

**T.C.**  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**



**İSTANBUL KENT**  
**ÜNİVERSİTESİ**

**YETİŞKİNLERDE YEME TUTUMU, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ  
ŞEMALAR, KAYGI VE BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tülay YÜKSEL**

**İSTANBUL – 2023**

**T.C.**  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**YETİŞKİNLERDE YEME TUTUMU, ERKEN DÖNEM UYUMSUZ  
ŞEMALAR, KAYGI VE BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tülay YÜKSEL**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**İSTANBUL – 2023**

## KABUL VE ONAY

Tülay YÜKSEL tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Yeme Tutumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkiler” adlı tez çalışmasının savunması 02.08.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oybirliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

.....

Üye

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Zafer TAPANCI

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## BEYAN

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

Tülay YÜKSEL

03.08.2023



## ÖN SÖZ

Araştırmamda bana destek olan tez danışmanım Selçuk ASLAN'a, yüksek lisans öğrenim sürecinde verdiği emekler için Burcu SEVİM, Anıl GÜNDÜZ, Mehmet SUNGUR hocalarıma, tez süreci boyunca bana destek olan aileme, artık aramızda olmayan Hatay'da depremde vefat eden araştırma katılımcılarına sonsuz teşekkür ederim.

Tülay YÜKSEL

03/09/2023



## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| KISALTMALAR.....                                                                                               | i    |
| TABLO LİSTESİ.....                                                                                             | ii   |
| ŞEKİL LİSTESİ .....                                                                                            | iv   |
| GRAFİK LİSTESİ.....                                                                                            | v    |
| ÖZET .....                                                                                                     | vi   |
| ABSTRACT .....                                                                                                 | viii |
| GİRİŞ.....                                                                                                     | 1    |
| BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE .....                                                                   | 3    |
| 1.1. Yeme Tutumu .....                                                                                         | 3    |
| 1.1.1. Yeme Tutumu Kavramı .....                                                                               | 3    |
| 1.1.2. Yeme Tutum Bozukluğu .....                                                                              | 4    |
| 1.1.3. Yeme Tutumu Bozukluklarının Sınıflandırılması .....                                                     | 4    |
| 1.1.3.1. Anoreksiya Nervoza .....                                                                              | 4    |
| 1.1.3.2. Bulimiya Nervoza.....                                                                                 | 5    |
| 1.1.3.3. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu .....                                                                    | 5    |
| 1.1.3.4. Pika .....                                                                                            | 5    |
| 1.1.3.5. Geri Çıkarma Bozukluğu.....                                                                           | 6    |
| 1.1.3.6. Tanımlanmamış Yeme Bozukluğu .....                                                                    | 6    |
| 1.2. Kaygı .....                                                                                               | 6    |
| 1.2.1. Kaygı Kavramı .....                                                                                     | 6    |
| 1.2.2. Kaygıya Neden Olan Etmenler.....                                                                        | 7    |
| 1.2.3. Kaygının Yarattığı Sonuçlar .....                                                                       | 9    |
| 1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar .....                                                                         | 10   |
| 1.3.1. Şema Kavramı ve Kuramsal Temelleri .....                                                                | 10   |
| 1.3.2. Şema Alanları .....                                                                                     | 11   |
| 1.4. Beden Algısı .....                                                                                        | 14   |
| 1.4.1. Beden Algısı Kavramı .....                                                                              | 15   |
| 1.4.2. Beden Algısına Etki Eden Etmenler.....                                                                  | 15   |
| 1.5. Yeme Tutum Bozuklukları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı<br>Arasındaki İlişkiler ..... | 14   |
| BÖLÜM 2: YÖNTEM.....                                                                                           | 19   |
| 2.1. Araştırmanın Modeli .....                                                                                 | 19   |
| 2.2. Evren ve Örneklem.....                                                                                    | 19   |

|                                                                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....                                                                                                   | 23        |
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                  | 23        |
| 2.3.2. Yeme Tutum Testi .....                                                                                                     | 23        |
| 2.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 .....                                                                                        | 24        |
| 2.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği .....                                                                                                | 26        |
| 2.3.5. Vücut Algısı Ölçeği .....                                                                                                  | 27        |
| 2.4. Verilerin Analizi .....                                                                                                      | 27        |
| <b>BÖLÜM 3: BULGULAR .....</b>                                                                                                    | <b>31</b> |
| 3.1. Yeme Tutum Bozukluklarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı Ve Beden Algısı ile İlişkinine Yönelik Bulgular .....          | 31        |
| 3.2. Yeme Tutum Bozukluklarına Yönelik Bulgular .....                                                                             | 36        |
| 3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Bulgular .....                                                                          | 41        |
| 3.4. Kaygıya Yönelik Bulgular .....                                                                                               | 47        |
| 3.5. Beden Algısına Yönelik Bulgular .....                                                                                        | 49        |
| <b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA .....</b>                                                                                                    | <b>51</b> |
| 4.1. Yeme Tutum Bozuklukları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı İlişkinine Yönelik Sonuçların Tartışılması ..... | 51        |
| 4.2. Yeme Tutum Bozukluklarına Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması.....                                                      | 53        |
| 4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması .....                                                  | 54        |
| 4.4. Kaygıya Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması .....                                                                       | 55        |
| 4.5. Beden Algısına Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması .....                                                                | 56        |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                                                                    | <b>58</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                                                                              | <b>63</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                                | <b>70</b> |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>                                                                                                            | <b>81</b> |

## KISALTMALAR

**Akt.** : Aktaran

**Çev.** : Çeviren

**Ed.** : Editör

**vb.** : ve benzeri

**vd.** : ve diğerleri





## TABLO LİSTESİ

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1:</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine İlişkin Frekans ve Yüzdelere .....                                                             | 20 |
| <b>Tablo 2:</b> Katılımcıların Yaş Gruplarına İlişkin Frekans ve Yüzdelere .....                                                             | 21 |
| <b>Tablo 3:</b> Katılımcıların Vücut Kitle İndekslerine İlişkin Frekans ve Yüzdelere .....                                                   | 22 |
| <b>Tablo 4:</b> Yeme Tutum Testi'ne Ait Cronbach's $\alpha$ Katsayıları .....                                                                | 24 |
| <b>Tablo 5:</b> Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'e Ait Cronbach's $\alpha$ Katsayıları .....                                                    | 25 |
| <b>Tablo 6:</b> Beck Anksiyete Ölçeği'ne Ait Cronbach's $\alpha$ Katsayıları .....                                                           | 26 |
| <b>Tablo 7:</b> Vücut Algısı Ölçeği'ne Ait Cronbach's $\alpha$ Katsayıları .....                                                             | 27 |
| <b>Tablo 8:</b> Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....                                                                              | 29 |
| <b>Tablo 9:</b> Yeme Tutum Bozukluğu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı<br>Arasındaki İlişki .....                          | 32 |
| <b>Tablo 10:</b> Yaş ü, Vücut Kitle İndeksi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden<br>Algısının Yeme Tutum Bozukluğunu Yordaması ..... | 35 |
| <b>Tablo 11:</b> Yeme Tutum Bozukluğunda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi .....                                                                 | 36 |
| <b>Tablo 12:</b> Yeme Tutum Bozukluklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....                                                           | 37 |
| <b>Tablo 13:</b> Yeme Tutum Bozukluğunda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi .....                                                               | 38 |
| <b>Tablo 14:</b> Yeme Tutum Bozukluklarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması .....                                                         | 38 |
| <b>Tablo 15:</b> Yeme Tutum Bozukluğunda Vücut Kitle İndeksine Göre MANOVA Analizi .....                                                     | 39 |
| <b>Tablo 16:</b> Yeme Tutum Bozukluklarının Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması .....                                               | 40 |
| <b>Tablo 17:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi .....                                                           | 41 |
| <b>Tablo 18:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....                                                        | 42 |
| <b>Tablo 19:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi .....                                                         | 43 |
| <b>Tablo 20:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması .....                                                      | 44 |
| <b>Tablo 21:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Vücut Kitle İndeksine Göre MANOVA Analizi<br>.....                                            | 45 |
| <b>Tablo 22:</b> Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması                                                  | 46 |

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 23:</b> Kaygı Düzeyinde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi .....                | 47 |
| <b>Tablo 24:</b> Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....             | 47 |
| <b>Tablo 25:</b> Kaygı Düzeyinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi .....              | 48 |
| <b>Tablo 26:</b> Kaygı Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması .....           | 48 |
| <b>Tablo 27:</b> Kaygı Düzeyinde Vücut Kitle İndeksine Göre MANOVA Analizi .....    | 49 |
| <b>Tablo 28:</b> Beden Algısının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....             | 49 |
| <b>Tablo 29:</b> Beden Algısının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması .....           | 50 |
| <b>Tablo 30:</b> Beden Algısının Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması ..... | 50 |



## ŞEKİL LİSTESİ

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1: Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları ..... | 12 |
|---------------------------------------------------------------|----|



## GRAFİK LİSTESİ

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Grafik 1:</b> Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı .....            | 20 |
| <b>Grafik 2:</b> Katılımcıların Yaş Grupları Dağılımı .....        | 21 |
| <b>Grafik 3:</b> Katılımcıların Vücut Kitle İndeksi Dağılımı ..... | 22 |



# ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Yetişkinlerde Yeme Tutumu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı  
Arasındaki İlişkiler**

**Tülay YÜKSEL**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**Haziran, 2023 – 81**

Bu araştırma, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisini konu edinmektedir. Araştırma konusu göz önüne alındığında, çalışmanın tarama modelinde planlanmasına karar verilmiştir. Araştırmanın evreni yetişkin bireyler olarak belirlenirken örneklem grubu ise evren içinden rastlantısal olarak ulaşılan ve bu çalışmaya katılma noktasında gönüllü olan 505 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplam 617 bireyden oluşmaktadır.

Araştırma sürecinde toplanan veriler ise Kişisel Bilgi Formu, Yeme Tutum Testi, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Beck Anksiyete Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği ile toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi, SPSS-25 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Bu analizlerde; bağımsız gruplar t testi, ANOVA, MANOVA, pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemaları ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ilgili değişkenlerin beden algısı ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, yaş, vücut kitle indeksi, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısının yeme tutum bozuklukları üzerindeki etkisine yönelik kurulan modelin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırma ölçekleri demografik değişkenlere göre incelendiğinde, yeme tutum bozukluğu, erken dönem uyumsuz şemalar ve beden algısının yetişkin bireylerin cinsiyet, yaş grubu ve beden kitle indeksine göre oluşturulan gruplarda anlamlı düzeyde farklılık oluşturduğu

belirlenmiştir. Kaygı düzeyinde ise cinsiyet ve yaş grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmalar belirlenmiş iken vücut kitle indeksine göre anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme Tutum Bozukluğu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı, Beden Algısı



## **ABSTRACT**

**Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute**

### **The Relationships Between Eating Attitudes, Early Incompatible Schemas, Anxiety, and Body Image in Adults**

**Tülay YÜKSEL**

**Master Thesis**

**Department of Psychology / Department of Clinical Psychology**

**Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN**

**July, 2023 – 81**

This research focuses on the relationship between eating attitude disorders and early maladaptive schemas, anxiety and body image. Considering the research subject, it was decided to plan the study in the scanning model. While the population of the research was determined as adult individuals, the sample group consisted of a total of 617 individuals, 505 women and 112 men, who were randomly reached from the population and volunteered to participate in this study.

The data collected during the research were collected with Personal Information Form, Eating Attitude Test, Young Schema Scale Short Form-3, Beck Anxiety Scale and Body Perception Scale. The analysis of the collected data was made using the SPSS-25 statistical program. In these analyzes; independent groups t test, ANOVA, MANOVA, pearson correlation analysis and multiple regression analysis were used.

At the end of the study, a positive and significant relationship was found between adult individuals' eating attitude disorders, early maladaptive schemas and anxiety levels. In addition, it was concluded that the relevant variables had a negative and significant relationship with body image. In addition, it was concluded that the model established for the effects of age, body mass index, early maladaptive schemas, anxiety and body image on eating attitude disorders was significant.

When the research scales were analyzed according to demographic variables, it was determined that eating attitude disorder, early maladaptive schemas and body perception created a significant difference in groups formed according to gender, age group and body mass index of

adult individuals. In the level of anxiety, significant differences were determined according to gender and age group, but no significant result could be reached according to body mass index.

**Keywords:** Eating Attitude Disorder, Early Maladaptive Schemas, Anxiety, Body Perception





## GİRİŞ

Bu bölümde, yetişkin bireylerde yetişkin bireylerde yeme tutum bozukluklarının kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve beden algısına yönelik yapılan araştırmanın giriş bilgisi paylaşılmıştır. Bu kapsamda, öncelikle araştırmanın problemi açıklanmıştır. Daha sonra araştırmanın önemine yer verilmiştir. Ardından araştırmanın hipotezleri listelenmiştir. Ek olarak, araştırmanın sınırlılıkları ve varsayımlarına yer verilmiştir. Son olarak, araştırmaya ait temel kavramlar tanımlanmıştır.

### Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın temel problemi, yetişkin bireylerde yeme tutum bozukluklarının kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve beden algısı ile ilişkisini belirleyebilmektir. Araştırmanın alt problemlerinde ise yeme tutum bozuklukları, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve beden algısının cinsiyet, yaş grubu ve vücut kitle indeksine göre karşılaştırılması yer almaktadır. Bu bağlamda araştırma sürecinde yanıt aranan problemler şu şekildedir:

1. Yetişkin bireylerin yeme tutum bozukluklarının kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve beden algısı ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
2. Yetişkin bireylerin yeme tutum bozuklukları;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Yaş grupları,
  - c. Vücut kitle indeksi temelinde oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Yaş grupları,
  - c. Vücut kitle indeksi temelinde oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Yaş grupları,
  - c. Vücut kitle indeksi temelinde oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Yetişkin bireylerin beden algısı;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Yaş grupları,
  - c. Vücut kitle indeksi temelinde oluşturulan gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Bu araştırma, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisini konu edinmektedir. Bu değişkenlerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, hiçbir araştırmada yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısını bir arada ele alınmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla, benzer araştırmaların literatür için yetersiz olduğundan söz etmek bu kapsamda mümkündür. Bu bağlamda, araştırma sonunda edinilen her sonuç literatürdeki belirsizliği kaldırarak mevcut çalışmaları zenginleştirecektir. Ayrıca, ileriki süreçlerde benzer değişkenlerde araştırma yürütecek araştırmacılara yol gösterici nitelikte olacaktır. Tüm bu durumlar da yapılan bu araştırmanın literatür adına önemini ortaya koymaktadır.

### **Hipotezler**

Bu araştırmada test edilen ana hipotezler ve alt hipotezler aşağıda sunulmuştur:

H<sub>1</sub>: Yetişkin bireylerin yeme tutumları, kaygı düzeyleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve beden algısı arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Yetişkin bireylerin yeme tutumları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, vücut kitle indeksi) göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub>: Yetişkin bireylerin kaygı düzeylerinde demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, vücut kitle indeksi) göre anlamlı düzeyde farklılaşma vardır.

H<sub>4</sub>: Yetişkin bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, vücut kitle indeksi) göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>5</sub>: Yetişkin bireylerin beden algısında demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, vücut kitle indeksi) göre anlamlı düzeyde farklılaşma vardır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

1. Yetişkin bireyler evreniyle,
2. 505 kadın ve 112 erkek olmak üzere toplamda 617 kişilik örneklem grubunun katılımıyla,
3. Yeme Tutum Testi, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Beck Anksiyete Ölçeği ve Vücut Algısı Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.

### **Varsayımlar**

Bu araştırmada;

1. Veri toplama araçlarının araştırma konusu ile uyumlu olduğu,
2. Katılımcıların ölçme araçlarını doldururken içtenlik ve samimiyet ilkelerine riayet ettiği,
3. Örneklem grubunun evreni temsil etme noktasında yeterli olduğu,
4. Araştırmanın veri toplama sürecinde bozucu/karıştırıcı değişkenlerin yeterli düzeyde kontrol edildiği varsayılmıştır.

### **Temel Kavramlar**

**Yeme Tutumu:** İnsanların beslenmeyle ilgili bütün bilgi, fikir, his ve davranışlarının entegre olduğu bir eğilim çeşididir. Yeme tutumunun biçimlenmesinde sosyal, kültürel ve demografik etmenler, bireylerin bedensel nitelikleri, besinle ilişkili önceki deneyimleri ve coğrafi etmenler etkilidir. Bu alt kategorilerin her birindeki normal olmayan yeme davranışı problemlerine zemin hazırlayabilir (Bush, 2015).

**Kaygı:** Kaygı duygusu, herhangi bir şekilde tehdit oluşturan bir duruma yönelik bireyler tarafından endişe ve huzursuzluk duyulmasıdır (Karaman, 2009).

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Bireylerin yaşamlarını anlamlandırabilmek adına kullandığı ve kişilik bozukluklarının, hafif düzeydeki ilişkisel sorunların ve tekrar eden duygudurum bozuklukların altında yer alan erken dönem yaşantıları olarak ifade edilebilir (Young vd., 2003).

**Beden Algısı:** Kişilerin bedenleri ile ilgili pozitif ya da negatif fikirleri ve ideal vücuda ulaşabilmek adına harcayacağı emek ile biçimlenen algı çeşididir (Alagül, 2004).

## **BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE**

Bu bölümde, yeme tutumunun erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisine yönelik yapılan araştırmanın kavramsal ve kuramsal çerçevesi tanıtılmıştır. Bu kapsamda öncelikle, yeme tutum bozukluğu kavramı açıklanmıştır. Daha sonra ise kaygı kavramı hakkında bilgi verilmiştir. Ardından erken dönem uyumsuz şemalara yönelik bilgi verilmiş olup son olarak ise beden algısı açıklanmıştır. Yapılan her açıklama yerli ve yabancı kaynaklardan derlenerek sunulmuştur.

### **1.1. Yeme Tutumu**

Bu başlık altında yeme tutumu hakkında bilgi verilmiştir. Bu eksende öncelikle yeme tutumuna ait genel bilgilendirmeler verilmiştir. Ardından yeme tutum bozukluklarına değinilmiş olup bu bozuklukların türleri paylaşılmıştır.

#### **1.1.1. Yeme Tutumu Kavramı**

Beslenme ihtiyacı, insanoğlunun en temel bedensel ihtiyaçlarından birisi olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeple, yemek yeme alışkanlığı insan sağlığına etki eden ana dinamiklerdir. İnsanların yemek yeme alışkanlıkları ise doğumdan ölüme kadar içinde bulunduğu aile, toplum, bölge vb. gibi unsurlardan etkilenmektedir. Tüm bunlar da yeme tutumunu oluşturmaktadır (Katırcı, 2018).

Yeme tutumu, ne yeneceği, yemeye ne zaman başlanacağı ve ne zaman yemenin bırakılacağı benzerinde yeme kararlarıyla belirlenmektedir. Bu kararlar, metabolik durumu ve çevrenin etkilerini ifade eden pek çok sinirsel ve hormonal sinyali entegre eden beyinde alınmaktadır. Alınan kararlar, uygulanan diyetle besinin bileşimi, yeme sıklığı ve porsiyon büyüklüğünü tespit etmektedir. Bu noktada kısaca kişilerin diyet içeriğini belirlediği söylenebilir (Tayfur, 2018).

Yeme tutumu, insanların beslenmeyle ilgili bütün bilgi, fikir, his ve davranışlarının entegre olduğu bir eğilim çeşididir. Yeme tutumunun biçimlenmesinde sosyal, kültürel ve demografik etmenler, bireylerin bedensel nitelikleri, besinle ilişkili önceki deneyimleri ve coğrafi etmenler etkilidir. Bu alt kategorilerin her birindeki normal olmayan yeme davranış problemlerine zemin hazırlayabilir (Bush, 2015).

### **1.1.2. Yeme Tutum Bozukluğu**

Yeme tutum bozuklukları (YTB), fiziksel, ruhsal ve kültürel olmak üzere pek çok etmenin bileşiminden meydana gelen, tedavi edilmemesi halinde birçok sağlık sorununa ve hatta ölüme kadar sebebiyet veren, etkileri yeme davranışı üzerinde çeşitli bozulmalar ile tespit edilen psikiyatrik rahatsızlıklardır. YTB’de genel olarak beden görünümü, beden ağırlığı ve yemek ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet ve bununla paralel şekilde yeme davranışında birçok bozulmalara rastlanmaktadır (Biberdzic, Tang ve Tan, 2021).

Bir insanın beden ağırlığının fazla olması ya da kilo almak ile ilgili yüksek düzeyde kaygıya sahip olması yemek yeme noktasında kendisini sınırlandırmasına zemin hazırlamaktadır. Bu durum da harcanan enerjiyi artırarak kilo kaybının sağlanması amacıyla normalden fazla biçimde egzersiz ve spor yapma, laksatif zayıflama hedefli kötüye kullanımı, yemeyi telafi etmek adına kusma davranışı benzeri gibi durumlara sebep olmaktadır. Ayrıca, bazı zamanlarda ise yine kilo kaybı çabaları ile yemenin kısıtlanması sebebiyle geçirilen aşırı yeme atakları ve bunların sonucunda ortaya çıkan kilo alma kaygısı, pişmanlık, suçluluk gibi hisler deneyimlenebilmekte; bu davranışlar işlevsiz ve döngüsel hale gelebilmektedir. Tüm bunlar da yeme tutum bozukluğunu oluşturmaktadır (Vogel, Singh ve Accurso, 2021).

Yeme tutum bozuklukları, genellikle ergenlik ya da erken yetişkinlik dönemlerinde sıkça ortaya çıkabilmektedir. Ancak yürütülen bazı araştırmalar, YTB’nin, çocuklukta ya da yetişkinliğin ileri zamanlarında da meydana gelebildiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, YTB, her iki cinsiyette de sık sık saptanmasına karşın kadınların daha çok risk altında olduğu belirtilmektedir (Öztürk, 2020).

### **1.1.3. Yeme Tutumu Bozukluklarının Sınıflandırılması**

Yeme tutum bozukluğu üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, yeme tutum bozukluğunun sınıflandırılması noktasında pek çok rahatsızlık belirlenmiştir. Bu rahatsızlıkların en sık rastlanılan türleri aşağıda paylaşılmıştır.

#### **1.1.3.1. Anoreksiya Nervosa**

Anoreksiya Nervosa (AN), iştah eksikliği şeklinde de adlandırılmaktadır. Bu durum, iştahın olmaması gibi değildir. Bundan bağımsız şekilde bilinçli bir kilo kaybı sağlama çabası olarak bilinmektedir. Bu bağlamda, hastaların zihni yemek, vücut ve kiloyla

devamlı olarak uğraşmakta; ancak bu hastalar yemek yememek adına direnmektedir. Dolayısıyla, hastalar kilo almaktan kendilerini korumuş olmaktadır. Bu yönüyle, kilo alma korkusu olduğu da söylenebilir (Yücel, 2009).

#### **1.1.3.2. Bulimiya Nervosa**

Bulimiya Nervosa (BN), tekrarlayan tıknırcasına yeme zamanları ve bunlardan sonra oluşan istifra etme, laksatif veya diüretik kullanımı, aşırı diyet ya da spor benzeri telafi edici davranışlar ile bilinen yeme bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Öztürk, 2020). Tıknırcasına yeme atakları, pek çok bireyin yiyebileceği yemekten daha fazla düzeyde kalori, ortalama 30 ile 120 dakika aralığında bir meydana gelen durumlardan oluşmaktadır. Bu ataklar kontrolü kaybetmiş gibi genellikle kalori düzeyinde yükseklik, yağlı, karbonhidrat ve şeker ağırlıklı besinler ile gizli biçimde gerçekleşerek pişman olma, suçlanma, utanma duygularının oluşumuna zemin hazırlamaktadır (Deveci, 2020).

#### **1.1.3.3. Tıknırcasına Yeme Bozukluğu**

Belli dönemlerde bir insanın tüketebileceğinden daha fazla miktarda besin ya da içeceğin tüketildiğinde oluşmaktadır. Bireylerin yediği yemeklerin hem zaman olarak hem de miktar olarak kontrolsüzce gerçekleşmesi ile oluşan döngüsel bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık daha önceki dönemlerde, bulimiya nervosa karşılanmış olup sonraki dönemlerde özel olarak ele alınmaya başlanmıştır (Kaçar ve Hocaoglu, 2019).

#### **1.1.3.4. Pika**

Pika, gıda maddesi özelliği bulunmayan ya da besleyicilik düzeyi yer almayan maddelerin hem çok miktarda ve hem de sürekli olarak tüketilmesi sonucunda meydana gelen rahatsızlık türüdür. Bu rahatsızlık isimlendirilirken, Latince ‘saksağan’ manasına gelen pika tercih edilmiştir. Çünkü, saksağanlar toprak başta olmak üzere besleyici niteliği olmayan pek çok maddeyi tüketmektedir (Ünal ve Samur, 2012). Pika rahatsızlığında, bireylerin toprak, kireç, tahta, buz, kum, saç, kağıt, kibrit ucu, tırnak benzeri maddelerin tüketildiği bilinmektedir (Ertekin vd., 2012).

#### **1.1.3.5. Geri Çıkarma Bozukluğu**

Geri çekilme bozukluğu, Latince’de geviş getirme olarak bilinen ‘ruminare’ sözcüğünden türemiştir. Bu rahatsızlıkta, besinlerin regürjitasyonu yani mideden geri gelmesiyle beraber karakterize yeme bozukluğu meydana gelmektedir. Bu geri gelme durumu tekrar

edip herhangi bir güçlük olmadan gerçekleşebilmektedir. Bu noktada, mideden veya yemek borusundan geri gelen besinler ağızdan çıkarılabileceği gibi tekrar yutulabilmektedir. Bu rahatsızlık türü, reflü ile paralel olarak gelişebilmektedir (Kaçar ve Hoccoğlu, 2019).

#### **1.1.3.6. Tanımlanmamış Yeme Bozukluğu**

Tanımlanmamış yeme bozukluğu, klinik bakımdan belli problemlere sebebiyet veren; fakat herhangi bir tanı ölçütünü tam olarak karşılayamayan durumlarda kullanılmaktadır. Tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce tespit edilmek istenmediğinde ya da daha bağımsız tanı koyabilmek adına yeterli bilgi sahibi olunmadığında kullanılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

### **1.2. Kaygı**

Bu başlık altında kaygı kavramı hakkında bilgi verilmiştir. Bu ekseninde öncelikle kaygının tanımlaması yapılmıştır. Ardından kaygının nedenleri verilmiştir. Daha sonra ise kaygının sonuçları paylaşılmıştır.

#### **1.2.1. Kaygı Kavramı**

Kaygı duygusu, herhangi bir şekilde tehdit oluşturan bir duruma yönelik bireyler tarafından endişe ve huzursuzluk duyulmasıdır. Daha farklı bir söylemle kaygı; bireylerin yapısal nitelikleri bağlamında yer alan ruhsal ve çevresel olay ve durumlara dair gösterilen duygusal tepkilerdir. Bu noktada, kaygı duygusunun başlangıç ile çıkış noktasının bilinçli bir şekilde olmadığı söylenebilir (Karaman, 2009). Kaygı, kişilerin gelecekle ilişkili ya da yaşadığı belirsizlikler üzerine endişeyle gerginlik duygusunu ihtiva eden pek çok deneyimi tecrübe edinmesidir. Bilinmeyen bir risk durumunun beklenilmesi, bireylerde gerginliklere ve huzursuzluklara yol açmaktadır (Kaya ve Varol, 2004).

Kaygı, somut bir neden mevcut değilken bilinç dışının etkisiyle ortaya çıkan endişe duyma, tedirgin olma ve bunalım yaşama biçiminde kendisini göstermektedir. Bu belirtileri ile kaygının evrensel bir duygu olduğu söylenebilir. Sağlıklı bir insan, kaygı duygusunu bir süreklilik hali içerisinde ya da yoğun biçimde yaşamamaktadır. Kaygı şiddetinin yükselmesi ve daha uzun süreli kendini göstermesi, bireylerin pek çok kez

geçmişinde ciddi anlamda çatışma ve buna ek olarak engellenme yaşadığını gösterir niteliktedir (Gümrükçü-Bilici, 2016).

Kaygı duygusuna paralel olarak çaresizlik hissi de sıkıntılı dönemlerde kendini göstermektedir. Çaresizlik hissinin yaşanmasındaki temel sebep, bireylerin günlük yaşamı sorumluluklarını alabilmek için yerine getirmesi gereken ihtiyaçlara ilişkin becerisi ortaya çıkaramamış ve gerçek benliğine yabancılaşmış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu becerilerden eksik kalmış bir birey hazırlıksız olduğu rekabet halindeki bir dünya içinde kendisini eksik ve güvensiz hissetmektedir. Esasen çocukluk döneminden yetişkinliğe değin kendisini gösteren sürekli ve hafif seviyedeki kaygılar, günlük yaşamda gelişen farklı durum ve olayların meydana getirdiği ilave zorlamalar karşısında artabilmektedir. Kaygı seviyesi yüksek bireyler genellikle çevresindeki bireyleri de bıraktığından gereksinim duyduğu destek ile sevgiden uzak kalmaktadır (Akınalp, 2013)

### **1.2.2. Kaygıya Neden Olan Etmenler**

Her birey benzer olan veya birebir aynı durumdaki olaylara yanıt olarak daha başka düzeyde kaygı duyabilmektedir. Çünkü kaygı duygusunu tetikleyen durum ve olaylar herkeste farklı bir etki meydana getirip kişiden kişiye pek çok değişim göstermektedir. Bu eksende kaygı duygusunu daha doğru tanımlayabilmek adına ilgili duygunun temelini ve kaygıyı oluşturan sebeplere hakim olmak gerekmektedir (Sürücü, 2012).

Blair (2014) tarafından yürütülen araştırmada, kaygı duygusunun nedenlerine ilişkin kapsamlı bir değerlendirme yapılmıştır. Bu araştırmada kaygı duygusuna sebep olan ana nedenler şu şekilde ifade edilmiştir:

**1. Aşırı Bilgi Yüğü:** İnsan zihni hangi konuda olursa olsun her bilgiye hakim olmak istemektedir. Ancak üzerine düşünülen konu özelinde yapılması gereken analizler doğru yapılamadıysa ya da gözden kaçırılan noktalar mevcut ise bellekte yer alan bilgiler işlevselliğini yitirmektedir. Bu durumda da aşırı bilgiye sahip bireyler, ilgili bilgileri doğru zamanda ve doğru şekilde kullanamadıkları için kaygıya neden olmaktadır.

**2. Hızlı Bilimsel Gelişmeler:** Günümüzde bilim ve teknolojilerde yaşanan hızlı gelişmeler, etik değerlerin yitirilmesi sebep olabilmektedir. Yaşamın anlamını yitirme, haz alamama veya ölüm korkusu gibi durumlar da kaygıyı yükseltici etkiye sahip olabilmektedir.



**3. Seyahat Kolaylığı:** Günümüzün dinamik yapısı ve insanların sık sık yaşadıkları bölgeyi değiştirebilmeleri de kaygı sebebidir. İşini, evini, mahallesini kolaylıkla değiştirebileceğini bilen ve bu yönde aksiyon alan bireyler ne bir bölge ile ne de o bölgedeki insanlar ile duygusal bir bağ kurmamaktadır. Bu durum da genel olarak kaygıya sebep verebilmektedir.

**4. Yalnız Yaşama Furyası:** Bireylerin yalnız yaşamasının ortaya çıkardığı sonuçlardan en önemlisi, orantı duygusunda yaşanan kayıptır. Bireylerin düşüncelerini tekrar kontrol etmesini veya konuşup rahatlamasına imkan verecek bir insan yok ise küçük kaygılar büyümeye başlamaktadır. Böyle bir tutum kaygıyı tetiklemektedir.

**5. Düşünce Akışına Aşırı Müdahaleler:** Bireylerin içerisinde yer aldığı çevrede geçirdiği zaman fikirlerine devamlı şekilde ket vuran etmenlerle doludur. Tüm kişisel elektronik cihazlar kapatılsa dahi, birey sabit telefonlarda, her yerde karşılaştığı reklamlarda, ucuz şarkılardan kaçamaz. Sürekli tekrar eden ve ne zaman karşılaşacağı belirli olmayan etmenlerin odaklanmayı daha zor hale getirdiği bilinmektedir. Ayrıca ilgili etmenler, kaygı sorunlarını da ciddi şekilde etkilemektedir.

**6. İstek ve İhtiyaç Duygularının Karışması:** Bireylerin gereksinim duymadığı ve gücünü yetiremeyeceği eşyaları alması gerektiğine yönelik dikte edilen düşünceler kaygıyı tetiklemektedir.

**7. Yaşlanma Korkusu:** Genç kalma, bedensel deformasyonlara uğramama, sağlıklı olma, geçen zamana rağmen genç kalma çabası da kaygıya sebep olan bir neden olarak görülmektedir.

### **1.2.3. Kaygının Yarattığı Sonuçlar**

Kaygı, insan yaşamına doğrudan etki eden bir duygudur. Kaygı düzeyi yüksek olan kişiler ilgili duruma paralel olarak bunalımlar yaşayabilmektedir. Ev içinde hane halkına bu durumu yansıtır iken, çalışma ortamında işine, iş arkadaşlarına bu durumu yansıtmaktadır. Kişisel bakımdan günlük yaşamın olumsuzluklarına paralel biçimde meydana gelen kaygı duygusu, kişilere pek çok biçimde etki edebilmektedir (Akınalp, 2014).

Olumsuz boyutlarına rağmen kaygının organizmaya güdü sağlayan, koruyan ve uyarıcı yönleri de bulunmaktadır. Bireylerin yaşadıkları hayal kırıklıkları, ayrılık durumları, cezalandırılma davranışları, acı hissi ve yaralanma benzeri durum ve olaylara ilişkin

kendini hazır etmesi kaygı durumunun uyarıcı, tedbir alması ve şayet olumsuz bir durum gelişirse daha kolay üstesinden gelmesi başarısız olma ve koruyucu endişesi ile daha fazla çalışmaya teşvik etmesi ise güdüleyici özelliklerine ilişkin gösterilebilecek örnek olarak sunulabilir (Türkçapar, 2004).

Olumlu kaygı bireyleri toplum içinde önemli yerlere gelmeleri için motivasyon sağlamakta ve öğrenme konusunda onların isteğini yükseltmektedir. Olumlu kaygı durumu kişi tarafından iyi yönetilemediği durumundaysa ne kadar gayret gösterirse göstereceği başarısız olacağını düşünüp kaygının esaretinde kalacak ve başarılı olacağından daha azını sergileyecektir (Akgün vd., 2007). Kaygı durumunun hangi durumlarda yararlı veya zararlı olduğunu kavrayabilmek için kaygının düzeyinin ve başarılması hedeflenen işin güçlük oranına hakim olunması lazımdır (Melanlıoğlu ve Demir, 2013).

### **1.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar**

Bu başlık altında, erken dönem uyumsuz şemalar hakkında bilgi verilmiştir. Bu kapsamda öncelikle şemaların kuramsal temelleri açıklanmıştır. Ardından da şema alanları ve boyutları tanıtılmıştır.

#### **1.3.1. Şema Kavramı ve Kuramsal Temelleri**

Şema modeli, ruhsal hastalıkların temelinde bireylerin yaşamlarına ait erken dönemlerde oluşturdukları uyumsuz şemaların olduğunu savunmaktadır. Bu model bağlamında, şema gelişimi duygu durum bozuklukları ve kişilik patolojilerine ek olarak tekrar eden karakterolojik yönler ilişkilendirilmektedir (Young vd., 2003). Şemaların ego uyumlu olabilmesi ve bu noktada yaşanan doyum sebebiyle kişilerin şemaları bırakmaktaki düşük motivasyon düzeyi, onların bilinçli olarak bunlara müdahale edebilirse tedavi edilebileceğini kabul eden bilişsel davranışçı terapinin etkinliğini azaltmaktadır. Dolayısıyla, şema terapi kronik rahatsızlıkları merkeze alırken daha etkin tedavi yöntemleri sunabilmek adına bilişsel davranışçı terapi yöntemlerini kişilerarası ögeler ile entegre etmektedir (Edwards ve Arntz, 2012).

Şema kavramı, ilk olarak felsefede daha sonraki süreçlerde ise psikoloji biliminde yaygınca ele alınmıştır. Bilişsel gelişim alanında şemalar, kişilerin dünyayı yaşamı algılama ve açıklamasını sağlayacak tecrübe ve gerçeklik ile kurduğu örüntüler şeklinde ifade etmektedir. Bilişsel psikoloji yaklaşımı temelindeki şemalar, kişilerin mevcut bilgilerini organize etmek ve bu bilgiler ile ilişkili şekilde deneyimledikleri sorunları

özebilmek adına kullandıkları rehber şeklinde hizmet eden soyut bir bilişsel plan şeklinde değerlendirilmektedir (Young vd., 2003). Dolayısıyla, bilişsel terapisinin kurucusu Beck (1967), erken dönem yazılarında şema kavramına değinmiş ve bireylerin şemaları deneyimlerini anlamlandırabilmek adına kullandığının altını çizmiştir. Bu noktada hareketle, Young vd. (2003), kişilik bozukluklarının, hafif düzeydeki ilişkisel sorunların ve tekrar eden duygu durum bozuklukların altında şemaların yer alabileceği düşüncesini ileri sürmüştür. Bu düşünce de “Erken Dönem Uyumsuz emalar” kavramını ortaya çıkarmıştır.

Young vd. (2003)’nin ifadesine göre erken dönem uyumsuz emalar;

- Genel ve yayılımcı ya da örüntü şeklindedir.
- Hatıralar, olumsuz hisler, bilişler ve bedensel duyumlardan meydana gelmektedir.
- Bireylerin kendini ve diğer insanları konu almaktadır.
- Çocukluk ya da gençlik dönemi yaşantılarından kaynaklanmaktadır.
- Ömür boyu gelişim göstermektedir.
- Belirli bir seviyeye ulaştıklarında işlevselliği bozmaktadırlar.

### **1.3.2. Şema Alanları**

Young vd. (2003) tarafından erken dönem uyumsuz şemaları 5 farklı alanda ve 18 farklı boyutta ele alınmıştır. İlgili alanlar ve boyutlar ekil 1’de sunulmuştur.

## Şekil 1

### Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları ve Boyutları (Şaşmaz, 2014)

| Şema Alanları                            | Şema Boyutları                                                                                                                           |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ayrılma ve Reddedilme                    | 1. Terk Edilme/İstikrarsızlık<br>2. Güvensizlik/Kötüye Kullanılma<br>3. Duygusal Yoksunluk<br>4. Kusurluluk/Utanç<br>5. Sosyal İzolasyon |
| Zedelenmiş Özerklik ve Performans        | 6. Bağımlılık/Yetersizlik<br>7. Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanısızlık<br>8. İç içe Geçme/Gelişmemiş Benlik<br>9. Başarısızlık |
| Zedelenmiş Sınırlar                      | 10. Hak Görme/Büyükleme<br>11. Yetersiz Öz denetim/Öz disiplin                                                                           |
| Diğeri Yönelimlilik                      | 12. Boyun Eğicilik<br>13. Kendini Feda<br>14. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık                                                           |
| Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketlenme | 15. Karamsarlık/Kötümserlik<br>16. Duyguların Bastırılması<br>17. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik<br>18. Cezalandırıcılık         |

“Ayrılma ve reddedilme” şema alanı, kişilerin başkaları ile güvenli bağlanma kuramamasını ve bu bağa paralel olarak güven duyma, istikrarlı olma, empati becerisi geliştirme, duygu paylaşımı, kabul ve saygı benzeri ana duygusal gereksinimlerini gideremediğini ifade etmektedir. Bu alanda yer alan şemaların dengesiz, reddedici, soğuk, şiddetin uygulandığı, tacize maruz kalınan, uzun süreli ayrılıkların olduğu aile ortamlarında gelişmekte olduğu görülmektedir. Bu alanda yer alan bir birey ya kendisine zarar verebilecek nitelikteki kişiler ile ilişki kurmaktadır ya da yakın bir ilişki kurma konusunda isteksiz davranmaktadır. Bu şema alanında yer alan alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir (Young vd., 2003);

- Terk edilme/istikrarsızlık,
- Güvensizlik/kötüye kullanılma,

- Duygusal yoksunluk,
- Kusurluluk/utanç,
- Sosyal izolasyon

“Zedelenmiş Özerklik ve Performans” şema alanı, özerklik ve rekabet gibi duygusal ihtiyaçların karşılanamadığı durumlarda oluşmaktadır. Bu alanda yer alan boyutların özelliklerini gösteren kişiler, ya korumacılık düzeyi yüksek ailelerde büyümüş ya da ilgisiz aile tutumuna maruz kalmıştır. Bu bireyler, evin dışında kendine güvenli bir şekilde uzman, sorumluluk sahibi ve bağımsız hareket edebilme konularında gerekli olan desteği sağlayamamışlardır. Bu sayede ailelerinden bağımsız şekilde bir benlik kazanamamışlardır. Yetişkinliklerinde bağımsız olarak mevcut olup işlevsellik göstermekte ve başarılı bir şekilde kendilerini ileri sürmekte güçlük yaşamaktadırlar. Bu şema alanında yer alan alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir (Young vd., 2003);

- Bağımlılık/yetersizlik,
- Zarar görme veya hastalanmaya karşı dayanıksızlık,
- İç içe geçme/gelişmemiş benlik,
- Başarısızlık,

“Zedelenmiş Sınırlar” şema alanının özelliklerini taşıyan bireyler, içsel sınırlar, başka insanlara yönelik sorumluluk ve o insanlara ilişkin bireysel sınırlarına sahip çıkma çerçevesinde yetersiz olmaktadır. Bu bireyler, gerçekçi amaçlar koyabilme ve bu hedefleri gerçekleştirebilme, başka insanların haklarına saygılı davranma, o bireylerle işbirliği içinde olma noktasında zorluk yaşamaktadırlar. Genel olarak yeterli denetim, yönlendirme ve rehberlik veremeyen, sınır koymakta sıkıntı yaşayan ebeveynlerce yetiştirilen bu bireyler, bencil olma, şımarık davranma ve sorumsuz olma gibi davranışlar göstermektedirler. Ayrıca, dürtüleriyle baş edemeyip anlık mutluluklarını gelecek amaçlarının üstünde tutarlar. Bu şema alanında yer alan alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir (Young vd., 2003);

- Hak görme/büyüklenmecilik,
- Yetersiz öz denetim/öz disiplin

“Diğeri Yönelimlilik” şemasındaki bireyler, genel olarak bireysel gereksinimlerini karşılayabilmek yerine başka insanların gereksinimlerini karşılamaya önem vermektedirler. Bu durum da kendilerinden çok başka insanların talep, duygu ve tepkileri

bağlamında temellenmektedir. Bunu yapan bireyler onay alma, duygusal bağlantıda devamlılık yakalama ya da tepkiden kaçma kaygılarını deneyimledikleri için bireysel gereksinim, istek ve hislerini askılama veya farkındalık kazanma eksikliği yaşamaktadırlar. Bu durum da bireylerin kendilerini yansıtmaya ve bağımsızlık gibi ana duygusal gereksinimlerini karşılayamamasına yol açmaktadır. Bu alanda yer alan şemaları yansıtan bireylerin daha çok şartlı sevgi, saygı ve kabul ile yetiştirildikleri tahmin edilmektedir. Bu bakımdan bireyler, sevgi ve saygıyı sağlayabilmek adına benliğinin önemli açılarını baskılaması gerektiğini öğrenmişlerdir. Bu şema alanında yer alan alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir (Young vd., 2003);

- Boyun eğicilik,
- Kendini feda,
- Onay arayıcılık/kabul arayıcılık

“Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama” şema alanındaki bireyler, kendiliğindenlik ve oyun benzeri ana duygusal gereksinimleri karşılanmaması ile meydana gelen şemaları içermektedir. Bu alanda yer alan şemaları barındıran bireyler spontane duygu ve dürtülerini baskılamaktadırlar. Bu bireylerin katı kural ve gereksinimleri bulunmaktadır. Fakat bunlar kapsamında bireylerin mutluluğu, gevşeyebilmesi ve kendisini ortaya koyabilmesi önemlidir. Bu şemalar genel olarak zalim, talepkar ve cezalandırıcı aile kapsamında oluşmaktadır. Katı kuralları bulunan aile ortamları zevk ve oyunları sonraki planlara atıp çocuklarının duygularını gizlemelerini, doğru davranmalarını beklemektedirler Bu şema alanında yer alan alt boyutlar şu şekilde sıralanabilir (Young vd., 2003);

- Karamsarlık/kötümserlik,
- Duyguların bastırılması,
- Yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik
- Cezalandırıcılık.

#### **1.4. Beden Algısı**

Bu bölümde beden kaygısı kavramı tanıtılmıştır. Bu ekseninde öncelikle beden kaygısının tanımı yapılmıştır. Ardından beden kaygısına etki eden etmenler açıklanmıştır.

#### **1.4.1. Beden Algısı Kavramı**

Beden algısı, görsel, zihinsel ve duyuşsal yönleri bulunan ve bireylerin kendilerine baktığında gördükleri şey görsel yönünü, bu gördüğü ile ilgili düşüncesi zihinsel yönünü, bu düşüncelere ilişkin gelişen duyguları da duyuşsal yönünü meydana getiren algısal durumdur. Bu yönlerde meydana gelen bozulma düzeyleri beden algısı kaygısını tetikleyebilmektedir. Bu kaygı türü de yeme bozukluklarına, bedenini fazla önemseme ya da kendisini değersiz hissetmeyle birlikte depresyon benzeri psikolojik rahatsızlıkların sebebi olarak görülmektedir (Öngören, 2015).

Bireylerin beden algılarının olumlu ya da olumsuz durumda olması benlik saygısına, kişiliğine, öz yeterliliğine etki edebilmektedir. Beden algısı olumlu olan bireylerin sosyal ilişkilerinde özgüvenli ve yüksek başarı seviyesinde olan bireyler olduğu; olumsuz beden algısı olan bireylerin kendisini acımasız bir biçimde ele aldıkları, kendilerini değersiz gördükleri bildirilmektedir (Ben, 2017). Beden algısı, bireyin sahip olduğu bedenini nasıl algıladığı ile beraber başka insanların da ilgili bireyin vücudunu nasıl algıladığını içermektedir (Mezarcı, 2018).

Bireyler arası ilişkilerde dış görünüş ile ilişkili algı öncelikle yer almak ile beraber daha sonra sözel iletişim gelmektedir. Kişilerin bedenleri ile ilgili pozitif ya da negatif fikirleri ve ideal vücuda ulaşabilmek adına harcayacağı emek bireyleri diğer bireylerden aldıkları bildirimlerle biçimlendirmektedir (Alagül, 2004). Bireylerin dış görünüşleri ile ilişkili duygu, fikir, inanç ve davranış şekillerini ihtiva eden kendilik algısı beden algısı olarak ifade edilebilen bir kavram olmaktadır (Cash ve Pruzinsky, 1990).

Bireylerin zihninde biçimlenen vücut görüntüsü beden algısını göstermesine karşın beden algısının benlik saygısıyla da ilişkilidir (Sarwer vd., 1998). Benlik algısının gelişimi ve egonun biçimlenmesinde önemli olan etmenlerden biri olan beden algısı, bireylerin kendi bedenini zihninde biçimlendirme düzeyi ve bu şekli kendini görme şeklidir (Tezcan 2009).

#### **1.4.2. Beden Algısına Etki Eden Etmenler**

Beden algısına etki eden üç ana etmen bulunmaktadır. Bu etmenler; cinsiyet, yaş ve sosyal görünüş kaygısıdır.

**Cinsiyet:** Beden algısı, sosyal kurallar ve bireysel niteliklere göre değişmek ile beraber cinsiyetler arası farklılıklar oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar genel olarak, kadınların erkek bireylere nazaran beden ağırlığı ve ölçülerini daha az beğendikleri belirlenmiştir (Dökmen, 2009). Güzellikle zayıf olma kavramı arasında ilişki kurulduğundan bilhassa kadın bireylerde zayıflığın ideal beden algısını biçimlendirilmesi noktasında daha çok karşılaşılmaktadır (Aslan, 2004). Yapılan araştırmalara göre, erkek bireylerin beden algılarının kadın bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, cinsiyet bağlamında beden algısının anlamlı değişiklikler gösterdiğini söylemek mümkündür (Sağır vd., 2019).

**Yaş:** Beden algısı, bireylerin çocukluk yaşlarından beri gelişmeye başlamaktadır. Beden algısının belirginleşmesi ise ergenlik zamanlarında olmaktadır. Ergenlikte kişilerin yaşadıkları fizyolojik değişiklikler, en yüksek düzeyde olduğu için bu dönemde yer alan bireyler uzun zaman boyunca bedensel olarak görünüşü ile uğraşmaktadır (Alagül, 2004). Ergenlik dönemi bitirmiş kişilerde olgunlaşma ile beraber özsaygı düzeyi de yükselmektedir. Bu da beden algısında olumlu bir değişikliğe uğramakla beraber pek çok araştırma bağlamında ergenlik sonrası yaş grupları arasında pozitif beden algısı seviyelerinde anlamlı değişikliklerin olmadığı ifade edilmiştir (Öngören, 2015).

**Sosyal Görünüş Kaygısı:** Bireylerin devamlı ve karşılıklı olarak birbirlerini mutlu etme yapısında olması, bunu yalnızca somut şeyler ile değil duyuşsal paylaşımlarla da yapılmasına sebep olmaktadır. İnsan ilişkileri genellikle insanın lehine olmasına rağmen aleyhine de sonuçlanabilecek durumlar ile de gerçekleşmektedir. Sosyal görünüş kaygısı bu duruma verilebilecek en önemli örneklerden biri olarak gösterilebilir. Bu kaygı; sosyal kaygının bir alt tipi şeklinde da görülmekle beraber kişilerin görünüşlerinin hem kendisi hem de diğer bireyler tarafından olumsuz biçimde değerlendirilmesiyle oluşan kaygı durumudur (Erdoğan ve Tütüncü, 2015).

### **1.5. Yeme Tutum Bozuklukları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkiler**

Yurtsever ve Sütçü (2017)'nin araştırmasında, yeme tutumu ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi 773 kişilik örneklem grubunun katılımıyla incelenmiştir. İlgili araştırmada, örneklem grubu yeme tutum bozukluğu riski olanlar ve bu riski taşımayanlar şeklinde 2 boyutta incelenmiştir. Araştırma sonunda, yeme tutum bozukluklarının erken



dönem uyumsuz şemaların tamamıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna erişilmiştir.

Seyitoğlu (2018) tarafından yapılan araştırmada, kaygı bozukluğu ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi ile ebeveynlik stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında, 419 üniversite öğrencisine ulaşılmış olup uygulanan anketler ile nicel tipte veriler toplanmıştır. İlgili veriler analiz edildiğinde; erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin kaygı bozuklukları ile pozitif yönlü ilişkisi tespit edilmiştir.

Helvalı (2019) tarafından yürütülen araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumu ile arasındaki ilişki incelenirken bu ilişkide beden algısının aracı rolü değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, 401 katılımcıya ulaşılmış olup moderatör değişken analizleri yapılmıştır. Araştırma sonunda, erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumu ile aralarında anlamlı ilişkiler olduğu sonucu tespit edilmiştir. Ayrıca, bu ilişkide beden algısının aracı rolünün tespit edilmesi, araştırma kapsamında dikkate alınması gereken bir başka sonuç şeklinde ifade edilmiştir.

Makas ve Çelik (2018)'in araştırmasında, üniversite öğrencilerinde yer alan erken dönem uyumsuz şemaların kaygı ile aralarındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme kapsamında, 17-31 yaş aralığında 381 katılımcıya ulaşılmış olup elde edilen verilerin analizinde korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. İlgili analizlerin ardından; erken dönem uyumsuz şemaların tamamında kaygı ile pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Gülbahçe (2020)'nin yürüttüğü araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların yeme tutumları ile olan ilişkisi değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeleri yapabilmek adına, ergen bireyler örneklemine ulaşılmış ve bu gruptan toplanan verilerin analizinde SPSS-23 istatistik programı kullanılmıştır. Elde edilen istatistiksel sonuçlar kapsamında, ergen bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının yeme tutumları ile anlamlı düzeyde ilişkilerinin olduğu sonucuna erişilmiştir. Ayrıca, regresyon analizi kapsamında ise erken dönem uyumsuz şemaların ergen bireyler örnekleminde yeme tutumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özlen (2020) tarafından yapılan araştırmada, yeme tutumları ile erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında, 384 üniversite öğrencisine ulaşılmış olup uygulanan anketler ile nicel tipte veriler toplanmıştır.

Toplanan verilerin analizinde ise SPSS-24 programı kullanılmıştır. İlgili veriler analiz edildiğinde; erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarıyla anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.



## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Bu bölümde, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisine yönelik yapılan araştırmanın metodolojik bilgileri paylaşılmıştır. Bu kapsamda öncelikle, araştırmanın kurgulandığı model tanıtılmıştır. Daha sonra araştırmaya ait evren belirtilmiş olup örneklem grubunun özellikleri açıklanmıştır. Ek olarak, araştırma sürecinde veri toplanan ölçme araçları hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Son olarak, verilerin analiz edilmesine ilişkin kullanılan istatistiki yöntemler sunulmuştur.

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisini konu edinmektedir. Dolayısıyla araştırma kurgulanırken ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli araştırmalar ağırlıklı olarak motivasyon, özyeterlilik, kaygı, tutum, bağlanma, beceri ve başarı gibi bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirildiği araştırmalardır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2009; Wellington, 2006).

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın ana amacı, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bu amaç kapsamında araştırmaya ilişkin evren, yetişkin bireyler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu ise 617 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

Comrey ve Lee (1992)'ye göre bir araştırmanın güvenilir sonuçlar verebilmesi için 500 kişilik katılımcı grubuna ulaşılması gerekmektedir. Büyük örneklem gruplarına ulaşarak veri toplamanın daha güvenilir sonuçlar vereceği göz önünde bulundurularak araştırma kapsamında 617 yetişkin bireye ulaşılmıştır. Örneklem grubunu oluşturan 617 yetişkin bireyin demografik özelliklerine ait frekans ve yüzdeler hesaplanarak aşağıda paylaşılmıştır.

**Tablo 1**

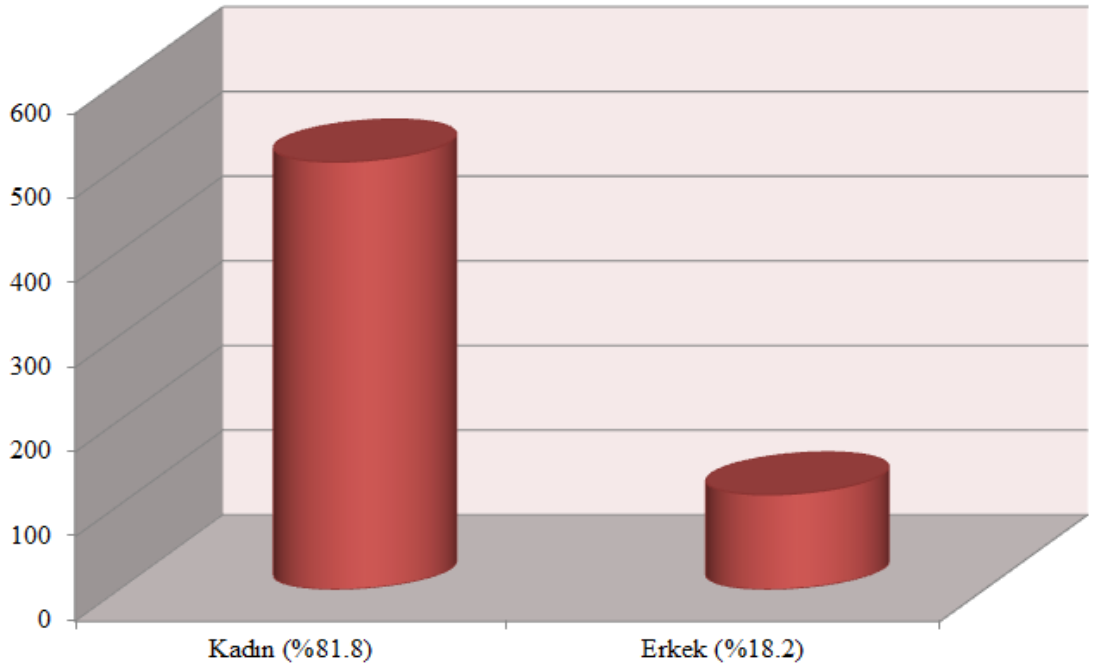
**Katılımcıların Cinsiyetlerine İlişkin Frekans ve Yüzdelere (n=617)**

| Değişken | Grup  | <i>f</i> | %     |
|----------|-------|----------|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 505      | 81.8  |
|          | Erkek | 112      | 18.2  |
| Toplam   |       | 617      | 100.0 |

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan yetişkin bireylerin %81.8'i (505 kişi) kadın ve %18.2'si (112 kişi) erkektir.

**Grafik 1**

**Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı**



**Tablo 2**

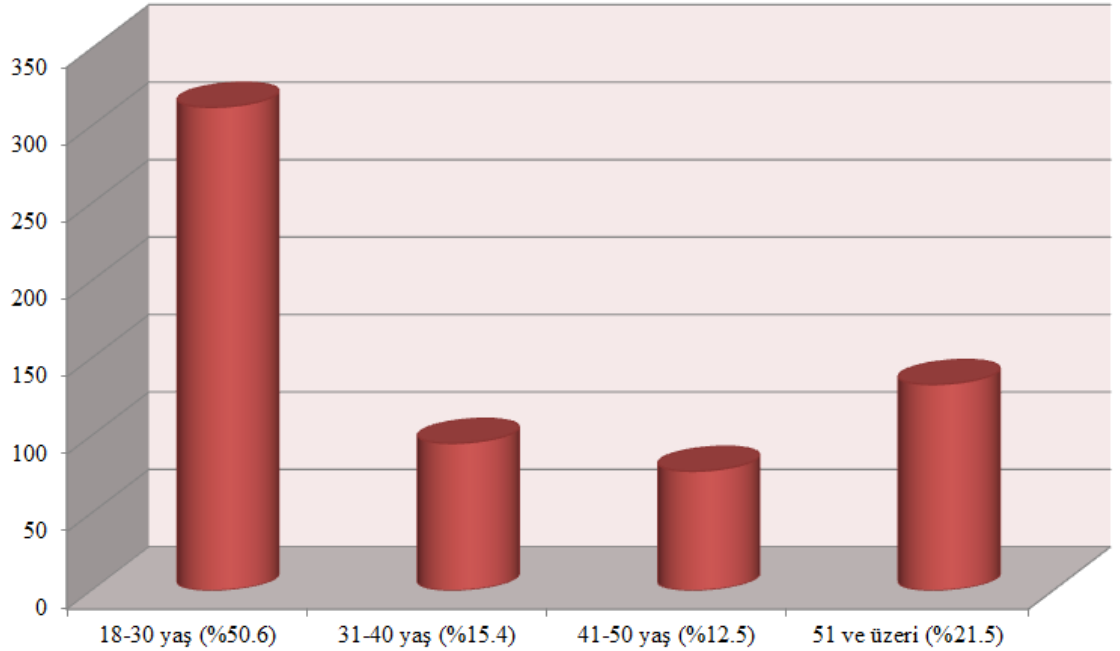
**Katılımcıların Yaş Gruplarına İlişkin Frekans ve Yüzdelere (n=617)**

| Değişken  | Grup            | <i>f</i> | %     |
|-----------|-----------------|----------|-------|
| Yaş Grubu | 18-30 yaş       | 312      | 50.6  |
|           | 31-40 yaş       | 95       | 15.4  |
|           | 41-50 yaş       | 77       | 12.5  |
|           | 51 yaş ve üzeri | 133      | 21.5  |
| Toplam    |                 | 617      | 100.0 |

Tablo 2'ye göre, araştırmaya katılan yetişkin bireylerin %50.6'sı (312 kişi) 18-30 yaş, %15.4'ü (95 kişi) 31-40 yaş, %12.5'i (41-50 yaş) ve %21.5'i (133 kişi) 51 yaş ve üzerinde yer almaktadır.

**Grafik 2**

**Katılımcıların Yaş Grupları Dağılımı**



**Tablo 3**

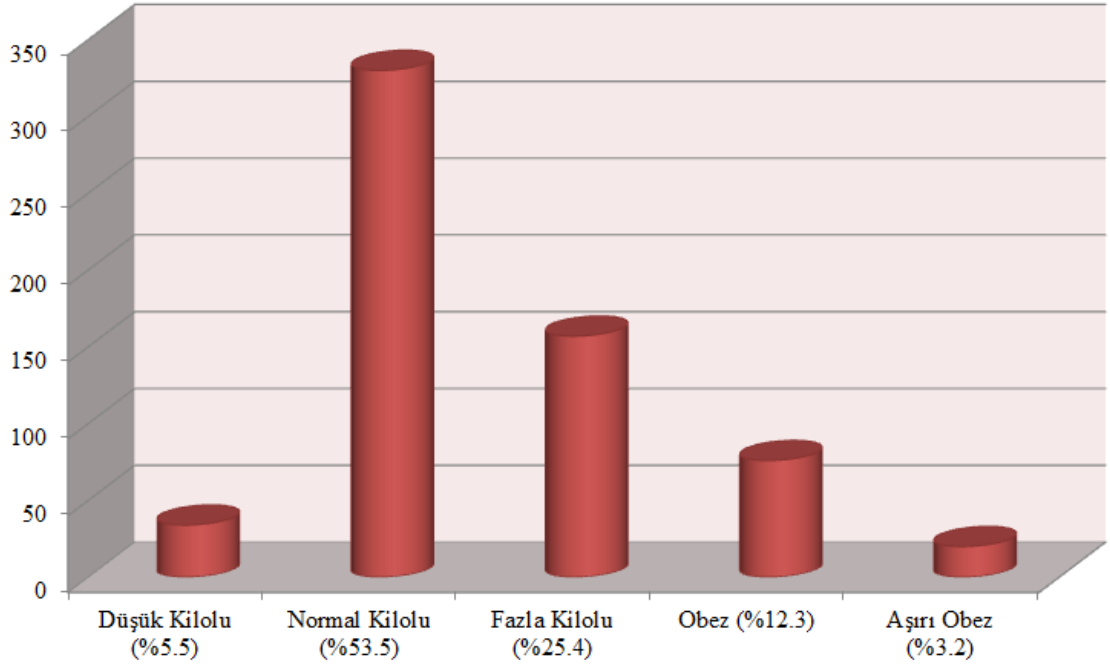
**Katılımcıların Vücut Kitle İndekslerine İlişkin Frekans ve Yüzdelere (n=617)**

| Değişken                   | Grup          | <i>f</i> | %     |
|----------------------------|---------------|----------|-------|
| <b>Vücut Kitle İndeksi</b> | Düşük Kilolu  | 34       | 5.5   |
|                            | Normal Kilolu | 330      | 53.5  |
|                            | Fazla Kilolu  | 157      | 25.4  |
|                            | Obez          | 76       | 12.3  |
|                            | Aşırı Obez    | 20       | 3.2   |
| <b>Toplam</b>              |               | 460      | 100.0 |

Tablo 3'e göre, araştırmaya katılan yetişkin bireylerin %5.5'i (34 kişi) düşük kilolu, %53.5'i (330 kişi) normal kilolu, %25.4'ü (157 kişi) fazla kilolu, %12.3'ü (76 kişi) obez ve %3.2'si (20 kişi) ise aşırı obezdir.

**Grafik 3**

**Katılımcıların Vücut Kitle İndeksi Dağılımı**



## **2.3. Veri Toplama Araçları**

### **2.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini tespit edebilmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup 4 sorudan meydana gelmektedir. Bu sorular katılımcıların cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (m) bilgilerine ilişkindir. Cinsiyet ve yaş bilgileri araştırma kapsamında doğrudan kullanılırken vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (m) vücut kitle indeksi hesaplamak için kullanılmıştır. Vücut kitle indeksi hesaplanırken katılımcıların vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğunun karesine (m<sup>2</sup>) bölünmüştür. Elde edilen değerlere göre vücut kitle indeksi kategorize edilmiş ve araştırma verileri bu şekilde analiz edilmiştir.

### **2.3.2. Yeme Tutum Testi**

Bu araştırmadaki katılımcı grubunun yeme tutum bozukluklarının tespit edilmesinde uygulanmıştır. Bu test Garnel ve Garfinker (1979)'ın geliştirmiş olduğu ve Savaşır ve Erol (1989)'un Türkçe çevirisi ile geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı bir ölçme aracıdır.

Bu test, 40 maddeden meydana gelmiş ve 0-3 aralığında derecelendirilen bir ölçme aracıdır. Bu bağlamda testten alınabilecek puan aralığı 0 ile 120 arasında değişkenlik göstermektedir. 30-120 puan aralığı yeme tutum bozukluğuna yatkınlığı ifade etmektedir.

Yeme Tutum Testi'ne ve alt boyutlarına ilişkin hesap edilen Cronbach's  $\alpha$  katsayıları aşağıda verildiği gibidir.

**Tablo 4**

**Yeme Tutum Testi'ne Ait Cronbach's  $\alpha$  Katsayıları**

| Boyut                         | Cronbach's $\alpha$ | Güvenirlilik Düzeyi |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| Yeme Tutum Bozukluğu (Toplam) | .90                 | Yüksek              |
| Şişmanlık Kaygısı             | .90                 | Yüksek              |
| Diyet                         | .88                 | Yüksek              |
| Sosyal Baskı                  | .63                 | Orta                |
| Zayıflık ile Aşırı Uğraşma    | .62                 | Orta                |

Tablo 4'e göre, bu araştırma kapsamında Yeme Tutum Testi'ne ait Cronbach's  $\alpha$  katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir. Ayrıca, şişmanlık kaygısı ve diyet boyutları da yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar verirken sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutları ise orta düzeyde güvenilir sonuçlar vermiştir.

**2.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3**

Araştırmaya katılan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını tespit edebilmek amacıyla Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Bu ölçek, Young ve arkadaşları (1991; 2003) tarafından geliştirilmiş ve Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından Türkçe çevirisi ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, 90 sorudan oluşan likert tipte bir ölçektir. Katılımcılar, ifadeleri 1-6 arasında derecelendirerek katılım düzeylerini bildirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ilgili şemaların yükseldiğini göstermektedir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılan çeviri ve güvenirlik çalışmasında ölçeğe ilişkin 14 şemanın ölçülebilir nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan analizlerde Cronbach's  $\alpha$  güvenirlik katsayısının alt boyutlar ve toplamda .63-.80 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla çevirisi yapılan bu ölçeğin güvenilir bir veri toplama aracı olduğuna kanaat getirilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler için de Cronbach's  $\alpha$  katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliği ise uzman görüşü ile sağlanmıştır.



**Tablo 5****Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'e Ait Cronbach's  $\alpha$  Katsayıları**

| Boyut              | Cronbach's $\alpha$ | Güvenirlilik Düzeyi |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| Duygusal Yoksunluk | .68                 | Orta                |
| Başarısızlık       | .69                 | Orta                |
| Karamsarlık        | .71                 | Orta                |
| Sos. İzo./Güv.     | .78                 | Orta                |
| Duyg. Bast.        | .64                 | Orta                |
| On. Aray.          | .68                 | Orta                |
| İİG/Bağım.         | .67                 | Orta                |
| Ayr./Yet. Özd.     | .67                 | Orta                |
| Ken. Feda          | .70                 | Orta                |
| Terk Ed.           | .68                 | Orta                |
| Cezalandırılma     | .82                 | Yüksek              |
| Kusurluluk         | .67                 | Orta                |
| Teh. Karş. Day.    | .70                 | Orta                |
| Yük. St.           | .68                 | Orta                |

Tablo 5'e göre, bu araştırma kapsamında erken dönem uyumsuz şemalara ait Cronbach's  $\alpha$  katsayılarının .64-.81 aralığında değiştiği belirlenmiştir. Bu bağlamda ölçme aracına ait ölçümlerin ise bilimsel bir araştırma için güvenilir düzeyde sonuçlar vermiştir.

#### 2.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin kaygı düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş ve Ulusoy (1993) tarafından Türkçe çevirisi ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği, 21 maddeden oluşan likert bir ölçektir. Katılımcıların kaygı hissettikleri maddeyi 0-3 aralığında derecelendirerek katılım düzeylerini ifade etmektedirler. Bu kapsamda, ölçekten alınabilecek puanlar 0-63 aralığında değişmektedir. Ayrıca 8-15 puan aralığı hafif düzeyde kaygıyı, 16-25 puan aralığı orta düzeyde kaygıyı ve 26-63 puan aralığı ise şiddetli düzeyde kaygıyı ifade etmektedir.

Ulusoy (1993) tarafından yapılan çalışmada, Beck Anksiyete Ölçeği'nin 2 boyutlu bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Bu boyutlar sübjektif kaygı ve somatik belirtilerdir. Ayrıca yapılan analizlerde Cronbach's  $\alpha$  güvenirlik katsayısının .70-.91 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla çevirisi yapılan bu ölçeğin güvenilir bir veri toplama aracı olduğuna kanaat getirilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler için de Cronbach's  $\alpha$  katsayıları hesaplanmıştır.

**Tablo 6**  
**Beck Anksiyete Ölçeği'ne Ait Cronbach's  $\alpha$  Katsayıları**

| Boyut              | Cronbach's $\alpha$ | Güvenirlik Düzeyi |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| Kaygı (Toplam)     | .92                 | Yüksek            |
| Sübjektif Kaygı    | .89                 | Yüksek            |
| Somatik Belirtiler | .78                 | Orta              |

Tablo 6'ya göre, bu araştırma kapsamında Beck Anksiyete Ölçeği'ne ait Cronbach's  $\alpha$  katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir. Ayrıca, sübjektif kaygı boyutunun da yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar verirken somatik belirtiler boyutunun ise orta düzeyde güvenilir sonuçlar verdiği belirlenmiştir.

### 2.3.5. Vücut Algısı Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin beden algısı düzeylerini tespit edebilmek amacıyla Vücut Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, Secard ve Jurard (1953) tarafından geliştirilmiş ve Hovardaoğlu (1992) tarafından Türkçe çevirisi ile geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Vücut Algısı Ölçeği, 40 maddeden oluşan likert bir ölçektir. Katılımcıların bedenlerine ilişkin ifadeleri 1-5 aralığında derecelendirerek katılım düzeylerini ifade etmektedirler. Bu kapsamda, ölçekten alınabilecek puanlar 40-200 aralığında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, beden algısının da yükseldiğini göstermektedir.

Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılan çalışmada, Vücut Algısı Ölçeği'nin tek boyutlu bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan analizlerde Cronbach's  $\alpha$  güvenirlik katsayısının .93 olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çevirisi yapılan bu ölçeğin güvenilir bir veri toplama aracı olduğuna kanaat getirilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler için de Cronbach's  $\alpha$  katsayıları hesaplanmıştır.

**Tablo 7**

**Vücut Algısı Ölçeği'ne Ait Cronbach's  $\alpha$  Katsayıları**

| Boyut                 | Cronbach's $\alpha$ | Güvenirlik Düzeyi |
|-----------------------|---------------------|-------------------|
| Beden Algısı (Toplam) | .93                 | Yüksek            |

Tablo 7'ye göre, bu araştırma kapsamında Vücut Algısı Ölçeği'ne ait Cronbach's  $\alpha$  katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir. Ölçme aracının geçerliliği ise uzman görüşü ile sağlanmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde, yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısına yönelik elde edilen veriler, SPSS-22 istatistik programında analiz edilmiştir. Bu bağlamda öncelikle katılımcıların cinsiyet, yaş ve vücut kitle indekslerine ilişkin frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır.

Yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisi incelenmeden önce araştırma verilerinin çarpıklıkla basıklık katsayıları incelenmiştir. Bu incelemenin ana amacı ilgili verilerin dağılımını belirlemektir. Yalçıntaş (2019)'a göre, çarpıklık ve basıklık katsayılarının incelenmesi, normallik kontrollerinin yapılmasında izlenen ilk adımdır. İlgili katsayıların -2.0 ile +2.0 arasında olması da normal dağılımı göstermektedir (George ve Mallery, 2010).



**Tablo 8****Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

| Değişken                           | Boyut                              | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Yeme Tutum Bozukluğu</b>        | Toplam                             | .76       | .17      |
|                                    | Şişmanlık Kaygısı                  | .28       | -1.08    |
|                                    | Diyet                              | .58       | -.34     |
|                                    | Sosyal Baskı                       | .96       | .83      |
|                                    | Zayıflık ile Aşırı Uğraşma         | .79       | .17      |
| <b>Erken Dönem Uyumsuz Şemalar</b> | Duygusal Yoksunluk                 | 1.04      | 1.03     |
|                                    | Başarısızlık                       | .64       | .06      |
|                                    | Karamsarlık                        | .61       | .33      |
|                                    | Sosyal İzolasyon/Güvensizlik       | .83       | .37      |
|                                    | Duyguları Bastırma                 | .39       | .47      |
|                                    | Onay Arayıcılık                    | .31       | .01      |
|                                    | İç İçe Geçme/Bağımlılık            | .23       | .06      |
|                                    | Ay./Yet. Öz.                       | .47       | .54      |
|                                    | Kend. Feda                         | .22       | -.11     |
|                                    | Terk Edilme                        | .46       | -.09     |
|                                    | Cez.                               | 1.05      | .93      |
|                                    | Kusurluluk                         | .38       | .06      |
|                                    | Tehditler Karşısında Dayanıksızlık | 1.00      | 1.05     |
|                                    | Yüksek Standartlar                 | .35       | -.26     |
| <b>Kaygı</b>                       | Toplam                             | 1.06      | .90      |
|                                    | Subjektif Kaygı                    | .78       | -.06     |
|                                    | Somatik Belirtiler                 | .90       | .44      |
| <b>Beden Algısı</b>                | Toplam                             | -.28      | .14      |

Tablo 8'e göre, yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısına yönelik verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu bağlamda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren araştırma verilerinin analizinde, parametrik yöntemler tercih edilmektedir (Kul, 2014). Bu sebeple yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı arasındaki ilişki araştırmaya pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi MANOVA analizi ile yapılmıştır. Bu incelemelerde MANOVA kullanılmasının sebebi, ilgili ölçeklerin alt boyutları ile beraber birden fazla bağımlı değişken oluşturmamasından kaynaklanmaktadır. Beden algısı cinsiyete göre incelenirken bağımsız gruplar t testi; yaş grubu ve vücut kitle indeksine göre incelenirken ise ANOVA analizi kullanılmıştır. Beden algısında MANOVA yerine bağımsız gruplar t testi ve ANOVA analizlerinin kullanılmasının sebebi, bu değişkende alt boyut olmaması ve tek bağımlı değişken olarak ele alınmasından kaynaklanmaktadır.

## **BÖLÜM 3: BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisine yönelik analizlerin bulguları paylaşılmıştır. Bu bağlamda yapılan her analiz tablolastırılarak rapor edilmiş ve araştırma sorularına bir yanıt aranmıştır.

### **3.1. Yeme Tutum Bozukluklarının Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı Ve Beden Algısı ile İlişkisine Yönelik Bulgular**

Bu araştırmanın ana amacı yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında bu değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler incelenmiştir. Anlamlı ilişki bulunan değişkenler ile yeme tutum bozuklukları arasında bir model oluşturulmuş ve bu modeli test etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 9

## Yeme Tutum Bozukluğu, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı Arasındaki İlişki

|    | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       | 10      | 11      | 12      | 13      | 14      | 15      | 16      | 17      | 18      | 19      | 20      | 21      | 22      | 23 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| 1  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 2  | .853**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 3  | .843**  | .689**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 4  | .393**  | .138**  | .176**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 5  | .826**  | .704**  | .711**  | .242**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 6  | .316**  | .309**  | .173**  | .187**  | .277**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 7  | .309**  | .315**  | .161**  | .216**  | .242**  | .660**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 8  | .385**  | .412**  | .209**  | .225**  | .311**  | .651**  | .669**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 9  | .305**  | .307**  | .141**  | .211**  | .267**  | .636**  | .692**  | .684**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 10 | .341**  | .349**  | .135**  | .245**  | .295**  | .617**  | .629**  | .669**  | .630**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 11 | .364**  | .352**  | .203**  | .212**  | .306**  | .623**  | .638**  | .717**  | .668**  | .698**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 12 | .340**  | .347**  | .163**  | .233**  | .276**  | .560**  | .631**  | .694**  | .727**  | .686**  | .693**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 13 | .334**  | .347**  | .175**  | .214**  | .259**  | .685**  | .685**  | .689**  | .664**  | .702**  | .700**  | .654**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 14 | .382**  | .404**  | .199**  | .255**  | .301**  | .551**  | .600**  | .668**  | .639**  | .661**  | .696**  | .681**  | .674**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 15 | .356**  | .352**  | .175**  | .217**  | .298**  | .633**  | .598**  | .649**  | .584**  | .617**  | .711**  | .632**  | .627**  | .618**  | 1       |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 16 | .364**  | .367**  | .192**  | .204**  | .317**  | .747**  | .716**  | .695**  | .725**  | .678**  | .698**  | .675**  | .706**  | .638**  | .659**  | 1       |         |         |         |         |         |         |    |
| 17 | .276**  | .272**  | .136**  | .211**  | .265**  | .527**  | .536**  | .578**  | .650**  | .558**  | .524**  | .650**  | .607**  | .600**  | .503**  | .595**  | 1       |         |         |         |         |         |    |
| 18 | .275**  | .271**  | .137**  | .160**  | .253**  | .691**  | .695**  | .619**  | .659**  | .633**  | .668**  | .597**  | .667**  | .535**  | .649**  | .755**  | .494**  | 1       |         |         |         |         |    |
| 19 | .356**  | .354**  | .204**  | .207**  | .279**  | .447**  | .484**  | .639**  | .455**  | .568**  | .526**  | .528**  | .561**  | .536**  | .482**  | .486**  | .409**  | .434**  | 1       |         |         |         |    |
| 20 | .323**  | .323**  | .154**  | .232**  | .262**  | .435**  | .378**  | .554**  | .447**  | .369**  | .396**  | .456**  | .449**  | .437**  | .520**  | .455**  | .390**  | .421**  | .395**  | 1       |         |         |    |
| 21 | .401**  | .392**  | .236**  | .259**  | .325**  | .481**  | .459**  | .599**  | .493**  | .437**  | .452**  | .515**  | .490**  | .489**  | .546**  | .509**  | .421**  | .462**  | .425**  | .973**  | 1       |         |    |
| 22 | .304**  | .301**  | .149**  | .229**  | .247**  | .400**  | .352**  | .478**  | .406**  | .388**  | .345**  | .411**  | .405**  | .366**  | .441**  | .387**  | .408**  | .375**  | .349**  | .903**  | .778**  | 1       |    |
| 23 | -.348** | -.426** | -.216** | -.147** | -.261** | -.381** | -.414** | -.479** | -.431** | -.336** | -.396** | -.412** | -.379** | -.429** | -.331** | -.500** | -.376** | -.384** | -.305** | -.347** | -.413** | -.377** | 1  |

1: Yeme Tutum Bozukluğu; 2:Şımanlık Kaygısı; 3: Diyet; 4: Sosyal Baskı; 5:Zayıflık ile Aşırı Uğraşma; 6:Duygusal Yoksunluk; 7:Başarısızlık; 8:Karamsarlık; 9:Sosyal İzolasyon/Güvensizlik; 10: Duyguları Bastırma; 11: Onay Arayıcılık; 12: İç İç Geçme/Bağımlılık; 13: Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim; 14: Kendini Fedâ; 15: Terk Edilme; 16: Cezalandırılma; 17: Kusurluluk; 18: Tehditler Karşısında Dayanaksızlık; 19: Yüksek Standartlar; 20: Kaygı; 21: Subjektif Kaygı; 22: Somatik Belirtiler; 23: Beden Algısı



Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların yeme tutum bozukluğu ile buna bağlı şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraşma boyutlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile arasındaki ilişki incelendiğinde; bütün şemalar ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların yeme tutum bozukluğu ile buna bağlı şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraşma boyutlarının kaygı ile arasındaki ilişki incelendiğinde; kaygı toplam puanı ile subjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların yeme tutum bozukluğu ile buna bağlı şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraşma boyutlarının beden algısı ile arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile yeme tutum bozuklukları arasındaki ilişki incelendiğinde; bütün şemaların yeme tutum bozukluğu toplam puanı ve buna bağlı şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraşma boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; bütün şemaların kaygı toplam puanı ve buna bağlı subjektif kaygı ile somatik belirtiler boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile beden algısı arasındaki ilişki incelendiğinde; bütün şemaların beden algısıyla negatif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların kaygı puanı ve buna bağlı subjektif kaygı ile somatik belirtiler boyutları ile yeme tutum bozuklukları arasındaki ilişki incelendiğinde; yeme tutum bozukluğu toplam puanı ve buna bağlı şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraşma boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların kaygı puanı ve buna bağlı subjektif kaygı ile somatik belirtiler boyutları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde; bütün şemalar ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların kaygı puanı ve buna bağlı sübjektif kaygı ile somatik belirtiler boyutları ile beden algısı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların beden algısı ile yeme tutum bozuklukları arasındaki ilişki incelendiğinde; yeme tutum bozukluğu toplam puanı ve buna bağlı şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraşma boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların beden algısı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde; bütün şemalar ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların beden algısı ile kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; kaygı toplam puanı ile sübjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutlarının pozitif yönlü anlamlı ilişkisi belirlenmiştir ( $p<.05$ ).

**Tablo 10****Yaş, Vücut Kitle İndeksi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısının Yeme Tutum Bozukluğunu Yordaması**

| Değişkenler                                                                                                  | B     | SH   | $\beta$ | t     | p       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------|-------|---------|
| Yaş                                                                                                          | -4.06 | .79  | -.19    | -5.14 | .000*** |
| Vücut Kitle İndeksi                                                                                          | 3.74  | 1.04 | .13     | 3.61  | .000*** |
| Duygusal Yoksunluk                                                                                           | .32   | .34  | .05     | .92   | .36     |
| Başarısızlık                                                                                                 | -.23  | .27  | -.05    | -.88  | .38     |
| Karamsarlık                                                                                                  | -.16  | .34  | -.03    | -.46  | .64     |
| Sosyal İzolasyon/Güvensizlik                                                                                 | -.26  | .23  | -.07    | -1.09 | .28     |
| Duyguları Bastırma                                                                                           | .42   | .35  | .07     | 1.20  | .23     |
| Onay Arayıcılık                                                                                              | .39   | .29  | .09     | 1.36  | .18     |
| İç İç Geçme/Bağımlılık                                                                                       | -.20  | .22  | -.06    | -.90  | .37     |
| Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim                                                                                 | -.03  | .27  | -.01    | -.13  | .90     |
| Kendini Feda                                                                                                 | .43   | .31  | .08     | 1.41  | .16     |
| Terk Edilme                                                                                                  | .24   | .31  | .04     | .76   | .45     |
| Cezalandırılma                                                                                               | .25   | .29  | .06     | .85   | .40     |
| Kusurluluk                                                                                                   | .19   | .26  | .04     | .74   | .46     |
| Tehditler Karşısında Dayanıksızlık                                                                           | -.45  | .34  | -.08    | -1.35 | .18     |
| Yüksek Standartlar                                                                                           | 1.01  | .35  | .13     | 2.90  | .004**  |
| Kaygı (Toplam)                                                                                               | 8.39  | 3.21 | 3.70    | 2.61  | .01*    |
| Subjektif Kaygı                                                                                              | -7.74 | 3.21 | -2.34   | -2.41 | .02*    |
| Somatik Belirtiler                                                                                           | -8.63 | 3.23 | -1.41   | -2.67 | .01*    |
| Beden Algısı                                                                                                 | -.14  | .05  | -.13    | -2.97 | .000*** |
| R=.58      R <sup>2</sup> =.33 $\Delta$ R <sup>2</sup> =.31      F <sub>(21.594)</sub> =14.00      p=.000*** |       |      |         |       |         |

\*p&lt;.05; \*\*p&lt;.01; \*\*\*p&lt;.001

Tablo 10'dan hareketle, yaş, vücut kitle indeksi, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısının yeme tutum bozuklukları üzerindeki etkisine yönelik kurulan model anlamlıdır (p<.05). Bu kapsamda, katılımcıların yaş, vücut kitle indeksi, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı gibi özellikleri yeme tutum bozukluklarını bir

bütün olarak yordamaktadır. Ayrıca, bu değişkenler, yeme tutum bozuklukları varyansının %31'ini açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin yeme tutum bozukluğu üzerindeki özgün etkisi incelendiğinde; yaş, vücut kitle indeksi, yüksek standartlar şeması, kaygı toplam puanı ile subjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutları ile beden algısının bağımsız olarak yeme tutum bozukluklarını etkilediği belirlenmiştir ( $p<.05$ ). Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarının bağımsız olarak yeme tutum bozukluklarını anlamlı olarak etkilemediği belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 3.2. Yeme Tutum Bozukluklarına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; katılımcıların yeme tutum bozukluklarının cinsiyet, yaş grubu ve vücut kitle indeksi değişkenlere dayalı karşılaştırılması MANOVA analizi ile yapılmıştır.

**Tablo 11**

#### **Yeme Tutum Bozukluğunda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi**

| Etki     | Wilks' $\lambda$ | F     | Hipotez sd | Hata sd | $p$     | $\eta^2$ |
|----------|------------------|-------|------------|---------|---------|----------|
| Cinsiyet | .90              | 13.05 | 5          | 610     | .000*** | .10      |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 11'deki MANOVA analizi bulgularına göre, yeme tutum bozukluklarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 12'de paylaşılmıştır.

**Tablo 12**  
**Yeme Tutum Bozukluklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken         | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p     | $\eta^2$ | Fark |
|-------------------|--------------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|-------|----------|------|
| <b>Cinsiyet</b>   | Yeme Tutum Bozukluğu     | 29344.286       | 1   | 29344.286          | 47.573 | .000  | .072     | a>b  |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 1977.013        | 1   | 1977.013           | 59.263 | .000  | .088     | a>b  |
|                   | Diyet                    | 2831.314        | 1   | 2831.314           | 44.409 | .000  | .067     | a>b  |
|                   | Sosyal Baskı             | .000            | 1   | .000               | .000   | 1.000 | .000     |      |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 317.066         | 1   | 317.066            | 30.782 | .000  | .048     | a>b  |
| <b>Hata</b>       | Yeme Tutum Bozukluğu     | 378735.427      | 614 | 616.833            |        |       |          |      |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 20482.980       | 614 | 33.360             |        |       |          |      |
|                   | Diyet                    | 39145.537       | 614 | 63.755             |        |       |          |      |
|                   | Sosyal Baskı             | 6133.232        | 614 | 9.989              |        |       |          |      |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 6324.348        | 614 | 10.300             |        |       |          |      |
| <b>Toplam</b>     | Yeme Tutum Bozukluğu     | 6225189.000     | 616 |                    |        |       |          |      |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 126512.000      | 616 |                    |        |       |          |      |
|                   | Diyet                    | 267786.000      | 616 |                    |        |       |          |      |
|                   | Sosyal Baskı             | 35857.000       | 616 |                    |        |       |          |      |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 42915.000       | 616 |                    |        |       |          |      |

a: Kadın; b: Erkek ( $p < .05$ )

Tablo 12'ye göre, katılımcıların yeme tutum bozuklukları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, toplam puan ile şişmanlık kaygısı, diyet ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutlarında kadınların puanı erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < .05$ ). Fakat sosyal baskı boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır ( $p > .05$ ).

**Tablo 13****Yeme Tutum Bozukluğunda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi**

| Etki      | Wilks' $\lambda$ | F    | Hipotez sd | Hata sd | p       | $\eta^2$ |
|-----------|------------------|------|------------|---------|---------|----------|
| Yaş Grubu | .88              | 5.43 | 15         | 1678.82 | .000*** | .04      |

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Tablo 13'teki MANOVA analizi bulgularına göre, yeme tutum bozukluklarında yaş grubuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 14'te paylaşılmıştır.

**Tablo 14****Yeme Tutum Bozukluklarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken         | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    | $\eta^2$ | Fark    |
|-------------------|--------------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------|---------|
| Yaş Grubu         | Yeme Tutum Bozukluğu     | 29445.821       | 3   | 9815.274           | 15.865 | .000 | .072     | a,b>d   |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 1088.486        | 3   | 362.829            | 10.390 | .000 | .048     | a,b>d   |
|                   | Diyet                    | 1290.440        | 3   | 430.147            | 6.470  | .000 | .031     | a,b>d   |
|                   | Sosyal Baskı             | 371.364         | 3   | 123.788            | 13.148 | .000 | .061     | a,b>c,d |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 266.558         | 3   | 88.853             | 8.530  | .000 | .040     | a,b>d   |
| Hata              | Yeme Tutum Bozukluğu     | 378633.892      | 612 | 618.683            |        |      |          |         |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 21371.508       | 612 | 34.921             |        |      |          |         |
|                   | Diyet                    | 40686.411       | 612 | 66.481             |        |      |          |         |
|                   | Sosyal Baskı             | 5761.868        | 612 | 9.415              |        |      |          |         |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 6374.856        | 612 | 10.416             |        |      |          |         |
| Toplam            | Yeme Tutum Bozukluğu     | 6225189.000     | 616 |                    |        |      |          |         |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 126512.000      | 616 |                    |        |      |          |         |
|                   | Diyet                    | 267786.000      | 616 |                    |        |      |          |         |
|                   | Sosyal Baskı             | 35857.000       | 616 |                    |        |      |          |         |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 42915.000       | 616 |                    |        |      |          |         |

a: 18-30 yaş; b: 31-40 yaş; c: 41-50 yaş d: 51 yaş ve üzeri

Tablo 14'e göre, katılımcıların yeme tutum bozuklukları yaş grubuna göre karşılaştırıldığında, toplam puan ile şişmanlık kaygısı, diyet ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutlarında 18-30 yaş ve 31-

40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal baskı boyutunda 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ).

**Tablo 15**  
**Yeme Tutum Bozukluğunda Vücut Kitle İndeksine Göre MANOVA Analizi**

| Etki | Wilks' $\lambda$ | F    | Hipotez sd | Hata sd | $p$     | $\eta^2$ |
|------|------------------|------|------------|---------|---------|----------|
| VKI  | .76              | 8.71 | 20         | 2014.14 | .000*** | .07      |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 15'teki MANOVA analizi bulgularına göre, yeme tutum bozukluklarında vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 16'da paylaşılmıştır.

Tablo 16

## Yeme Tutum Bozukluklarının Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken         | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    | $\eta^2$ | Fark             |
|-------------------|--------------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------|------------------|
| <b>VKi</b>        | Yeme Tutum Bozukluğu     | 6437.647        | 4   | 1609.412           | 2.448  | .045 | .016     | d>b              |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 1581.268        | 4   | 395.317            | 11.569 | .000 | .070     | c,e>a<br>d>a,b,c |
|                   | Diyet                    | 672.974         | 4   | 168.244            | 2.489  | .042 | .016     | d>a              |
|                   | Sosyal Baskı             | 822.649         | 4   | 205.662            | 23.662 | .000 | .134     | a>b,c,d,e<br>b>c |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 35.371          | 4   | 8.843              | .818   | .514 | .005     |                  |
| <b>Hata</b>       | Yeme Tutum Bozukluğu     | 401642.065      | 611 | 657.352            |        |      |          |                  |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 20878.725       | 611 | 34.171             |        |      |          |                  |
|                   | Diyet                    | 41303.877       | 611 | 67.600             |        |      |          |                  |
|                   | Sosyal Baskı             | 5310.583        | 611 | 8.692              |        |      |          |                  |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 6606.043        | 611 | 10.812             |        |      |          |                  |
| <b>Toplam</b>     | Yeme Tutum Bozukluğu     | 6225189.000     | 616 |                    |        |      |          |                  |
|                   | Şişmanlık Kaygısı        | 126512.000      | 616 |                    |        |      |          |                  |
|                   | Diyet                    | 267786.000      | 616 |                    |        |      |          |                  |
|                   | Sosyal Baskı             | 35857.000       | 616 |                    |        |      |          |                  |
|                   | Zayıflık ile Aşırı Uğraş | 42915.000       | 616 |                    |        |      |          |                  |

a: Düşük Kilolu; b: Normal Kilolu; c: Fazla Kilolu d: Obez; e: Aşırı Obez

Tablo 16'ya göre, katılımcıların yeme tutum bozuklukları vücut kitle indeksine göre karşılaştırıldığında, toplam puanda obez katılımcıların puanı normal kilolu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca şişmanlık kaygısı boyutunda fazla kilolu ve obez katılımcıların puanı düşük kilolu katılımcılardan ve obez katılımcıların puanı ise düşük kilolu, normal kilolu ve fazla kilolu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak, diyet boyutunda obez katılımcıların puanı düşük kilolu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak, sosyal baskı boyutunda düşük kilolu katılımcıların puanı normal kilolu, fazla kilolu, obez ve aşırı obez katılımcıların



puanından ve normal kilolu katılımcıların puanı ise fazla kilolu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Fakat zayıflık ile uğraş boyutunda vücut kitle indeksine göre anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

### 3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; katılımcıların yeme tutum bozukluklarının cinsiyet, yaş grubu ve vücut kitle indeksi değişkenlere dayalı karşılaştırılması MANOVA analizi ile yapılmıştır.

**Tablo 17**

#### **Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Cinsiyete Göre MANOVA Analizi**

| Etki     | Wilks' $\lambda$ | F    | Hipotez sd | Hata sd | $p$    | $\eta^2$ |
|----------|------------------|------|------------|---------|--------|----------|
| Cinsiyet | .95              | 2.37 | 14         | 602     | .003** | .05      |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 17'deki MANOVA analizi bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 18'de paylaşılmıştır.

Tablo 18

## Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken            | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    | $\eta^2$ | Fark |
|-------------------|-----------------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------|------|
| Cinsiyet          | Duygusal Yoksunluk          | 15.135          | 1   | 15.135             | .817   | .366 | .001     |      |
|                   | Başarısızlık                | 72.388          | 1   | 72.388             | 2.376  | .124 | .004     |      |
|                   | Karamsarlık                 | 273.921         | 1   | 273.921            | 11.548 | .001 | .018     | a>b  |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 146.362         | 1   | 146.362            | 3.262  | .071 | .005     |      |
|                   | Duyguları Bastırma          | 10.838          | 1   | 10.838             | .595   | .441 | .001     |      |
|                   | Onay Arayıcılık             | 40.140          | 1   | 40.140             | 1.250  | .264 | .002     |      |
|                   | İç İçe Geçme/Bağımlılık     | 443.665         | 1   | 443.665            | 8.907  | .003 | .014     | a>b  |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 12.829          | 1   | 12.829             | .390   | .532 | .001     |      |
|                   | Kendini Feda                | 114.808         | 1   | 114.808            | 5.152  | .024 | .008     | a>b  |
|                   | Terk Edilme                 | 70.810          | 1   | 70.810             | 3.364  | .067 | .005     |      |
|                   | Kusurluluk                  | 186.775         | 1   | 186.775            | 5.171  | .023 | .008     | a>b  |
|                   | Cezalandırılma              | 199.739         | 1   | 199.739            | 7.582  | .006 | .012     | a>b  |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 3.842           | 1   | 3.842              | .184   | .668 | .000     |      |
|                   | Yüksek Standartlar          | 21.979          | 1   | 21.979             | 1.894  | .169 | .003     |      |
| Hata              | Duygusal Yoksunluk          | 11391.429       | 615 | 18.523             |        |      |          |      |
|                   | Başarısızlık                | 18735.246       | 615 | 30.464             |        |      |          |      |
|                   | Karamsarlık                 | 14588.066       | 615 | 23.720             |        |      |          |      |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 27597.356       | 615 | 44.874             |        |      |          |      |
|                   | Duyguları Bastırma          | 11201.564       | 615 | 18.214             |        |      |          |      |
|                   | Onay Arayıcılık             | 19746.745       | 615 | 32.109             |        |      |          |      |
|                   | İç İçe Geçme/Bağımlılık     | 30632.004       | 615 | 49.808             |        |      |          |      |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 20205.229       | 615 | 32.854             |        |      |          |      |
|                   | Kendini Feda                | 13705.131       | 615 | 22.285             |        |      |          |      |
|                   | Terk Edilme                 | 12944.315       | 615 | 21.048             |        |      |          |      |
|                   | Kusurluluk                  | 22215.436       | 615 | 36.123             |        |      |          |      |
|                   | Cezalandırılma              | 16202.060       | 615 | 26.345             |        |      |          |      |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 12833.523       | 615 | 20.868             |        |      |          |      |
|                   | Yüksek Standartlar          | 7136.786        | 615 | 11.605             |        |      |          |      |
| Toplam            | Duygusal Yoksunluk          | 74798.000       | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Başarısızlık                | 147967.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Karamsarlık                 | 118486.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 184259.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Duyguları Bastırma          | 125981.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Onay Arayıcılık             | 216861.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | İç İçe Geçme/Bağımlılık     | 442364.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 240303.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Kendini Feda                | 157578.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Terk Edilme                 | 115373.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Kusurluluk                  | 132020.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Cezalandırılma              | 160282.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 91394.000       | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Yüksek Standartlar          | 53047.000       | 617 |                    |        |      |          |      |

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 18'e göre, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyete göre karşılaştırıldığında, karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, cezalandırılma ve kusurluluk şemalarında kadınların puanı erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Fakat diğer şema alanlarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 19**

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi**

| Etki      | Wilks' $\lambda$ | F    | Hipotez sd | Hata sd | $p$     | $\eta^2$ |
|-----------|------------------|------|------------|---------|---------|----------|
| Yaş Grubu | .81              | 3.19 | 42         | 1780.65 | .000*** | .07      |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 19'daki MANOVA analizi bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şemalarda yaş grubuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 20'de paylaşılmıştır.

Tablo 20

## Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken            | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    | $\eta^2$ | Fark    |
|-------------------|-----------------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------|---------|
| Yaş Grubu         | Duygusal Yoksunluk          | 254.354         | 3   | 84.785             | 4.660  | .003 | .022     | a>c,d   |
|                   | Başarısızlık                | 1014.309        | 3   | 338.103            | 11.648 | .000 | .054     | a,b>c,d |
|                   | Karamsarlık                 | 549.503         | 3   | 183.168            | 7.845  | .000 | .037     | a,b>c,d |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 1445.765        | 3   | 481.922            | 11.233 | .000 | .052     | a,b>c,d |
|                   | Duyguları Bastırma          | 422.385         | 3   | 140.795            | 7.999  | .000 | .038     | a>c,d   |
|                   | Onay Arayıcılık             | 906.037         | 3   | 302.012            | 9.805  | .000 | .046     | a,b>c,d |
|                   | İç İç Geçme/Bağımlılık      | 1965.731        | 3   | 655.244            | 13.798 | .000 | .063     | a,b>c,d |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 410.133         | 3   | 136.711            | 4.231  | .006 | .020     | a>c     |
|                   | Kendini Feda                | 553.454         | 3   | 184.485            | 8.524  | .000 | .040     | a,b>c,d |
|                   | Terk Edilme                 | 646.517         | 3   | 215.506            | 10.681 | .000 | .050     | a>c,d   |
|                   | Kusurluluk                  | 1107.417        | 3   | 369.139            | 10.626 | .000 | .049     | a,b>c,d |
|                   | Cezalandırılma              | 67.836          | 3   | 22.612             | .849   | .468 | .004     |         |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 775.104         | 3   | 258.368            | 13.130 | .000 | .060     | a,b>c,d |
|                   | Yüksek Standartlar          | 160.415         | 3   | 53.472             | 4.684  | .003 | .022     | a>d     |
| Hata              | Duygusal Yoksunluk          | 11152.210       | 613 | 18.193             |        |      |          |         |
|                   | Başarısızlık                | 17793.325       | 613 | 29.027             |        |      |          |         |
|                   | Karamsarlık                 | 14312.484       | 613 | 23.348             |        |      |          |         |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 26297.953       | 613 | 42.900             |        |      |          |         |
|                   | Duyguları Bastırma          | 10790.017       | 613 | 17.602             |        |      |          |         |
|                   | Onay Arayıcılık             | 18880.848       | 613 | 30.801             |        |      |          |         |
|                   | İç İç Geçme/Bağımlılık      | 29109.938       | 613 | 47.488             |        |      |          |         |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 19807.925       | 613 | 32.313             |        |      |          |         |
|                   | Kendini Feda                | 13266.484       | 613 | 21.642             |        |      |          |         |
|                   | Terk Edilme                 | 12368.607       | 613 | 20.177             |        |      |          |         |
|                   | Kusurluluk                  | 21294.794       | 613 | 34.739             |        |      |          |         |
|                   | Cezalandırılma              | 16333.963       | 613 | 26.646             |        |      |          |         |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 12062.260       | 613 | 19.677             |        |      |          |         |
|                   | Yüksek Standartlar          | 6998.350        | 613 | 11.417             |        |      |          |         |
| Toplam            | Duygusal Yoksunluk          | 74798.000       | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Başarısızlık                | 147967.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Karamsarlık                 | 118486.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 184259.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Duyguları Bastırma          | 125981.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Onay Arayıcılık             | 216861.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | İİG/Bağım.                  | 442364.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Ayr/Yet. Özdn               | 240303.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Kend. Feda                  | 157578.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Terk Edilme                 | 115373.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Kusurluluk                  | 132020.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Cezalandırılma              | 160282.000      | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 91394.000       | 617 |                    |        |      |          |         |
|                   | Yüksek Standartlar          | 53047.000       | 617 |                    |        |      |          |         |

a: 18-30 yaş; b: 31-40 yaş; c: 41-50 yaş d: 51 yaş ve üzeri

Tablo 20'ye göre, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları yaş grubuna göre karşılaştırıldığında, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma ve terk edilme şemalarında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca başarısızlık, karamsarlık, sosyal

izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak, yüksek standartlar şemasında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Fakat cezalandırılma şemasında ise anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 21**

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalarda Vücut Kitle İndeksine Göre MANOVA Analizi**

| Etki | Wilks' $\lambda$ | F    | Hipotez sd | Hata sd | $p$  | $\eta^2$ |
|------|------------------|------|------------|---------|------|----------|
| VKİ  | .88              | 1.41 | 56         | 2332.16 | .03* | .03      |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 21'deki MANOVA analizi bulgularına göre, erken dönem uyumsuz şemalarda vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 22'de paylaşılmıştır.

Tablo 22

## Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken            | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | $\eta^2$ | Fark |
|-------------------|-----------------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|------|
| VKİ               | Duygusal Yoksunluk          | 115.905         | 4   | 28.976             | 1.571 | .181 | .010     |      |
|                   | Başarısızlık                | 227.720         | 4   | 56.930             | 1.875 | .113 | .012     |      |
|                   | Karamsarlık                 | 120.448         | 4   | 30.112             | 1.250 | .289 | .008     |      |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 293.407         | 4   | 73.352             | 1.635 | .164 | .011     |      |
|                   | Duyguları Bastırma          | 44.076          | 4   | 11.019             | .604  | .660 | .004     |      |
|                   | Onay Arayıcılık             | 72.523          | 4   | 18.131             | .563  | .690 | .004     |      |
|                   | İç İç Geçme/Bağımlılık      | 394.228         | 4   | 98.557             | 1.966 | .098 | .013     |      |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 284.762         | 4   | 71.191             | 2.186 | .069 | .014     |      |
|                   | Kendini Feda                | 201.896         | 4   | 50.474             | 2.268 | .061 | .015     |      |
|                   | Terk Edilme                 | 21.805          | 4   | 5.451              | .257  | .906 | .002     |      |
|                   | Kusurluluk                  | 282.285         | 4   | 70.571             | 2.679 | .031 | .017     | d>b  |
|                   | Cezalandırılma              | 218.252         | 4   | 54.563             | 1.505 | .199 | .010     |      |
| Hata              | T. Karşısında Dayanıksızlık | 19.397          | 4   | 4.849              | .232  | .921 | .002     |      |
|                   | Yüksek Standartlar          | 21.155          | 4   | 5.289              | .453  | .770 | .003     |      |
|                   | Duygusal Yoksunluk          | 11290.659       | 612 | 18.449             |       |      |          |      |
|                   | Başarısızlık                | 18579.914       | 612 | 30.359             |       |      |          |      |
|                   | Karamsarlık                 | 14741.539       | 612 | 24.087             |       |      |          |      |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 27450.311       | 612 | 44.853             |       |      |          |      |
|                   | Duyguları Bastırma          | 11168.326       | 612 | 18.249             |       |      |          |      |
|                   | Onay Arayıcılık             | 19714.361       | 612 | 32.213             |       |      |          |      |
|                   | İç İç Geçme/Bağımlılık      | 30681.441       | 612 | 50.133             |       |      |          |      |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 19933.296       | 612 | 32.571             |       |      |          |      |
|                   | Kendini Feda                | 13618.042       | 612 | 22.252             |       |      |          |      |
|                   | Terk Edilme                 | 12993.319       | 612 | 21.231             |       |      |          |      |
| Toplam            | Kusurluluk                  | 22183.958       | 612 | 36.248             |       |      |          |      |
|                   | Cezalandırılma              | 16119.514       | 612 | 26.339             |       |      |          |      |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 12817.968       | 612 | 20.944             |       |      |          |      |
|                   | Yüksek Standartlar          | 7137.610        | 612 | 11.663             |       |      |          |      |
|                   | Duygusal Yoksunluk          | 74798.000       | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Başarısızlık                | 147967.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Karamsarlık                 | 118486.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Sos. İzolasyon/Güvensizlik  | 184259.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Duyguları Bastırma          | 125981.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Onay Arayıcılık             | 216861.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | İç İç Geçme/Bağımlılık      | 442364.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Ayrıcalıklık/Yet. Özdenetim | 240303.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
| Toplam            | Kendini Feda                | 157578.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Terk Edilme                 | 115373.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Kusurluluk                  | 132020.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Cezalandırılma              | 160282.000      | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | T. Karşısında Dayanıksızlık | 91394.000       | 617 |                    |       |      |          |      |
|                   | Yüksek Standartlar          | 53047.000       | 617 |                    |       |      |          |      |

a: Düşük Kilolu; b: Normal Kilolu; c: Fazla Kilolu d: Obez; e: Aşırı Obez

Tablo 22'ye göre, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları vücut kitle indeksine göre karşılaştırıldığında, kusurluluk şemasında obez katılımcıların puanı normal kilolu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Fakat diğer şema alanlarında ise anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

### 3.4. Kaygıya Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; katılımcıların kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu ve vücut kitle indeksi değişkenlere dayalı karşılaştırılması MANOVA analizi ile yapılmıştır.

**Tablo 23**

#### **Kaygı Düzeyinde Cinsiyete Göre MANOVA Analizi**

| Etki     | Wilks' $\lambda$ | F     | Hipotez sd | Hata sd | p       | $\eta^2$ |
|----------|------------------|-------|------------|---------|---------|----------|
| Cinsiyet | .95              | 11.27 | 3          | 613     | .000*** | .05      |

Tablo 23'teki MANOVA analizi bulgularına göre, katılımcıların kaygı düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 24'te paylaşılmıştır.

**Tablo 24**

#### **Kaygı Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken   | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F      | p    | $\eta^2$ | Fark |
|-------------------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|--------|------|----------|------|
| <b>Cinsiyet</b>   | Kaygı (Toplam)     | 4118.948        | 1   | 4118.948           | 33.611 | .000 | .052     | a>b  |
|                   | Subjektif Kaygı    | 1908.094        | 1   | 1908.094           | 33.150 | .000 | .051     | a>b  |
|                   | Somatik Belirtiler | 425.597         | 1   | 425.597            | 24.845 | .000 | .039     | a>b  |
| <b>Hata</b>       | Kaygı (Toplam)     | 75366.306       | 615 | 122.547            |        |      |          |      |
|                   | Subjektif Kaygı    | 35398.966       | 615 | 57.559             |        |      |          |      |
|                   | Somatik Belirtiler | 10534.804       | 615 | 17.130             |        |      |          |      |
| <b>Toplam</b>     | Kaygı (Toplam)     | 245014.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Subjektif Kaygı    | 108636.000      | 617 |                    |        |      |          |      |
|                   | Somatik Belirtiler | 30577.000       | 617 |                    |        |      |          |      |

a: Kadın; b: Erkek

Tablo 24'e göre, katılımcıların kaygı düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında, toplam puan ile subjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutlarında kadınların puanı normal kilolu katılımcıların erkeklerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ).

**Tablo 25****Kaygı Düzeyinde Yaş Grubuna Göre MANOVA Analizi**

| Etki      | Wilks' $\lambda$ | F    | Hipotez sd | Hata sd | p      | $\eta^2$ |
|-----------|------------------|------|------------|---------|--------|----------|
| Yaş Grubu | .96              | 2.81 | 9          | 1487.16 | .003** | .01      |

Tablo 25'teki MANOVA analizi bulgularına göre, katılımcıların kaygı düzeyinde yaş grubuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu farklılaşmanın kaynağını bulabilmek için post-hoc testleri yapılmış ve elde edilen farklar Tablo 26'da paylaşılmıştır.

**Tablo 26****Kaygı Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken   | Kareler Toplamı | sd  | Kareler Ortalaması | F     | p    | $\eta^2$ | Fark  |
|-------------------|--------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|----------|-------|
| <b>Yaş Grubu</b>  | Kaygı (Toplam)     | 1798.239        | 3   | 599.413            | 4.730 | .003 | .023     | a>d   |
|                   | Subjektif Kaygı    | 987.172         | 3   | 329.057            | 5.554 | .001 | .026     | a>c,d |
|                   | Somatik Belirtiler | 163.945         | 3   | 54.648             | 3.103 | .056 | .015     |       |
| <b>Hata</b>       | Kaygı (Toplam)     | 77687.016       | 613 | 126.732            |       |      |          |       |
|                   | Subjektif Kaygı    | 36319.888       | 613 | 59.249             |       |      |          |       |
|                   | Somatik Belirtiler | 10796.457       | 613 | 17.612             |       |      |          |       |
| <b>Toplam</b>     | Kaygı (Toplam)     | 245014.000      | 617 |                    |       |      |          |       |
|                   | Subjektif Kaygı    | 108636.000      | 617 |                    |       |      |          |       |
|                   | Somatik Belirtiler | 30577.000       | 617 |                    |       |      |          |       |

a: 18-30 yaş; b: 31-40 yaş; c: 41-50 yaş d: 51 yaş ve üzeri

Tablo 26'ya göre, katılımcıların kaygı düzeyleri yaş grubuna göre karşılaştırıldığında, toplam puanda 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca subjektif kaygı boyutunda 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. ( $p<.05$ ). Fakat somatik belirtiler boyutunda anlamlı farklılaşma bulunamamıştır ( $p>.05$ ).



**Tablo 27**

**Kaygı Düzeyinde Vücut Kitle İndeksine Göre MANOVA Analizi**

| Etki | Wilks' $\lambda$ | F   | Hipotez sd | Hata sd | $p$ | $\eta^2$ |
|------|------------------|-----|------------|---------|-----|----------|
| VKİ  | .98              | .91 | 12         | 1614.20 | .54 | .01      |

Tablo 27'deki MANOVA analizi bulgularına göre, katılımcıların kaygı düzeyinde vücut kitle indeksine göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**3.5. Beden Algısına Yönelik Bulgular**

Araştırma kapsamında; katılımcıların beden algısı düzeyleri cinsiyet, yaş grubu ve vücut kitle indeksi değişkenlere dayalı karşılaştırılmıştır. Cinsiyete ilişkin yapılan analizde bağımsız gruplar t testi ve yaş grubu ile vücut kitle indeksine ilişkin analizlerde ise ANOVA analizi kullanılmıştır.

**Tablo 28**

**Beden Algısının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Grup               | n   | $\bar{x}$ | ss    | t     | sd  | $p$     |
|----------|--------------------|-----|-----------|-------|-------|-----|---------|
| Cinsiyet | Kadın <sup>a</sup> | 505 | 133.91    | 11.53 | -5.22 | 615 | .000*** |
|          | Erkek <sup>b</sup> | 112 | 146.32    | 8.79  |       |     |         |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 28'e göre, katılımcıların beden algısı düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Buna göre erkeklerin beden algısı puanları kadınlardan anlamlı düzeyde yüksektir ( $p<.05$ ).

**Tablo 29****Beden Algısının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması**

| Değişken  | Grup                         | n   | $\bar{x}$ | ss    | F    | p    | Fark |
|-----------|------------------------------|-----|-----------|-------|------|------|------|
| Yaş Grubu | 18-30 yaş <sup>a</sup>       | 312 | 133.05    | 22.93 | 2.83 | .04* | c>a  |
|           | 31-40 yaş <sup>b</sup>       | 95  | 136.34    | 22.43 |      |      |      |
|           | 41-50 yaş <sup>c</sup>       | 77  | 142.34    | 22.29 |      |      |      |
|           | 51 yaş ve üzeri <sup>d</sup> | 133 | 137.41    | 23.28 |      |      |      |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 28'e göre, katılımcıların beden algısı düzeyleri yaş grubuna göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için post-hoc testleri yapılmıştır. Buna göre 4-50 yaş grubundaki katılımcıların beden algısı puanları 18-30 yaş grubundan anlamlı düzeyde yüksektir ( $p<.05$ ).

**Tablo 30****Beden Algısının Vücut Kitle İndeksine Göre Karşılaştırılması**

|     |                            |     |        |       |      |      |         |
|-----|----------------------------|-----|--------|-------|------|------|---------|
| VKİ | Düşük Kilolu <sup>a</sup>  | 34  | 137.41 | 25.77 | 8.18 | .000 | a,b,c>d |
|     | Normal Kilolu <sup>b</sup> | 330 | 139.67 | 21.53 |      |      |         |
|     | Yüksek Kilolu <sup>c</sup> | 157 | 134.41 | 23.80 |      |      |         |
|     | Obez <sup>d</sup>          | 76  | 123.46 | 24.07 |      |      |         |
|     | Aşırı Obez <sup>e</sup>    | 20  | 138.00 | 23.17 |      |      |         |

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$ ; \*\*\* $p<.001$

Tablo 28'e göre, katılımcıların beden algısı düzeyleri vücut kitle indeksine göre karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için post-hoc testleri yapılmıştır. Buna göre düşük kilolu, normal kilolu ve fazla kilolu katılımcıların beden algısı puanları obez katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir ( $p<.05$ ).

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisini konu edinmektedir. Bu değişkenlerin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, hiçbir araştırmada yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısını bir arada ele alınmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla, benzer araştırmaların literatür için yetersiz olduğundan söz etmek bu kapsamda mümkündür. Bu bağlamda, araştırma sonunda edinilen her sonuç literatürdeki belirsizliği kaldırarak mevcut çalışmaları zenginleştirecektir. Ayrıca, ileriki süreçlerde benzer değişkenlerde araştırma yürütecek araştırmacılara yol gösterici nitelikte olacaktır.

### 4.1. Yeme Tutum Bozuklukları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı İlişkisine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Bu araştırma, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisini ortaya koyabilmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda öncelikle, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile arasındaki korelasyonel ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular yorumlandığında, yeme tutum bozukluğu ile buna bağlı alt boyutlar ve erken dönem uyumsuz şemaların tamamı ile kaygı düzeyi ile buna bağlı olan sübjektif kaygı ve somatik belirtiler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda değişkenler arasında doğru orantı olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla, bu değişkenlere ait bir puan yükseldiği takdirde diğer değişkenlerin de puanlarında yükselme meydana gelmektedir. Aynı şekilde, bu değişkenlere ait bir puan azaldığı takdirde diğer değişkenlerin de puanlarında azalma meydana gelmektedir.

Beden algısının yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı ile ilişkisi neticesinde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda, beden algısının yeme tutum bozukluğu ile alt boyutları ve erken dönem uyumsuz şemaların tamamıyla kaygı düzeyi ile buna bağlı olan sübjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutları ile aralarında ters orantı mevcuttur. Dolayısıyla, katılımcıların beden algısı yükseldiği takdirde diğer değişkenlerin puanlarında azalma meydana gelmektedir. Aynı şekilde, katılımcıların beden algısında azalma meydana geldiğinde diğer değişkenlerin puanlarında artma meydana gelmektedir.

Yaş, vücut kitle indeksi, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısının yeme tutum bozukluklarını yordama durumu incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu minvalde, ilgili değişkenler bir arada yeme tutum bozukluğunu yordamaktadır.

Fakat bağımsız etkiler incelendiğinde; yaş, vücut kitle indeksi, yüksek standartlar şeması, kaygı toplam puanı ile subjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutları ile beden algısının yeme tutum bozuklukları üzerinde anlamlı etkisi belirlenirken diğer şemaların anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde; korelasyon ve regresyon sonuçlarının uyumlu olduğu söylenebilir.

Yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı düzeyinin genel olarak olumsuz değişken olmaları ve beden algısının ise olumlu bir değişken olması bu değişkenler arasında böyle bir ilişki çıkmasına sebebiyet vermiş olabilir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu dört değişkenin bir arada yer aldığı bir çalışma halihazırda bulunamamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın bu doğrultuda elde ettiği sonuçlar, bu araştırmayı son derece önemli kılmaktadır.

Benzer konularda yapılan araştırmalar incelendiğinde, doğrudan olmasa da dolaylı olarak bu araştırmayı destekleyen çalışmaların varlığı belirlenmiştir. Örneğin; Helvalı (2019) tarafından yapılan araştırmada, yeme tutum bozuklukları ile beden algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonunda, bu araştırmaya paralel olarak her iki değişken arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur. Bu kapsamda Helvalı (2019)'nın araştırması ile bu araştırmanın uyumlu olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, Yurtsever ve Sütcü (2017)'nin araştırmasında da bu çalışma ile benzer olarak yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemaların tamamı ile pozitif yönlü ilişkisi belirlenmiştir. Bu iki araştırmaya ilaveten Gülbahçe (2020)'nin ergen bireyler özelinde yürüttüğü araştırmada da bu çalışma ile Helvalı (2019) ve Yurtsever ve Sütcü (2017)'nin araştırmalarını destekleyici nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Çünkü, Gülbahçe (2020) tarafından yapılan araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların hem yeme tutumları ile anlamlı ilişkilerinin olduğu; hem de yeme tutumlarını yordadığı belirlenmiştir. Nitekim Özlen (2020)'in araştırması da hem bu çalışmanın sonuçlarını hem de benzer konularda yürütülmüş diğer araştırmaların sonuçları destekler niteliktedir. Bu doğrultuda, araştırmanın erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumları özelinde elde ettiği sonuçların daha önce benzer konularda yürütülmüş araştırmaların sonuçları ile örtüştüğü söylenebilir.

Yıldız (2018)'in araştırmasında da erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı düzeyi arasında bu araştırmanın sonuçlarına uygun bulgulara ulaşılmıştır. Nitekim Seyitoğlu (2018)'nin üniversite öğrencileri özelinde yürüttüğü çalışmada da hem bu araştırmayı hem de Yıldız (2018)'in araştırmasını destekleyici nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Çünkü, Seyitoğlu (2018)'nin

araştırmasında kaygı bozukluğu ile erken dönem uyumsuz şemaların arasında doğru orantı olduğu sonucu tespit edilmiştir. Ayrıca, Makas ve Çelik (2018) tarafından yürütülen çalışmada da kaygının erken dönem uyumsuz şemalarla pozitif yönlü anlamlı ilişkisinin bulunması, araştırma sonuçlarının daha önce yürütülen çalışmalarla örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Benzer konularda yapılan araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırma sonuçlarının literatürdeki çalışmaları desteklediği çıkarımı yapılabilir.

#### **4.2. Yeme Tutum Bozukluklarına Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, yeme tutum bozukluklarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu değerlendirilmiştir. Burada referans alınan ilk değişken cinsiyettir. Yeme tutum bozukluklarında cinsiyete ilişkin yapılan analizlerde, hem toplam puan hem de şişmanlık kaygısı, diyet ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutlarında kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi genel olarak, kadınların erkeklerle göre bedenine özen ve bakım göstermesi olabilir. Güzel ve çekici görünmek isteyen kadınların diyet, şişmanlık kaygısı ve zayıflık ile aşırı uğraş puanlarının erkeklerden daha yüksek bulunması bu durumun temel göstergesi olabilir. Kadınların bu olumsuz tutumları da yeme tutum bozukluğuna sebebiyet vermiş olabilir. Bu konuda daha önce yapılmış çalışmalar elde alındığında, bu sonucun pek çok araştırma tarafından doğrulandığı saptanmıştır. Örneğin; Ünal ve arkadaşları (2009) tarafından yükseköğretim öğrencileri üzerine yapılan çalışmada kadınların yeme tutum bozukluklarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda, Ünal ve arkadaşları (2009)'ın araştırması ile bu çalışma arasında bağ kurmak mümkündür. Ayrıca, Kadioğlu ve Ergün (2015)'ün üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttüğü çalışmada da hem bu çalışmaya hem de Ünal ve arkadaşları (2009)'ın araştırmasına paralel olarak yeme tutum bozukluklarında kadınlar lehine anlamlı sonuçlar saptanmıştır. Ayrıca, Akdevelioğlu ve Yörüşün (2019)'ün çalışmasında da bu yönde sonuçlara ulaşılmıştır. Dolayısıyla, araştırmanın yeme tutum bozuklukları ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ilişkin ulaştığı sonuçların kendisinden önce yapılan araştırmalar ile örtüştüğünü söylemek mümkündür.

Yaş grubunun yeme tutum bozukluğu üzerindeki etkisine ilişkin yapılan analizlerde, hem toplam puanda hem de alt boyutların tamamında 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcılar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, toplam puan ile şişmanlık kaygısı, diyet ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutlarında 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcılarından ve sosyal baskı boyutunda ise 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından

anlamalı düzeyde yüksektir. Bu durumun sebebi de tıpkı cinsiyet değişkeninde olduğu gibi güzellik ve bakım kaynaklı olabilir. Genç bireylerin romantik bir ilişki arayışı, mevcut ilişkilerini sürdürme düşünceleri, yaş grubuna bağlı olarak geliştirdikleri düşünceler onlarda şişmanlık kaygısı oluşturup diyet yapma isteği uyandırmış olabilir. Bu durum da yeme tutum bozukluklarını etkilemiş olabilir. Benzer araştırmalara bakıldığında, yeme tutum bozukluklarının genç katılımcılar lehine farklılık gösterdiği pek çok araştırma bulunmuştur. Kadioğlu ve Ergün (2015)'ün bu araştırmaya paralel olarak yaş grubu düştükçe yeme tutum bozukluğunun yükseldiği saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında da genç bireylerin yeme tutum bozukluklarının orta yaş bireylerden anlamalı düzeyde yüksek bulunması bu araştırma ile Kadioğlu ve Ergün (2015)'ün araştırması arasında bağ kurmaya imkan vermektedir. Nitekim Duran, Ergün, Çalışkan ve Karadaş (2016) tarafından yapılan araştırmada da 20'li yaşlardaki bireylerin yeme tutum bozukluklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yeme tutum bozukluğunda, vücut kitle indeksinin etkisi araştırıldığında, anlamalı düzeyde sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, yeme tutum bozuklukları toplam puanda obez katılımcıların puanı normal kilolu katılımcılardan, şişmanlık kaygısı boyutunda fazla kilolu ve obez katılımcıların puanı düşük kilolu katılımcılardan ve obez katılımcıların puanı ise düşük kilolu, normal kilolu ve fazla kilolu katılımcılardan, diyet boyutunda obez katılımcıların puanı düşük kilolu katılımcılardan ve sosyal baskı boyutunda düşük kilolu katılımcıların puanı normal kilolu, fazla kilolu, obez ve aşırı obez katılımcıların puanından ve normal kilolu katılımcıların puanı ise fazla kilolu katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Fakat vücut kitle indeksine göre yapılan analizlerde zayıflık ile uğraş boyutunda anlamalı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Pek çok araştırmada, vücut kitle indeksinin yeme tutum bozukluğunda anlamalı değişikliklere sebebiyet verdiği saptanmıştır. Örneğin; Erol, Toprak ve Yazıcı (2002)'nin araştırması Şengül ve Hekimoğlu (2005)'in çalışması bunlara örnek olarak verilebilir.

#### **4.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, erken dönem uyumsuz şemaları demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu değerlendirilmiştir. Burada referans alınan ilk değişken cinsiyettir. Cinsiyet bağlamında yapılan analizlerde, karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, cezalandırılma ve kusurluluk şemalarında kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, terk edilme, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarında fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Erken

dönem uyumsuz şemaları ele alan araştırmalar incelendiğinde, bu sonucun çokça doğrulandığı belirlenmiştir. Örneğin; Kılıçarslan (2021)'in araştırmasında, genç yetişkinlerin erken dönem uyumsuz şemalarının birçoğunda kadınlar lehine bulunmuştur. Ayrıca, bu araştırmaya ve de Kılıçarslan (2021)'in çalışmasına paralel olarak, Yılmaz (2020)'in araştırmasında da erken dönem uyumsuz şemalarının cinsiyet değişkeninden etkilendiği sonucu saptanmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların yaş grubuna göre farklılaşma durumu incelendiğinde, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma ve terk edilme şemalarında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcılardan; başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcılardan; ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemalarında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş grubundaki katılımcılardan ve yüksek standartlar şemasında ise 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu kapsamda, genç bireylerin şema puanlarının orta yaş bireylere göre daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Aracı (2019) tarafından kişilik bozukluğu yaşayan bireyler ve Güneç (2020) tarafından Türkiye genelinden katılımcılar üzerinden yürütülen araştırmalarda da bu sonuçlar ile örtüşen bulgulara ulaşılmıştır.

Vücut kitle indeksinin erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, şema puanlarının genelinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sadece kusurluluk şemasında obez katılımcıların puanı normal kilolu katılımcıların puanından daha yüksek olduğu sonucu edinilmiştir. Fakat duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemasında ise anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, erken dönem uyumsuz şemalar ile vücut kitle indeksi arasında bağ kuran bir çalışma tespit edilememiştir. Bu kapsamda, araştırmanın ulaştığı bu sonucun literatürü zenginleştirdiği söylenebilir.

#### **4.4. Kaygıya Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, katılımcıların kaygı düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu değerlendirilmiştir. Burada referans alınan ilk değişken cinsiyettir. Cinsiyet bağlamında yapılan analizlerde, hem toplam puanda hem de subjektif kaygı

ve somatik belirtiler boyutlarında kadınlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir. Dolayısıyla kadınların kaygı düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu söylenebilir. Kadınların iş hayatında yaşadıkları zorluklar, ev işlerine ayırdıkları zaman ve emek, toplum içinde farklı bakış açlarına maruz kalmaları gibi sebepler kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek çıkmasını sağlamış olabilir. Yapılan araştırmalar genel olarak kaygı puanında cinsiyet bağlamında anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Örneğin; Ümmet (2007), Yılmaz ve Çokluk (2010), Özyürek ve Demiray (2011) ve Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan (2016) tarafından yapılan araştırmalar buna örnek olarak verilebilir.

Kaygı düzeyinin yaş grubuna göre incelenmesinde, toplam puanda 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcılardan ve subjektif kaygı boyutunda 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fakat somatik belirtiler boyutunda anlamlı değişiklikler bulunamamıştır. Kaygı puanların genç bireylerin orta yaş bireylere göre daha yüksek puan almasının sebebi gençlerin orta yaşta bireylere göre nispeten daha fazla yaşadıkları belirsizlik, işsizlik, maddi problem, romantik ilişki problemleri vb. gibi olumsuzluklardan kaynaklı olabilir. Ümmet (2007)'in yaptığı araştırmada da tıpkı bu araştırmada olduğu gibi genç bireylerin kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Çoban ve Karaman (2013)'in araştırması da bu sonuçlar ile uyumludur.

Araştırma sonunda vücut kitle indeksinin katılımcıların kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişikliğe sebebiyet vermediği saptanmıştır. Dolayısıyla vücut kitle indeksi fark etmeksizin araştırma sürecinde veri toplanan tüm katılımcıların kaygı düzeyi ve buna bağlı olarak subjektif kaygı ve somatik belirtileri birbirleri ile benzer özellikler gösterdiğini söylemek mümkündür. İlgili literatür incelendiğinde, kaygı düzeyi ile vücut kitle indeksi arasında bağ kuran bir çalışma tespit edilememiştir. Bu kapsamda, araştırmanın ulaştığı bu sonuç, literatürü çeşitlendirmektedir.

#### **4.5. Beden Algısına Yönelik Ulaşılan Sonuçların Tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, katılımcıların kaygı beden algılarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu değerlendirilmiştir. Burada referans alınan ilk değişken cinsiyettir. Cinsiyet bağlamında yapılan analizlerde, erkeklerin beden algısının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu durumun sebebi erkeklerin kadınlara göre dış görünüşlerinden daha az beklenti içinde olmaları olabilir. Kılıç, Tayman, Belli ve Özmen (2007)'in araştırmasında da bu sonuç ile örtüşen bulgular tespit edilmiştir. Kılıç,



Tayman, Belli ve Özmen (2007)'in araştırmasında da tıpkı bu çalışmada olduğu gibi kadınların beden algılarının erkeklerden düşük olarak bulunması, her iki çalışmayı benzer kılmaktadır. Ayrıca, Büyük ve Özdemir (2018)'in araştırmasında da kadınların beden algılarının erkeklerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beden algısında yaş grubu etkisi incelendiğinde, katılımcı puanlarında anlamlı değişiklikler belirlenmiştir. Bu minvalde, 41-50 yaş grubundaki katılımcıların beden algıları 18-30 yaş grubundaki katılımcıların beden algılarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu durumun sebebi de tıpkı cinsiyet değişkeninde olduğu gibi beklenti ile açıklanabilir. 41-50 yaş aralığındaki bireylerin bedenlerinden beklentileri 18-30 yaş grubuna göre daha düşük olması muhtemeldir. Bu durum da beden algısını yükseltmiş olabilir. Literatürdeki çalışmalar her ne kadar yaş grubunun beden algısı üzerinde anlamlı değişikliklere sebebiyet verdiğini ortaya koysa da bu değişikliğin yönü her çalışmada farklılık gösterebilmektedir. Örneğin; Uğurlu ve Akın (2008) tarafından yapılan çalışmada, beden algısının yaşa bağlı olarak değiştiği; fakat oluşan bu değişikliğin 18-20 yaş arasındaki katılımcılar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Vücut kitle indeksinin beden algısı üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, düşük kilolu, normal kilolu ve yüksek kilolu katılımcıların beden algıları obez katılımcıların beden algılarından anlamlı şekilde yüksektir. Obez bireylerin beden algısının düşük olması araştırma kapsamında ulaşılması beklenen bir sonuçtur. Büyük ve Özdemir (2018)'in araştırmasında da bu çalışmada olduğu gibi normal kilolu bireylerin beden algısının obez bireylerin beden algısından yüksek olduğunun tespit edilmesi, çalışmanın elde ettiği sonuçların literatür ile ortak olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın ana amacı, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın alt amaçlarında ise yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısının demografik değişkenler bağlamında incelenmesi vardır. Bu amaçlar kapsamında araştırmanın ulaştığı sonuçlar şu şekildedir:

### **Yeme Tutum Bozuklukları, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kaygı ve Beden Algısı İlişkisine Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın temel hedefi doğrultusunda, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisi incelenmiştir. Dolayısıyla öncelikle bu değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler ele alınmıştır. Yapılan analizlerin ardından yeme tutum bozukluğu ile alt boyutların erken dönem uyumsuz şemaların tamamı ile pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yeme tutum bozukluğunun kaygı ve alt boyutlarıyla da pozitif yönlü ilişkisi belirlenirken beden algısı ile negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu kapsamda, katılımcıların yeme tutum bozuklukları ile erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı ile arasında doğru orantı vardır. Fakat yeme tutum bozuklukları ile beden algısı arasında ters orantı olduğu sonucu edinilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların diğer değişkenler ile ilişkisi incelendiğinde, şemaların tamamının hem yeme tutum bozukluğu hem de kaygı değişkenleri ile anlamlı ve pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat erken dönem uyumsuz şemalar ile beden algısı arasında negatif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların erken dönem uyumsuz şema puanları artarken yeme tutum bozuklukları ve kaygı puanlarında da artış meydana gelmektedir. Fakat erken dönem uyumsuz şemaların artışına bağlı olarak beden algısında düşüş gözlenmektedir.

Araştırma sonunda, kaygı değişkeninin hem yeme tutum bozuklukları hem de erken dönem uyumsuz şemalar ile pozitif yönlü ilişkisi belirlenmiştir. Bu bağlamda kaygı ve buna bağlı sübjektif kaygı ile somatik belirtiler boyutlarının yeme tutum bozukluğu ve buna bağlı alt boyutlarla ve de erken dönem uyumsuz şemaların tamamıyla doğru orantılı olduğunu söylemek mümkündür. Fakat kaygı değişkeni ile beden algısı arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucu araştırma kapsamında elde edilen bir başka sonuçtur.

Beden algısının yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkide negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda beden algısı ile yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı arasında ters orantı vardır. Dolayısıyla beden algısı artarken yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı azalmaktadır. Ayrıca beden algısı azalırken yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar ve kaygı artmaktadır.

Yaş, vücut kitle indeksi, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısının yeme tutum bozukluklarını yordama durumu incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu minvalde, ilgili değişkenler bir arada yeme tutum bozukluğunu yordamaktadır. Fakat bağımsız etkiler incelendiğinde; yaş, vücut kitle indeksi, yüksek standartlar şeması, kaygı toplam puanı ile subjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutları ile beden algısının yeme tutum bozuklukları üzerinde anlamlı etkisi belirlenirken diğer şema alanlarının anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

### **Yeme Tutum Bozukluklarına Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın alt amaçları kapsamında katılımcıların yeme tutum bozuklukları cinsiyet bağlamında incelenmiştir. Yapılan analizlerin ardından toplam puan ile şişmanlık kaygısı, diyet ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutlarında kadınlar lehine fark bulunurken sosyal baskı boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bağlamda, kadınların yeme tutum bozukluklarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Yeme tutum bozukluklarında yaş grubuna göre yapılan incelemelerde de anlamlı farklar belirlenmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile şişmanlık kaygısı, diyet ve zayıflık ile aşırı uğraş boyutlarında 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcılarından ve sosyal baskı boyutunda ise 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yeme tutum bozuklukları vücut kitle indeksine göre incelendiğinde, anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, yeme tutum bozuklukları toplam puanda obez katılımcıların puanı normal kilolu katılımcılardan, şişmanlık kaygısı boyutunda fazla kilolu ve obez katılımcıların puanı düşük kilolu katılımcılardan ve obez katılımcıların puanı ise düşük kilolu, normal kilolu ve fazla kilolu katılımcılardan, diyet boyutunda obez katılımcıların puanı düşük kilolu katılımcılardan ve sosyal baskı boyutunda düşük kilolu

katılımcıların puanı normal kilolu, fazla kilolu, obez ve aşırı obez katılımcıların puanından ve normal kilolu katılımcıların puanı ise fazla kilolu katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Fakat vücut kitle indeksine göre yapılan analizlerde zayıflık ile uğraş boyutunda anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir.

### **Erken Dönem Uyumsuz Şemalara Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın alt amaçları kapsamında katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları cinsiyet bağlamında incelenmiştir. Yapılan analizlerin ardından bazı şemalarda kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, karamsarlık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, cezalandırılma ve kusurluluk şemalarında kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Fakat diğer şema alanlarında fark olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemaların yaş grubuna göre incelenmesinde, şemaların çoğunda anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma ve terk edilme şemalarında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcılardan; başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, kusurluluk ve tehditler karşısında dayanıksızlık şemalarında 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcılardan; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemalarında 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş grubundaki katılımcılardan ve yüksek standartlar şemasında ise 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Fakat yaş grubuna bağlı olarak cezalandırılma şemasında ise anlamlı bir fark bulunamaması araştırmanın elde ettiği bir diğer sonuçtur.

Vücut kitle indeksinin erken dönem uyumsuz şemalarda oluşturduğu farklılaşma düzeyleri incelendiğinde, sadece kusurluluk şemasında oluşan farkın anlamlı düzeyde olduğu elde edilmiştir. Buna göre, kusurluluk şemasında obez katılımcıların puanı normal kilolu katılımcıların puanından daha yüksek olduğu sonucu edinilmiştir. Fakat diğer şema alanlarında ise anlamlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

### **Kaygıya Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın alt amaçları kapsamında katılımcıların kaygı düzeyleri cinsiyet bağlamında incelenmiştir. Yapılan analizlerin ardından cinsiyetin kaygı düzeyinde anlamlı farklılaşmalara

sebebiyet verdiği belirlenmiştir. Buna doğrultuda hem kaygı düzeyine ait toplam puan hem de sübjektif kaygı ve somatik belirtiler boyutlarında kadınlar lehine anlamlı sonuçlar edinilmiştir.

Kaygı düzeyinin yaş grubuna göre incelenmesine ait analizlerde de tıpkı cinsiyet değişkeninde olduğu gibi anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu bağlamda, kaygı düzeyine ait toplam puanda 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 51 yaş ve üzerindeki katılımcılardan ve sübjektif kaygı boyutunda 18-30 yaş grubundaki katılımcıların puanı 41-50 yaş ve 51 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş grubuna bağlı olarak somatik belirtiler boyutunda anlamlı değişiklikler bulunamamıştır.

Araştırma sonunda vücut kitle indeksinin katılımcıların kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişikliğe sebebiyet vermediği saptanmıştır. Dolayısıyla vücut kitle indeksi fark etmeksizin araştırma sürecinde veri toplanan tüm katılımcıların kaygı düzeyi ve buna bağlı olarak sübjektif kaygı ve somatik belirtileri birbirleri ile benzer özellikler göstermektedir.

### **Beden Algısına Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda katılımcıların beden algılarında cinsiyet etkisi incelenmiştir. Yapılan analizlerin ardından erkekler lehine anlamlı sonuçlar saptanmıştır. Buradan hareketle, erkeklerin beden algısının kadınlardan daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Beden algısında yaş grubu etkisi incelendiğinde, katılımcı puanlarında anlamlı değişiklikler belirlenmiştir. Bu minvalde, 41-50 yaş grubundaki katılımcıların beden algıları 18-30 yaş grubundaki katılımcıların beden algılarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Vücut kitle indeksinin beden algısı üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, düşük kilolu, normal kilolu ve yüksek kilolu katılımcıların beden algıları obez katılımcıların beden algılarından anlamlı şekilde yüksektir.

### **Öneriler**

Bu araştırmanın konusu, yeme tutum bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısı ile ilişkisinin incelenmesidir. Benzer konularda araştırma yürütecek araştırmacılara bu araştırmanın sonuçlarından hareketle verilen öneriler şunlardır:

1. Bu araştırmaya ait bağımlı değişkenler yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısıdır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, yaş grubu

ve vücut kitle indeksidir. İleride benzer konularda yapılacak araştırmalarda, araştırmada ele alınan bağımlı değişkenlerle daha farklı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişki değerlendirilebilir.

2. Bu araştırmanın kurgulandığı model, ilişkisel tarama modelidir. Daha sonra yürütülecek araştırmaların kurgulanmasında deneysel model de kullanılabilir. Dolayısıyla, yeme tutum bozuklukları, erken dönem uyumsuz şemalar, kaygı ve beden algısına yönelik derinlemesine çıkarımlar yapılabilir, neden-sonuç ilişkisi net bulgular elde edilebilir.

3. Bu araştırma, 617 bireyin katılımı ile yürütölmüştür. Çok sayıda katılımcıya ulaşmanın güvenilir sonuçlar vereceği düşünöldüğünde benzer yapıdaki araştırmalar için daha fazla sayıda katılımcıya ulaşılması yönünde öneri verilebilir. Öte yandan bu değişkenlerin ergenlerle yürütülecek çalışmalarda ele alınmasının da değerli olacağı düşünölmektedir.

4. Bu araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmış nicel verilerdir. Farklı araştırmalarda bu verilere ek olarak gözlem ve görüşme gibi tekniklerle nitel veriler de edinilebilir. Bu sayede araştırmanın nicel sonuçları nitel sonuçlar ile desteklenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akdevelioğlu, Y. ve Yörüsün, T. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin yeme tutum ve davranışlarına ilişkin bazı faktörlerin incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 19-28.
- Akgün, A., Gönen, S., ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akinalp, D. (2013). *Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Aracı, A. (2019). *Kişilik bozukluklarının erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 13 (9), 326-329.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Epstein, N., & Brown, G. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56, 893-897.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Biberdzic, M., Tang, J. Tan, J. (2021). Beyond difficulties in self-regulation: the role of identity integration and personality functioning in young women with disordered eating behaviours. *J Eat Disord*, 9, (93), 1-10.

- Blair, L. (2014). *Huzur: Uyku bozukluğu, olumsuz düşünce, kaygı ve stresle baş etme yolları*. (C. Aral, Çev.). Ankara: Akılçelen.
- Bushi, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Büyük, E. T. ve Özdemir, E. (2018). Lise öğrencilerinin beden algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38–46). Guilford Press.
- Comrey, A. L. ve Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Deveci, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyokültürel yordayıcıları: İstanbul örnekleme*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Dökmen, Z. Y. (2009). *Menopoz, beden imgesi ve ruh sağlığı*. Ankara Üniversitesi Türk Psikoloji Yazıları.
- Duran, S., Ergün, S., Çalışkan, T. ve Karadaş, A. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Sted*, 25, 6-12.
- Edwards, D. J. A. & Arntz, A. (2012). Schema therapy in historical perspective. In M. Van Vrieswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley/Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research and practice* (3-26). Chichester: Wiley.
- Erdoğan, Ö., Tütüncü, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin beden algısı, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişki. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17, 89-115. <https://doi.org/10.17363/SSTB.20151714052>
- Erol A, Toprak G, Yazıcı F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1): 48-57.



- Ertekin, Y., Korkut, Y., Sönmez, C., Ertekin, H. (2012). Farklı bir pika hastalığı olgusu. *Ankara Medical Journal*, 12(3), 158-159.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (8th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- Garner D. M. & Garfinkel, P. E. (1979) The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychol Med*, 9, 273-279.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Gümrükçü-Bilici, B. (2016). Okul öncesi öğretmen adaylarının mesleki kaygılarının incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Gülbahçe, F. (2020). *Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Güneç, E. (2020). *Aleksitimi, somatizasyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Helvalı, E. E. (2019). *Erken dönem uyumsuz şemalar ile yeme tutumu arasındaki ilişkide yakın ilişkilerin, vücut algısının ve benlik saygısının aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1, 26.
- Kaçar, M., Hocaoglu, Ç. (2019). Pika, geri çıkarma bozukluğu nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 347-354.
- Kadioğlu, M., & Ergün, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 96-104.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.

- Katırcı, A.N. (2018). *Klinik olmayan örnekleme otomatik düşüncelerin yeme tutumuna etkisi ve diğer değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kılıç, E., Taycan, O., Belli, A. K. ve Özmen, M. (2007). Kalıcı ostomi ameliyatının beden algısı, benlik saygısı, eş uyumu ve cinsel işlevler üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4).
- Kılıçarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gedik Üniversitesi.
- Kul, S. (2014). Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu/guideline for suitable statistical test selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 926-937.
- Melanlıoğlu, D. ve Demir, T. (2013). Türkçe öğrenen yabancılar için konuşma kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 389-404.
- Mezarcı, F. K. (2018). Kadınların spor yapmasında toplumsal beden algısının etkisi: Düzce örnekleme. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 158-161.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, 34(16), 25-45.
- Özlen, E. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Öztürk, A. (2020). *Dokuz Eylül Üniversitesi'ne başlayan öğrencilerde aile yapısı ve sosyal görünüş kaygısının yeme bozukluğu riski ile olan ilişkisi*. [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özyürek, A., Demiray, K. (2011). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (2), 247-256.
- Sağır vd. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *DTCF Dergisi* 59(1), 543-558.
- Sarwer, D.B., Wadden, T.A, Foster, GD. (1998). Assesment of body image dissatisfaction of obese women: specificity, severity, and clinical significance. *J Consult and Clin Psych*, 66, 651-4.
- Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Secord, P.F. & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *J Consult Psychol*, 17, 343-7.
- Seyitoğlu, Z. P. (2018). *Algılanan ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişki: Erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Sürücü, F. (2012). *Matematik öğretmen adaylarının gelecek kaygıları*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğünün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Şengül, A. M. ve Hekimoğlu, Ş. (2005). Vücut kitle indeksi ile yeme tutumu test puanları arasındaki ilişki. *Göztepe Tıp Dergisi*, 20(1):21-23.

- Tayfur, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tezcan, B. (2009). *Obez Bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısall ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Uğurlu, N. ve Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4): 38-47.
- Ulusoy, M. (1993). *Beck anksiyete envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ünal, R. N., Samur, F. G. (2012). Pika davranışının insan sağlığı üzerine etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 40(2), 155-162.
- Ünalan, D., Öztop, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., & Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 75-81.
- Vogel, E. N., Singh, S., Accurso, E. C. (2021). A systematic review of cognitive behavior therapy and dialectical behavior therapy for adolescent eating disorders. *J Eat Disord.*, 9, 131.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen bilimleri öğretiminde kuantum öğrenme modeli kullanmanın ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin akademik merak, kaygı, özyeterlilik ve başarı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yıldız, Ö.Z. (2018). *Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Yılmaz, K. ve Çokluk, Ö. (2010). Fen-Edebiyat Fakültesi mezunlarının araştırma kaygı düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 1-9.

- Yılmaz, İ. K. (2020). *Üniversite öğrencilerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin erken dönem uyumsuz şemalar ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Young, J. (1991). *Early maladaptive schemas*. Unpublished manuscript.
- Young, J. E. Klosko, J. S., Weishaar, M. E. ve ark. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Yurtsever, S. S. ve Sütcü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğüünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 20-43.
- Yücel, B. (2009) Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *Klinik Gelişim Dergisi*: 9-44.
- Wellington, J. (2006). *Educational research: contemporary issues and practical approaches*. London: Continuum.

## EKLER

### Ek 1: Onam Formu

Bu çalışma, Tülay YÜKSEL tarafından yapılmakta olan akademik bir çalışmadır. Çalışma süresince verilecek soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur sadece kişisel eğilimleri yansıtmaktadır. Kişisel bilgileriniz ve cevaplarınız üçüncü bir şahıs ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Katılımcının ilgisi söz konusu olduğu takdirde çalışma sonrasında elde edilecek bulgular kendisiyle paylaşılabilir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelindedir. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar ve sunumlar için kullanılacaktır. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularımız cevaplandırılacaktır. Anket/Ölçek kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz yarıda bırakıp çıkma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda araştırma yürütücüsüne, anketi/ölçeği tamamlamayacağınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Tülay YÜKSEL'e ulaşabilirsiniz.

Tülay YÜKSEL  
Araştırma Sorumlusu  
2023

## **Ek 2: Demografik Bilgi Formu**

**Cinsiyet:**

**Yaş:**

**Vücut Ağırlığı (kg):**

**Boy Uzunluğu (cm):**

### Ek 3: Yeme Tutum Testi

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

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

|                                                                            | A                     | B                     | C                     | D                     | E                     | F                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1.) Başkalarıyla birlikte yemek yemekten hoşlanırım.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.) Başkaları için yemek pişiririm, ama pişirdiğim yemeği yemem.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3.) Yemekten önce sıkıntılı olurum.                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.) Şişmanlamaktan ödüm kopar.                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5.) Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6.) Aklım fikrim yemektedir.                                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7.) Yemek yemeği durduramadığım zamanlar olur.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8.) Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9.) Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10.) Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçmırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11.) Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12.) Ailem fazla yenemi bekler.                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13.) Yemek yedikten sonra kusarım.                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14.) Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyaram.                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15.) Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16.) Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17.) Günde birkaç kere tartılırım.                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18.) Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19.) Et yemekten hoşlanırım.                                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20.) Sabahları erken uyanırım.                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21.) Günlerce aynı yemeği yerim.                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22.) Egzersiz yaptığında harcadığım kalorileri hesaplarım.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23.) Adetlerim düzenlidir.                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24.) Başkaları çok zayıf olduğunu düşünür.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25.) Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26.) Yemeklerimi yemek başkalarımkinden daha uzun sürer.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27.) Lokantada yemek yemeyi severim.                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28.) Müshil kullanırım.                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29.) Şekerli yiyeceklerden kaçmırım.                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30.) Diyet (perhiz) yemekleri yerim.                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



31.) Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.

☐☐☐☐☐☐

32.) Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.

☐☐☐☐☐☐

33.) Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.

☐☐☐☐☐☐

34.) Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.

☐☐☐☐☐☐

35.) Kabızlıktan yakınırım.

☐☐☐☐☐☐

36.) Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.

☐☐☐☐☐☐

37.) Perhiz yaparım.

☐☐☐☐☐☐

38.) Midemin boş olmasından hoşlanırım.

☐☐☐☐☐☐

39.) Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.

☐☐☐☐☐☐

40.) Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.



## Ek 4: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

**Yönerge:** Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

### Derecelendirme:

- |                                                    |                                     |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1- Benim için tamamıyla yanlış                     | 4- Benim için orta derecede doğru   |
| 2- Benim için büyük ölçüde yanlış                  | 5- Benim için çoğunlukla doğru      |
| 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakm olduğum insanların peşini bırakmam.
3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.
5. \_\_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. \_\_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. \_\_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. \_\_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. \_\_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. \_\_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. \_\_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. \_\_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıym; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.

21. \_\_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. \_\_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. \_\_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. \_\_\_\_\_ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. \_\_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılmılığa düşer ve vazgeçerim.
34. \_\_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. \_\_\_\_\_ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımmı beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarımda birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerinde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.

48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsen olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararına olduğumu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsen olmadı.

74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığım gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararım bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

## Ek 5: Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

|                                                              | Hiç | Hafif Düzeyde<br><i>Beni pek Etkilemedi</i> | Orta Düzeyde<br><i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i> | Ciddi Düzeyde<br><i>Dayanmakta çok zorlandım</i> |
|--------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 2. Sıcak/ateş basmaları                                      |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 3. Bacaklarda halsizlik, titreme                             |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 4. Gevşeyememe                                               |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 5. Çok kötü şeyler olacak korkusu                            |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 6. Baş dönmesi veya sersemlik                                |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 7. Kalp çarpıntısı                                           |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 8. Dengeyi kaybetme duygusu                                  |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 9. Dehşete kapılma                                           |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 10. Sinirlilik                                               |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu                           |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 12. Ellerde titreme                                          |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 13. Titreklik                                                |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 14. Kontrolü kaybetme korkusu                                |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 15. Nefes almada güçlük                                      |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 16. Ölüm korkusu                                             |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 17. Korkuya kapılma                                          |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi               |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 19. Baygınlık                                                |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 20. Yüzün kızarması                                          |     |                                             |                                                      |                                                  |
| 21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)                        |     |                                             |                                                      |                                                  |

## **Ek 6: Vücut Algısı Ölçeği**

Bu anket insanların kendi vücutları hakkında nasıl duygulara sahip olduğunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken belirtilen vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin; bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin karşılığı olan “5” rakamını karşısındaki alana yazınız. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmemenize göre duygularınızı değerlendirip 1 ile 5 arasında aşağıda belirtildiği şekilde derecelendirmeniz rica olunur.

**1-Hiç Beğenmiyorum**

**2-Pek Beğenmiyorum**

**3-Kararsızım**

**4-Oldukça Beğeniyorum**

**5-Çok beğeniyorum**

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



## ÖZ GEÇMİŞ

Tülay YÜKSEL; 2008-2012 yılları arasında Lise eğitim sürecini tamamladıktan sonra 2012-2017 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü başarıyla tamamlamıştır. Bu yıllar içerisinde çocuklar için uygulanan testler eğitimini almıştır. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisansa başlamış olup, kognitif davranışçı terapi eğitimini yüksek lisans eğitimi sürecinde tamamlamıştır. İstanbul’da çocuk oyuncularla Psikolojik Danışman olarak çalışmış şu anda özel bir şirkette insan kaynakları departmanında çalışmaya devam etmektedir.

