ve bilgiler beden kavramını oluşturmaktadır. Beden ııajıyla alakalı bilim insanların literatüre sağladıkları katkılara bakıldığında; ilk olarak beden ııajıyla alakalı kadın ve erkek arasında önemli farkların olduğu görülmüştür. Bedenleriyle daha fazla ilgilenmelerinin yanı sıra kadınlar, kendilerini, kendilerine ve çevreye beğendirme hakkında daha fazla baskı duygusuna kapılmaktadırlar. Erkeklerin beden ııajıyla alakalı alanda az sayıda çalışma bulunsa dahi Tylka (2011) çalışmasında çok kapsamlı ve mühim bilgiler elde etmiştir. Kas yoğunluklarının ve bedenlerindeki yağ oranından memnun olmama

durumunun erkeklerin beden imajlarına etkisi bulunmaktadır ve bu durum onları bu konular ile alakalı bir şeyler yapmak amacıyla faaliyete itmektedir. Bazı erkekler bundan dolayı kas yapılarını güçlendirmek amacıyla düzenli ve sağlıklı olmayan beslenmeye yönelmekte, çok fazla fiziksel aktivite yapmaktadırlar. Bunların yanı sıra beden imajını her kuramcı kendisine göre açıklamaktadır. Herkes genel olarak beden imajının tek bir konu olarak düşünülmeceği hakkında fikir bütünlüğü göstermektedir. Beden imajı, yaşamın öteki alanlarından ayrı tutulamayacak kadar karmaşık bir yapıya sahiptir ve bireylerin hayatlarındaki yeri çok önemlidir. İş hayatlarından özel hayatlarına kadar bireylerin hayatlarının pek çok alanında bulunmaktadır. Beden imajıyla alakalı şemalar, kişilerin yeni bir yere girerken, yeni bir faaliyette bulunurken ve hatta eşlerini seçerken dahi bilinçaltında işlenmektedir (Tunç, 2007).

Bireyin kendini algılayışıyla, dışarıdan görünümünün farklı olabilmesi beden imajının bir başka önemli tarafıdır. Kendilerini daha olumsuz algıladıkları durumlarda kişiler özsaygıyla ilgili sorunlar üretebilmektedir. Kişilerin yaşamında beden imajı o kadar önemli bir yere sahiptir ki kişilerin bedenleriyle alakalı düşündükleriyle, kendileri ile ilgili düşündüklerinin aynı olduğunu iddia eden bilim insanları bulunmaktadır (Güneş, 2009).

Olumsuz beden imajının gelişmesine Kutlu'ya (2009) göre, katkıda bulunan dört faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; genel sosyal baskılar, kişiye özgü sosyal baskılar, fiziksel ayırt edilme ve geçmişteki kritik deneyimlerdir.

Genel sosyal baskılar: Çevreden gelen, fiziksel çekicilikle alakalı özel bir standarda uymak gibi bir zorunluluk yaratacak biçimde olan sosyal baskıları içermektedir. Batı kültürlerinde erkekler bireylerin güçlü ve kaslı olması, kadın bireylerin ise zayıf olması gibi bir algı vardır. Kültürden kültüre bu değerler farklılaşmaktadır. Bütün kültürlerdeki toplumlarda kendi kurallarına uymak, kişiler için son derece kısıtlayıcı ve zorlayıcıdır. Buna ek olarak, fiziksel çekicilikle alakalı kurallara uyan kişiler pozitif etiketlenerek daha zeki ve daha kontrollü olarak düşünülmektedir (Kutlu, 2009).

Kişiye özgü sosyal baskılar: Kişiyi kendisiyle ve kendi yaşadığı çevreyle alakalı etkileyen baskıları kapsamaktadır. Mesela fazla kilolu olunmaması düşünülen

bir işte çalışmak (hostes gibi), aile üyelerinin hepsinin zayıf olması veya fiziksel görünümüne özel olarak önem veren bir ailede bulunmak gibi durumlar bireyin zayıf olmakla alakalı sosyal baskılardan bir bölümünü daha abartılmış şekilde yaşamasına yol açmaktadır (Şensoy, 2013).

Fiziksel ayırt edilme: Fiziksel görünümleri bazı kişilerin daha ayırt edici olmalarını sağlamaktadır. Diğer insanlardan daha uzun, daha akneli olmak, kişiyi istenmeyen bir biçimde dikkat çekici duruma sokmaktadır. Buna ek olarak, birey elinde olmayan unsurlardan dolayı akranları tarafından alaya alınmakta ve kendisini dışlanmış algılamaktadır (Güler, 2015).

Geçmişteki kritik yaşantılar: Kişinin daha önceleri yaşadığı olumsuz tecrübeleri içermektedir. Bireyin ileride olumsuz beden imajı geliştirmesinde okul zamanında fazla kilolu olmasından dolayı alaya alınma, sevgilisi veya bir doktor tarafından şişman olduğunun belirtilmesi gibi yaşantıların etkisi bulunmaktadır. Farklı nedenlerle kişinin geliştirdiği olumsuz beden imajının sürmesinde de etkili olan bazı mekanizmalar vardır (Güler, 2015).

Kişilerin yaşam kaliteleri ve seçimleri ile beden imajları önemli derecede ilişki içerisindedir. Corry ve arkadaşları (2009) beden imajının, kişilerin kısa ve uzun vadedeki yaşam kalitelerine önemli ölçüde etki ettiğini belirtmişlerdir ve çocukluk döneminde de yetişkinlik döneminde de kişilerin aldıkları yaraların, organ yitimlerinin ya da yanıkların, kişilerin beden imajlarını zedelediğinden dolayı psikolojilerini de önemli derecede etkilediğini öne sürmüşlerdir. Kişilerin özellikle fiziksel bir yitime uğramadan önceki zamanda kendilerini bedenlerinden ibaret gördükleri ve fiziksel görünümüne fazlaca önem verdikleri durumlarda, olumsuz etkilenme de çok daha fazla yaşanmaktadır.

Beden imajını etkileyen en önemli faktörlerden biri, kişinin bedeniyle alakalı memnun olmaması, strese maruz kalması, kendilik değerlerinin düşük olması, depresyon semptomları yaşaması, yetersizlik hissini olmasının olması, başkaları tarafından değerlendirilme hakkında duyarlı olmalarıdır. Benlik değerinin temel boyutu fiziksel görünümdür ve bireylerle ilgili fiziksel görünümüne bakarak izlenim oluşturma yatkınlığı oldukça yaygın bir tutumdur (Kalafat, 2006).

Toplumda güzel görünüme sahip kişiler sosyo-kültürel görüşe göre ise, modellik, hosteslik, oyunculuk gibi daha gözde meslekleri icra edebilirler. Bedensel yönden daha çekici olarak değerlendirilen kişiler bundan dolayı, daha şanslı olarak düşünülmektedir. Bu kişilerin daha iyi bir mesleğe, daha iyi bir gelire, daha iyi bir birlikteliğe ve daha mutlu bir yaşama sahip oldukları varsayılmaktadır (Bayraktar, 2011).

Nesneleştirme Kuramı çerçevesinde beden imajı incelendiğinde özellikle kadınlar, medyanın etkisiyle devamlı güzel ve çekici kadın figürüyle karşılaştıklarından dolayı sürekli olarak kendi bedensel görünümünü düşünmektedirler. Dış görünüşlerinden utanmalarından dolayı genel güzellik kalıplarına uygun olmayan kadınların, sosyal ortamlara girmeye çekindikleri öne sürülmüştür (Doğan, 2013). Bu bağlamda:

- Başkalarının kendilerinin bedensel görünümüyle alakalı değerlendirmelerini kadınlar, kendi düşünceleriymiş gibi içselleştirme eğilimindedirler.
- Zekâ, kişilik, kariyer gibi özellikler doğrultusunda kendilerini değerlendiren erkekler ise bu özellikleriyle bağlantılı olarak çekici olmaktadır.

Kadınların nesneleştirme kuramına göre, söylenenleri içselleştirdiklerinden dolayı, yeme bozukluğu, cinsel işlev problemi ve tek yönlü depresyon gibi psikolojik temelli hastalıklara yakalanma riskleri fazladır (Doğan, 2013).

2.3. YEME TUTUMU

Hayati fonksiyonların icra edilebilmesi, sağlığın korunması, büyüme, gelişme, kaliteli ve uzun süre yaşamın sürmesi amacıyla alınması ihtiyaç duyulan besin öğelerini, gerekli miktarda, besin değerini kaybetmeden, sağlığa zarar verici hale getirmeden alarak dengeli şekilde tüketmeye beslenme denilmektedir (Yıldırım ve ark., 2011).

İnsan gelişiminde yeme, yaşamın ilk evrelerinden itibaren diğer bütün hayati fonksiyonlardan daha önemlidir. Yalnızca biyolojik gelişim ve fizyolojik işlevlerin ihtiyaçlarının karşılanması için yeme tutumu gerçekleştirilmez (Tezcan, 2009).

Yeme tutumu psikolojik açıdan ele alındığında sadece beslenme olayını içermemektedir. Yeme miktarı, yeme sıklığı ve yemek tercihi ile ruhsal durum arasında fizyolojik gereksinimlerden bağımsız bir ilişki vardır. Yeme tutumunun bireyde neşe, keder, kaygı ve öfke gibi farklı duygulara göre farklılık gösterdiği yaygın olarak kabul edilmektedir. Bilişsel, sosyal, motor ve duygusal gelişmelerin merkezi ve çevresel etkenlerin düzenlenmesiyle meydana gelen yeme tutumu kompleks bir fenomen olarak ele alınır (Tezcan, 2009).

Emosyonel, sosyal, fizyolojik ve çevresel-kültürel etkenlerden etkilenecek şekilde olduğundan dolayı yeme tutumu son derece karmaşık bir yapıya sahiptir. Vücut ağırlığıyla alakalı sorunları ve yeme bozuklukları riskini öngörmeye, yeme tutumunun değerlendirilmesinin önemli bir yeri vardır (Bayraktar, 2011).

Çevreden gözlenenenden ziyade bu tutumu oluşturan sebeplerin anlaşılmasının ve çözümlenmesinin önemi vardır. Düzeltilecek tutumun tanımlanması, hangi uyarıların bunlara yol açtığı ve bunların ne şekilde pekiştirildiğinin belirlenmesi davranışın düzeltim sürecinin başlatılmasındaki ilk adımdır (Geçtan, 2013).

İleride gerçekleştirilecek davranışların nasıl şekillenebileceği hakkında öngörülerde bulunmaya fayda sağlamasının yanı sıra görünen tutum ile tutumun altında yatan nedenleri ortaya çıkarmak, arzu edilmeyen tutumların da önceden kontrol edilmesine olanak sağlayabilmektedir. Bütün insanların alıştığı ve çoğunlukla normal olarak düşündüğü bir yeme düzeni bulunmaktadır. Bireyin yaşam biçimi, damak tadı ve kültürü ile şekillenen yeme alışkanlıkları başta aile olmak üzere o kadar çok farklılık gösterir ki normal yeme ve bozuk yeme tutumunu birbirinden ayırt etmek o kadar zor hale gelir. Bireyin yemekle olan alakasını ve yeme tutum biçimini esas alan kavram normal yeme kavramıdır. Bireyin bedensel gereksinimlerinin en iyi biçimde giderilmesini sağlayan beslenme şekli ise sağlıklı yemektir (Dakanalis ve ark., 2013).

Kişiye normal ve sağlıklı yemeye teşvik etmek için ilk olarak onun yeme tutumunun bilişsel olarak ne şekilde etkilendiğinin ve nasıl motive edildiğinin anlaşılması gerekmektedir (VoonWong, 2011).

2.3.1. Yeme Tutumu Teorileri

Aşırı kilolu olmak, obezite ve yeme bozuklukları gibi karmaşık ve multifaktöryel sorunların daha derinlemesine karşılaştırılmasında yeme alışkanlıklarının tanımlanmasının önemi büyüktür. Risk altındaki kişilerin erken tespitini sağlayan beslenme şablonları üzerine olan araştırmalar mevcut önleme ve tedavi stratejilerine yarar sağlamaktadır (Dakanalis ve ark., 2013).

Beden ağırlık kontrolü ve uygun besin alımını zedeleyecek yeme motivasyonuna dair çeşitli bakış açıları ile ilgili teoriler öne sürülmüştür. Aşırı yeme etyolojisiyle alakalı gıda alımının davranışsal ve psikolojik evrelerinde üç ana psikolojik teori bulunmaktadır: psikosomatik teori, dışsallık teorisi ve kısıtlama teorisi. Her bir teori, yeme tutumlarının bir tipini temel alır (Cebolla ve ark., 2014).

2.3.1.1. Duygusal Yeme

Motivasyonel farklılıklar gösteren duygular, davranışın şekillenmesinin temelinde bulunurlar. Duygular ile yemek yeme arasındaki ilişkiyi tespit etmek için birçok araştırma yapılmış fakat kesin olarak birbirlerini ne şekilde etkiledikleri sonucuna ulaşılamamıştır (Bozan, 2009).

Duygusal uyarının, olumlu veya olumsuz nitelikte de olsa yeme tutumunun nasıl bir değişikliğe neden olduğu; öğünlerin sıklığının, ne tüketildiğinin ve ne ölçüde tüketildiğinin psikolojik gereksinimlerle ilişkisi olduğu yapılan birçok araştırmaya konu olmuş ve güçlü bir ilişkinin bulunduğu kabullenilmiştir. Duygusal durumdaki değişimler ile insanın yeme tutumunun benzerlik gösterdiği yaygın kabul gören düşüncedir. Duygusal yeme; olumsuz duygular ya da stres durumunda gözlenen fizyolojik reaksiyonların yeme sonrası meydana gelen tokluk hissine benzemesinden dolayı, olumsuz duygular karşısında gıda tüketiminin azalması ve iştah yitimi doğal bir fizyolojik cevap olarak ele alınırken olumsuz duygusal uyarılar karşısında gözlenen yeme tutumundaki artıştır ve 'lüzumsuz' bir tepki olarak belirtilmiştir. Bu aşırı yeme tepkisi, olumsuz duygulara cevap olarak verilmektedir ve bu tepkinin, yeme bozukluğu yaşayan kadınlarda, obez insanlarda ve normal kilolu olup da rejim yapan bireylerde bulunduğu gözlenmiştir. Duygular

ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin bundan dolayı az da olsa bireye bağılı belirli özelliklerden etkilendiğı varsayılmaktadır (Sevinçer, 2013).

2.3.1.2. Kısıtlayıcı Yeme

Gıdalara karşı duyulan istekle bu isteğe direnme uğraşı kısıtlama teorisine göre yeme tutumumuzu şekillendirir (Sevinçer, 2013).

Aşırı beslenmeyi rejime bağlayan kısıtlama teorisinde, bilinçli kısıtlama yoluyla besin tüketimi azaltılarak kilo yitirme uğraşları metabolizma hızının azaltılması ve inatçı açlık şeklindeki psikolojik defans cevaplarının meydana gelmesine neden olur. Besin tüketimlerini kısıtlayan kişilerin bu teoriye göre otokontrolü bilinçli şekilde göz ardı edildiğinde, bunlar aşırı besin tüketirler (Cebolla ve ark., 2014).

Tıkınırcasına yeme, bulimia, beden kitle indeksi (BKİ) ve abur cubur tüketme ile kilo vermek için uygulanan bazı beslenme programlarında gıdalara olan isteğin artışı arasında pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen araştırmalarda çok düşük kalorili ve yağ oranlarına sahip rejimlerle beslenen bireylerde kiloda anlamlı derecede azalma olduğu ancak rejim bittikten sonra veya arada rejim esnasında kişilerde kilo alımı, gıdaya yönelim ve tıkınırcasına yeme atakları tespit edilmiştir. Bundan dolayı bireylerde gıda tüketimini fazla sınırlayan rejim programları önerilmemekte, sağlıklı rejim programlarının ve doğru beslenmenin ehemmiyeti belirtilmektedir (Bozan, 2009).

2.3.1.3. Dışsal Yeme

Dışsal yeme; kişinin gıdanın kokusu, lezzeti, görünüşü gibi dışarıdan gelen uyarılardan dolayı normalde tükettiğinden daha fazla gıda tüketmesidir. Bu uyarılara verilen yanıt yeme tutumudur ve kişinin gıda tüketim miktarı bütün bu durumlara karşı koyabilmesi ile şekillenmektedir. Yaşadıkları toplumun beslenme şekillerinden ve çevresel etmenlerden etkilenen bireyler, kendi yeme tutumlarını oluşturmaktadırlar. Besin çeşitliliğinin fazlaşmasının bireylerde gıda tüketimini

arttırdığı, kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişiler ile gerçekleştirilen bir araştırma sonunda tespit edilmiştir. Gıdaların duygusal etkilerinin normal kilolu insanlara oranla obez insanlarda daha belirgin olarak görüldüğü bulunmuştur. Normal kilodaki insanlara oranlara obez insanların gıda ile alakalı güzel görünüm ya da koku gibi dışsal unsurlara daha fazla açık olduğu görülmüştür. Obez insanlarda yeme tutumunu değiştirmek için güzel görünümlü ve güzel kokulu besinlerin etkisi daha fazladır (Sevinçer, 2013).

2.3.2. Beslenme ve Yeme Tutumları

Anne karnından yaşlılığa kadar kişinin hayatının her evresinde beslenme önemli bir yer tutmaktadır (Arlı ve ark., 2002).

İnsan ve bütün canlıların hayatlarını devam ettirebilmeleri için solunum, üreme ve korunma gibi beslenme de ihtiyaç duyulan bir fonksiyondur. Kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyaç duyduğu enerji ve gıda unsurlarının her birini gerektiği ve dengeli miktarlarda alabilmek, bunların kaynağı olan gıdaları, besleyici değerlerini yitirmeden ve sağlığı bozacak duruma gelmeden işleyip tüketebilmek beslenmenin temel amacıdır (Köksal, 2001).

Sosyal ve ekonomik yönden bir ülkenin arzu edilen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı ve becerikli insanların varlığı ile ilişkilidir. Bunun için insanların ilk olarak, aile içinden başlayarak gerekli ve dengeli beslenmeleri, buna ek olarak da olumlu yeme davranışlarını ve alışkanlıklarını kazanmaları gerekmektedir (Hasipek ve Sürücüoğlu, 1994).

Beslenme ile alakalı problemler dünya genelinde ele alındığında, iki temel problem olduğu tespit edilmiştir. Kişilerin yeterince gıda maddesi bulamamasına bağlı açlık sorunu bu problemlerin birincisidir. Aşırı ve dengesiz beslenmeye bağlı meydana gelen sağlık problemleri ise ikincisidir. Bireyin sağlığı iki durumda da, risk altına girebilmekte, dünyanın bazı yerlerinde açlık nedeniyle insan ölümleri görülürken, başka bazı yerlerinde ise aşırı ve dengesiz beslenmenin neden olduğu sağlık sorunları sebebiyle, insanlar zorluklara göğüs germektedirler. Bireylerin

bundan dolayı, en önemli varlıkları olan sağlıklarını korumak amacıyla, yeterli ve dengeli beslenmeye çok önem vermeleri lazımdır (Demirci, 2003).

İnsanların fiziksel yapısının, fizyolojik fonksiyonlarının, başarılarının, ruhsal yapılarının sağlıklı ilerlemesi için yeterli ve dengeli beslenmeye gereksinimleri bulunmaktadır. Beslenmeye özellikle toplumun temelini oluşturan ve bir büyüme ve gelişme evresinde bulunan beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen, zarar gören gruplar olan çocuk ve ergenlerin ihtiyacı vardır (Çomak, 2008).

Olumlu yeme tutumlarına sahip olmak, yeterli ve dengeli beslenerek sağlıklı yeme alışkanlıkları edinmenin ön koşuludur. Olumlu yeme tutumlarını özellikle okul öncesi dönemde kazanan çocuklar, bu tutumlarını hayatlarının ileriki dönemlerinde de sürdürerek yeterli ve dengeli beslenmektedirler (Ünlü, 2011).

Yeterli ve dengeli beslenmenin çocuklar yönünden hayati önemi bulunmaktadır. Bunun nedeni çocukların temel gelişim alanlarının beslenmeyle direkt olarak ilişkili olmasıdır. Bir çocuk yeterli ve dengeli beslendiğinde zihinsel kapasitesi artar, boy gelişimi ve ağırlığı normal gelişim çizgisinde ilerler, yaşama sevinci artar ve problemlerle başa çıkma konusunda daha güçlü olur (Özbey, 2008).

2.3.3. Beslenme ve Yeme Bozuklukları

Sekiz grupta incelenen beslenme ve yeme bozuklukları şunlardır; anoreksiya nervroza, bulimiya nervroza, tanımlanmamış beslenme -yeme bozukluğu, tıkanırmasına yeme bozukluğu, tanımlanmış diğer bir beslenme-yeme bozukluğu, pika, geri çıkarma (geviş getirme), kaçingan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu (Köroğlu, 2014).

2.3.3.1. Anoreksiya Nervroza

Yeme bozukluklarından olan anoreksiya nervroza önemli morbidite ve mortaliteye sahip karmaşık bir rahatsızlık türüdür Anoreksiya nervozada;

1- Birey içinde olduğu yaş aralığıyla boy uzunluğu bakımından standart olarak ele alınan en düşük vücut ağırlığını veya bu vücut ağırlığından biraz fazla olan bir ağırlığı kendisi adına uygun görmez.

2- Kişinin yaş ve boy uzunluğu ele alındığında olması gerekenden daha düşük bir vücut ağırlığı olsa da kilo alımından ya da şişmanlamaktan çok fazla çekinir.

3- Bireyin beden kütesini veya beden imajını algılayışında bozukluk bulunur. Bireyin kendini algılayışında beden kütesini veya beden imajını, olması gerekenden çok daha yüksek ve anlamsız derecede bir yer işgal eder ya da o anki vücut ağırlığının düşük olmasının ehemmiyeti fark edemez.

DSM-V'deki Anoreksiya Nevroza Tanı Kriterleri (Köroğlu, 2014):

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 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 kişinin, kilo almayı güçleştiren sürekli davranışlarda bulunması

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 tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmamıştır. Bu alttür, daha çok diyet yaparak, neredeyse hiç yemeyerek ve/ya da aşırı spor yaparak kilo kaybedildiği görünümleri tanımlar.

Tıknırcasına yeme/çıkarma turu: Kişinin, son üç ay içinde, yineleyen tıknırcasına yeme ya da çıkarma (örn. kendi kendini kusturma ya da iç sürdüren

[laksatif] ilaçlar, idrar söktürücü [diüretik] ilaçlar ya da lavmanın yanlış yere kullanımı) dönemleri olmuştur.

2.3.3.2. Bulimiya Nervosa

Tekrarlayan aşırı yemek yeme, kilo alma ve bir taraftan da kilo almayı durdurma uğraşları ile açıklanan yeme bozukluğu bulimiya nervozadır. Hasta bireylerin bu nöbetler sırasında bütün uğraşlarına, korkularına karşın yemek yemeyi engelleyemediği gözlenir. Anorektiklerde olduğu gibi beden ağırlığı, güzellik, çirkinlikle aşırı uğraş halindedirler ve hastalar kilo almamak amacıyla laksatif, diüretiğe başvurmaktadırlar. Görülme sıklığı yaş ve cinslere göre anoreksiya nervozaya benzemekle birlikte başlangıç yaşı ise biraz daha geçtir. Bu rahatsızlıkta, aşırı oranda, adeta patlayıncaya kadar, tıkanırmasına krizler halinde yinelenen yeme nöbetleri bulunmaktadır. Bu durumdaki kişide aşağıda yer alan iki belirtide görülmektedir (Ünlü, 2011).

1- Belirli bir zaman içerisinde birey, benzer durumdaki birçok bireyin yiyebileceği besin miktarının çok daha fazlasını yer.

2- Birey bu durum sırasında yemek yeme davranışı üzerinde kontrol kaybı duygusu (yemeği durduramayacağı, miktarında aşırıya kaçıp, kontrol altında tutamayacağı duygusu) yaşar.

DSM-V'deki Bulimiya Nevroza Tanı Kriterleri (Köroğlu, 2014):

A. Yineleyici tıkanırmasına yeme dönemleri. Bir tıkanırmasına yeme dönemi aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:

1) Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği, ayrı bir zaman biriminde (örn. herhangi iki saatlik bir sürede) yeme.

2) Bu dönem sırasında yemek yemeyle ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması (örn. kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediğini denetleyemediği duygusu)

B. Kilo almaktan sakınmak için, kendi kendini kusturma, iç sürdüren [laksatif] ilaçları, idrar söktürücü [diüretik] ilaçları ya da diğer ilaçları yanlış yere kullanma, neredeyse hiç yememe ya da aşırı spor yapma gibi yineleyen, uygunsuz ödünleyici davranışlarda bulunma.

C. Bu tıknırcasına yeme davranışlarının ve uygunsuz ödünleyici davranışların her ikisi de, ortalama, üç ayda içinde, en az haftada bir kez olmuştur.

D. Kendilik değerlendirmesi, vücut biçiminden ve ağırlığından yersiz bir biçimde etkilenir.

E. Bu bozukluk, yalnızca anoreksiya nervoza dönemleri sırasında ortaya çıkmamaktadır.

2.3.3.3. Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozuklukları

DSM-V'deki Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozuklukları Tanı Kriterleri (Koroğlu, 2014):

Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, beslenme ve yeme bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların beslenme ve yeme bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmamış diğer beslenme ve yeme bozukluğu kategorisi, beslenme ve yeme bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istemediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda (örn. acil servis koşullarında) kullanılır.

2.3.3.4. Tıknırcasına Yeme Bozukluğu (Binge Eating Disorder-BED)

Hasta bireylerde belirli bir zaman süreci içerisinde kontrol hissinin kaybolmasıyla beraber aşırı miktarda besin tüketimi ve bunun ardından kendini kusturma, laksatif ve diüretik kullanımı gibi kilo almayı önleyici bir çıkarma (kusma)

işleminin gerçekleştirilmesidir. Albert J. Skundard tarafından 1959 senesinde ortaya atılan tıkanırmasına yeme bozukluğu bir yeme davranışı bozukluğu çeşididir (Koroğlu, 2014):

DSM-V'deki Tıkanırmasına Yeme Bozukluğu Tanı Kriterleri şunlardır (Koroğlu, 2014):

A. Yineleyici tıkanırmasına yeme dönemleri. Bir tıkanırmasına yeme dönem aşağıdakilerin her ikisi ile belirlidir:

1) Benzer koşullarda, benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden açıkça daha çok yiyeceği , ayrı bir zaman biriminde (örn. herhangi iki saatlik surede) yeme.

2) Bu dönem sırasında, yemek yemeye ilgili denetimin kalktığı duyumunun olması (örn. kişinin yemek yemeyi durduramadığı duygusu, ne ya da ne denli yediği denetleyemediği duygusu)

B. Tıkanırmasına yeme dönemlerine aşağıdakilerden üçü (ya da daha çoğu) eşlik eder:

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 yasama ya da büyük bir suçluluk duyma.

C. Tıkanırmasına yeme ile ilgili olarak belirgin sıkıntı duyulur.

D. Bu tıkanırmasına yeme davranışları, ortalama, üç ay içinde, en az haftada bir kez olmuştur.

E. Tıkanırmasına yemeye, bulimiya nevrozda olduğu gibi yineleyen uygunsuz ödünleyince davranışlar eşlik etmez ve tıkanırmasına yeme, yalnızca bulimiya nervoza ya da anoreksiya nervozanın gidişi sırasında ortaya çıkmamaktadır.

2.3.3.5. Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu

DSM-V'deki Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu Tanı Kriterleri (Koroğlu, 2014):

Klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan, beslenme ve yeme bozukluğunun belirti özelliklerinin baskın olduğu, ancak bunların beslenme ve yeme bozuklukları tanı kümesindeki herhangi birinin tanısı için tanı ölçütlerini tam karşılamadığı durumlarda bu kategori kullanılır. Tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu kategorisi, beslenme ve yeme bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce tartışılmak istendiğinde kullanılır. Yazarken , “tanımlanmış diğer bir beslenme ve yeme bozukluğu” diye yazmanın ardından özel neden yazılır (örn. “düşük sıklıkta bulimiya nervoza”).

“Tanımlanmış diğer” adi kullanılarak belirlenebilecek görünümler için örnekler şunlardır:

1. Değişik tür (atipik) anoreksiya nervoza: Belirgin kilo kaybına karşın kişinin vücut ağırlığının olağan sınırlar içinde ya da olağan sınırların üzerinde olmasının dışında anoreksiya nervoza için bütün tanı ölçütleri karşılanır.

2. Bulimiya nervoza (düşük sıklıkta ve/ ya da sınırlı süreli): Tıkınırcasına yemenin ve uygunsuz ödünleyici davranışların, ortalama, haftada bir kezden daha az ve/ya da üç aydan daha kısa süreli olması dışında bulimiya nervozanın bütün tanı ölçütleri karşılanır.

3. Tıkınırcasına yeme bozukluğu (düşük sıklıkta ve/ya da sınırlı süreli): Tıkınırcasına yemenin, ortalama, haftada bir kezden daha az ve/ya da üç aydan daha kısa süreli olması dışında tıkınırcasına yeme bozukluğunun bütün tanı ölçütleri karşılanır.

4. Çıkarma bozukluğu: Vücut ağırlığını ya da biçimini etkilemek için, tıkınırcasına yeme olmadan, yenileyen çıkarmak davranışı (örn. kendi kendini

kusturma ya da iç sürdüren [laksatif] ilaçların, idrar sokturucu [diüretik] ilaçların ya da başka ilaçların yanlış yere kullanımı).

5.Gece yemek yeme bozukluğu: Uykudan uyanarak yemek yeme ya da akşam yemeğinden sonra aşırı yiyecek tüketme ile kendini gösteren, yineleyen gece yemek yeme dönemleri. Yemek yendiğinin ayırımında olunur ve yemek yendiği anımsanır. Gece yemek yeme, kişinin uyku-uyanıklık döngüsündeki değişiklikler ya da yerel toplumsal değerler gibi dış etkilerle daha iyi açıklanamaz. Gece yemek yeme, belirgin sıkıntıya ve/ya da işlevsellikte düşmeye neden olur. Düzensiz yeme örüntüsü, tıknırcasına yeme bozukluğu ya da madde kullanımı da içinde olmak üzere, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz ve başka bir sağlık durumuna ya da bir ilacın etkisine bağlanamaz.

2.3.3.6. Pika

Pika, kültürel ve gelişimsel açıdan uygun olmayan, yenilebilir olmayan maddelerin sürekli olarak yenmesidir.

DSM-V'deki Pika Tanı Kriterleri (Köroğlu, 2014):

- 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 (örn. anlıksal yetimi [anlıksal gelişimsel bozukluk], otizm acilimi kapsamında bozukluk, şizofreni), ayrıca klinik değerlendirilmeyi gerektirecek denli ağırdır.

2.3.3.7. Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu

DSM-V'deki Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu Tanı Kriterleri (Koroğlu, 2014):

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

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, yalnızca anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme bozukluğu ya da kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğunun gidisin sırasında ortaya çıkmamaktadır.

D. Bu belirtiler, başka bir ruhsal bozukluk bağlamında ortaya çıkıyorsa (örn. anlıksal yetersizlik [anlıksal gelişimsel bozukluk] ya da başka bir nörogelişimsel bozukluk) ayrıca klinik değerlendirmeyi gerektirecek denli ağırdır.

2.3.3.8. Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu

DSM-V'deki Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu Tanı Kriterleri (Koroğlu, 2014):

A. Aşağıdakilerden birinin (ya da daha çoğunun) eşlik ettiği, uygun beslenme ve/ya da erke (enerji) gereğinin sürekli karşılanamaması ile kendini gösteren bir yeme ya da beslenme bozukluğu (örn. yemeye ya da yiyeceklere karşı açıkça ilgi göstermeme; yiyeceklerin duyuşal özelliklerinden kaçınma; yemek yemenin tiksindirici sonuçlarıyla ilgili olarak kaygı duyma).

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

2. Belirgin bir beslenme eksiği.

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

4. Ruhsal- toplumsal işlevselliğin belirgin olarak düşmesi.

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

C. Bu yeme bozukluğu, yalnızca anoreksiya nervoza ya da bulimiya nervozanın gidisi sırasında ortaya çıkmamaktadır ve kişinin vücut ağırlığını ya da biçimini nasıl algıladığıyla ilgili bir bozukluk olduğuna ilişkin bir kanıt yoktur.

D. Bu yeme bozukluğu, eşzamanlı 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.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Tarama modeli olarak tasarlanan bu çalışmadaki bu model; geçmişte veya şuan da olan bir durumu olduğu biçimde betimlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2009).

3.2. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 18 yaş ve üzerindeki kadın ve erkeklerden gönüllülük esasına göre ve rastlantısal olarak seçilen 348 kadın ve 152 erkek birey oluşturmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu (KBF)'nda katılımcıların cinsiyet, yaş, boy, kilo gibi bireylerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin çeşitli sorular yer almıştır.

3.3.2. İlişkiler Ölçeği Anketi

Bireylerin bağlanma stillerini ölçmek üzere kullanılan bu ölçek Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Anket değişik maddeler bir araya getirilerek dört bağlanma prototipini ölçmeyi hedefler. Hazan ve Shaver'in (1994) bağlanma ölçümündeki yazılardan, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Anketi'nden ve Collins ve Read'in (1990)

geliştirdiği Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerden faydalanılarak bu anket geliştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tiplidir. Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasındadır. Buradan ulaşılan sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içinde gruplandırmak amacıyla kullanılmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.3. Yeme Tutumu Testi

Anoreksiya belirtilerinin objektif olarak değerlendirilmesi için oluşturulmuş olan bu ölçek, toplam 40 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Patoloji bakımından her bir uç cevap için 3, öteki seçenekler için 2 ve 1 puan verilerek incelenmektedir. Ayrım puanı anoreksiya için 30 olarak saptanmıştır, testten en fazla 120 puan elde edilebilir. Alınan toplam puan EAT-40 da 21'den düşükse düşük risk, 21 ile 30 arasında ise orta risk, 30'dan yüksek ise yüksek risk olarak tespit edilmiştir (Garner ve Garfinkel, 1979). Yeme bozuklukları olan bireylerin, yemek yemekle alakalı davranış ve tutumları ile normal kişilerdeki yeme davranışında olası rahatsızlıkların semptomlarını ölçmekte EAT-40'dan birçok araştırmada yararlanılmıştır.

3.3.4. Vücut Algısı Ölçeği

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin vücutlarındaki çeşitli bölümlerden ve çeşitli beden görevlerinden ne kadar memnun olduklarını ölçmek için kullanılır. Ölçeğin orijinal olan halinin ilk kısmını beden bölümleri ve görevlerini kapsayan 46 madde oluşturmaktadır. İkinci kısmı benlikle alakalıdır ve benliğin farklı kısımlarını kapsayan 55 maddeden oluşmaktadır (Kundakçı, 2005). Ülkemizde ölçeğin kullanılan formunda 40 madde bulunmaktadır, beşli derecelendirme ile yanıtlanan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200 puandır. Alınan toplam puanın artması demek bireyin beden bölümlerinden veya görevlerinden hissettiği hoşnutun azalması, puanın azalması ise hoşnutluğun artması demektir (Kundakçı, 2005).

3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Yeme tutumu, beden algısı, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla, $z=0.217$, $p=0.001$; $z=0.051$, $p=0.004$; $z=0.054$, $p=0.001$; $z=0.058$, $p=0.001$; $z=0.064$, $p=0.001$ ve $z=0.058$, $p=0.001$).

Ölçekler normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H Testinde anlamlı çıkan bulgular arasında farkı belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Testi ile bakılmıştır. Araştırmanın güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ölçekleri ile yeme tutumu ve beden algısı ölçekleri arasındaki ilişkiye Spearman korelasyon analizi ile aradaki etkiyi de çoklu regresyon analiz ile bakılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin “Kişisel Bilgi Formu”na vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda demografik değişkenlerini incelemek için betimleyici istatistiksel analiz yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=500)

Bireysel Özellikler	Frekans ve yüzdeler	
	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	348	69.6
Erkek	152	30.4
Yaş		
18-29 yaş arası	367	73.4
30-39 yaş arası	97	19.4
40 yaş ve üzeri	36	7.2
Medeni durum		
Bekar	352	70.4
Evli	131	26.2
Boşanmış	17	3.4
Eğitim düzeyi		
Lise mezunu ve altı	50	10.0
Üniversite mezunu	342	68.4
Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	21.6
Gelir düzeyi		
1000 TL ve altı	171	34.2
1001 TL- 2000 TL arası	117	23.4
2001 TL – 3000 TL arası	111	22.2
3001 TL ve üzeri	101	20.2
Beden kitle indeksleri		
18.5 kg/m ² 'nin altı / zayıf	55	11.0
18.5-24.9 kg/m ² arası / normal kilolu	313	62.6
25-29.9 kg/m ² arası / fazla kilolu	101	20.2
30 kg/m ² ve üzeri / obez	31	6.2
Bireysel Özellikler	Frekans ve yüzdeler	
	Sayı	%
Yeme tutumu bozukluğu		
Yok	359	71.8
Var	141	28.2
Bağlanma stilleri		
Güvenli bağlanma	289	57.8
Korkulu bağlanma	185	37.0
Kayıtsız bağlanma	26	5.2

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 500 bireyin 348’i (%69.6) kadınlardan ve 152’si (%30.4) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması 27.59 ± 7.64 olduğu, 352’si (%70.4) bekâr olduğu, 342’si (%68.4) üniversite mezunu olduğu, 171’inin (%34.2) gelir düzeyi 1000 TL ve altı olduğu, 313’ü (%62.6) normal kilolu olduğu, 359’unda (%71.8) yeme bozukluğu olmadığı ve 289’u (%57.8) güvenli bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür.

4.2 Bireylerin Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Saplantılı Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Yeme Tutumu ve Beden Algısı, Ölçeklerine İlişkin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin yeme tutumu, beden algısı, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerine ilişkin değişkenlerini incelemek için betimleyici istatistiksel analiz yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yeme tutumu, beden algısı, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerine ilişkin değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.2’de, Tablo 4.3 ve Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Ortalama Puanların Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Güvenli bağlanma alt ölçeği	39.32±7.36	16.00	61.00
Korkulu bağlanma alt ölçeği	33.40±10.93	9.00	62.00
Saplantılı bağlanma alt ölçeği	23.29±5.96	6.00	42.00
Kayıtsız bağlanma alt ölçeği	29.17±6.98	10.00	49.00

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinin ortalaması 39.32 ± 7.36 olduğu, korkulu bağlanma ölçeğinin ortalaması 33.40 ± 10.93 olduğu, kayıtsız bağlanma ölçeğinin ortalaması 29.17 ± 6.98 olduğu ve saplantılı bağlanma ölçeğinin ortalaması 23.29 ± 5.96 olduğu görülmüştür. Ortalama değerlere baktığımızda grubun güvenli bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3: Bireylerin Yeme Tutumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Yeme tutumu ölçeği	28.36±22.70	2.00	104.00

Tablo 4.2’de göre; bireylerin YTT puanı ≥ 30 olan yani yeme bozukluğu bulunma olasılığı olan bireylerin yüzdesi 28.2 olup YTT puan ortalaması 28.36±22.70’dir.

Tablo 4.4: Bireylerin Beden Algısı Ölçeğinden Aldıkları Ortalama Puanların Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS	Minimum	Maximum
Beden algısı ölçeği	146.24±23.36	60.00	200.00

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; bireylerin beden algısı ölçeğinin ortalaması 146.24±23.36 olduğu saptanmıştır.

4.3 Bağlanma Stilleri Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, medeni durum gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

4.3.1 Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5: Cinsiyet İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Güvenli bağlanma ölçeği	Kadın	348	244.92	85233.50	24507.50	-1.307	0.191
	Erkek	152	263.27	40016.50			
	Toplam	500					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Kadın	348	249.97	86990.50	26264.50	-0.124	0.902
	Erkek	152	251.71	38259.50			
	Toplam	500					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Saplantılı bağlanma ölçeği	Kadın	348	240.92	83840.50	23114.50	-2.246	0.025*
	Erkek	152	272.43	41409.50			
	Toplam	500					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Kadın	348	243.23	84645.50	23919.50	-1.703	0.089
	Erkek	152	267.13	40604.50			
	Toplam	500					

*p<0.05

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; U=24507.50, U=26264.50 ve U=23919.50; p >0.05).

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında saplantılı bağlanma ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Saplantılı bağlanma ölçeği puanları açısından erkeklerin aleyhine anlamlı bir fark vardır (U=23114.50, p=0.025). Erkeklerin saplantılı bağlanma düzeyleri kadınların saplantılı bağlanma düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.3.2 Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile bireylerin yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmamasını Spearman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6: Yaş İle Bağlanma Stili Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Boyut	Boyut	N	r	p
Güvenli bağlanma ölçeği puanları	Yaş	500	0.022	0.626
Boyut	Boyut	N	r	p
Korkulu bağlanma ölçeği puanları	Yaş	500	-0.084	0.060
Boyut	Boyut	N	r	p
Saplantılı bağlanma ölçeği puanları	Yaş	500	-0.131	0.003**
Boyut	Boyut	N	r	p
Kayıtsız bağlanma ölçeği puanları	Yaş	500	0.016	0.724

**p<0.01

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (sırasıyla; $r=0.022$, $r=-0.084$ ve $r=0.016$; $p>0.05$).

Bireylerin yaşları ile bireylerin saplantılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Bireylerin yaşları arttıkça saplantılı bağlanma düzeylerinde düşmekte olduğu görülmüştür ($r=-0.131$, $p=0.003$; $p<0.01$).

4.3.3 Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7: Medeni Durum İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Güvenli bağlanma ölçeği	Bekar	352	243.77	2	5.093	0.078
	Evli	131	273.28			
	Boşanmış	17	214.38			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Bekar	352	259.97	2	11.323	0.003**
	Evli	131	217.31			
	Boşanmış	17	310.06			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Saplantılı bağlanma ölçeği	Bekar	352	258.35	2	2.589	0.166
	Evli	131	232.98			
	Boşanmış	17	223.03			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Bekar	352	252.00	2	4.766	0.092
	Evli	131	237.73			
	Boşanmış	17	317.85			
	Toplam	500				

**p<0.01

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $\chi^2 = 5.093$, $\chi^2 = 2.589$ ve $\chi^2 = 4.766$; $p > 0.05$).

Bireylerin medeni durumlarına göre korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; bireylerin medeni durumları bakımından bireylerin korkulu bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2 = 11.323$, $p = 0.003$; $p < 0.01$).

Tablo 4.7.1. Korkulu Bağlanma Düzeylerinin Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Bekar	352	253.27	89151.00	19089.00	-2.910	0.004**
	Evli	131	211.72	27735.00			
	Toplam	483					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Bekar	352	183.20	64488.00	2360.00	-1.472	0.141
	Boşanmış	17	222.18	3777.00			
	Toplam	369					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Evli	131	71.60	9379.00	733.00	-2.290	0.022*
	Boşanmış	17	96.88	1647.00			
	Toplam	148					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.14.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; bekar olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar evli olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu (U=19089.00, p=0.004; p<0.01) ve boşanmış olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar evli olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (U=733.00, p=0.022; p<0.05).

4.3.4 Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8: Eğitim Düzeyi İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Güvenli bağlanma ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	203.25	2	5.982	0.051
	Üniversite mezunu	342	255.11			
	Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	257.77			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	294.77	2	9.437	0.009**
	Üniversite mezunu	342	253.44			
	Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	220.70			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Saplantılı bağlanma ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	251.41	2	0.896	0.611
	Üniversite mezunu	342	254.19			
	Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	238.40			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	289.82	2	4.412	0.110
	Üniversite mezunu	342	248.19			
	Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	239.62			
	Toplam	500				

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $x^2 = 5.982$, $x^2 = 0.986$ ve $x^2 = 4.412$; $p > 0.05$).

Bireylerin eğitim düzeylerine göre korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; bireylerin eğitim düzeyleri bakımından bireylerin korkulu bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($x^2 = 9.437$, $p = 0.009$; $p < 0.01$).

Tablo 4.8.1. Korkulu Bağlanma Düzeylerinin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	225.32	11266.00	7109.00	-1.926	0.054
	üniversite mezunu	342	192.29	65762.00			
	Toplam	392					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	94.95	4747.50	1927.50	-2.890	0.004**
	Yüksek lisans	108	72.35	7813.50			
	mezunu ve üzeri						
Toplam	158						
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Korkulu bağlanma ölçeği	Üniversite mezunu	342	232.65	79566.50	16022.50	-2.077	0.038*
	Yüksek lisans	108	202.86	21908.50			
	mezunu ve üzeri						
Toplam	450						

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.8.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; lise mezunu olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar yüksek lisans mezunu ve üzeri olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu (U=1927.50, p=0.004; p<0.01) ve üniversite mezunu olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar yüksek lisans mezunu ve üzeri olan bireylerin korkulu bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (U=16022.50, p=0.038; p<0.05).

4.3.5 Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9: Gelir Düzeyi İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Güvenli bağlanma ölçeği	1000 TL ve altı	171	242.29	3	5.714	0.126
	1001 TL - 2000 TL arası	117	231.74			
	2001 TL- 3000 TL arası	111	272.23			
	3001 TL ve üzeri	101	262.25			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Korkulu bağlanma ölçeği	1000 TL ve altı	171	260.48	3	7.362	0.061
	1001 TL - 2000 TL arası	117	271.81			
	2001 TL- 3000 TL arası	111	231.65			
	3001 TL ve üzeri	101	229.64			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Saplantılı bağlanma ölçeği	1000 TL ve altı	171	262.62	3	4.026	0.259
	1001 TL - 2000 TL arası	117	240.98			
	2001 TL- 3000 TL arası	111	259.68			
	3001 TL ve üzeri	101	230.92			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Kayıtsız bağlanma ölçeği	1000 TL ve altı	171	252.70	3	1.906	0.592
	1001 TL - 2000 TL arası	117	263.29			
	2001 TL- 3000 TL arası	111	245.36			
	3001 TL ve üzeri	101	237.60			
	Toplam	500				

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanların gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $\chi^2 = 5.714$, $\chi^2 = 7.362$, $\chi^2 = 4.026$ ve $\chi^2 = 1.906$; $p > 0.05$).

4.4 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, medeni durum gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

4.4.1 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: Cinsiyetler İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Puanları Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Kadın	348	248.85	86601.50	25875.50	-0.385	0.700
	Erkek	152	254.27	38648.50			
	Toplam	500					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	Kadın	348	240.95	83850.50	23124.50	-2.237	0.025 *
	Erkek	152	272.37	41399.50			
	Toplam	500					

*p<0.05

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre yeme tutumu ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (U=25875.50; p >0.05).

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında beden algısı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi yapılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Beden algısı ölçeği puanları açısından erkeklerin lehine anlamlı bir fark vardır (U=23124.50, p=0.025). Erkeklerin beden vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin kadınların beden vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetten daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.4.2. Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin yaşları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını Spearman Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11: Yaş İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Puanları Arasındaki İlişki

Boyut	Boyut	N	r	p
Yeme tutumu ölçeği puanları	Yaş	500	-0.082	0.066
Boyut	Boyut	N	r	p
Beden algısı ölçeği puanları	Yaş	500	0.075	0.096

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (sırasıyla; $r=-0.082$ ve $r=0.075$; $p>0.05$).

4.4.3 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12: Medeni Durum İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yeme tutumu ölçeği	Bekar	352	262.28	2	8.543	0.014*
	Evli	131	219.08			
	Boşanmış	17	248.79			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Beden algısı ölçeği	Bekar	352	246.17	2	2.149	0.341
	Evli	131	256.36			
	Boşanmış	17	295.06			
	Toplam	500				

* $p<0.05$

Tablo 4.12’de görüldüğü gibi; bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 2.149$; $p > 0.05$).

Bireylerin medeni durumlarına göre yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; bireylerin medeni durumları bakımından bireylerin yeme tutumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($\chi^2 = 8.543$, $p = 0.014$; $p < 0.05$).

Tablo 4.12.1. Yeme Tutumu Düzeylerinin Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Bekar	352	253.23	89136.00	19104.00	-2.889	0.004**
	Evli	131	211.83	27750.00			
	Toplam	483					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Bekar	352	185.55	65313.00	2799.00	-0.449	0.653
	Boşanmış	17	173.65	2952.00			
	Toplam	369					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Evli	131	73.25	9595.50	949.00	-0.987	0.323
	Boşanmış	17	84.15	1430.50			
	Toplam	148					

** $p < 0.01$

Tablo 4.12.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; bekar olan bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanlar evli olan bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($U = 19104.00$, $p = 0.004$; $p < 0.01$).

4.4.4 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13: Eğitim Düzeyi İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yeme tutumu ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	282.84	2	3.014	0.222
	Üniversite mezunu	342	248.74			
	Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	241.12			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Beden algısı ölçeği	Lise mezunu ve altı	50	233.68	2	5.249	0.072
	Üniversite mezunu	342	244.25			
	Yüksek lisans mezunu ve üzeri	108	278.06			
	Toplam	500				

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $x^2 = 3.014$ ve $x^2 = 5.249$; $p > 0.05$).

4.4.5 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.14’de verilmiştir.

Tablo 4.14: Gelir Düzeyi İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yeme tutumu ölçeği	1000 TL ve altı	171	257.93	3	2.294	0.514
	1001 TL - 2000 TL arası	117	260.21			
	2001 TL- 3000 TL arası	111	239.67			
	3001 TL ve üzeri	101	238.57			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Beden algısı ölçeği	1000 TL ve altı	171	235.76	3	7.286	0.063
	1001 TL - 2000 TL arası	117	236.25			
	2001 TL- 3000 TL arası	111	264.23			
	3001 TL ve üzeri	101	276.87			
	Toplam	500				

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanların gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $x^2 = 2.294$ ve $x^2 = 7.286$; $p > 0.05$).

4.4.6 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların beden kitle indekslerine göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.15’de verilmiştir.

Tablo 4.15: Beden Kitle İndeksi İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yeme tutumu ölçeği	Zayıf	55	251.43	3	2.294	0.514
	Normal kilolu	313	252.61			
	Fazla kilolu	101	248.62			
	Obez	31	233.66			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Beden algısı ölçeği	Zayıf	55	260.08	3	7.286	0.063
	Normal kilolu	313	255.71			
	Fazla kilolu	101	247.82			
	Obez	31	189.61			
	Toplam	500				

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanların beden kitle indekslerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $\chi^2 = 2.294$ ve $\chi^2 = 7.286$; $p > 0.05$).

4.4.7 Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Sahip Olduğu Bağlanma Stillere Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeğinden aldıkları puanların sahip olunan bağlanma stillerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16: Bağlanma Stili İle Yeme Tutumu ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Yeme tutumu ölçeği	Güvenli bağlanma	289	233.71	2	9.377	0.009**
	Korkulu bağlanma	185	272.23			
	Kayıtsız bağlanma	26	252.54			
	Toplam	500				
Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Beden algısı ölçeği	Güvenli bağlanma	289	217.66	2	15.174	0.001**
	Korkulu bağlanma	185	269.72			
	Kayıtsız bağlanma	26	240.52			
	Toplam	500				

** $p < 0.01$

Tablo 4.16’da görüldüğü gibi; bireylerin bağlanma stillerine göre yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; bireylerin bağlanma stilleri bakımından bireylerin yeme tutumu ve beden algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Sırasıyla; $\chi^2 = 9.37$, $p = 0.009$ ve $\chi^2 = 15.174$, $p = 0.0091$ $p < 0.01$).

Tablo 4.16.1. Yeme Tutumu ve Beden Algısı Düzeylerinin Bireylerin Bağlanma Stilllerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Güvenli bağlanma	289	223.16	64492.00	22587.00	-2.851	0.004**
	Korkulu bağlanma	185	259.91	48083.00			
	Toplam	474					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Güvenli bağlanma	289	155.55	44954.00	3049.00	-1.593	0.111
	Kayıtsız bağlanma	26	185.23	4816.00			
	Toplam	315					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yeme tutumu ölçeği	Korkulu bağlanma	185	105.32	1948.,00	2280.00	-0.419	0.668
	Kayıtsız bağlanma	26	110.81	2881.00			
	Toplam	211					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	Güvenli bağlanma	289	207.53	38393.00	21188.00	-3.812	0.001**
	Korkulu bağlanma	185	256.69	74182.00			
	Toplam	474					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	Güvenli bağlanma	289	158.03	45672.00	3747.00	-0.022	0.982
	Kayıtsız bağlanma	26	157.62	4098.00			
	Toplam	315					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Beden algısı ölçeği	Korkulu bağlanma	185	103.13	19079.50	1874.50	-1.820	0.069
	Kayıtsız bağlanma	26	126.40	3286.50			
	Toplam	211					

**p<0.01

Tablo 4.16.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanların bireylerin bağlanma stillerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; korkulu bağlanma sahip olan bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar güvenli bağlanma sahip olan bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Sırasıyla; U=22587, p=0.004 ve U=21188.00, p=0.001; p<0.01).

4.4.8 Bireylerin Bağlanma Stilleri Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Beden Kitle İndeksleri Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanların beden kitle indeksi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17: Beden Kitle İndeksi İle Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Ölçek	Grup	N	S.O	sd	X ²	p
Güvenli bağlanma ölçeği	Zayıf	55	244.71	3	2.210	0.530
	Normal kilolu	313	247.94			
	Fazla kilolu	101	267.69			
	Obez	31	230.60			
	Toplam	500				
Korkulu bağlanma ölçeği	Zayıf	55	245.32	3	1.290	0.731
	Normal kilolu	313	255.16			
	Fazla kilolu	101	237.24			
	Obez	31	255.82			
	Toplam	500				
Saplantılı bağlanma ölçeği	Zayıf	55	263.77	3	8.762	0.053
	Normal kilolu	313	260.03			
	Fazla kilolu	101	279.90			
	Obez	31	264.60			
	Toplam	500				
Kayıtsız bağlanma ölçeği	Zayıf	55	240.21	3	0.853	0.837
	Normal kilolu	313	252.29			
	Fazla kilolu	101	245.50			
	Obez	31	266.98			
	Toplam	500				

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanların beden kitle indekslerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis testi neticesinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Sırasıyla; $x^2 = 2.210$, $x^2 = 1.129$, $x^2 = 8.762$ ve $x^2 = 0.853$; $p > 0.05$).

4.5 Bireylerin Bağlanma Stilleri Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri, yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.18, Tablo 4.19 ve Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 4.18: Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki

Boyut	Boyut	N	r	p
Yeme tutumu ölçeği puanları	Güvenli bağlanma ölçeği puanları	500	-0.086	0.054
Boyut	Boyut	N	r	p
Yeme tutumu ölçeği puanları	Korkulu bağlanma ölçeği puanları	500	0.095	0.033*
Boyut	Boyut	N	r	p
Yeme tutumu ölçeği puanları	Saplantılı bağlanma ölçeği puanları	500	-0.005	0.909
Boyut	Boyut	N	r	p
Yeme tutumu ölçeği puanları	Kayıtsız bağlanma ölçeği puanları	500	0.093	0.038*

*p<0.05

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanları ile bireylerin güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Sırasıyla; $r=-0.086$ ve $r=-0.005$; $p>0.05$).

Bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Bireylerin yeme tutumu düzeyleri arttıkça korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür (Sırasıyla; $r=0.095$, $p=0.033$ ve $r=0.093$, $p=0.038$; $p<0.05$).

Tablo 4.19: Bağlanma Stilleri Envanteri Alt Ölçek Puanları ile Beden Algısı Arasındaki İlişki

Boyut	Boyut	N	r	p
Beden algısı ölçeği puanları	Güvenli bağlanma ölçeği puanları	500	0.261	0.001**
Boyut	Boyut	N	r	p
Beden algısı ölçeği puanları	Korkulu bağlanma ölçeği puanları	500	-0.209	0.001**
Boyut	Boyut	N	r	p
Beden algısı ölçeği puanları	Saplantılı bağlanma ölçeği puanları	500	-0.122	0.006**
Boyut	Boyut	N	r	p
Beden algısı ölçeği puanları	Kayıtsız bağlanma ölçeği puanları	500	-0.011	0.808

**p<0.01

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Bireylerin beden algısı düzeyleri arttıkça güvenli bağlanma düzeyleri de artmakta olduğu görülmüştür ($r=0.261$, $p=0.001$; $p<0.01$).

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Bireylerin beden algısı düzeyleri arttıkça korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeyleri de düşmekte olduğu görülmüştür (Sırasıyla; $r=-0.209$, $p=0.001$ ve $r=-0.122$, $p=0.006$; $p<0.01$).

Bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları ile bireylerin kayıtsız bağlanma ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-0.011$; $p>0.05$).

Tablo 4.20: Yeme Tutumu ile Beden Algısı Arasındaki İlişki

Boyut	Boyut	N	r	p
Yeme tutumu ölçeği puanları	Beden algısı ölçeği puanları	500	-0.058	0.197

*p<0.05

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanları ile bireylerin beden algısı ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-0.058$; $p>0.05$).

4.6 Bireylerin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Yeme Tutumu ve Beden Algısı Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin bağlanma stilleri ölçeklerinden aldıkları puanların bireylerin yeme tutumu ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar üzerinde bir etkisinin olup olmadığını Regresyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.21 ve Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 4.21: Bağlanma Stili İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
	Sabit	25.878	2.619	0.009	0.154	0.961	0.001
Yeme tutumu	Güvenli bağlanma	0.116	0.649	0.517			
Yeme tutumu	Korkulu bağlanma	0.075	0.488	0.626			
Yeme tutumu	Saplantılı bağlanma	-0.127	-0.623	0.534			
Yeme tutumu	Kayıtsız bağlanma	-0.056	-0.291	0.771			

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri ile bireylerin yeme tutumu düzeyleri arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=0.154$; $p>0.05$).

Tablo 4.22: Bağlanma Stili İle Beden Algısı Arasındaki İlişki

<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>Bağımsız Değişken</i>	β	t	p	F	<i>Model (p)</i>	R^2
	<i>Sabit</i>	121.34	12.559	0.001	13.49	0.001	0.098
Beden algısı	Güvenli bağlanma	0.788	4.506	0.001			
Beden algısı	Korkulu bağlanma	-0.238	-1.580	0.115			
Beden algısı	Saplantılı bağlanma	-0.434	-2.174	0.030			
Beden algısı	Kayıtsız bağlanma	0.410	2.189	0.029			

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi; bireylerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri ile bireylerin beden algısı düzeyleri arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=13.49$, $p=0.001$; $p<0.01$). Bireylerin güvenli bağlanma düzeyi bireylerin beden algısı düzeyini arttırmakta olduğu görülmüştür ($\beta=.788$). Bireylerin saplantılı bağlanma düzeyi bireylerin beden algısı düzeyini düşürmekte olduğu görülmüştür ($\beta=-0.434$). Bireylerin kayıtsız bağlanma düzeyi bireylerin beden algısı düzeyini arttırmakta olduğu görülmüştür ($\beta=0.410$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada öncelikle 4 farklı bağlama stili olan güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilineki kişilerin yeme tutumlarının incelenerek bu grupların hangisinin yeme bozukluğu açısından riskli olduğunu ölçmek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra yeme bozukluğu açısından riskli olan bağlanma gruplarında bireyin beden imajında bir bozulma olup olmadığı da incelenmiştir.

Bağlanma Stili İle Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışma sonunda elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi yapıldığında, bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanları ile güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Yani, bireylerin yeme tutumları, bireylerdeki güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stilini etkilememektedir. Yeme tutumu ile bağlanma stili arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalarda, yeme tutumunun güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline oluşması üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Suldo ve Sandberg (2000) ile Kutlu (2009) tarafından gerçekleştirilen ve bağlanmanın yeme bozukluğu ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda saplantılı bağlanmanın yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre de; saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların yeme tutumlarında bozulma görülmektedir (Batur ve ark., 2005). Elgin ve Pritchard (2006), tarafından yapılan çalışmada saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların yeme tutumlarında herhangi bir bozulma gözlenmemiştir. Oysaki daha önce yapılmış birçok çalışmaya göre saplantılı bağlanma ve yeme tutumundaki bozulma arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Salzman, 1997; Friedberg ve Lyddon, 1996). Çalışmasında Vardal (2015) yeme güvenli bağlanma biçimi ile ise negatif korelasyon gösterdiğini tespit edilmiştir. Yani, güvenli bağlanma artış gösterdikçe olumsuz yeme tutumları azalış göstermektedir.

Bu araştırmada değerlendirilen diğer bir ilişki ise, yeme tutumu ile korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkidir. Yapılan çalışmada bireylerin yeme tutumu leğinden aldıkları puanlar ile korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yeme tutumu düzeylerinde artış oldukça korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma düzeyleri de artmaktadır. Yeme bozuklukları ile kaygılı, saplantılı veya korkulu bağlanmanın ilişkili olduğunu saptayan ve yapılan bu çalışmayı destekleyen başka çalışmalar bulunmaktadır (Suldo ve Sandberg, 2000). Batur ve arkadaşlarının 2005'te yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre; korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip katılımcıların yeme tutumlarında bozulma görülmektedir. Yaptığı araştırmada Vardal (2015) yeme tutumunun korkulu ve kayıtsız bağlanma stiliyle pozitif; güvenli bağlanma stiliyleyse negatif ilişki gösterdiğini saptamıştır. Yani, korkulu ve kayıtsız bağlanma artış gösterdikçe olumsuz yeme tutumları da artış göstermekte, güvenli bağlanma stili artış gösterdiğinde ise olumsuz yeme tutumlarında azalma olmaktadır. Daha önce bu konuyla alakalı gerçekleştirilen araştırmalar bu bulguyu desteklemektedir (Aydın, 2002). Korkulu bağlanma stilindeki kişilerin yemek ve kilo durumlarını fazla düşündükleri ve böylelikle duygusal ve sosyal ilişkilerden kaçındıkları, kendilerine özgü bir hayat kurmayı seçtikleri niversite örnekleminde yapılan diğer bir çalışmada sonunda tespit edilmiştir (Elgin ve Pritchard, 2006).

Bağlanma Stili İle Beden İmajı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapılan araştırmadaki verilere göre, bireylerin beden imajı düzeyleri, bu bireylerde korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeylerini etkilemektedir. Bireylerin beden imajı düzeylerinin arttığa korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma düzeylerinin de düşmekte olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılan bazı çalışmalara bakıldığında bu çalışmada elde edilen sonuçların tutarlı olduğu görülmektedir. Araştırmamızla benzer olarak çalışır'ın yaptığı çalışmaya göre saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerine olan güvenleri düşüktür, çalışmadan elde edilen sonuç beden memnuniyetsizliği ve saplantılı bağlanma stili arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (alışır, 2009). Topkara (2014) da yaptığı araştırmada saplantılı bağlanan bireylerin genel olarak bedensel görünüş memnuniyetinden şüphe duymakta oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Kayıtsız bağlanma stiline göre farklılaşmış beden imajı düzeyine göre farklılaşmış bireylerin beden imajı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin kayıtsız bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Araştırmamızla benzer başka bir araştırma olan Kankotan'ın (2008) yaptığı çalışmada bağlanmanın kayıtsız boyutunun olumlu duyguyu; bağlanmanın saplantı boyutunun ise olumsuz duyguyu yordadığı bulunmuştur. Birey saplantı yaşadıkça olumsuz duyguya kapılmaktadır, yaşam doyumu olumsuz etkilenmekte ve beden imajı zedelenmektedir. Rugancı'ya (2008) göre kayıtsız bağlananlarda, farkındalığı ketleyip, kendini başkalarından ayırma yoluyla olumsuz duyguyu bastırma ve yok eden aşırı regüle edici stratejiler bulunmaktadır. Saplantılı bağlananlarda yatıştırıcı strateji yetersizlikleri nedeniyle olumsuzluğa takılarak iç aktivasyonu dayanılmaz düzeylere kadar arttıran stratejiler ve yatışmak için başkalarına bağımlı olma görülebilmektedir. Böylelikle bağlanmanın kayıtsız boyutunda birey bedeniyle ilgili olumsuz duygularını bastırabilmekte ve saplantı boyutunda yaşanan stres burada yaşanmamaktadır. Alanda yapılan araştırmalarda kayıtsız boyutunun daha olumlu duyguları yordadığı saptandığı için bireyin beden imajıyla ilgili büyük bir olumsuzluk yaşamayacağı ifade edilebilmektedir.

Yeme Davranışı İle Beden İmajı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapılan çalışmada bireylerin yeme tutumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin beden imajı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, bireylerin beden imajının yeme tutumunu etkilemediği söylenebilir. Elgin ve Pritchard'ın çalışmasında bunun tam aksine, nasıl görüldüğü konusunda endişe duymayan katılımcıların Yeme Tutum Testi'nden aldıkları puanlar daha düşük çıkmıştır. Yani nasıl görüldüğü konusunda endişeli olmayan bireylerin yeme tutumlarında herhangi bir bozulma görülmemektedir (Elgin ve Pritchard, 2006). Yaptıkları çalışmada Batıgün ve Utku (2006), yeme tutumlarında bozulma olan kişilerin yeme tutumlarında bozulma olmayan kişiler oranla yeme tutumlarını ve vücut imajlarını daha olumsuz olarak algıladıklarını saptamışlardır.

Bağlanma Ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapılan çalışmada bireylerin cinsiyetleri ile güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaptığı araştırmada çalışmamızla hemen hemen benzer sonuçlara ulaşan Topkara (2014), güvenli bağlanma stiline sahip erkek ve kadınlar arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucunu elde etmiştir. Korkulu bağlanma stili bağlamında, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Aynı şekilde Huprich ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da kadın katılımcıların %50'sinin ve erkek katılımcıların % 52.9'unun güvenli bağlanma stillerine sahip oldukları görülmüştür, bu durum; arada cinsiyet farkı açısından anlamlı bir fark olmadığını gösterir (Huprich ve ark., 2002). Çalışmamızın aksine Elgin ve Pritchard (2006) tarafından üniversite öğrencisi erkek ve kadınların yeme tutumları ve bağlanma stillerinin ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmaya göre kadınlarda korkulu bağlanma stili daha yaygın görülürken, diğer bağlanma stilleri önemli bir farklılık göstermemektedir. Koskina ve Giovazolias'ın (2010) çalışmasına göre erkeklerde, kadınlara oranla daha fazla güvenli bağlanma stili görülmektedir (Ergin, 2009). Bununla alakalı kuramsal bir araştırma yapıldığında da cinsiyet ve bağlanma stillerine dair farklı bulgular görülmektedir. Mesela, kadınların erkeklere oranla daha çok kaygılı bağlandıkları (Ergin, 2009), bağlanma stillerinin cinsiyete göre değişmediği (Batur, 2005; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006) veya kadınların erkeklere oranla daha çok korkulu bağlandıkları, erkeklerinse kadınlara oranla daha çok güvenli bağlandıklarını saptayan araştırmalar (Çelik, 2004) bulunmaktadır.

Yapılan çalışmada bireylerin cinsiyetleri ile saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkeklerin saplantılı bağlanma düzeyleri kadınların saplantılı bağlanma düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Çelik (2004)'ün yaptığı çalışmada da bu çalışmayla benzer şekilde erkeklerin ise kadınlara göre daha fazla saplantılı bağlandıklarını tespit etmiştir. Topkara (2014) ise bu çalışma bulgularının aksine yaptığı araştırmada saplantılı bağlanma stili bağlamında, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Yeme Tutumu Ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapılan çalışmada bireylerin cinsiyetleri ile yeme tutumu ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alan yazında ulaşılan çalışmalar arasında bu araştırma bulgusuna paralel olan sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Baş ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkekler arasında yeme davranışı bakımından manidar bir fark bulunmamıştır. Bu çalışma, bizim çalışmamızla paralel sonuçlar elde edilen araştırmalara örnek niteliğindedir. Çalışmamızın aksine yapılan birçok çalışmada yeme tutumunda bozukluk kızlarda erkeklere oranla daha sık ve yoğun olarak görülmektedir (Siyez ve Uzbaşı, 2006; Altınok ve ark., 2006; Sadock ve Kaplan, 2003). Yeme bozukluklarının batı kültürüne ve kadınlara özgü olduğu biçimindeki görüşler çeşitli çalışmaların konusunu oluşturmaktadır (Crisp ve diğ., 1976). Klinik çalışmaların sonuçları, kadınlardaki yeme davranışlarıyla ilişkili bozukluklara işaret ederken, klinik tanımlamalara göre „bozukluk“ sınırına girmeseler bile pek çok kadının da benzer davranışlara aşinalığına dikkati çekmektedir. Batı toplumlarından gelen çalışmalar kadınların % 80'inin zayıflama amacıyla diyet yaptıklarını, „normal“ kadınların % 20'sinin ayda bir kez tıkmırcasına yeme nöbeti yaşadıklarını, %10'unun ise zaman zaman kendini kusturma, laksatif ve diüretik kullanımını diyete yardımcı yöntemler olarak seçtiklerini bildirmektedir (Dolan, 1994).

Beden İmajı Ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Yapılan çalışmada bireylerin cinsiyetleri ile beden imajı ölçeğinin puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkeklerin beden vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin kadınların beden vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetten daha çok olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak kadınların, kendilerini, kendilerine ve çevreye beğendirme hakkında daha fazla baskı duygusuna kapılmaları olabilir. Buna ek olarak kadınların, medyanın etkisiyle devamlı güzel ve çekici kadın figürüyle karşılaşmalarından dolayı sürekli olarak kendi bedensel görünümelerini düşünmeleri de varsayılabilir. Araştırmamızla benzer bir sonuca ulaşan Sel (2016)'in yaptığı çalışmada beden imajı açısından; erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu erkeklerin

bedenlerinden memnuniyet düzeyleri daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yapılan alanyazın incelemesinde çalışma sonuçlarının genelinde bu doğrultuda olduğu belirlenmiştir (Kalafat, 2006; Göksan, 2007; Esnaola ve ark., 2010; Çiftçi, 2012). Kadınların beden imajı konusunda daha fazla duyarlılık gösterdiği ve hemcinsleri tarafından daha çok eleştirildiği bilinmektedir (Onar, 2008). Yapılan bu çalışmalar bizim çalışma sonucumuzu da desteklemektedir. Buna göre kadınların beden imajının, erkeklerinkinden daha olumsuz olduğu görülmektedir (Cash ve ark., 2004; Esnaola ve ark., 2010). Bu bağlamda da cinsiyetin beden imajı açısından etkili bir değişken olduğu söylenebilir. Son zamanlarda beden imajının hem kadın için hem de erkek için çok önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Buna örnek olarak Nicoli ve Liberatore'un (2011) yaptığı çalışma gösterilebilir. Katılımcıların çok büyük bir çoğunluğu (%86) kendilerine gösterilen figürlerden, kendi beden ölçülerinden daha geniş figürleri seçmişlerdir. Alanda yapılan başka bir çalışmanın bulgularına göre ise kadın ve erkeklerin beden imajı, farklı etkenlere göre değişiklik göstermektedir. Kadınlar için beden ağırlıklarına göre beden imajı değişkenlik göstermekte ve daha ince olmak için yoğun bir istek göstermektedirler; erkeklerde daha farklı olarak normal kilonun altında olanlar daha geniş görünmek istemektedirler (Göksan, 2007). Göksan'ın (2007) araştırmasına göre kadın ve erkeklerin bedenlerinde hoşnut olmadıkları bölgeler de değişiklik göstermektedir. Kadınlar bedenlerinin hemen her kesimiyle ilgili mutsuzluk yaşayabilmektedirler ve erkeklere oranla manidar olarak kilolarıyla ilgili sorun yaşamaktadırlar.

ÖNERİLER

Araştırma 500 katılımcı ile sınırlıdır. Güvenirliğin artırılması amacıyla katılımcı sayısının artırılmasının araştırmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların yeme davranışlarının ölçümü tek bir ölçek ile elde edilen bilgiler doğrultusunda değerlendirilmiştir, oysaki kişilerle birebir klinik görüşmeler yapılarak, yeme davranışları daha sağlıklı değerlendirilebilir, güvenilirlik artırılabilir.

Aşırı yemeyi ya da hastalık düzeyine varacak şekilde az yemeyi tetikleyecek olan sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi adına sosyal kampanyalar düzenlenebilir ve özellikle görsel medyanın düşünceleri şekillendirme konusundaki baskın gücü bu bağlamda kullanılabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar, kısıtlılıklar ve öneriler dikkate alınarak değerlendirilip, literatüre katkı bağlamında tekrar ve ek çalışmalarla desteklenebilir.

Alan yazında erkeklerin beden imajlarına yönelik çalışma sayısı oldukça azdır. Erkekler açısından risk faktörlerini ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. (1969). Object Relations, Dependency and Attachment: A Theoretical Review of Infant-Mother Relationships. *Child Development*, 40; 969-1025.
- Aldan, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Altınok, Y. A., Güneş, G., & Karaoğlu, L. (2006). Malatya İl Merkezinde Lise Öğrencilerinin Besinlerle İlgili İnanış, Tutum Ve Endişeleri Ve Bunları Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(1), 25-30.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S. ve Yaman, M. (2002). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, S. (2002). *Attachment styles and motivational profile*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bartholomew, K. (1990), "Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective", *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991), "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a four Category Model", *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Baş, M., Aşçı, F. H., Karabudak, E. & Kızıltan, G. (2004). Eating Attitudes And Their Psychological Correlates Among Turkish Adolescents. *Adolescence*, 39(155), 593599.

- Batıgün, A. D., & Utku, Ç. (2006). Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 65.
- Batur, S., Demir, H., Ulu, P. (2005). Yeme Tutumu, Cinsiyet İle Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Yazıları*. 8(15), 21-32.
- Bayraktar F. (2011), *Yemek Ya Da Yememek*, İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık:19-113.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss; Vol. II. Seperation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*. 130: 201-210.
- Bowlby, J. (1988). Developmental Psychiatry Comes of Age, *AM J Psychiatry*. Jan; 145.1: 1-10.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. T. V. Soylu (çev.). İstanbul: Pinhan Yayınları (1969).
- Bozan N. (2009), *Hollanda Yeme Davranışı Anketinin (DEBQ) Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliğinin Sınanması* (Tez). Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Programı.
- Cash, T.F., Jakatdar, T. A. & Williams, E.F. (2004). The Body Image Quality Of Life Inventory: Further Validation With College Men And Women. *Body Image*, 1, 279287.
- Cebolla A, BarradaJR, VanStrien T, Oliver E, Baños R. (2014), Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Spanish women. *Appetite*;(73):5864.
- Corry, N., Pruzinsky, T., & Rumsey, N. (2009). Quality of life and psychosocial adjustment to burn injury: Social functioning, body image, and health policy perspectives. *International Review of Psychiatry*, 21 (6), 539-548.
- Crisp, A., Palmer, R., & Kalucy, R. (1976). How Common Is Anorexia Nervosa? A Prevalence Study. *British Journal Of Psychiatry*, 128, 549-54.

- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. PSİKİYATRİDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR, 1, 240-255.
- Çelik, Ş. (2004). *The Effects Of An Attachment Oriented Psychoeducational Group Training On Improving The Preoccupied Attachment Styles Of University Students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çiftçi, F.S., (2012), *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çomak, O. (2008). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beslenme Davranışları ve Biyokimyasal Özellikleri İle Akademik Performanslarının İlişkilendirilmesi (Çavdır İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Dakanalis A, Zanetti M.A, Clerici M, Madeddu F, Riva G, Caccialanza R. (2013), Italian version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Psychometric proprieties and measurement in variance across sex, BMI-status and age. *Appetite*;(71):187-95.
- Demirci, M. (2003). *Beslenme*. Tekirdağ: Rebel Yayıncılık.
- Doğan, G. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Nesneleştirme ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dolan, B. (1994). *Why Women? Gender Issues And Eating Disorders*. (Ed: Dolan, B., & Gitzinger, I.) Londra: The Athlone Press.
- Elgin, J. Ve Pritchard, M. (2006). Adult Attachment And Disordered Eating İn Undergraduate Men And Women. *Journal Of Colege Student Psychotherapy*. 21(2), 25-40.
- Ergin, B. E. (2009). *Kişilerarası Poblemler Çözme Davranışı, Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimleri Ve Psikolojik Rahatsızlık Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body Dissatisfaction And Perceived Sociocultural Pressures: Gender And Age Differences. *Salud Mental*, 33, 21-29.
- Finzi R. Cohen, O. ve Ram, A. (2000), “Attachment and Divorce”, *Journal of Family Psychotherapy*, 11(1), 1–20.
- Friedberg, N. L., ve Lyddon, W. J. (1996). Self-other working models and eating disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(3), 193–203.
- Gander, M.J. & Gardiner, H.W (1995). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, (Yayına Haz: Bekir Onur). 2. Baskı. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Garner D M, Garfinkel P E. (1979), The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9:273-279.
- Geçtan E. (2003), *Psikodinamik Psikiyatri Ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Metis Yayıncılık:14.
- Goldberg, S., Mur, R., & Kerr, J. (2000). *Attachment theory social, developmental, and clinical perspectives*. United States of America: Analytic Press.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Bismorfik Bozukluğu*. Uzmanlık Tezi, T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul, Türkiye.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994), “Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment”, *Journal of Personality and Social Psychology* 67(3), 430–445.
- Grogan, S. (2005). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.
- Güler, K., (2015), *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güneş, İ. (2009). *Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

- Hasipek, S. & Sürücüoğlu, M. S. (1994). *Ülkemizde Okul Öncesi Çocuklarda Görülen Beslenme Sorunları ve Beslenmenin Önemi*. Ya-Pa Okul Öncesi Eğitim Yaygınlaştırılması Semineri. Ankara: Ya-Pa Yayınları.
- Hazan, C. and Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychology Inquiry*, 5, 1-22.
- Hazan, C.; & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3); 511-524.
- Huprich, S. K., Sanford, K., & Smith, M. (2002). Psychometric Evaluation Of The Depressive Personality Disorder Inventory. *Journal Of Personality Disorders*, 16(3), 255-269.
- Kalafat T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *The Role Of Attachment Dimensions, Relationship Status, And Gender in The Components Of Subjective Well Being*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2009), *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kışlak, T. Ş. Ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Aile Ve Toplum Eğitim, Kültür Ve Araştırma Dergisi*. 3(9), 61-68.
- Koskina N. and Giovazolias T. (2010). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: the role of body dissatisfaction. *The journal of Psychology*, 2010 Sep-Oct;144(5):449-71
- Köksal, O. (2001). *Gıda ve Beslenme*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
- Kundakçı A.H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması*, Ankara

- Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Kutlu, B. (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveynle Bağlanmanın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kuyumcu, B. (2005), *Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu ile Gestalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri ve Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lopez, F.G. ve Brennan, K.A. (2000), “Dynamic Processes Underlying Adult Attachment Organization: Toward an Attachment Theoretical Perspective on the Healthy and Effective Self”, *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283–300.
- Mallinckrodt, B. (2010). The psychotherapy relationship as attachment: Evidence and implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27 (2), 262-270.
- Nicoli, M. G. & Liberatore, R. D. R. J. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors*, 12, 284–288.
- Oktan V. Şahin M. (2010), —Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), ss. 543 – 556.
- Onar, A., (2008), *Ergenlik Ve Genç Erişkinlik Dönemindeki Kızlarda Yeme Bozukluğu Tanısı Bulunanlar İle Bulunmayanların Aile Ortamı, Sosyotropikonomik Kişilik Özelliği, Beden Memnuniyeti, Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özbeç, Ç. (2008), *Çocuk Eğitiminde Yapılan Hatalar*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.

- Polat, A. (2007). *Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Preester, H. D., & Knockaert, V. (2005). *Body image and body schema interdisciplinary perspectives on the body*, Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Rider, E. A. (2000). *Our Voices: Psychology of women*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Rugancı, R. N. (2008). *The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress And Mental Construct Of The Relational World*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Sadock, B.J., & Kaplan, H. I. (2003). *Kaplan And Sadock's Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Salzman, J. P. (1997). Ambivalent attachment in female adolescents: Association with affective instability and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 251-259.
- Sandoval, E. L. (2008). Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women. PhD thesis, A&M University, Texas, ABD.
- Sel, Ş., (2016), *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinçer GM, Konuk N. (2013), Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*;3(4):171-8.
- Siyez, M., & Uzbaş, A. (2006). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Anoreksik Yeme Tutumları İle Aile Yapısı Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium Journal*, 44(1), 37-43.
- Stevenson-Hinde, J. (2007). Attachment theory and John Bowlby: Some reflections. *Attachment & Human Development*, 9 (4), 337 – 342.

- Stevenson-Hinde, J., Shouldice, A., & Chicot, R. (2011). Maternal anxiety, behavioral inhibition, and attachment. *Attachment & Human Development*, 13 (3), 199-215.
- Suldo, S. Ve Sandberg, D. (2000). Relationship Between Attachment Styles And Eating Disorder Symptomatology Among College Women. *Journal Of College Student Psychotherapy*, 15, (1), 59-73.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şensoy, B. (2013). *Medya Beden İmajı: Bazı Televizyon Programlarından Örnekler*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Tezcan B. (2009), *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar*(Tez). İstanbul: Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Topkara, G. (2014), *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları Ve Yetişkin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunç, A. (2007). *Ergenlerin Olumsuz Beden İmgelerine Yönelik Geliştirilen Bilişsel Davranışçı ve Değiştirilmiş Sanat Terapisi Programlarının Etkililiklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tylka, T. L. (2011). Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8, 199-207.
- Ünlü, H, (2011), *Okul Öncesi Dönem Çocuklar İçin Yeme Davranışı Değerlendirme Ölçeğinin Türk Çocuklarına Uyarlanması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vardal, E. (2015), *Yeme Tutumu: Bağlanma Stilleri Ve Gestalt Temas Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

VoonWong F.(2011), *The association between emotional intelligence, body mass index and eating behaviours among college students* (Dissertation). Kentucky: University of Kentucky.

Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look a program for overcoming body image problems*. New York: The Guilford Press.

Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. (2011), Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*;8(1):1375-9



EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu anket bireylerin bağlanma stillerinin, yeme tutumuna ve vücut algısına etkisinin incelenmesine yönelik bir araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Cevaplarınızı içtenlikle ve eksiksiz olarak vermeniz, araştırmamın objektifliği açısından büyük önem taşımaktadır. Vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Katılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Mehtap KARADUMAN

Beykent Üniversitesi

Klinik Psikoloji YL

1.Cinsiyet : Kadın Erkek

2.Yaş:

3.Boy:.....

4.Kilo:.....

5.Eğitim Düzeyi:

ilkokul

ortaokul

lise

üniversite

yüksek lisans/doktora

6.Medeni Durum:

evli

bekar

boşanmış/ dul

7.Aylık Ortalama Gelir Düzeyi:

Ek-2 İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda, yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını sağ tarafta bulunan 7 aralıklı ölçek üzerinden değerlendiriniz.							
	1. Beni hiç tanımlamıyor	2. Beni pek tanımlamıyor	3. Kararsızım/Bir fikrim yok	4. Beni kısmen tanımlıyor	5. Beni biraz tanımlıyor	6. Beni oldukça tanımlıyor	7. Tamamen beni tanımlıyor
01. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
02. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
03. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
04. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
05. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
06. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
07. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
08. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
09. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

Aşağıda, yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını sağ tarafta bulunan 7 aralıklı ölçek üzerinden değerlendiriniz.

	1.Beni hiç tanımlamıyor	2. Beni pek tanımlamıyor	3. Kararsızım/Bir fikrim yok	4.Beni kısmen tanımlıyor	5. Beni biraz tanımlıyor	6. Beni oldukça tanımlıyor	7.Tamamıyla beni tanımlıyor
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğini kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18.Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19) Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20) Birisi bana çok yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21) Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22) Başkalarının bana bağlanmamaları tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23) Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24) Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25) Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26) Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27) İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28) Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29) Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30) Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3 Yeme Tutumu Ölçeği

Aşağıda yeme alışkanlıklarınızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını sağ tarafta bulunan 6 aralıklı ölçek üzerinden değerlendiriniz.	1.Daima	2. Çok sık	3. Sık sık	4.Bazen	5. Nadiren	6. Hiçbir zaman
01.Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
02.Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.	1	2	3	4	5	6
03.Yemekten önce sıkıntılı olurum.	1	2	3	4	5	6
04.Şişmanlıktan ödüm kopar.	1	2	3	4	5	6
05.Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
06.Aklım fikrim yemektir.	1	2	3	4	5	6
07.Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu.	1	2	3	4	5	6
08.Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.	1	2	3	4	5	6
09.Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.	1	2	3	4	5	6
10.Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6
11.Yemeklerden sonra şişkinlik hissedirim.	1	2	3	4	5	6
12 Ailem fazla yememi bekler.	1	2	3	4	5	6
13.Yemek yedikten sonra kusarım.	1	2	3	4	5	6
14.Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım	1	2	3	4	5	6
15.Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.	1	2	3	4	5	6
16.Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
17.Günde birkaç kez tartılırım.	1	2	3	4	5	6
18.Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
19.Et yemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20.Sabahları erken uyanırım.	1	2	3	4	5	6
21.Günlerce aynı yemeği yerim.	1	2	3	4	5	6

Aşağıda yeme alışkanlıklarınızla ilgili çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını sağ tarafta bulunan 6 aralıklı ölçek üzerinden değerlendiriniz.	1.Daima	2. Çok sık	3. Sık sık	4.Bazen	5. Nadiren	6. Hiçbir zaman
22.Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.	1	2	3	4	5	6
23.Adetlerim düzenlidir.	1	2	3	4	5	6
24.Başkaları zayıf olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5	6
25.Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.	1	2	3	4	5	6
26.Yemeklerimi yemek başkalarından uzun sürer.	1	2	3	4	5	6
27.Lokantada yemek yemeyi severim.	1	2	3	4	5	6
28 Müshil kullanırım.	1	2	3	4	5	6
29.Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6
30.Diyet (perhiz) yemekleri yerim.	1	2	3	4	5	6
31.Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm	1	2	3	4	5	6
32.Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.	1	2	3	4	5	6
33.Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.	1	2	3	4	5	6
34.Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.	1	2	3	4	5	6
35.Kabızlıktan yakınırım.	1	2	3	4	5	6
36.Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6
37.Perhiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
38.Midemin boş olmasından hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
39.Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
40.Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.	1	2	3	4	5	6

Ek-4 Vücut Algısı Ölçeği

		Çok beğeniyorum	Orduka beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar-dışı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzeyim					
12	Sırtım					
13	Kulakları					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Duyularının keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin rengi					
25	Sindirim sistemim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığı direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücudumun duruş şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					

ÖZGEÇMİŞ

18 Nisan 1990'da Ağrı Doğubayazıt' da doğdum. İlk ve ortaokulu Şiir Mektebi İlköğretim Okulu'nda tamamladım. Lise eğitimini ise Fatih Kız Lisesi'nde tamamladıktan sonra, üniversite eğitimimi Bahçeşehir Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünde 2014 yılında mezun olarak tamamladım. Lisans eğitimimi tamamladıktan sonra Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimine başladım. 2015 yılından beri özel bir anaokulunda kuruluş müdürü olarak görevime devam etmekteyim.

Mehtap KARADUMAN