

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

18-65 YAŞ ARALIĞINDAKİ BİREYLERİN YEME
DAVRANIŞLARI, BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ DENETİM
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Selen Nevşin PATAR

Yüksek Lisans Tezi

18-65 YAŞ ARALIĞINDAKİ BİREYLERİN YEME DAVRANIŞLARI,
BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZ DENETİM DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ

Selen Nevşin PATAR

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0000-0002-0053-8527

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İstanbul
Haziran 2025

KABUL VE ONAY

Selen Nevşin PATAR tarafından hazırlanan “18-65 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri Ve Öz Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, 20 Haziran 2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Şule AYDIN YERAL**
İstanbul Esenyurt Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :
Karar Numarası :

Doç. Dr. Yeşim KAYA
Enstitü Müdürü

ETİK 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 tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

20 Haziran 2025

Selen Nevşin PATAR



SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	18-65 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri Ve Öz Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişki	
Savunma Tarihi	20.06.2025	
Sayfa Sayısı	126	
Benzerlik Yüzdesi (%)	18	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci	Danışman	Enstitü Sorumlusu
Selen Nevşin PATAR	Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	18-65 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri Ve Öz Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişki	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	04.01.2024	
Etik Kurul Karar No	2024/01	
	Enstitü Sekreteri	

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	Patar, S. N. (2025). 18–65 yaş aralığındaki bireylerin yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasındaki ilişki. Karakurt, P. ve Giurgiu, G. (Eds.), <i>12. Uluslararası “Artemis” Bilimsel Araştırmalar Kongresi Bildiri Kitapçığı</i> içinde (ss. 1045). Bükreş, Romanya.	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
	Enstitü Sekreteri	

TEŞEKKÜR

Hayatım boyunca bana koşulsuz sevgi, güven ve destek sunan canım annem Nevin PATAR ile babam Ömer PATAR'a; varlıklarıyla her zaman yanımda oldukları ve beni her koşulda yüreklendirdikleri için derin bir minnettarlık duyuyorum.

Her daim yanımda olduklarını hissettiren, cesaret ve moral kaynağım sevgili abim Orhan PATAR ile ablam Dilek BOYRAZ'a gönülden teşekkür ederim.

Bu sürecin her aşamasında rehberliğiyle yön gösteren, yapıcı ve ulaşılabilir yaklaşımıyla çalışmalarımı kolaylaştıran değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan'a teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca bilgi ve deneyimleriyle akademik gelişimime katkı sunan tüm hocalarıma içten şükranlarımı sunarım.

Bu süreçte motivasyonumu sürdürmeme destek olan, anlayışı ve içten varlığıyla yanımda hissettiğim kıymetli dostum Izabella Paulina OHOTSKI'ye ve çalışmama akademik deneyimlerini aktararak katkıda bulunan değerli meslektaşım Mehtap ÖZKANCA'ya gönülden teşekkür ederim.

Selen Nevşin PATAR

Haziran, 2025

ÖZET

Selen Nevşin PATAR

18-65 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri Ve Öz

Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişki

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2025

Bu araştırma, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası bireylerin yeme davranışları, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Yeme davranışları kapsamında duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt boyutları ele alınmıştır. Bağlanma stilleri, kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri üzerinden değerlendirilmiştir. Öz denetim ise yaşantısal, yenileyici ve onarıcı olmak üzere üç alt boyutta analiz edilmiştir. İlişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilen araştırma, 515 yetişkin katılımcıdan elde edilen verilerle yürütülmüştür. Araştırmada veri toplamak amacıyla Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE II) ve Öz Denetim Ölçeği ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen verilere SPSS 21.0 programı ile normallik testi yapılmış, buna dayalı olarak analizlerde parametrik teknikler kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, yeme davranışları ile bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkeni açısından kadınların, kısıtlayıcı ve duygusal yeme, kaygılı bağlanma ve yenileyici öz denetim puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle kaçınan bağlanma ve yenileyici öz denetim, yeme davranışlarının açıklanmasında öne çıkan değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi ve yeme bozukluklarıyla mücadelede bağlanma stilleri ve öz denetim düzeylerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Yeme davranışları, bağlanma stilleri, öz denetim, duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme

ABSTRACT

Selen Nevşin PATAR

The Relationship Between Eating Behaviors, Attachment Styles, and Self-Control

Levels Among Individuals Aged 18 to 65

Master's Thesis

İstanbul, 2025

This study aims to examine the relationships between eating behaviors, attachment styles in romantic relationships, and self-control levels among individuals aged 18 to 65 residing in Turkey. In the scope of eating behaviors, the subdimensions of emotional eating, restrained eating, and external eating were addressed. Attachment styles were evaluated based on anxious and avoidant attachment patterns. Self-control was analyzed through three subdimensions: experiential, renewing, and restorative. The study was conducted using a relational screening model and data were obtained from 515 adult participants. The data collection tools included the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), the Experiences in Close Relationships Inventory-II (ECR-II), and the Self-Control Scale. The obtained data were analyzed using the SPSS 21.0 software package, and based on the results of normality tests, parametric analysis techniques were recruited. The findings revealed significant relationships between eating behaviors, attachment styles, and self-control levels. In terms of gender, it was found that women scored significantly higher than men on restrained and emotional eating, anxious attachment, and renewing self-control. Notably, avoidant attachment and renewing self-control emerged as the most prominent variables in explaining eating behaviors. These results indicate that attachment styles and self-control levels should be holistically considered in efforts to support individuals' psychological well-being and to address eating disorders.

Keywords

Eating behaviors, attachment styles, self-control, emotional eating, restrictive eating, external eating

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	x
KISALTMALAR DİZİNİ	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	8
1.1. Yeme Davranışı, Yeme Bozuklukları ve Yeme Tutumu	8
1.1.1. Yeme Davranışlarının Tanımlanması.....	8
1.1.2. Yeme Davranışlarını Etkileyen Etmenler	12
1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar	15
1.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları	16
1.2. Bağlanma Stilleri	20
1.2.1. Bağlanma Stillerinin Tanımlanması.....	22
1.2.2. Bağlanma Stillerini Etkileyen Etmenler.....	25
1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar	27
1.2.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları	29
1.2.5. Yeme Davranışları ve Bağlanma Stilleri İlişkisi.....	31
1.3. Öz Denetim	33
1.3.1. Öz Denetim Kavramının Bileşenleri	34
1.3.2. Öz Denetimi Etkileyen Faktörler	35
1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar	37
1.3.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları	39
1.3.5. Öz Denetim - Yeme Davranışları İlişkisi.....	41
1.3.6. Öz Denetim – Bağlanma Stilleri İlişkisi	43
1.3.7. Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri ve Öz Denetim Arasındaki İlişki.....	44
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	46
2.1. Araştırma Modeli	46

2.2. Evren ve Örneklem	46
2.3. Veri Toplama Araçları	46
2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	46
2.3.2. Hollanda Yeme Davranışı Anketi	47
2.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II	47
2.3.4. Öz Denetim Ölçeği.....	48
2.4. Verilerin Toplanması	48
2.5. Verilerin Analizi	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	51
3.1. Betimleyici İstatistikler	51
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları	55
3.3. Gruplararası Karşılaştırmalar.....	59
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	67
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	70
KAYNAKÇA.....	91
EKLER.....	104
ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ/MUAFİYETİ	113

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Normallik Testi Sonuçları.....	49
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı.....	51
Tablo 3. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	53
Tablo 4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler	53
Tablo 5. Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler	55
Tablo 6. Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutları Arası İlişkiler	57
Tablo 7. Cinsiyete Göre Bağımlı Değişken Farkına İlişkin T-Testi Sonuçları.....	59
Tablo 8. İlişki Durumuna Göre Bağımlı Değişken Farkına İlişkin T-Testi Sonuçları ...	60
Tablo 9. Diyet Yapma Durumuna Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları	62
Tablo 10. Yaş Gruplarında Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları.....	63
Tablo 11. Beden Kitle İndeksi ile Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları	65
Tablo 12. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Duygusal Yemeyi Yordama Bulguları...67	
Tablo 13. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Kısıtlayıcı Yemeyi Yordama Bulguları..67	
Tablo 14. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Dışsal Yemeyi Yordama Bulguları	68
Tablo 15. Öz Denetim Alt Boyutlarının Duygusal Yemeyi Yordama Bulguları.....	68
Tablo 16. Öz Denetim Alt Boyutlarının Kısıtlayıcı Yemeyi Yordama Bulguları	69
Tablo 17. Öz Denetim Alt Boyutlarının Dışsal Yemeyi Yordama Bulguları	69

SİMGELER DİZİNİ

Simge	Açıklama
%	Yüzde işareti
F	F testi değeri
df	Serbestlik derecesi (degrees of freedom)
n	Örneklem büyüklüğü
p	Anlamlılık düzeyi
r	Pearson korelasyon katsayısı
t	T testi değeri
±	Artı-eksi (standart sapma veya hata payı belirtir)
B	Beta katsayısı (standart regresyon katsayısı)
>	Büyüktür işareti
<	Küçüktür işareti

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
AN	Anoreksiya Nervoza
ANOVA	Varyans Analizi
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
BKİ	Beden Kitle İndeksi
BN	Bulimia Nervoza
DEBQ	Hollanda Yeme Davranışı Anketi
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
SPSS	İstatistiksel Paket Programı
SS	Standart Sapma
ORT	Ortalama
TYB	Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (1948), sağlığı yalnızca hastalık ya da engellilik durumunun yokluğu olarak değil; bedensel, ruhsal ve toplumsal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Bireylerin ve toplumların sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biri yeme tutum ve davranışlarıdır. Beslenme, anne karnında başlayarak kişinin hayati fonksiyonlarını yerine getirilebilmesini, büyüyüp gelişebilmesini sağlayan, sağlığını koruyan, yaşam kalitesini yükselten yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Vücuda yeterli ve dengeli besin alımını gerektiren beslenme, yanlış tutum ve davranışlar sergilendiğinde bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlık problemleri yaşamasına sebep olabilen bir eylemdir (Arslantaş vd., 2017). Ruhsal ve bedensel sağlığı korumak ve iyileştirmek için bilinçli yeme tutum ve davranışları benimsenmeli ve uygulanmalıdır.

Yeme davranışlarında şiddetli bozulmalar yeme bozukluklarına neden olabilmektedir. Özellikle genç yetişkinlerde ve kadınlarda yaygın olarak görülen anoreksiya nervoza (AN), bulimiya nervoza (BN) ve tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) gibi temel bozukluklar insan yaşamını ciddi biçimde tehdit etmektedir. İlk yeme bozukluğu tanısı anoreksiya nervoza, 1960'ların sonlarında Batı toplumlarında yaygınlaşmıştır. Yeme bozuklukları zamanla toplumun yapısına bağlı olarak evrilmiş ve günümüzde ölüm gibi ciddi sonuçlara yol açabilen bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Bemporad, 1995). Yeme bozuklukları ölüm riski ile birlikte kişinin iş, aile ve sosyal hayatını da ciddi anlamda olumsuz etkileyen psikolojik rahatsızlıklardır. Bireyi beden imajı, kilo ve yeme alışkanlıkları üzerine yoğun düşüncelere (ruminasyon) sürükleyerek, yaşamın diğer alanlarındaki faaliyetlerini yavaşlatabilmekte veya tamamen durdurabilmektedir (Troop ve Treasure, 1997). Kimi zaman dışsal ya da duygusal faktörlerden etkilenecek fizyolojik ihtiyaçtan fazla, tıknıma şeklinde kendini gösteren aşırı besin tüketimine (Chua vd., 2004; Bloom vd., 1994); kimi zaman ise kusma, gıda kısıtlaması, sıkı diyet ve aşırı fiziksel aktivite gibi sağlıksız kilo yönetim stratejilerini içeren kısıtlayıcı yeme davranışları (Hays vd., 2002), yeme bozuklukları için belirlenen tanı kriterlerinden daha az şiddette görünse de klinik olarak daha yaygındır ve bireyler üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Zhang vd., 2022).

Yeme davranışının açıklanmasında; erken dönem çocukluk deneyimlerinin (Johnson vd., 2002: 394-395), kişinin kendine dair duygu ve düşüncelerini temsil eden benlik algısının (Rogers, 1961), endişe, stres, özsaygı ve özgüven gibi duygusal faktörlerin (Polivy ve Herman, 2002; Tezcan, 2009) kritik bir rol oynadığını savunan birçok çalışma bulunmaktadır. Birçok faktörden etkilenen yeme davranışı, bireyin yaşamında birçok soruna da yol açabilmektedir (Batur vd., 2005). Yeme davranışları gibi bebeklikte tohumları atılarak yaşam boyu gelişen bağlanma stilleri, bireylerin yaşamında pek çok normu şekillendirmektedir. Bireylerin ilişkilerinde büründükleri karakter yapıları ve benlik imajları bağlanma tarzları ile şekillenmektedir. Psikodinamik yönelimli kuramcılara göre yeme bozuklukları benlik imajında oluşan hasar ve bozulmalarla pekişebilmektedir. Bu çerçevede benlik imajıyla ilgili bir kavram olan bağlanma stillerinin yeme davranışlarıyla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Cash, 1997). Literatür, erken dönem yaşantılarının bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkileri şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bağlanma kuramı, erken çocukluk deneyimlerinin kişinin karakter gelişimi üzerindeki etkisini en net şekilde ortaya koyan teoridir. Bu kurama göre, kişilerin kökleşmiş ilişki kurma tarzları, kendilerine ilk bakım verenleriyle olan deneyimlerinin bir sonucu olarak şekillenmektedir (Shorey ve Snyder, 2006). Yaşamının ilk döneminde bebek, ihtiyaçlarına verilen yanıtlar doğrultusunda kendisi ve çevredeki kişiler hakkında ilk düşüncelerini geliştirir. İlk içsel modelleri oluşturan bu düşünceler, gelecekteki yaşam deneyimleri ve bağlanma stilleri üzerinde önemli etkilere sahiptir (Crittenden, 1990). Bağlanma araştırmaları başlangıçta sadece erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişkiye odaklanırken, bağlanmanın yaşam boyu süren bir gelişim süreci olduğunu savunan bağlanma kuramcıları zamanla yetişkinlik döneminde karşı cinsle kurulan romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerini incelemeye yönelmişlerdir (Shaver ve Mikulincer, 2008).

Bağlanma kuramının temel özelliklerinden biri, bağlanmanın yaşam boyu süregeldiği ve sürdürülebilir bir özellik taşımasıdır (Ainsworth, 1982). Bu sürdürülebilirlik, bağlanma davranışlarının hayat boyu gözlemlenebilirliğiyle kanıtlanmış ve bu doğrultuda Hazan ve Shaver(1987), bağlanma sistemlerinin romantik ilişkilerle bağlantısını inceleyen araştırmalar yapmışlardır. Bağlanma stilimize bağlı olarak davranışlarımızda değişkenlik gözlemlenebilir ve bu da karakteristik özelliklerimizi ve potansiyel psikopatolojimizi etkileyebilir. Bağlanma şeklimiz, sosyal ve duygusal hayatımızı da etkileyerek ailevi,

mesleki, akademik ve arkadaşlık ilişkilerimizin tüm yönlerini değiştirme kapasitesine sahiptir (Ainsworth, 1982). Yeme bozukluklarının ortaya çıkışında duygusal ve psikolojik faktörlerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Araştırmalara göre, bağlanma stilleri bu süreçte kritik bir etkidir (Gowers, 2001; Batur vd., 2005; Troisi vd., 2006; Broberg vd., 2001)

Psikodinamik teoriler, yeme bozukluklarını benlik sorunları olarak ele alır ve bu bozuklukların, bireyin kendisi ve bedeni hakkındaki olumsuz algılarından kaynaklandığını öne sürer (Cash, 1997; Rogers, 1961). Carl Rogers, benlik algısının bireyin davranışlarını nasıl şekillendirdiğini vurgulamış ve öz denetimin, benlik algısının düzenlenmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmiştir (Rogers, 1961). Ayrıca, Baumeister ve arkadaşlarının çalışmaları öz denetimin, benlik saygısını korumada ve kişisel hedeflere ulaşmada kritik bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Baumeister vd., 1998). Benlik kişinin kendine dair algısını ve kendine verdiği değeri ifade ederken (Rogers, 1961) öz denetim bu algıyı davranışlara yansıtma yeteneğini tanımlar (Baumeister vd., 1998). Öz denetim, bireylerin duygusal durumlarını, düşüncelerini, dürtülerini ve isteklerini kontrol etmeye yönelik hem bilinçli hem de bilinçdışı bir düzenleme sürecidir (Vohs ve Baumeister, 2004). Zayıf benlik algısıyla ilişkili yetersiz öz denetim, yeme davranışlarını kontrol etmede güçlük yaratabilir (Bruch, 1982). Bu güçlük, stres ve kaygıyla başa çıkmayı zorlaştırarak (Stice ve Shaw, 2002; Ataman, 2011) sağlıksız yeme alışkanlıklarına ve aşırı yeme sonrası pişmanlık ve suçluluk hissiyle kendini kusturma, laksatif (müshil) ve idrar söktürücü ilaçların tercih edilmesi gibi işlevsiz telafi yöntemlerine yol açabilir (APB, 2013). Ayrıca, düşük öz denetim düzeyine sahip bireyler, yeme ve kilo konusunda aşırı düşünceler geliştirerek yediklerini, beden şekillerini ve ağırlıklarını aşırı kontrol etme eğilimi gösterebilirler. Bu aşırı kontrol eğilimi, bireylerin yemek yemeyi reddetmelerine veya yeme davranışlarını ciddi şekilde kısıtlamalarına neden olabilir (Herman ve Polivy, 2008). Öz denetim sorunlarının yol açtığı bu davranış örüntüleri, kişilerin sağlıksız yeme alışkanlıkları geliştirmesine zemin hazırlayabilir (Herman ve Polivy, 2008; Bruch, 1982).

Öz denetim; bireyin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneğini, olumsuz duyguları kontrol etme ve ortadan kaldırma becerisini geliştiren (Ataman, 2011) aynı zamanda kişinin sosyal ilişkilerinde uyumlu olmasını ve gerektiğinde kendini dizginleyerek

olumsuz tepkilerden kaçınmasını sağlayan bireysel koruma faktörlerinden biri olarak değerlendirilir (Duyan vd., 2012; Tangney vd., 2004). Bağlanma stilleri de bireylerin duygusal ve davranışsal düzenlemelerinde kritik bir rol oynar. Bağlanma teorisine göre, çocukluk döneminde gelişen bağlanma stilleri; yetişkinlikteki ilişkiler, benlik algısı ve öz denetim becerilerini etkiler (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle sağlıklı benlik algısına ve yüksek öz denetim becerilerine sahiptir. Bu bireyler, stresli durumlarda duygularını düzenleme ve dürtüleri kontrol etmede başarılıdırlar (Shaver ve Mikulincer, 2007).

Günümüzde yeme davranışları; yalnızca fiziksel bir ihtiyaçtan öte; psikolojik, çevresel ve kültürel pek çok faktörden etkilenen karmaşık bir olgu haline gelmiştir (Bozan, 2009). Yeme davranışları kapsamında kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme biçimleri incelenmekte olup, bu davranışların bireylerin yaşamlarına etkilerini anlamak büyük önem taşımaktadır. Romantik ilişkilerde kaçınan ve kaygılı bağlanma alt başlıklarına odaklanılarak bireylerin partnerleri ile olan ilişkileri üzerinde durulmaktadır (Tüzün, 2006). Öz denetim, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme becerisi olarak tanımlanmakta olup; bu kavram yaşantısal, yenileyici ve onarıcı olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Zimmerman, 2000). Yeme davranışları üzerindeki literatür incelemeleri, bozulmuş yeme davranışları ve yeme bozukluklarının sıklığının giderek arttığını ortaya koymaktadır. Yeme bozuklukları, sadece yeme alışkanlıklarıyla değil, aynı zamanda derin psikolojik ve duygusal dinamiklerle de ilişkili görünmektedir. Bu bozukluklarda yiyecek, bakım verenlerin sevgisinin yerini alarak, kişinin kontrol edebileceği bir unsur haline gelebilir. Birey, bu durumda yediği yiyeceklerin miktarını ve içeriğini düzenleyerek kendini güçlü ve kontrol sahibi hisseder. Genetik yatkınlık, aile ilişkileri, sosyokültürel ve gelişimsel faktörler bu durumu daha da karmaşık hale getirmekte ve yeme davranışlarında bozulma riskini artırmaktadır (Alantar ve Maner, 2008). Yeme bozukluklarının toplumsal yaygınlığındaki artış, bu konularla ilgili daha fazla bilimsel araştırma yapma gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de 18 ile 65 yaşları arasındaki bireylerin yeme davranışları, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri ile öz denetim düzeyleri arasındaki etkileşimleri incelemektir. Bu kapsamda, yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz

denetim arasındaki bağlantılar ele alınarak, demografik faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmada ayrıca, bireylerin öz denetim düzeyleri ve romantik ilişkilerdeki bağlanma stillerinin yeme davranışları ve üzerindeki yordayıcı etkisi değerlendirilerek, farklı sosyo-demografik gruplar arasında bu değişkenler açısından anlamlı farklar olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma Soruları

Araştırmanın temel sorusu; ‘‘Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki bireylerde yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?’’ şeklinde belirlenmiştir.

Ayrıca araştırmanın alt soruları aşağıdaki gibidir:

- 1) Yetişkinlerde ele alınan sosyo-demografik değişkenler ile yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Yetişkinlerde yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Kadın ve erkek katılımcılar yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 4) Romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 5) Diyet yapma durumlarına göre katılımcılar yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 6) Yaş temelinde oluşturulan gruplar (18-25, 26-35, 36 ve üstü) yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 7) Beden kitle indeksi (BKİ) temelinde oluşturulan gruplar (18,49 ve Altı, 18,50 ve 24,99 Arası, 25 ve 29,99 Arası, 30 ve üstü) yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- 8) Katılımcıların bağlanma stilleri yeme davranışlarını yordamakta mıdır?
- 9) Katılımcıların öz denetim düzeyleri yeme davranışlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yeme davranışı, bireylerin besin tüketimi ile ilgili bilgi, duygu ve düşünce yapılarından büyük ölçüde etkilenmektedir. Bozulmuş yeme alışkanlıkları, yeme bozukluklarına ve kişilerarası ilişkilerde sorunlara yol açabilmektedir (Altıntaş ve Özgen, 2017). Bağlanma, erken çocuklukta gelişmeye başlamakta (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1973) ve bireylerin sosyal ilişkilerini ilerleyen dönemlerde şekillendirmektedir (Bowlby, 1973). Bağlanma stilleri, bireylerin sosyal ilişkilerde karşılaştıkları durumlara verdikleri tepkileri ve kendilerine dair duygusal algılarını belirlemektedir (Çelebi ve Odacı, 2018). Öz denetim ise, bireylerin dürtülerini kontrol etme ve hedeflerine ulaşabilme yeteneklerini ifade etmektedir (Barrick ve Mount, 1991). Bu üç değişkenin bir arada incelenmesi, özellikle psikolojik iyilik halini anlamamıza yardımcı olacak ve koruyucu çalışmalara yönelik değerli bilgiler sunacaktır. bu üç değişken arasındaki ilişkilerin ele alındığı araştırmalar ülkemizde oldukça sınırlıdır. Yetişkinlerde bu üç değişken arasındaki ilişkileri ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışında yapılan benzer araştırmalar olsa da, ülkemizde bu alanda ciddi bir literatür boşluğu bulunmaktadır. Bu boşluğun kısmen doldurulması, bireylerin yeme davranışları, bağlanma stilleri, öz denetim düzeylerini daha iyi anlamamızı sağlayacak ve özellikle risk altındaki gruplara yönelik psikolojik iyilik hallerini destekleyecek müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Bağlanma stilleri ve öz denetimin yeme davranışları üzerindeki etkilerine yönelik yapılacak çalışmalar, psikolojik sağlık, yeme bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları ve ilişkisel dinamikler gibi önemli alanlara dair derinlemesine bilgiler sunabilir.

Araştırma bulgularının ülkemizde bu alandaki boşluğu kısmen de olsa doldurması, bireylerin yeme davranışları, duygusal düzenleme ve ilişkisel dinamikleri ve öz kontrol becerileri üzerine farkındalık yaratması ve terapötik yaklaşımlara katkı sağlaması bakımından önemli olduğu değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular, literatüre özgün bir katkı sunarak, hem bireylerin psikolojik iyilik haline dair daha bilinçli yaklaşımların benimsenmesini sağlayacak hem de yeme bozukluklarıyla mücadelede etkili stratejiler geliştirilmesine yardımcı olacak niteliktedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları, bulguların genellenebilirliği ve geçerliliği açısından göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak, araştırmada kullanılan "Hollanda Yeme Davranışı Anketi", "YİYE II" ve "Öz Denetim Ölçeği" yalnızca belirli özellikleri ölçtüğünden, elde edilen bulgular bu alanlarla sınırlıdır ve dolayısıyla genellenmesi kısıtlanmış olabilir.

Araştırma örneklemini kartopu yöntemiyle ulaşılan 18-65 yaş arasındaki 515 kişiyle sınırlıdır. Bu örneklem büyüklüğü, bulguların daha geniş bir nüfus ve yaş aralığına genellenmesi noktasında bir sınırlılık oluşturabilir. Katılımcılar Türkiye'nin çeşitli illerinden seçildiğinden, demografik ve kültürel çeşitlilik araştırma bulgularını etkileyebilir.

Veri toplama süreci, kişisel bildirimlere dayandığı için katılımcıların samimi ve dürüst cevaplar verdiği varsayılmaktadır. Ancak, bu tür bir veri toplama yöntemi, öznellik ve yanlılık risklerini beraberinde getirebilir.

Bir diğer sınırlılık ise, alanyazın taramasının yalnızca mevcut kaynaklarla sınırlı olmasıdır. Bu durum, konuya dair yapılmış tüm çalışmaları kapsamayarak elde edilen sonuçların kapsamını daraltabilir.

Kullanılan ölçeklerin kapsamlı ve uzun yapısı, katılımcıların dikkat ve yanıtlayıcı motivasyonunda azalmaya neden olarak, veri kalitesini ve yanıtların güvenilirliğini olumsuz yönde etkilemiş olabilir.

Araştırmanın kesitsel bir desende tasarlanmış olması, değişkenler arasında saptanan ilişkilerin nedensel bir bakış açısıyla yorumlanmasını engellemektedir. Elde edilen bulgular önemli birlikteliklere ve yordayıcı ilişkilere işaret etse de, bu ilişkilerin yönü ve altta yatan nedensellik mekanizmaları hakkında kesin yargılara varılamaz.

Son olarak, çalışmada amaç doğrultusunda incelenen temel değişkenlerin yanı sıra, yeme davranışlarını, bağlanma stillerini ve öz denetimi etkileyebileceği bilinen kişilik özellikleri, duygu düzenleme güçlükleri, erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri, sosyokültürel ve ailesel etkenler gibi diğer pek çok potansiyel faktör bu araştırmanın kapsamı dışında bırakılmıştır. Bu durum, ele alınan yordayıcı ilişkilerin tam olarak anlaşılmasını ve açıklanan varyans oranlarını sınırlamış olabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Yeme Davranışı, Yeme Bozuklukları ve Yeme Tutumu

1.1.1. Yeme Davranışlarının Tanımlanması

Öğrenerek gelişen ve fizyolojik boyutu olan yemek yeme bir davranış şekli olmasına karşın sadece beslenme ile ilişkili değildir. Yeme davranışı; çevresel, kültürel, sosyal ve psikolojik faktörlerden bariz olarak etkilenen karmaşık bir olgudur. Günümüzde bozulmuş yeme davranışlarının klinik görünümünün hızla artış gösterdiği bu doğrultuda yeme bozukluğu tanısı alan kişi sayısının gün geçtikçe arttığı ve uygun tedavi yöntemleri uygulanmadığı takdirde yeme bozukluklarının sonuçları ve komplikasyonları açısından önemli risk faktörü oldukları düşünülmektedir (Toker ve Hoccoğlu, 2009). Yeme davranışlarını etkileyen temel etmenin yeme tutumu olduğu düşünülmektedir. Yeme tutumu, kişilerin yiyeceklere ve beslenmeye yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya çıkaran eğilimler olarak tanımlanmakta ve yeme davranışı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir. (Arkonaç, 2008). Yeme tutumu, yiyecek ve beslenmeye dair duygu, düşünce ve inançları kapsarken yeme davranışı yiyecek ile ilgili eylemleri ifade etmektedir (Neumark-Sztainer vd., 1999).

Buckroyd (2011) Batı dünyasındaki yiyecek bolluğunun, yiyeceklerin insanlar için çoklu anlamların sembolik bir temsili haline gelmesini sağladığını ve toplumun her kesiminde gelişimsel yaşam olaylarının; doğum, düğün, mezuniyet gibi kutlamaların temsili olduğunu aynı zamanda sevilen birinin vefatı gibi zamanlarda kişileri sakinleştirmek ve rahatlatmak için kullanıldığını öne sürmektedir.

Literatürde yeme davranışları; duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme alt boyutlarında incelenmektedir.

1.1.1.1. Duygusal Yeme

Duygusal yeme; sosyal koşulların veya metabolik ihtiyaç olmadan olumlu ya da olumsuz duygulara karşı yanıt mekanizması olarak ortaya çıktığı düşünülen bir yeme davranışdır. Araştırmalar, birçok insanın duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için kontrollerinin ötesinde yemek yediğini göstermektedir (Gluck vd., 2004; Yacono vd., 2003; Chua vd., 2004; Yanovski, 2003; Linde vd., 2004). Yeme davranışının fizyolojik ihtiyaçları karşılamamanın

ötesinde kişilerin haz almak için de başvurduğu bir kanal olduğu, bireylerin yeme yoluyla duygusal tatmin yaşadıklarını düşündükleri öne sürülmektedir (Spence vd., 2016). Psikolojik açıdan incelendiğinde ruhsal durum ile yiyecek seçimi, tüketilen besin miktarı ve yeme sıklığı arasında ilişki bulunmaktadır. Yeme davranışı üzerinde mutluluk, hüzn, öfke, stres, kaygı gibi duygu durum ve duygulanımların etkisi olduğu bilinmektedir (Tezcan, 2009). Buckroyd; yiyeceklerin belli bir düzeye kadar duygusal kullanımının normal olduğunu ancak bu kullanımın işlevselliği bozmaya başladığı durumlarda altında yatan duygusal etkinin ve kişileri sorunlarına çözüm olarak yemeği kullanmaya iten şeyin ne olduğunun keşfedilmesi gerektiğini ifade etmektedir (2011). Duyguların yeme davranışı üzerindeki etkilerinin net ve sabit olmadığı, duygudan duyguya, kişiden kişiye hatta aynı kişilerde farklı zamanlarda farklı tutumlara sebep olarak çeşitlilik gösterdiği kabul edilmektedir (Macht, 2008).

1.1.1.2. Kısıtlayıcı Yeme

Kısıtlayıcı yeme, bireylerin vücut ağırlıklarını sabit tutma ya da azaltma amacıyla besin alımını bilinçli olarak kısıtladıkları ve kontrol altında tuttıkları bir yeme davranışdır (Hays vd., 2002). Kısıtlayıcı yeme davranışının genellikle ergenlik sürecinde ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Koch ve arkadaşları, 2018). Kısıtlayıcı yeme tutumunu benimsemiş kişiler açlık hislerini gözetmek yerine besin alımlarını, vücut ağırlıklarına göre sınırlandırıp vücutları için gerekli olan besinleri almayı reddederek kendilerini yemek yemeye teşvik edecek kişi, durum ve olaylardan bilinçli olarak uzak tutmayı tercih ederler (Greeno vd., 2000).

Eğer diyet yapan kişiler besin alımlarını gereğinden fazla kısıtlar besinlere bilinçli şekilde direnmeye çalışırlarsa kısıtlanan besinler ile yemek yeme fikri zihni yoğun şekilde meşgul etmeye başlayarak kişiyi cezbeder (Ogren, 2008). Kişiler bir süre diyetine sadık kalsa bile tetikleyen bir durum ya da duygusal bir değişim neticesinde otokontrollerini kaybederek normalde tüketeceklerinden daha fazla besin tüketirler. Bu durum karşı düzenleme etkisi (counter-regulation effect) olarak açıklanmaktadır (Polivy ve Herman, 1987).

Yemek yemeye dair içsel ihtiyaç ve isteğin kısıtlanmasının tüm problemli yeme davranışlarının temel sebebi olduğu, kısıtlayıcı yeme davranışının genellikle aşırı yeme

ya da duygusal yeme ile sonuçlanıp ardından daha kısıtlayıcı yeme davranışları ile telafi edilmeye çalışıldığı ileri sürülmektedir (Bloom vd., 1994). Kişilerin duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları arasında yaşadığı bu gelgitler "Yo-Yo Sendromu" olarak da bilinen hızlı kilo alıp verme kısır döngüsüne yol açmaktadır (Brownell,1988: p.22).

1.1.1.3. Dışsal Yeme

Dışsal yeme, kişilerin metabolik ihtiyaç hissetmeden yiyeceğin görüntüsü, tadı, kokusu ya da içinde bulundukları ortam gibi dışsal uyaranlardan etkilenecek yiyecek ipuçlarına karşı yüksek tepkisellik göstermeleri ve yiyeceklere dair yoğun istek duymaları olarak tanımlanarak yeme olasılığını arttıran bir yeme dürtüsüdür (Ferrer ve Garcia, 2015; Sevinçer ve Konuk, 2013). Dışsal yemenin hem yiyeceklere yönelik artan dikkat yanlılığı ile hem de yapısal dürtüsellik ile ilişkili olduğu ve kilo alımına yol açtığı öne sürülmektedir (Hou vd., 2011). Yiyecek ve içeceklerin ulaşılabilirliği ve yaygınlığı arttıkça yeme isteğinin de pekiştiği düşünülmektedir (Spence vd., 2016). Nisbett (1968), dışsal faktörlere verilen yanıtın kişinin kilosuna bağlı olarak değişebileceğini, kişinin kilosu arttıkça yiyeceklere verdiği tepkinin de güçleneceğini belirtmiştir. Schachter (1968) normal kilodaki kişilere kıyasla obez insanların dışsal yeme faktörlerine karşın fizyolojik ihtiyaçlarını ve kendi içsel durumlarını değerlendirmekten yoksun dışsal faktörlere bağlı olarak yiyeceği tüketme eğilimi gösterebildiklerini ifade etmiştir.

1.1.1.4. Yeme Bozuklukları

Yeme davranışları, bireylerin besin tüketim alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların altında yatan psikososyal faktörleri kapsar. Ancak bu davranışlar, çeşitli içsel ve dışsal etkenler nedeniyle bozulduğunda, yeme bozukluklarına dönüşebilir (Fairburn ve Harrison, 2003). Yeme davranışlarının bozulması, DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. baskı) tarafından sekiz alt kategori altında sınıflandırılan yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu sınıflandırma kapsamında AN, BN, TYB, Kaçınan/Kısıtlayıcı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Geri Çıkarma (Ruminasyon) Bozukluğu, Pika ve diğer tanımlanmış ya da tanımlanmamış yeme ve beslenme bozuklukları yer almaktadır (APA, 2013).

Anoreksiya Nervoza, literatürde ilk olarak tanımlanan (Garfinkel, 2002) ve nevrotik iştah kaybı (Silverman, 1997) olarak bilinen bir yeme bozukluğudur. AN kişinin düşük vücut ağırlığını korumak için ciddi şekilde kalori kısıtlaması yaptığı, kilo almaktan yoğun derecede korktuğu ve beden algısında bozulmalar yaşadığı bir bozukluk olarak bilinir. Bu bozukluğun semptomları arasında, vücut ağırlığı ve şeklini algılamada çarpıklık, aşırı kilo kaybı, aşırı egzersiz, diyet kısıtlamaları ve kendini aç bırakma gibi davranışlar yer alır (APA, 2013)

Bulimiya nervoza, kişinin üç aylık süreçte haftada en az bir kez kontrolsüz yemek yeme atakları yaşaması ve bu atakları dengelemek amacıyla aşırı egzersiz, kendini kusturma, yemek yememe veya laksatif kullanma gibi telafi edici davranışlara başvurması ile tanımlanan bir yeme bozukluğudur. Bu ataklar sırasında kişi, kısa bir sürede normalden çok daha fazla yiyecek tüketir ve ardından pişmanlık, suçluluk ve kontrol kaybı hissi yaşar. Bu duygular, yiyecekleri telafi etmek amacıyla kusma, ilaç kullanımı veya aşırı egzersiz gibi eylemlere yönelmesine neden olur. Bu mekanizma, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından olumsuz etkiler oluşturabilir (APA, 2013; Castillo ve Weiselberg, 2017).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, kişinin belirli aralıklarla genellikle 2 saat gibi kısa bir süre içinde kontrolsüz bir şekilde normalden çok fazla miktarda yemek yemesi ile karakterizedir. Bu durum, BN'den farklı olarak, ardından telafi edici bir davranışın izlenmediği bir durumdur. Tıkınırcasına yeme atakları sırasında, kişi aç olup olmamasından bağımsız olarak büyük miktarda yiyecek tüketir ve bu durum genellikle suçluluk, utanç ve pişmanlık gibi duygusal sıkıntılarla sonuçlanır (APA, 2013).

DSM-5'te ayrıca, besleyici değeri olmayan besinleri istemsiz olarak bir ay ya da daha fazla süreyle yeme (pika), bir ay ya da daha fazla süreyle bulantı, kontrol dışı öğürme ya da iğrenme olmaksızın yutulan besinin geri çıkartılması ve çıkartılan besinin yeniden çiğnenerek yutulması ya da tükürülmesi (ruminasyon bozukluğu) (Halland vd., 2018) ve belirli besinlere ya da yeme eylemine karşı genel anlamda ilginin azalması, besinin koku, görünüm gibi duylara yönelik hassasiyet kaybı ve yeme davranışının olumsuz sonuçları hakkında duyulan kaygı (kaçıngan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu) (Mairs ve Nicholls, 2016) gibi semptomlarla belirli yeme bozukluklarına da yer verilmektedir. Bu bozuklukların tümü, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkileyebilen karmaşık ve çok yönlü durumlardır (APA, 2013).

1.1.2. Yeme Davranışlarını Etkileyen Etmenler

Slochower (1987) ve Yates (1989)'e göre yeme bozuklukları, psikolojik, davranışsal, fizyolojik ve psiko-sosyal olmak üzere birbiriyle ilişkili dört ana faktörü kapsamaktadır. Yürütülen diğer araştırmalarda bu etkenlerle benzer ve doğrusal olarak genetik, bireysel, ailesel faktörler ve bu faktörlerin birbiriyle etkileşimleri üzerinde durulmaktadır (Yücel, 2009). Yeme tutum, davranış ve bozukluklarının kompleks yapıları sebebiyle etiyojilerini açıklarken biyopsikososyal çerçeveden yararlanmak fayda sağlamaktadır (Wierenga vd., 2018).

1.1.2.1. Biyolojik Etmenler

Yeme tutum, davranış ve bozukluklarına dair kanıta dayalı verilerle gerçekleştirilen aile ve ikiz çalışmalarında; biyolojik ve genetik faktörlerin yeme davranışları ve bozuklukları etiyojisinde önemli bir yeri olduğu (Bulik, Tozzi 2004) bununla beraber özellikle anoreksia nervoza ve bulimia nervozada genetik aktarımın yüksek oranda olduğu, tek ve çift yumurta ikizlerinin eş hastalanma (konkordans) oranlarının yüksek olduğu (Trace vd., 2013) ve birinci derecede akrabalarında BN tanısı olan kadınların aynı hastalığa sahip olma riskinin 4 kat (Kassett vd., 1989), AN tanısı olanların 11.4 kat yükseldiği gözlemlenmiştir (Strober ve vd., 2000). Yeme davranışının nörobiyolojik temelleri, dopamin ve serotonin sistemleri ile iştahın kontrolünden sorumlu hipotalamik sistemi içerir (Schaumberg vd., 2017). Dopamin, beyindeki ödül mekanizması ve beslenme davranışlarını etkileyen bir nörotransmitterdir. Hem iştahı hem de ödül sistemini düzenleyen bu süreçlerin yeme bozukluklarıyla ilişkisi araştırmalarda vurgulanmıştır (Boswell vd., 2021; Akyürek Bolat, 2021). Bu bulgular, yeme bozukluklarının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda nörobiyolojik temelleri olabileceğini göstermektedir. Yeme isteği ve tokluk hissinde nörotransmitterlerin etkisini inceleyen araştırmalar, serotoninin tokluk hissi, dürtü kontrolü ve duygudurum üzerinde etkisi olduğunu ve anoreksia nervoza (Kaye vd., 1984) ve bulimia nervoza (Jimerson vd., 1992: 132; Carrasco vd., (2000) tanısı olan bireylerin düşük serotonin oranına sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

1.1.2.2. Bireysel Etmenler

Bireylerin kişilik özelliklerinin yeme tutum, davranış ve bozukluklarının başlangıcı, semptomatik şekilde ifade edilmesi ve sürmesi aşamalarında etkisi söz konusudur (Cassin ve Ronson, 2005). Bireysel risk faktörlerinden mükemmeliyetçi kişilik yapısı, beden memnuniyetsizliği, düşük duygu düzenleme becerisi, düşük benlik saygısı, dürtüsellik, olumsuz duygulanım, kaçınan kişilik örüntüsü, obsesif ve nevrotik kişilik özellikleri, erken dönem fiziksel ve duygusal istismar başta olmak üzere travmatik deneyimleri ifade etmede güçlük çekme gibi özellikler dikkat çekmektedir (Mazzeo ve Bulik 2009; Kendir ve Karabudak 2019; Özsoy, 2017; Toker ve Hoccoğlu, 2009; Ergüney-Okumuş 2017; Cassin ve Ronson, 2005). Yeme davranışı üzerinde kişinin içinde bulunduğu duygu durumu ve duygulanımın etkisi yadsınamaz; özellikle kişi üzüntü, öfke, stres, endişe gibi olumsuz duygular ile nasıl baş edeceğini bilmiyorsa ya da bu duygularını bastırmaya çalışıyorsa o an bozulmuş yeme davranışlarına yönelmesi muhtemeldir (Tezcan, 2009). Kusursuz olma ve hataya tahammülsüzlük olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik, bozulmuş yeme davranışları için belirgin bir risk etmeni olarak tanımlanmakta (Brunch 1973) ve bu kabul kişilerin zihinlerindeki mükemmel vücut idealine ulaşmaya dair yoğun çabalarını açıklamaya yardımcı olmaktadır (Fairburn, 1997). Normal ya da düşük vücut ağırlığında olmasına karşın bireye kilolu olduğunu düşündüren çarpıtılmış beden algısı, yoğun kilo alma ve şişmanlama korkusu, ince olmaya dair takıntılı düşünceler bozulmuş yeme davranışları için yordayıcı sebeplerdendir (Kreipe ve Birndorf, 2001). Yeme davranışlarını etkileyen bireysel faktörlerden bir diğeri de cinsiyettir. Kadın olmak anoreksia nervosa ve bulimia nervosa gelişiminde güçlü bir faktördür (Jacobi vd., 2004). Orbach (1994) bozulmuş yeme davranışlarının sosyal bir sorun olduğunu, patolojik olarak tanımlanmaması gerektiğini, kadınların bastırılmış duygularını yeme davranışı aracılığıyla ifade ettiklerini, ihtiyaçlarını başka şekilde karşılama konusunda sorun yaşadıklarını ifade etmektedir. Bloom ve arkadaşları (1994), duygusal yeme davranışını, kadınların yaşadıkları acıyı maskeleyerek amacıyla başvurdıkları bir başa çıkma biçimi olarak değerlendirmiştir. Yeme sorunlarını, "kadınların toplumsal sorunları çözmek için bedenlerini kullanmalarının bir yolu" olarak görerek duygusal yemenin bir 'semptom' olduğuna inanarak kadınların bozulmuş yeme davranışları altında yatan sebebi ve/veya o sebeple nasıl baş edeceğini bilemedikleri için yemeğe yöneldiklerini savunmaktadırlar (Orbach, 1994).

1.1.2.3. Ailesel Etmenler

Ailenin; bireyin kişiliği, yaşam görüşü, alışkanlıkları ve davranış örüntüleri üzerindeki etkileri yadsınamayacak düzeydedir (Canat, 1999). Aile içindeki ilişkiler, paylaşımlar, ebeveynlerin kişilik yapıları ve çocuklarına yönelik tutumları, çocukların ilerideki yaşamlarını, düşüncelerini, tutum ve davranışlarını belirlemektedir (Canat, 1999). Yeme tutumu, davranışları ve alışkanlıkları, aile içi ilişkilerin özellikle de anne-baba ile kurulan bağın duyarlı göstergelerinden biridir (Ünlü vd., 2006). Sorunlu ilişkilerin hakim olduğu bir ailede büyüyen kişilerin bulimia nevroza tanısı alma ihtimalinin daha yüksek olduğu ve anne ile bütünleşmiş ilişkinin yeme nöbetlerini, anneden bireyselleşme ve ayrılma çabalarının ise kusma ve dışa atım davranışlarını yordadığı düşünülmektedir (Ertaş, 2006). Bozulmuş yeme davranışlarına sahip kişilerin yaşamın erken dönemlerinde özerklik gelişimleri aileleri tarafından yeterince desteklenmemiş bu sebeple çocuksu kalmış oldukları ileri sürülmektedir (Öztürk, 2002). Woodside ve arkadaşları (2002) bozulmuş yeme davranışına sahip kişilerin hem kendilerinin hem de ebeveynlerinin mükemmeliyetçi kişilik özellikleri gösterdiklerini ileri sürmüşlerdir. Ebeveynlerin; çocuklarına karşı yüksek standartları ve beklentileri ile birlikte yemeye ve kiloya dair eleştirel tutumları olması bozulmuş yeme davranışları için risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Fairburn vd., 1997).

1.1.2.4. Sosyokültürel Etmenler

İnsanlar yapılandırılmış bir kültür anlayışı ile doğarak belirli bir çevrede büyür bu doğrultuda kültürel etkiden soyutlanmak olası değildir (Adam ve Markus, 2003). 1950’li yıllarda ince bir bedene sahip olmanın kültürel bir ideal olarak görülmesi yaygınlaşmıştır (Butcher vd., 2013). Moda dergilerinin kapak sayfalarında yer alan modellerin vücut yapılarının git gide daha da inceldiği (Sypeck vd., 2004), medyanın ve toplumun; kadınlar üzerinde zayıf olmaya, erkekler üzerinde ise kaslı olmaya yönelik sosyal bir baskı oluşturduğu (Nolen-Hoeksema, 2004; Keel ve Forney, 2013), bu baskının bireyleri beden memnuniyetsizliğini içselleştirmeye ittiği, içselleştirme derecelerinin ise bozulmuş yeme davranışları ve olumsuz duygulanım için risk faktörü oluşturduğu öne sürülmektedir (Stice, 2002). Yeme bozukluklarının sosyokültürel faktörleri arasında diyet uygulamaları, egzersiz, tütün, alkol ve madde kullanımı, beden imajında bozulma, medya, sosyal çevre

ve aile baskısı, akran ve popüler kişilerle fiziksel kıyaslamalar yer almaktadır (Taylor vd. 1998: 32; Deveci 2020: 54).

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar

1.1.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Yaklaşımı

Bilişsel yaklaşım, bireylerin duygularını belirleyen şeyin olayların kendisi değil de bireylerin olaylara yüklediği anlam ve bakış açısı olduğunu savunmaktadır. Bu anlamlar kendiliğinden, otomatik ve çok hızlı bir biçimde ortaya çıkan düşünceler olarak belgindir ve “bilişsel çarpıtmalar” adı verilen bir takım yanlılıklar içerebilir (Beck, 2001).

BDT perspektifinde yeme bozuklukları, beden ağırlığı, yapısı ve görüntüsü ile ilişkili rasyonellikten uzak değer ve inançlarla başka bir ifade ile bilişsel çarpıtmalar ile açıklanmaktadır (Kabakçı ve Demir, 2001). BDT hastalığın başlangıç sürecinden çok hastalığın sürmesine neden olan etkenlere odaklanmaktadır. BDT perspektifine göre hastaların kendilerini ve bedenlerini değerlendirmedeki işlevsiz düşünceleri yeme bozukluklarının sürmesini sağlayan esas sebeptir. Vücut şekli ve ağırlığının aşırı değerlendirilmesi ve kontrol edilmesine dair yoğun zihinsel uğraş söz konusudur. Kişiler; diyet, yeme kontrolü, zayıflık, şişmanlık, ağırlık artışına dair korku, kalori hesabı, egzersiz, beden imgesi gibi konulara normalden fazla odaklanmaktadır. (Fairburn, 1997).

1.1.3.2. Transdiagnostik Yaklaşım

Fairburn, Cooper ve Shafran (2013)’ın BDT üzerinden geliştirdikleri transdiagnostik teoriye göre mükemmeliyetçi tutumlar, düşük benlik saygısı, duygudurum düzenleme güçlükleri ve sosyal etkileşim problemleri yeme bozuklukları için sürdürücü mekanizmalardır ve etkisiz başa çıkma yöntemlerine yol açmaktadırlar. Sürdürücü mekanizmaların duygularla işlevsel şekilde baş etmeyi destekleyen duygu düzenleme stratejilerinin öğrenilmesiyle etkilerini yitirebilecekleri vurgulanmaktadır.

1.1.3.3. Şema Terapi Yaklaşımı

Young (1999) BDT ekolünü esas alarak Geştalt Terapi Yaklaşımını, Bağlanma Kuramını, Yapısalcı ve Psikodinamik kuramları birleştirmiş ve Şema Terapi kapsamında “uyumsuz

şemalar” kavramını ortaya çıkarmıştır. Waller (2006) yeme bozukluklarında Şema Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Modeli başlığı altında iki ayrı sürdürücü faktörün mevcudiyetini ve bu faktörlerin “şema telafisi” ve “şema kaçınması” olarak açıklanabileceğini ileri sürmüştür. Bu terapi modeline göre duygulanımın öncül kaçıışı olarak ‘şema telafisi’ şema tetiklendiği anda kısıtlı yeme davranışı ile kişinin negatif duyguları deneyimlemesine engel olan bir merkezdir. Buna örnek olarak, kısıtlayıcı yeme davranışında yüksek standartlara yönelik zihinsel kalıplar ve başarısızlık şemasının telafi şeması olarak aktive edilmesi sonucu, başarısızlıkla bağlantılı olumsuz duygu ve düşüncelerin mükemmeliyetçi tutumlarla bastırılması sağlanabilir. Duygulanımın bir diğer kaçış yolu olan ‘şema kaçınması’ ise bulimik davranışların merkezi olarak ileri sürülmekte olup tıknırcasına yeme davranışı ardından gelen çıkarma davranışı ile duygulanımı engellemek ve azaltmak için dürtüsel bir girişim olarak tanımlanmaktadır (Luck vd., 2005).

1.1.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları

Yeme davranışları, bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarını derinden etkileyen karmaşık bir olgudur ve bu davranışların normalden sapan örüntüleri, yeme bozuklukları gibi ciddi klinik tablolara yol açabilmektedir. Belgelenen ilk yeme bozukluğu vakasının MS 898 yılına kadar dayandığı, 13. yüzyılda Friderada vakasıyla kadınların kendilerini çok fazla aç bıraktıklarının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Anoreksiya nervoza hastalarıyla ise 19. yüzyılın sonlarında sistematik olarak çalışılmaya başlanmıştır. Bu alandaki araştırmaların, 1950’li ve 1960’lı yıllarda ivme kazandığı; Peter Dally’nin anoreksiya üzerine yayınladığı makale ile Hilde Bruch’un “Eating Disorders, Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within” adlı çalışmasının literatüre önemli katkılar sağladığı ifade edilmektedir (Yates, 1989). Literatürde yeme davranışları; duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme gibi alt boyutlarda incelenmekte ve bu davranışların çeşitli demografik, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerle ilişkisi araştırılmaktadır.

Humphrey’in (1986) araştırması, yeme bozukluğu olan bireylerin aile yapılarının yüksek düzeyde izolasyon, karşılıklı yakınlık eksikliği ve destek yetersizliği ile karakterize olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, Batı toplumlarındaki ince olma ideali, bu rahatsızlıkların daha yaygın olmasına yol açarken Asya ve Afrika toplumlarında da

globalleşmenin etkisiyle benzer bir artış görülmektedir (Nasser, 1997; Pike ve Dunne, 2015). Türkiye’de, Batı etkisi altındaki bireylerde yeme bozuklukları daha yaygın bulunmuş; geleneksel değerlere bağlı kalan bireylerde ise daha az rastlanıldığı belirtilmiştir (Bozan, 2009). İstanbul ve Ankara’da yapılan çalışmalar, genç kadınlar arasında ince olma idealinin yaygın olduğunu ve bunun yeme bozukluğu riskini artırdığını ortaya koymuştur (Özdemir ve Sağlam, 2015).

Cinsiyet, yeme bozuklukları ve belirli yeme davranışları açısından önemli bir farklılaştırıcıdır. Kadınların, özellikle duygusal yeme başta olmak üzere, yeme bozuklukları geliştirme olasılığının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (DSM-IV, APA, 1994; Orzolek-Kronner, 2002). Birçok araştırmacı, kadınların duygusal yeme puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır (Aydemir, 2021; Ateşşönmez, 2018; De Lauzon vd., 2004; Demir, 2021; Demirel, 2020; Gerçek, 2021; Masheb ve Grilo, 2006; Seven, 2013). Çelik (2021) çalışmasında kadınların duygusal yeme puanları yüksekken, kısıtlayıcı ve dışsal yeme puanlarında cinsiyetler arası fark bulamamıştır. Çobanoğlu (2020) ve Akınca (2020) tarafından yürütülen çalışmalarda ise duygusal yeme ile cinsiyet arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. Günümüzde erkeklerin de kültürel normlar ve medyanın etkisiyle beden imajına odaklandığı ve yeme bozuklukları riski taşıdığı belirtilmektedir (McCabe ve Ricciardelli, 2003; Davodi vd., 2016).

Yeme bozukluklarının başlangıç yaşına ilişkin literatür incelemeleri, bu rahatsızlıkların genellikle ergenlik döneminde ortaya çıktığını göstermektedir. Araştırmalara göre, anoreksiya nervoza vakalarının %75’i ortalama olarak 16,2±2,6 yaşında, bulimiya nervoza vakalarının ise %83,3’ü yaklaşık 18,2±5,2 yaşında başlamaktadır (Javaras vd., 2015; Micali vd., 2013; Volpe vd., 2016). Türkiye’deki bir çalışma ise lise ve üniversite çağındaki genç kadınların daha yüksek yeme bozukluğu riski taşıdığını ortaya koymuştur (Göktaş, 2010). Erkeklerde ise yeme bozuklukları genellikle daha geç yaşlarda ve özellikle vücut geliştirme veya sporculuk gibi alanlarda daha sık görülmektedir (Özbek ve Köseoğlu, 2013). Literatürde, duygusal beslenme eğilimi ile yaş arasında genellikle ters yönlü bir bağlantı bulunduğu, yani yaş ilerledikçe bu eğilimin azaldığı ifade edilmektedir (Leblebicioğlu, 2018; Aydemir, 2021; Kontinen vd., 2010; Cox vd., 2011; Özdemir, 2015). Ay (2020), 18-24 yaş grubundaki katılımcıların, 40 yaş ve üzeri gruba

kıyasla duygusal beslenme eğilimlerinde daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Ateşsönmez (2018) çalışmasında artan yaşla birlikte düşünmeden yeme ve duygusal yemenin arttığı gibi farklı bir bulguya ulaşılırken, Akınca (2020) yaş ve duygusal yeme arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Meslek grupları, yeme bozukluklarının yaygınlığını etkileyen önemli bir faktördür. Dansçılar ve modeller, ince olma baskısı nedeniyle anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza riski altındadır (Hamilton vd., 1985). Benzer şekilde, kilo sınırlaması olan spor dallarında, örneğin güreş, boks ve jimnastik gibi alanlarda yeme bozuklukları yaygındır (Sundgot-Borgen, 1994). Türkiye'deki bir çalışmada, kadın sağlık çalışanlarının yeme bozukluğu riskinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Demirbaş ve Yılmaz, 2020).

Eğitim durumu ile yeme davranışları arasındaki ilişki konusunda literatürdeki bulgular ise tutarlı değildir. Bazı araştırmalar düşük eğitim seviyesi ile (Mitchison ve Hay, 2014), bazıları ise yüksek eğitim seviyesi ile (Mitchison ve Hay, 2014) yeme sorunları arasında ilişki olduğunu belirtirken, Ateşsönmez (2018), Demir (2021) ve Hacıarif (2015) gibi çalışmalarda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Şanlı (2019)'nın araştırması, düşük eğitim düzeyine sahip katılımcıların stres altında yeme eğilimlerinin, yüksek eğitimlilere göre daha az olduğunu ortaya koymuştur.

Medeni durum incelendiğinde, Garner'in (1982) bulgularına göre, yeme bozukluğu görülen bireylerin daha çok bekar ve genç bir demografiyi temsil ettiği dikkat çekmektedir. Ancak Akınca (2020) ve Çobanoğlu (2020) gibi daha güncel çalışmalarda medeni durum veya romantik ilişki durumunun duygusal yeme üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur.

Yüksek BKİ ve obezitenin, TYB ve duygusal yeme davranışları ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda bildirilmektedir (Yanovski, 2003; Evirgen, 2010; Koenders ve van Strien, 2011). Nitekim, Koenders ve Van Strien (2011) duygusal yemenin kilo alımının güçlü yordayıcılarından biri olduğunu saptamıştır. Yüksek BKİ'ye sahip bireylerde kısıtlayıcı yeme eğilimlerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir; bu kısıtlayıcı yeme tutumlarının uzun vadede besin yetersizliği, mineral ve vitamin eksiklikleri gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği, ayrıca besinlere yönelik fizyolojik ve psikolojik arzuyu artırarak tıknırcasına yemeye ve bulimiya nervoza ile ilişkili bir döngüye neden olabileceği ifade edilmektedir (Bozan, 2009). Bunlara ek olarak, yüksek BKİ'ye sahip

bireylerin maruz kalabildiği ağırlık temelli damgalanma deneyimlerinin de (Hübner vd., 2016; Vartanian ve Novak, 2011) hem psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği hem de bozulmuş yeme davranışlarının gelişiminde ve devam etmesinde kritik bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir. Diğer yandan, bireyin kendi bedenine yönelik değerlendirmeleri de yeme davranışlarıyla yakından ilişkilidir; nitekim düşük beden memnuniyetinin, özellikle kadınlarda, duygusal yeme eğilimini artırdığına dair bulgular mevcuttur (Pinkasavage vd., 2015; Duarte ve Pinto-Gouveia, 2015).

Yeme davranışlarını etkileyen önemli yaşam tarzı faktörlerinden biri diyet yapma alışkanlığıdır. Sık diyet yapan bireylerde tıknırcasına yeme davranışının daha yaygın olduğu ve kısıtlayıcı yeme eğiliminin diyetle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bozan, 2009). Stice ve Shaw'un (2002) geliştirdiği ikili yol modeli, diyet yapmanın olumsuz duygulanım aracılığıyla tıknırcasına yemeye yol açabileceğini öne sürmektedir. Mor (2024) diyet yapmanın yeme bozuklukları için bir risk faktörü olup gıdaya karşı aşırı düşünsel meşguliyete neden olabileceğini vurgulamaktadır.

Diyet alışkanlıklarının yanı sıra fiziksel aktivite düzeyleri de yeme davranışları ile karmaşık bir etkileşim içindedir. Artan fiziksel aktivitenin olumsuz ruh halini azalttığı, canlılığı artırdığı ve orta ile yüksek şiddetteki egzersizlerin duygusal yeme eğilimini düşürebileceği bildirilmiştir (Kilinç ve Oğlak, 2021). Bununla birlikte, özellikle yeme bozuklukları kapsamında, aşırı veya kompulsif egzersizin bulimiya nervoza ve ortoreksiya nervoza ile (Mond ve Calogero, 2009; DSM-5; Alan, 2008; NEDA) ve yeme davranışlarının bozulma riskinin artmasıyla (Aksoy ve Bilen, 2018) ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer bir doğrultuda, egzersiz bağımlılığının da sosyal görünüş kaygısı, bozulmuş yeme tutumları ve dolayısıyla artmış yeme bozukluğu riskiyle pozitif ilişkili olduğu gösterilmiştir (Erdem, 2023).

Duyguların bireylerin yeme davranışları üzerindeki etkisi de önemli bir araştırma konusudur. Sinirli olmanın tıknırcasına yeme davranışına (Arnow vd., 1992), nefret duygusunun ise bozulmuş yeme davranışlarının sürekliliğine neden olduğu bulunmuştur (Troop vd., 2002). Duyguları tanıma, anlama ve ifade etmede zorluk (aleksitimi) ve duygu düzenleme güçlükleri hem duygusal yemenin hem de genel olarak yeme bozukluklarının önemli yordayıcıları arasında sayılmaktadır (Svaldi vd., 2012; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Bruch (1973, 1982), yeme bozukluğu olan bireylerin içsel

açlık ve tokluk sinyallerini ayırt etmede zorlandıklarını ve duygusal durumlarını yanlış yorumlayarak yeme davranışına yönelebileceklerini belirtmiştir. Düşük özsaygı ve yüksek mükemmeliyetçilik düzeyi, yeme bozuklukları için önemli psikolojik risk faktörleri arasında yer almaktadır. Klinik mükemmeliyetçilik, birçok çalışmada yeme bozukluğu semptomları ve beden memnuniyetsizliği ile güçlü bir ilişki göstermiştir (Brosof ve Levinson, 2017; Wade ve Tiggemann, 2013; Drieberg vd., 2019). Donahue ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik sergileyen bireylerin duygu düzenleme stratejilerini etkili kullanamadıkları durumlarda yeme bozukluğu semptomlarının arttığı bulunmuştur. Ayrıca, yeme bozukluğu olan bireylerde genellikle benlik saygısının düşük olduğu da belirtilmektedir (Kocakaya, 2016; McNeill vd., 2017; İnce vd., 2021; Grilo vd., 2005). Literatürde yeme davranışları ayrıca dürtüsellik, obsesif-kompulsif belirtiler ve çeşitli kişilik özellikleriyle de ilişkilendirilmiştir (Grilo vd., 2005). Yeme bozukluklarının, ölümcül olabilen ve tedavi süreci zor psikiyatrik rahatsızlıklardan biri olduğu vurgulanmaktadır (Fairburn vd., 2013). Maner'in (2001) yaptığı bir çalışmaya göre, son otuz yılda anoreksiya nervoza tanısı almış bireylerin %25'i hayatını kaybetmiş, %25'i düşük kiloyla yaşamını sürdürmüş ve geri kalanlar iyileşerek hayatlarına devam etmiştir.

1.2. Bağlanma Stilleri

İnsanlar, yaşamları boyunca değerli gördükleri bireylere karşı güçlü duygusal bağlar geliştirirler. Bu bağlar, “bağlanma” (attachment) olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973). Özellikle bebeklik dönemi, yani yaşamın ilk iki yılı, bireyin bedensel, bilişsel ve duygusal gelişiminin en hızlı ve kritik olduğu özel bir dönemi ifade eder. Bu dönemde bebek, hayatta kalabilmek için gerekli becerilere henüz sahip olmadığından, ihtiyaçlarını karşılayan kişiye bağımlıdır. Bakım verenle olan bağ, bu süreçte bebeğin bilişsel ve duygusal gelişimi için temel bir öneme sahiptir. (Morsünbül, Çok, 2011; Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağ kurma, sosyal varoluşumuzun temel bir ihtiyacıdır; güven duymak, sevgi ve saygı görmek, göstermek ve bu unsurlarla bağlantılı olarak bağlanmak zorunludur. Ayrıca, bağlanma biyolojik bir temele sahiptir ve tüm insanlar arasında ortak bir içgüdüdür (Kesebir, 2011). Ebeveynlerle kurulan bağlar, bireyin ilerleyen yaşamındaki kişilik

gelişimini, benlik algısını ve diğer insanlarla kuracağı ilişkileri şekillendirir. İlk kurduğumuz ilişkiler, ilerideki duygusal bağlarımızı ve ilişkilerimizi de etkilemektedir (Bowlby, 1973).

Bağlanma stilleri hakkında üzerinde çok çalışılan konulardan bir diğeri ise bağlanma tarzları ile romantik ilişkilerdeki tutumların değerlendirilmesidir (Hazan ve Shaver, 1987-1990-1994). Bağlanma kuramı, bireylerin birbirleriyle kurdukları yakın ilişkilerin, onların gelişimlerinde öncül bir rol oynadığını varsayar buna ek olarak, bağlanma örüntülerinin çocukluk döneminde şekillenmeye başlayıp yetişkinlik döneminde bireyin beklentilerini, inançlarını, sosyal davranışlarını ve duygu düzenleme stratejilerini etkilediğini öne sürmektedir (Bowlby, 1969-1973; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bağlanma bebeğin oluşumuyla şekillenmeye başlar ve hayattaki güvenlik hissinin yapıtaşını oluşturur. Bu yapıtaşı bireyin ilerleyen yaşamındaki romantik ilişki gibi duygusal paylaşımlarını etkiler (Brennan ve Shaver, 1995; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynler, bireyin ilk bağlanma figürü olurlar fakat yetişkinlikle beraber bağlanma figürü romantik ilişkideki partnerler olmaya başlar (Ainsworth, 1978).

Yetişkinlik dönemi, ergenlikte başlayan bireyin kimlik arayışının sürdüğü bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin kim olduğuna ve hayattan ne istediğine dair soruları, daha net şekilde cevap bulmaya başlamakta, ortaya çıkan yetişkinlik ile bireyin romantik ilişkilere bakış açısı, iş ve dünya görüşü belli bir çerçeveye oturmaya başlamaktadır (Branden, 1988). Romantik ilişki iki bireyin birbirine karşı cinsel, duygusal ve ruhsal tutku hissetmesi ve bu hisler karşısında partnerlerin birbirini ödüllendirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Branden, 1988). Partnerlerin karşılıklı ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda birbirlerine duydukları sevgi, saygı ve şefkatle kurdukları derin bağ, aşkın temelini oluşturur (Çevik, 2024). Bu duygusal yakınlık, partnerlerin benzer ve farklı duygu, düşünce ve davranış biçimlerini keşfetmelerine olanak sağlar. Bu süreçte, partnerler birbirlerinin dünyasına dair daha fazla şey öğrenirken ilişkilerinin dinamiği de derinleşmektedir. Bu bütünsel ve karşılıklı keşif süreci, "romantik ilişki" olarak adlandırılır ve bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini daha iyi anlamalarını sağlar (Hatfield, 1988). Romantik ilişki iki bireyin birbirine karşı cinsel, duygusal ve ruhsal tutku hissetmesi ve bu hisler karşısında partnerlerin birbirini ödüllendirmesi olarak

tanımlanabilmektedir (Branden, 1988). Moss ve Schwebell (1993) tarafından vurgulandığı üzere romantik ilişkiler; bağlanma, fiziksel, bilişsel ve duygusal yakınlık ile karşılıklılık olmak üzere beş temel bileşenden oluşur. Araştırmacılar, bireylerin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerinde geliştirdikleri bağlanma stillerinin çocuklukta temel bakım verenlerine karşı geliştirdiği bağlanma şekilleriyle çok benzer olduğunu vurgulamışlardır. (Hazan ve Shaver 1987,1994).

1.2.1. Bağlanma Stillerinin Tanımlanması

Bağlanma kuramının temelleri John Bowlby tarafından atılmış olsa da bu kuramın bilimsel olarak geliştirilmesinde ve test edilmesinde Mary Ainsworth'un katkıları büyük önem taşımaktadır (Bowlby, 1979; Ainsworth, 1979). Ainsworth (1979) tarafından gerçekleştirilen bebek araştırmalarında güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı olmak üzere üç temel bağlanma tarzı ortaya konmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991), bu modeli genişleterek bağlanmayı dört ana tipe ayırmış; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerini tanımlamışlardır. Hazan ve Shaver (1987) ise bağlanma kuramının yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki dinamiklerini açıklamak için hem teorik temeller hem de deneysel veriler sunmuşlardır. Onların araştırmalarına göre, bireylerin çocukluk döneminde edindikleri bağlanma deneyimleri, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de benzer biçimde kendini göstermektedir. Bebeklerde gözlemlenen güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzları, yetişkin romantik ilişkilerinde de görülmekte ve bu farklı bağlanma stilleri, bireylerin ilişki kurma biçimlerini belirlemektedir.

1.2.1.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma bakım veren kişinin bebeğe karşı hassas, tutarlı, sıcak ve ihtiyaçlarına duyarlı davranışlar sergilemesiyle ilişkilidir. Ayrıca, bakım verenin sürekli ulaşılabilir olması da güvenli bağlanmanın temel unsurlarındandır (Tüzün ve Sayar, 2006; Rothbard ve Shaver, 1994). Bowlby (1969)'ye göre, güvenli bağlanma geliştiren bebekler, birincil bağlanma figürü ortamdan uzaklaştığında tepki gösterir, ancak geri döndüğünde protesto davranışı yerini rahatlamaya ve çevreyi keşfetmeye bırakır. Bu bebekler, başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir ve çevreyi keşfederken bakıcılarını güvenli bir üs olarak kullanabilirler. Güvenli bağlanma stiline bebeğin ihtiyaçları, tutarlı bir şekilde ilgi ve şefkatle karşılanmıştır (Goldberg, 2004; Ainsworth, 1978, 1989).

Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanmada olumlu benlik algısı ve başkalarına dair olumlu model bulunduğunu belirtmişlerdir. Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, özgüveni yüksek ve özsayıgıları güçlü olan kişilerdir; başkalarını ise sıcak, güvenilir ve kabul edici olarak algırlarlar. Bu kişiler, sevilebilir olduklarına inanır ve bu inanç ilişkilerine yansır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanmış bireyler, duyguları anlama, problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinde daha gelişkindirler. Öfkelerini kontrollü bir şekilde ifade eder, stresle etkili başa çıkma yöntemlerini kullanır ve başkalarıyla kolayca sosyal ilişkiler kurma yeteneğine sahiptirler (Thompson, 2006; Belsky, 2002).

1.2.1.2. Kaygılı Bağlanma

Bebeğin birincil bağlanma objesi, çocuğun ihtiyaçlarını zamanında karşılamaz veya tutarsız bir tavır sergilerse, bebek kaygılı bağlanma örüntüsü geliştirebilir. Bu durumda bakım veren, kimi zaman kolay ulaşılabilirken kimi zaman meşgul ve ilgisiz bir tutum sergilemiştir (Ainsworth, 1978, 1989; Goldberg, 2004). Kaygılı bağlanma stilinde çocuğun bağımsız bir benlik oluşturma arzusu ile bakım verenle bütünleşme isteği sürekli bir çatışma içerisinde. Annenin tutumu, yani koruyucu ya da bağımsızlaştırıcı davranışları, çocuğun kendisi hakkında çıkarımlar yapmasına ve bunları içselleştirmesine neden olur (Carver ve Scheimer, 1998).

Kaygılı bağlanma geliştiren bebekler yabancılara karşı şüpheli bir tutum sergilerler. Bakıcı ortamdan uzaklaştığında ve geri döndüğünde yoğun tepkiler göstererek sakinleşmekte zorlanır; hem bakıcısıyla yakınlık kurmak ister hem de öfkeli ve huzursuz bir tavır sergilerler. Bu bireyler, yetişkinlik dönemlerinde yakınlık kurma konusunda tedirgin olabilir ve zamanla aşırı bağımlılık geliştirme eğiliminde olabilirler. İlişkilerindeki ana sorun, karşı tarafı uzak ve soğuk olarak nitelendirmek ve sevgilerinin karşılıksız olduğunu düşünerek sevilmediklerine inanmaktır (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanan kişiler sürekli ilgi görmek, partnerleri ile duygusal olarak iç içe geçmek ve sürekli onay almak isterler. Bu bireyler, mesafe veya ayrılık durumlarına karşı oldukça hassas ve duyarlıdır; en ufak bir olumsuzluk sezdiklerinde ilişkinin bütününe tehlikeye girdiği hissine kapılarak ayrılık korkusu yaşama eğiliminde olurlar (Shaver vd.,1998).

Kaygılı bağlanma tarzı, olumsuz benlik ile olumsuz başkaları modellerinin birleşiminden oluşur. Bu kişiler, sevgiye, değere ve ilgiye layık olmadıklarını düşünerek partnerlerini güvenilmez ve reddedici olarak algılarlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

1.2.1.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma tarzı, erken çocukluk döneminde bakım verenleri tarafından duygusal, fiziksel ya da cinsel anlamda istismara uğrayan ya da temel fiziki, duygusal, sosyal ihtiyaçları ihmal edilen bireylerde gelişme eğilimindedir (Arslan, 2008). Kaçınan bağlanma geliştiren bebekler, bakım veren yanındayken duygularını paylaşmaktan kaçınır, ona karşı mesafeli davranır ve uzak durur. Bakıcı ortadan kaybolduğunda ise tepkisiz kalır, geri döndüğünde hiçbir şey olmamış gibi davranarak başka şeylere odaklanmaya devam eder. Bu bebekler, bakıcılarından bağımsızmış gibi davranır ve yakınlık, telkin ya da temas beklentileri yoktur. Yabancı birinin varlığında da sakin ve tepkisiz kalırlar. Bakıcının tepkisizliğine ve cezalandırıcı tavırlarına maruz kaldıkları için, yetişkinlik dönemlerinde yardım ve destek istemekten kaçınır, duygularını açmakta zorlanırlar. Sosyal ve duygusal ilişkilere yatırım yapmaktan kaçınarak, başkalarıyla yakınlık kurma konusunda çekingen bir tavır sergilerler (Hazan ve Shaver, 1994).

Kaçınan bağlanmada, bireyler kendilerini olumlu değerlendirirken, başkalarını olumsuz bir biçimde algılarlar. Bu bireyler, olumlu benlik algılarını korumak ve hayal kırıklıklarını önlemek için karşılarındaki kişileri değersizleştirir ve aralarına mesafe koyarlar. Yakın ilişkilerden kaçınarak özgür ve bağımsız kalmak konusunda direnç gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Onlar için yakınlık ve bağlılık gerektiren durumlar savunmasızlık anlamına gelir ve bu talepler sömürücü ya da düşmanca algılanır (George ve West, 2001). Kaçınan bağlanan kişiler genellikle hırslı, rekabetçi, soğukkanlı, mantıklı ve bireyci özellikler taşır, kendilerine güvenleri tamdır ancak çevreye karşı güvensizlik duyarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Maunder ve Hunter, 2009). Stresli durumlarda ya da olumsuz duygular karşısında, yardım talep etmek yerine kendi başlarına başa çıkmayı tercih ederler (Allen, 2005; Mikulincer ve Shaver, 2007).

1.2.2. Bağlanma Stillerini Etkileyen Etmenler

1.2.2.1. Ailesel Etmenler

Yaşamanın ilk yılları, bireyin gelişimi açısından kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuk, çevresel faktörlerin ve özellikle aile içindeki ilişkilerin etkisiyle bağlanma stillerini geliştirir. Erken çocuklukta, bebeğin birincil çevresi genellikle ailesidir (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Bebeğin ilk ilişkileri, güvenli veya güvensiz bağlanma deneyimlerinin temellerini atar ve bu bağlanma deneyimleri, çocuğun gelecekteki ilişki kurma yöntemlerini ve ruhsal uyumunu belirler (Ainsworth, 1979).

Ainsworth'un bağlanma teorisinde, çocuğun güvenli bağlanma geliştirebilmesi için bakım verenin tutarlı ve duyarlı olması gerektiği vurgulanır. Bakım verenin tutumu, çocuğun gelecekteki bağlanma stilini belirler; tutarsız, ilgisiz veya aşırı koruyucu tutumlar, çocuğun güvensiz bağlanma stilini geliştirmesine yol açabilir (Ainsworth, 1978; Main ve Solomon, 1990). Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği tutumların uzun vadede önemli etkileri vardır.

Ebeveynin ruh sağlığı, bağlanma stillerini şekillendiren bir diğer önemli faktördür. Bowlby (1969), ebeveynin duygusal sağlığının çocuğun bağlanma stilini nasıl etkileyebileceğini tartışmış ve depresyon gibi psikolojik durumların ebeveynin çocukla olan etkileşimini engellediğini belirtmiştir. Shaver ve Mikulincer (2002), depresyon ve anksiyetenin ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlılığını olumsuz yönde etkileyebileceğini ve bunun, çocuğun kaygılı ya da kaçınan bir bağlanma stilini geliştirmesine yol açabileceğini ifade ederler. Depresif ebeveynler, çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadıklarından, bu durum güvenli bağlanma kurmayı engeller ve güvensiz bağlanma stillerine yol açar. Ebeveynin ruhsal sağlığı ve tutumları, çocuğun bağlanma gelişiminde kritik bir rol oynar.

1.2.2.2. Bireysel Etmenler

Bireylerin kişilik özellikleri de bağlanma stilini şekillendiren önemli bir faktördür. Fraley ve Spieker (2003), çocukların biyolojik yatkınlıklarının çevresel etkileşimleri nasıl algıladıklarını ve bu etkileşimlere nasıl tepki verdiklerini şekillendirdiğini belirtir. Çocuklar arasındaki biyolojik farklılıklar, çevresel değişimlere duyarlılıklarını etkiler;

bazı çocuklar çevresel değişimlere ve duygusal uyarıcılara daha hassas olabilirler. Bu durum, güvenli bağlanma geliştirmekte bazı zorluklara yol açabilir, çünkü duyarlı çocuklar olumsuz deneyimlere karşı daha büyük bir kaygı hissi geliştirebilirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle daha fazla güven arayışı içinde olabilirler ve çevresel değişimlere, özellikle de bakım verenin davranışlarındaki tutarsızlıklara karşı daha hassas tepki verebilirler.

Aynı zamanda, yüksek düzeyde nevrozizm, düşük özsaygı veya düşük duygusal zekaya sahip bireyler, ilişkilerinde daha fazla güven eksikliği ve bağlılık kaygısı yaşayabilirler. Kişilik özellikleri, yalnızca bağlanma stilini değil, aynı zamanda romantik ilişkilerdeki dinamikleri de etkiler. Duygusal olarak daha olgun ve empatik bireyler daha sağlıklı bağlanma stiline sahip olma eğilimindedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Ainsworth (1989), bireylerin farklı yaşam deneyimlerine bağlı olarak bağlanma stillerini şekillendirdiğini vurgulamakla beraber organizmaya bağlı faktörler arasında açlık, yorgunluk ve hastalık gibi durumların, bağlanma davranışlarını etkileyebileceğini ifade etmiştir.

1.2.2.3. Geçmiş İlişkiler ve Deneyimler

Romantik ilişkilerde bağlanma stillerini şekillendiren temel etkenlerden biri, bireylerin geçmiş ilişki deneyimleridir. Özellikle ihanet, terk edilme, duygusal ihmal ya da istismar gibi travmatik yaşantıların, bireyin bağlanma örüntüsünü kalıcı biçimde etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu tür olumsuz deneyimlerin, bağlanma kaygısı veya kaçınma eğilimlerini artırarak bireyin yeni ilişkilerde güven geliştirmesini ve duygusal yakınlık kurmasını zorlaştırabildiği öne sürölmektedir (Collins ve Read, 1990; Fraley ve Shaver, 1999). Bu bağlamda, bağlanma stiline sabit bir kişilik özelliğinden ziyade, yaşamsal deneyimlerle biçimlenen dinamik bir yapı olduğu düşünölmektedir (Simpson ve Rholes, 2002).

1.2.2.4. Sosyoköltürel Etmenler

Çocukların bağlanma stilleri, yalnızca bireysel deneyimler ve çevresel etkileşimler üzerinden değil, aynı zamanda költürel normlar aracılığıyla da şekillenir. Greenfield (2000), költürler arası farklılıkların bağlanma stillerinin gelişiminde önemli bir etkisi

olduğunu vurgular. Örneğin, bazı kültürlerde çocuklardan erken yaşlarda bağımsızlık beklenirken, diğer kültürlerde çocukların ebeveynlerine daha sıkı bağlanmaları teşvik edilir. Bu kültürel farklar, ebeveynin çocuğa yönelik tutumlarını ve bağlanma stilinin evrimini etkileyebilir. Rothbaum ve Morelli (2001), bağlanma kuramının kültürler arası farklılıklar gösterdiğini vurgulamışlardır. Batı kültürlerinde güvenli bağlanma, bireysellik ve duygusal özerklikle tanımlanırken; Doğu Asya kültürlerinde ise güvenli bağlanma, daha çok itaatkârlık, aileye bağımlılık ve uyum gibi değerlere dayandığını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, bağlanma teorisinin yalnızca bireysel bir psikolojik olgu olmanın ötesinde, kültürel normlarla da şekillendiği söylenebilir.

1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.3.1. Bowlby'nin Kuramı

Bowlby, anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi inceleyerek bağlanma kavramını literatüre kazandıran ilk araştırmacıdır (Cooper vd., 1998). Bowlby; bağlanmanın sosyal yaşamla yakından ilişkili ve bireylerin sosyal ilişkilerini oluşturup bu ilişkileri geliştirmelerine yardımcı olan temel bir kavram olduğunu “güvenli üs, güvenli liman ve yakın koruma” olmak üzere üç temel fonksiyonu olduğunu öne sürmüştür (Bowlby, 1973; 1979). Bowlby'nin temellerini nesne ilişkilerine dayandırdığı kuramına göre; bebek, kendisine temel bakım veren kişiye doğuştan yakınlık duyma eğilimindedir. Çocuğun erken dönemde bağlanma figürü ile kurduğu ilişki, ilerideki bilişsel temsillerini şekillendirir ve bu temsillere "işsel çalışan modeller" denir. Bu modeller, bireyin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen temel inanç sistemleridir ve "benlik modeli, başkaları modeli ve bilgiyi işleme modeli" olmak üzere üç ögeden meydana gelir (Bowlby, 1969).

1.2.3.2. Ainsworth'un Bağlanma Kuramı

Ainsworth, bağlanma kuramını deneysel bulgularla destekleyen öncü araştırmacılardandır. Yabancı Oda Deneyi aracılığıyla, bebeklerin bakımverenleri odadan ayrıldığında ve geri döndüğünde sergiledikleri davranışları incelemiştir (Bretherton, 1992; Ainsworth, 1979). Ainsworth (1989), kapsamlı gözlemleri sonucunda güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerini tanımlamıştır.

1.2.3.3. Bartholomew ve Horowitz'in İlişki Modeli

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) geliştirdiği Dörtlü Bağlanma Modeli, bireylerin bağlanma stillerini açıklamak üzere, kendilik ve başkalarına yönelik algılar temelinde yapılandırılmıştır. Bu modele göre bireylerin bağlanma stilleri, "kendilik modeli" (bireyin kendine dair olumlu ya da olumsuz algısı) ve "başkaları modeli" (diğerlerini güvenilir ve destekleyici olarak algılama düzeyi) olmak üzere iki temel boyutun etkileşimiyle şekillenir. Model kapsamında dört bağlanma stili tanımlanmıştır. Güvenli bağlanma, hem kendilik hem de başkaları modelinin olumlu olduğu; bireyin hem kendine hem de başkalarına güven duyduğu ve ilişkilerde sağlıklı bir yakınlık kurabildiği stildir. Kaygılı bağlanma ise olumsuz bir kendilik modeli ve olumlu bir başkaları modeli ile karakterizedir; bu stil, bireyin düşük benlik algısı nedeniyle sürekli onay arayışında olması ve ilişkilerde yoğun kaygı yaşamasıyla tanımlanır. Kayıtsız-kaçıngan bağlanma, olumlu bir kendilik modeli ve olumsuz bir başkaları modeli temelinde gelişir; bu bireyler başkalarına güvenmekte zorlanır ve yakın ilişkilerden uzak durmayı tercih ederler. Son olarak, korkulu-kaçıngan bağlanma hem kendilik hem de başkaları modelinin olumsuz olduğu stildir; bu kişiler hem ilişkiler kurma arzusu taşır hem de reddedilme veya zarar görme korkusuyla duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedir. Model, yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerinin sadece erken dönem yaşantılarla değil, yaşam boyu edinilen deneyimlerle de şekillendiğini vurgulamaktadır.

Bağlanma teorisinin bireylerin ilişkilerdeki davranışlarını, tutumlarını ve duygusal tepkilerini nasıl etkilediğini anlamada Bartholomew ve Horowitz'un modeli önemli bir araçtır. Bu model, sadece bireylerin kişisel deneyimlerini değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki dinamikleri de inceleyerek, bağlanma kuramının gelişimine katkıda bulunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2007; Cassidy ve Shaver, 2016).

1.2.3.4. Psikososyal Kuram

Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, doğumdan sonraki ilk bir sene çocukların güven duygusu kazanabilmesi için kritik bir dönemdir bu dönem "temel güvene karşı güvensizlik" olarak adlandırılır ve bireyin yaşamının ilk yıllarında şekillenen güven duygusu, ilerleyen dönemlerdeki kimlik ve ilişki kurma yeteneklerini etkiler (Erikson, 1963). Bu süreçte, sağlıklı bağlanma, bireyin duygusal ve sosyal gelişimi

için temel bir zemin hazırlar. Dolayısıyla, bağlanma stilleri, bireyin gelecekteki ilişkilerinin kalitesini ve güven duygusunu belirleyen önemli bir faktördür (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1979).

Bu bağlamda, bağlanma teorileri, bireylerin erken yaşam deneyimlerinin sonraki bağlanma stillerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için önemlidir. Güvenli bir bağlanma stiline gelişimi, çocuklukta sağlıklı güven duygusunun oluşması ile doğrudan ilişkilidir (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1979).

1.2.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları

Bağlanma teorisi, bireylerin erken dönem ilişkilerinin kişilik gelişimi ve sosyal bağlar üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak için önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleştirilen çalışmalar, bağlanma stillerinin çocukluktan yetişkinliğe kadar olan gelişim süreçlerinde farklı kültürel ve bireysel dinamikler ışığında nasıl şekillendiğini incelemiştir. Bu bağlamda, bağlanma stillerinin bireylerin sosyal ilişkileri, duygusal düzenleme kapasiteleri, psikolojik sağlıkları ve cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler ile ilişki doyumu gibi ilişkisel çıktıları üzerinde önemli etkileri olduğu ortaya konmuştur.

Alanyazında bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulgular çeşitlilik göstermektedir. Bazı uluslararası çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla kaygılı bağlanma örüntüsü sergilediğini (Brennan ve Shaver, 1995; Del Giudice, 2011), erkeklerin ise daha fazla kaçınan bağlanma eğiliminde olduğunu rapor etmektedir (Schmitt vd., 2003). Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmış; örneğin Erözkan (2011), kadın öğrencilerin kaygılı bağlanma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu, erkek öğrencilerin ise kaçınan bağlanma puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Akbağ ve İmamoğlu (2010) ise kadınların hem kaygılı hem de korkulu bağlanma puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda cinsiyetler arasında bağlanma stilleri açısından anlamlı fark bulunmadığı da rapor edilmiştir (Mickelson vd., 1997; Sümer ve Güngör, 1999).

Yaş faktörünün bağlanma stilleri üzerindeki etkisi de çok sayıda araştırmada ele alınmıştır. Bağlanma stillerinin yaşamın erken dönemlerinde şekillenip görece istikrarlı

kaldığı kabul edilmekle birlikte (Fraley, 2002), yaşam deneyimleri ve ilişkisel süreçlerle zaman içinde değişebileceği de belirtilmektedir. Chopik ve arkadaşları (2013), yaş ilerledikçe bireylerin daha güvenli bağlanma örüntüleri geliştirebileceğini ya da kaçınanlık düzeylerinin artabileceğini öne sürmüştür. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ise daha tutarlı bir eğilim olarak yaşla birlikte güvenli bağlanma artarken kaçınan ve kaygılı bağlanmanın azaldığı görülmüştür (Erözkan, 2011; Sümer ve Güngör, 1999).

Romantik ilişkilerin varlığı, niteliği ve süresi gibi etkenler ile bu ilişkilerden elde edilen doyum düzeyi, bağlanma stilleriyle yakından ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanan bireylerin daha uzun süreli, istikrarlı ve doyum verici ilişkiler yaşadığı; güvensiz bağlanan bireylerin ise ilişkilerinde daha fazla çatışma ve tatminsizlik yaşadığı bildirilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999; Hazan ve Shaver, 1987; Kirkpatrick ve Davis, 1994). Özellikle kaygılı bağlanan bireylerde yoğun kıskançlık ve bağımlılık eğilimleri görülürken, kaçınan bağlanan bireylerin yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi sergileyerek ilişkilerini sonlandırmaya daha yatkın oldukları belirtilmiştir (Collins ve Read, 1990). Bu doğrultuda, güvenli bağlanma ile ilişki doyumunda olumlu, kaygılı ve kaçınan bağlanma türleriyle ise olumsuz yönlü bağlantılar saptanmıştır (Simpson, 1990; Fuller ve Fincham, 1995; Pistole, 1989; Erözkan, 2004; Kaya ve Kalkan, 2019). Ayrıca, ilişkilerin süresinin uzamasıyla birlikte partnerlerin birbirlerinin bağlanma ihtiyaçlarına daha duyarlı hale geldiği ve bu durumun bağlanma güvenliğini artırabileceği de vurgulanmaktadır (Sümer, 2006).

Eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde güvenli bağlanmanın daha yaygın olduğunu, buna karşın kaygılı ve kaçınan bağlanmanın daha düşük düzeyde görüldüğünü göstermektedir (Ateş, 2019; Yılmaz ve Karaca, 2020). Ancak bu ilişkinin her zaman doğrusal olmadığına işaret eden araştırmalar da mevcuttur. Öztürk ve Kılıç (2021) tarafından yürütülen çalışmada, bağlanma stillerinin yalnızca eğitim düzeyine bağlı olarak değil; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu kültürel ve sosyoekonomik bağlama göre şekillendiği bildirilmiştir.

Bağlanma stillerinin yaşam boyu sabit kalmadığı ve özellikle yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki deneyimlerinin bu stilleri şekillendirebildiği, çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Collins ve Read (1990), bireylerin bağlanma stillerinin, erken dönem deneyimlerin yanı sıra, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde yaşanan deneyimlerle de

şekillendiğini belirtmişlerdir. Fraley ve Shaver (1999), ihanet ve duygusal kayıp gibi olumsuz deneyimlerin, bireylerin bağlanma sisteminde yeniden yapılanmaya yol açabileceğini ve güvenli bağlanma kapasitesini zayıflatabileceğini ifade etmişlerdir. Davila, Burge ve Hammen (1997) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada, bireylerin bağlanma stillerinde zaman içinde gözlemlenen değişimlerin, önemli ölçüde yaşanan ilişki deneyimlerinden kaynaklandığı vurgulanmıştır. Ayrıca, Simpson ve Rholes (2002) yetişkinlikteki romantik ilişkilerin, bireyin bağlanma örüntülerini yeniden şekillendirebilecek kadar güçlü bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır.

1.2.5. Yeme Davranışları ve Bağlanma Stilleri İlişkisi

Yeme bozuklukları, yalnızca biyolojik ve çevresel etkenlerle açıklanamayacak kadar karmaşık psikolojik temellere sahiptir. Literatürde bu bozuklukların oluşumunda bireyin duygusal dünyası, erken dönem yaşantıları ve özellikle bağlanma stillerinin belirleyici rol oynadığı yaygın şekilde kabul edilmektedir (Alantar ve Maner, 2008; Tasca vd., 2006). Bu bağlamda yiyecek, yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değil; duygusal boşluk doldurma, stresle baş etme ve ilişkisel sorunları telafi etme aracı haline gelebilmektedir.

Çocukluk döneminde ebeveynlerle kurulan ilişki biçimleri, bireyin yeme davranışları üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Paul vd., 2000; Troisi vd., 2006). Güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerde, ilerleyen yaşantılarında duygusal yetersizlik hissi sürebilmekte ve bu eksiklik sağlıklı yeme davranışlarıyla telafi edilmeye çalışılabilmektedir (Bruch, 1982). Özellikle annesiyle güvene dayalı bir bağ kuramayan bireylerin, yetişkinlikte bu güvensizliği sürdürdükleri ve bunun bozulmuş yeme davranışlarının gelişimine katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir (Batur vd., 2005; Troisi vd., 2006).

Bağlanma kuramına göre bireyler, erken dönem deneyimlerine bağlı olarak güvenli ya da güvensiz bağlanma stilleri geliştirir. Güvensiz bağlanma örüntüleri yeme bozuklukları açısından önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Tasca vd., 2006; O’Kearney, 1996). Bu bağlamda, güvensiz bağlanma ile olumsuz beden algısı ve bozulmuş yeme tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu pek çok çalışmada rapor edilmiştir (Troisi vd., 2006; Bulik vd., 2004).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, yoğun onay ihtiyacı ve terk edilme korkusuyla duygusal dalgalanmalar yaşayabilmekte, bu duygularla başa çıkmak için ise yeme davranışına yönelebilmektedir (Orzolek-Kronner, 2002). Bu bireylerde özellikle duygusal yeme ve tıknırcasına yeme davranışları daha sık görülmektedir (Kesidi, 2006; Troisi ve Gabriel, 2011). Saplantılı bağlanma, bireyin başkalarının değerlendirmelerine aşırı önem vermesiyle karakterizedir; bu durum, anoreksiya ve bulimiya nervoza gibi bozukluklardaki beden imgesi kaygılarıyla örtüşmektedir (Friedberg ve Lyddon, 1996). Nitekim Salzman (1997), Suldo ve Sandberg (2000) ile Brennan ve Shaver (1995), saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin düşük benlik değeri ve yeme bozukluğu semptomları ile güçlü ilişkiler gösterdiğini bildirmiştir.

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedir ve bu tutum, yeme davranışlarında farklı biçimlerde bozulmalara yol açabilmektedir. Bu bireylerde kısıtlayıcı yeme davranışlarının yanı sıra, bastırılmış duyguların sonucu olarak tıknırcasına yeme ya da duygusal yeme eğilimleri de gözlemlenmiştir (Tasca vd., 2006; Zachrisson ve Kulbotten, 2006). Candelori ve Ciocca'nın (1998) çalışması, bu örüntüleri destekleyerek; anoreksiya nervoza hastalarında kaçıngan/kayıtsız, bulimiya nervoza hastalarında ise saplantılı bağlanma biçimlerinin daha yaygın olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, bağlanma stillerinin yeme bozukluklarıyla çok boyutlu ve dinamik bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Buna karşılık güvenli bağlanma stili, genellikle sağlıklı yeme tutumlarıyla ilişkilendirilmekte ve yeme bozukluklarına karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Ward vd., 2000; Broberg vd., 2010). Güvenli bağlanan bireyler, olumsuz duygularla başa çıkarken yeme davranışına daha az başvurma eğilimindedir. Elgin ve Pritchard (2006)'ın çalışması da güvenli bağlanma stiline sahip erkeklerin, beden memnuniyetsizliği, zayıflama çabası ve bulimik davranışlarla negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Son olarak, bağlanma stilleri ile yeme davranışları arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılık gösterebileceği de belirtilmiştir. Koskina ve Giovazolias (2010), güvensiz bağlanma stillerine sahip kadın ve erkek bireylerde bozulmuş yeme tutumlarının gözlemlendiğini bildirirken; Huprich ve arkadaşları (2002), bu tür yeme davranışlarının yalnızca kadınlarda anlamlı düzeyde ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular,

bağlanma stillerinin yeme bozuklukları üzerindeki etkisinin cinsiyet bağlamında da dikkatle ele alınması gerektiğini göstermektedir.

1.3. Öz Denetim

Öz denetim kavramı, kişinin sosyal ilişkilerinde uyumlu olabilmesi adına içsel tepkilerini bastırma, istenmeyen davranışları önleme ve kendisini toplumsal normlara uyumlu hale getirme becerisini ifade etmektedir (Duyan vd., 2012; Tangney vd., 2004). Bu beceri, bireyin davranışlarını çevresel koşullara göre şekillendirmesine de olanak tanımaktadır (Robbins ve Judge, 2012). Öz denetim; öz düzenleme olarak da ifade edilebilmekte olup bireyin kendi kendini bir başka deyişle benliğini kontrol altında tutma arzusu olarak tanımlanabilir (Hayes, Gifford ve Ruckstuhl, 1996). Bu kavram, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını hedeflerine ulaşmak için düzenlemesi ve gerektiğinde değiştirmesi anlamına gelmektedir (Rothbaum vd., 1982; Zimmerman, 2000; Kaygusuz ve Özpolat, 2015). Psikoloji alanındaki araştırmalar, öz denetimin kişilik, sosyal ilişkiler ve gelişim gibi birçok alanda temel bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Duckworth vd., 2014).

İnsan, genellikle hoşlandığı deneyimleri sürdürme ve hoşlanmadıklarından uzaklaşma eğilimi göstermektedir (Alicke ve Sedikides, 2009; Duyan vd., 2012). Arzulanan bir hedefe ulaşma çabası, bireyin içsel dürtüleriyle şekillenmekte olup (Tullett ve Inzlicht, 2010) bireyin dürtülerini kontrol altında tutabilmesi ve davranışlarını düzenleyebilmesi, öz denetim düzeyiyle yakından ilişkilidir (Robbins ve Judge, 2012). Bazı bireyler, öz denetim konusunda istikrarlı bir tutum sergileyerek hedeflerine ulaşmada süreklilik sağlayabilirken diğerlerinin bu istikrarı sürdürememesi, öz denetim düzeyindeki bireysel farklılıklarla açıklanmaktadır (Tangney vd., 2004; Mehta, 2010).

İnsan, dünyayı anlamak ve çevresel koşullarla başa çıkmak için öz denetim mekanizması geliştirmektedir. Bu mekanizma, bireyin çevreye uyum sağlamasına ya da gerektiğinde kendisini adapte etmesine olanak tanımaktadır (Rothbaum vd., 1982; Kaygusuz ve Özpolat, 2015). Ancak, öz denetim düzeyi düştüğünde, bireyin toplumsal normlara ve çevresel kurallara uyum sağlaması giderek güçleşmektedir (Duyan vd., 2012; Mehta, 2010). Öz denetim becerileri zayıf olan kişiler genellikle planlama, uzun süreç, sabır ve gayret gerektiren görevler yerine hızlı sonuç getiren, daha az beceri isteyen, daha basit uğraşlar tercih ederler. Hazzı ertelemek yerine kısa sürede tatmin sağlama

eğilimindedirler. Tedbirli ve özenli davranmak yerine riskli ve heyecan verici davranışlar sergileyerek diğer insanlara karşı bencil, duyarsız ve anlayışsız davranışlar sergileyebilirler (DeLisi vd., 2010). Öz denetim eksikliği, bireylerde somatik ağrılar, duygu durum bozuklukları, yeme bozuklukları, depresyon, endişe, memnuniyetsizlik ve disforik bozukluklar gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların gelişmesine neden olabilir (Mehta, 2010; Berridge ve Kringelbach, 2015). Yüksek öz denetim düzeyine sahip bireyler ise daha sağlıklı psikolojik düzenleme becerilerine, daha güçlü kişisel ilişkilere ve genel olarak daha yüksek yaşam kalitesine sahiptir. Yapılan çalışmalar, öz denetimi yüksek bireylerin öfkelerini daha iyi kontrol ettiklerini ve suç teşkil eden olumsuz davranışları daha az sergilediklerini, akademik performanslarının daha iyi ve psikolojik sağlıklarının daha stabil olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öz denetimi güçlü olan bireylerde daha az finansal kaygı ve bozulmuş yeme davranışlarına rastlanmakta olup bu kişiler alkol, sigara ve diğer madde kullanımı gibi dürtü kontrolü gerektiren alanlarda da daha kontrollü tercihler yapmaktadırlar (Frieze ve Hofmann, 2009).

1.3.1. Öz Denetim Kavramının Bileşenleri

Öz denetim, literatürde onarıcı öz denetim, yenileyici öz denetim ve yaşantısal öz denetim olmak üzere üç temel bileşen üzerinden incelenmektedir.

1.3.1.1. Onarıcı Öz Denetim

Onarıcı öz denetim, bireylerin geçmişteki yanlışlarını fark etme, bu hatalardan ders çıkarma ve bunları düzeltme becerisini tanımlamaktadır. Bu süreç, bireylerin yaptıkları hataları kabul etme, bu hataların olumsuz etkilerini azaltma ve gelecekte benzer hataların yapılmasını engelleme üzerine odaklanmaktadır (Rosenbaum, 1993). Onarıcı öz denetim, öz farkındalık ve içsel değerlendirme becerileri ile bağlantılıdır; çünkü birey, önceki davranışlarının olumsuz etkilerini görerek bu durumu düzeltme için aktif bir çaba gösterir. Bu tür öz denetim, kişisel gelişim ve duygusal olgunlaşma açısından oldukça önemli olup bireylerin daha sağlıklı kararlar almasına, ilişkilerinde daha sorumlu olmasına ve genel anlamda daha uyumlu bir yaşam sürmesine olanak tanır (Mischel, 2014; Carver ve Scheier, 2014).

1.3.1.2. Yenileyici Öz Denetim

Yenileyici öz denetim, bireyin zorlayıcı alışkanlıklara uyum sağlayarak yeni davranış örüntüleri benimsemesi ve edinmesine yönelik bir çaba olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte hazzı erteleyebilme ve bireysel memnuniyetin sağlanması önemli bir rol oynamaktadır. Farklı bir ortamda ya da durum içinde bireyin farklı hissetmesi, yabancılik çekmesi veya adaptasyon sorunları yaşaması durumunda, yenileyici öz denetim devreye girerek rehberlik sağlar ve bireyin uyumunu kolaylaştırır. Bireylerin değişim sürecini yönlendiren ve şekillendiren davranışları kapsar. Bu süreç, bireylerin dengesizliğe yol açan mevcut davranışlarını yeniden yapılandırmasını ve dengeyi sağlamak amacıyla yeni davranış kalıpları geliştirmesini sağlar. Yenileyici öz denetim, bireylerin yaşamlarını daha sağlıklı bir düzene sokmalarını sağlayacak önemli bir araçtır (Rosenbaum, 1993).

1.3.1.3. Yaşantısal Öz Denetim

Yaşantısal öz denetim, bireyin duygusal, bilişsel ve bedensel açıdan keyif alabileceği aktivitelerle bağlantılı olarak bilişsel denetimini sağlama süreci olarak ele alınmaktadır (Rosenbaum, 1993). Bu alt bileşen, bireyin bilişsel denetim süreçlerinin etkilerini aşarak, keyif verici aktiviteler olan spor, müzik ve sanat gibi faaliyetlere yönelmesini mümkün kılan eylemleri içermektedir. Bu süreç, bireyin yaşamındaki olumlu deneyimleri artırarak duygusal ve bilişsel dengeyi sağlamayı hedefler (Rosenbaum, 1993).

Bu üç öz denetim bileşeni, işlevleri açısından birbirinden ayrılmaktadır: Onarıcı öz denetim, geçmişe dönük bir telafi ve öğrenme sürecini kapsarken; yenileyici öz denetim, bireyin mevcut davranışlarını yeniden yapılandırarak değişime uyum sağlamasını amaçlar. Yaşantısal öz denetim ise, bireyin olumlu yaşantılar aracılığıyla duygusal ve bilişsel dengesini sürdürebilmesine katkı sunar (Rosenbaum, 1993).

1.3.2. Öz Denetimi Etkileyen Faktörler

1.3.2.1. Biyolojik ve Genetik Etkenler

Öz denetim devreye girdiğinde, beyindeki glikoz tüketimi artmaktadır. Öz denetim için beyin üzerinde yeterli miktarda glikoz bulunması kritik bir koşuldur. Araştırmalar, beynin glikoz kullanımındaki verimsizlik ya da düşük glikoz seviyesi durumlarında, bireylerin öz denetim gerektiren görevlerde daha düşük performans sergilediklerini ortaya

koymuştur (Gailliot ve Baumeister, 2007). Beynin prefrontal korteksi, öz denetimin merkezi şeklinde değerlendirilir; bu bölge, sorun çözme ve karar alma ve planlama gibi bilişsel işlevlerle ilişkilidir. Bireylerin dürtülere anında tepki vermek yerine alternatif eylemler geliştirme, bu eylemleri değerlendirme ve gelecekte pişmanlık yaşamamak için yanlış kararlar almaktan kaçınma becerisi, prefrontal korteksteki sinaptik bağlantıların yoğunluğu ile bağlantılıdır (Delisi, 2014). Bununla birlikte, beynin limbik sistemi dürtüsel tepkilerden sorumludur ve stres anında etkinleşir. Limbik sistem etkinleştiğinde, prefrontal korteks devre dışı kalır, bu da mantıklı düşünme ve karar verme işlevlerinin engellenmesine yol açar. Uzun süreli stres durumunda ise limbik sistem aktif kalır ve prefrontal korteksin devreye girmesini engeller. Bu durum, dürtüsel tepkilerin artmasına ve öz denetimin sağlanamamasına neden olabilir (Baumeister ve Vohs, 2007).  kiz çalışmaları, öz denetim üzerindeki kalıtım etkisinin %60 civarında olduğunu ve bireysel  evre faktörlerinin paylaşılan çevreye göre daha etkili olduğunu göstermektedir (Willems vd., 2019).

1.3.2.2. Bireysel ve Kişilik Etkenleri

Bireylerin  z denetim becerilerini egzersizler ve stratejilerle geliştirebileceği bulunmuştur (Hagge vd., 2010). Kendini belirleme teorisi, bireylerin içsel motivasyonları doğrultusunda davranışlarını düzenleyebileceğini vurgular ve bu düzenlemenin kişilerin bireysel hedeflerine ve değerlerine dayalı olarak geliştiğini  ne sürer (Deci vd., 1989).  nsanlar, diğer canlılardan farklı olarak, davranışları başlatma ve kontrol etme süreçlerinde tercih yapabilme yetisine sahiptir; bu tercihler bireyin kendisi tarafından belirlenir. Bu nedenle, öz denetimi sağlayabilmek gelişmiş bilişsel işlevlere bağlıdır (Fishbach vd., 2003). Sosyal zekâ, bireylerin çevrelerindeki sosyal sinyalleri anlama, başkalarının duygusal durumlarını tanıma ve sosyal normlara uyum sağlama becerisini kapsar ve öz denetimin güçlenmesinde önemli bir rol oynar. (Hirschi, 1969). Kişisel kararlar da öz denetimi etkileyebilir. Bireylerin kendi kararlarını alabilme becerisi, uzun vadeli hedeflere odaklanarak daha sağlıklı seçimler yapmalarını sağlar (Ryan ve Deci, 2008).

1.3.2.3. Çevresel, Toplumsal ve Ailesel Etkenler

Öz denetim, sadece bireysel bir özellik değil, aynı zamanda çevresel etmenlerle şekillenen dinamik bir süreçtir. Bireyler çevrelerinden öğrendikleri davranışlarla, öz denetim sağlama yollarını öğrenir ve bu süreç, hedeflerine ulaşmalarında etkili bir rol oynar (Grolnick vd., 1997). Ebeveyn tutumları, çocukların öz denetim gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Araştırmalar, otoriter ebeveynlik tarzının çocukların öz denetim becerilerini güçlendirdiğini gösterirken aşırı serbest ebeveynlik tarzının bu becerilerin zayıflamasına yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Baumrind, 1991). Otoriter ebeveynler, çocuklarına belirli sınırlar ve kurallar koyarak çocuklarının dürtülerini kontrol etme becerilerini geliştirirler. Bunun yanında, erken yaşlarda aile içinde duygusal regülasyonu öğrenmek bireylerin öz denetim becerilerini pekiştirebilir. Ebeveynlerin model olduğu ve duygusal zekâlarını çocuklarına aktarabildiği durumlarda, çocuklar daha etkili bir şekilde öz denetim becerileri geliştirirler (Grolnick vd., 1997).

Sosyal çevre ve toplumsal normlar da öz denetimi şekillendiren etkenlerdendir. Bireyler, grup normlarına uyma ve sosyal kabul görme arzusuyla daha güçlü öz denetim tutumları sergileyebilirler (Baumeister ve Vohs, 2007). Toplumsal destek ağları, aile, arkadaşlar ve iş çevresi gibi gruplardan alınan destek de öz denetim gelişiminde önemli bir rol oynar. Bu destek, bireylerin zor zamanlarda daha güçlü bir öz denetim sergileyebilmelerine yardımcı olabilir (Cohen ve Wills; 1985). Baskı, öz denetimi etkileyen başka bir faktördür. Zorlu talepler ve rekabetin bulunduğu ortamlarda, bireyler daha fazla çaba sarf ederek öz denetimlerini artırma eğilimindedir. Çünkü bu tür baskılar, onları daha fazla çaba göstermeye ve kendilerini kontrol etmeye zorlar. Ancak baskı olmayan ortamlarda, bireyler daha çok içsel motivasyonları doğrultusunda hareket ederler ve öz denetimleri dışsal faktörlerden ziyade kişisel isteklerine bağlıdır (Skinner, 1953; Pierce ve Cheney, 2004).

1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar

1.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud'un psikanalitik yaklaşıma göre öz denetim, bireyin dürtülerini kontrol edebilme kapasitesiyle ilişkilidir. Freud'un yapısal kişilik kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, öz denetimi düşük bireylerin anlık tatmine odaklanmaları, "id"in

baskınlığıyla açıklanabilirken; öz denetimi yüksek bireyler, süperegö aracılığıyla soyut düşünceleri değerlendirme ve bu doğrultuda hareket etme becerisi gösterirler (Türkeş, 2004).

1.3.3.2. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, öz denetimin öğrenilen bir davranış olduğunu savunur. Bireyler, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, özellikle model alınan figürlerin pekiştirilmiş davranışlarını içselleştirerek öz denetim geliştirirler. Bu süreçte öz yeterlilik algısı da önemlidir; bireyin belirli durumlarda kontrol uygulayabileceğine dair inancı, öz denetimi destekleyen önemli bir faktördür (Bandura, 1991).

1.3.3.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı kurama göre öz denetim, bireyin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını fark etmesi ve işlevsel şekilde düzenlemesiyle mümkündür. Birey, olumsuz otomatik düşüncelerini tanımlayıp dönüştürerek öz denetimini artırabilir. Öz denetim, yalnızca dışsal motivasyonlarla değil, bireyin içsel bilişsel süreçlerini yönetmesiyle de şekillenir (Beck, 2001; Bandura, 1991).

1.3.3.4. Şema Terapi Yaklaşımı

Young'un Şema Terapi yaklaşımında, öz denetim bireyin erken dönem yaşam deneyimleriyle şekillenen temel inançları ve şemalarıyla ilişkilidir. Güvenli bağlanmanın oluşmadığı, özerkliğin desteklenmediği ortamlarda bireylerde "yetersiz öz denetim şeması" gelişebilir. Bu bireylerde dürtü kontrolü, duygusal düzenleme ve hedef odaklılık gibi becerilerde zorluk gözlenir (Young vd., 2012).

1.3.3.5. Gelişimsel Yaklaşım

Kopp'un gelişimsel yaklaşımına göre öz denetim, çocuğun ebeveyn rehberliği gibi dışsal kontrol kaynaklarından zamanla içsel düzenleme becerilerine geçiş yapmasıyla gelişir. Başlangıçta dışarıdan gelen kurallara uyan çocuk, zamanla bu kuralları içselleştirerek kendi davranışlarını yönetebilir hale gelir. Öz denetim bu bağlamda, öz düzenleme

becerisinin erken bir aşamasıdır ve bireyin bağımsızlık geliştirme sürecinin temelini oluşturur (Kopp, 1982).

1.3.3.6 Sosyokültürel Yaklaşım

Vygotsky'e göre öz denetim, bireyin sosyal etkileşimler yoluyla içselleştirdiği dil aracılığıyla gelişir. Çocuklar, başta dış ses olarak duydukları yönlendirmeleri zamanla iç ses olarak kullanmaya başlar ve bu içsel konuşma öz denetimin temel mekanizması haline gelir. Bu yaklaşım, öz denetimin yalnızca bireysel değil, toplumsal etkileşimler yoluyla gelişen bir yeti olduğunu vurgular (Vygotsky, 1962).

1.3.3.7. Duygusal Düzenleme Yaklaşımı

Duygusal düzenleme, bireyin anlık duygusal tepkilerini kontrol etmesi ve bu tepkileri uzun vadeli hedefleri doğrultusunda yönetmesi anlamına gelir. Öz denetim ile duygusal düzenleme arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Etkin duygusal düzenleme becerileri, bireyin öz denetim kapasitesini artırarak stresli ya da zorlu durumlarla baş etmesini kolaylaştırır (Gross, 1998; Muraven ve Baumeister, 2000).

1.3.4. Yurt İçi ve Yurt Dışı Araştırma Bulguları

Öz denetim becerisi, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını amaçları doğrultusunda yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta olup, bu becerinin çeşitli demografik ve bireysel faktörlerden etkilendiği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Cinsiyet, yaş, kültür, medeni hal, eğitim durumu, kilo, beden kitle indeksi (BKİ), egzersiz yapma durumu ve diyet yapma geçmişi gibi faktörlerin; öz denetim düzeylerinin anlaşılmasında önemli roller oynadığı görülmektedir.

Cinsiyetin öz denetim üzerindeki etkisi konusunda literatürde farklı bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek öz denetim sergilediğini öne sürerken (Mischel, 2014), Duckworth ve Seligman (2005) gibi bazı araştırmacılar ise cinsiyetin öz denetim üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir.

Yaş faktörü, öz denetim becerilerinin gelişiminde önemli bir etken olarak kabul edilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin, dürtü kontrolünden sorumlu beyin bölgelerinin henüz tam olarak gelişmemiş olması nedeniyle daha düşük öz denetim

sergileyebilecekleri belirtilmektedir (Steinberg, 2008). Yaş ilerledikçe ve özellikle yaşlılık döneminde ise bireylerin yaşam tecrübeleri ve bilişsel gelişimleriyle birlikte öz denetim becerilerinin arttığına dair bulgular bulunmaktadır (Casey vd., 2010).

Kültürel faktörlerin de öz denetim üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Özellikle Doğu kültürlerinde toplumsal normlara uyum sağlama ve öz denetim sergileme beklentisinin daha yüksek olduğu, bireylerin toplumsal kurallara uyma konusunda daha dikkatli oldukları belirtilmektedir (Chung vd., 2014). Batı kültürlerinde ise bireysel özgürlük ve kişisel hedeflere odaklanmanın yaygın olması, öz denetimin farklı şekillerde tezahür etmesine yol açabilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Kilo ve BKİ ile öz denetim arasında da anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Obezitenin genellikle düşük öz denetimle ilişkilendirildiği, obeziteye sahip bireylerin yiyecek yeme dürtülerini kontrol etme konusunda zorluk yaşayabildikleri ve bu nedenle daha düşük öz denetim sergileyebildikleri öne sürülmüştür (Baumeister, 2002). Ancak, Finkelstein ve arkadaşları (2005), BKİ'nin öz denetim üzerindeki etkisinin çevresel faktörler ve bireysel farklılıklarla şekillendiğini vurgulamaktadır.

Bireylerin yeme alışkanlıklarını düzenleme çabaları ve özellikle diyet yapma geçmişleri, öz denetim kapasiteleriyle ilişkilendirilmektedir. Literatürde, sağlıklı diyet seçimleri yapabilmenin, yiyecek uyarılarına karşı direnç gösterebilmenin ve uzun vadede sağlıklı bir diyeti sürdürebilmenin güçlü bir öz denetim becerisi gerektirdiği vurgulanmaktadır (Hofmann vd., 2014). Bu doğrultuda, Mor (2024) tarafından yürütülen bir çalışmada, bireylerin diyet geçmişlerinin yeme davranışları ve dolayısıyla öz denetim düzeyleriyle ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Söz konusu çalışmalarda, başarılı diyet sürdürme ile yüksek öz denetim seviyeleri arasında pozitif bir korelasyon olduğu; diyet sürecinde yaşanan zorlukların ve başarısızlıkların ise çoğunlukla yetersiz öz denetim becerileriyle bağlantılı olabileceği öne sürülmektedir.

Düzenli egzersiz yapma durumunun da öz denetimi olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmektedir. Baumeister ve Heatherton (1996), düzenli egzersiz yapan bireylerin daha yüksek öz denetim düzeylerine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Egzersizin, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak dürtüsel davranışlarını kontrol etme becerilerini güçlendirdiği düşünülmektedir (Weinstein ve Mermelstein, 2013). Sporcuların egzersiz

yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek öz denetim sergilediklerine dair bulgular da mevcuttur.

Literatürde medeni halin öz denetim üzerinde farklı etkileri olabileceği düşünülmektedir. Evliliğin, bireylerin aile sorumlulukları nedeniyle daha fazla öz denetim sergilemelerine yol açabileceği (Finkel vd., 2006), boşanma gibi duygusal zorlukların ise bireylerin öz denetim becerilerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Kiecolt-Glaser vd., 2005).

Eğitim durumunun öz denetim üzerinde belirgin bir etkisi olduğu kabul görmektedir. Duckworth ve Seligman (2005), eğitim seviyesi yüksek bireylerin daha fazla öz denetim becerilerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Eğitimin, bireylerin planlama, problem çözme ve hedeflere odaklanma gibi becerilerini geliştirmesi nedeniyle, eğitim düzeyindeki artışın öz denetim düzeylerinin de artmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Moffitt vd., 2011).

Öz kontrolün kalıtsal yönü de incelenen konular arasındadır. Willems ve arkadaşlarının (2019) 30.000'den fazla ikizi kapsayan 31 ikiz çalışmasının meta-analizinde, öz kontrolün yaklaşık %60 oranında kalıtsal olduğu sonucuna varılmıştır. Bu meta-analizde, cinsiyet ve yaşın öz kontrolün kalıtsallığını anlamlı ölçüde etkilemediği de belirtilmiştir.

1.3.5. Öz Denetim - Yeme Davranışları İlişkisi

Öz denetim, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını uzun vadeli hedefler doğrultusunda düzenleyebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta olup, bu kapasitenin özellikle sağlıklı yeme davranışlarının sürdürülmesinde temel bir işlevi olduğu düşünülmektedir. Literatürde, düşük öz denetim düzeylerinin bozulmuş yeme davranışları ve çeşitli yeme bozuklukları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu yönünde birçok tutarlı bulgu bulunmaktadır (Tangney vd., 2004). Bu kapsamda, duygusal yeme davranışı öz denetimle en sık ilişkilendirilen problemli yeme biçimlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Kalabaş (2021) tarafından yapılan çalışmada, öz denetim ile negatif duygusal iştah arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki saptanmış, yüksek öz denetime sahip bireylerin duygusal yemeye daha az meyilli oldukları gösterilmiştir. Benzer şekilde, Maboçoğlu (2006), öz denetim seviyesi ile duygusal yeme arasında anlamlı bir bağlantı saptamış; öz denetim düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda daha yüksek düzeyde duygusal zekâya sahip olduklarını ve bu bireylerin olumsuz duygular karşısında besin

tüketimlerini daha kontrollü biçimde düzenleyebildiklerini ifade etmiştir. Bu bulgular, duygusal zekâ ve öz denetim düzeyinin bir arada, bireylerin yeme davranışlarını yönetmelerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Nitekim van Strien (2018) de duygusal yemenin öz düzenleme becerilerindeki eksikliklerle yakından ilişkili olduğunu belirtmiş, bu davranış biçiminin, bireylerin negatif duygularla baş etme sürecinde yiyeceği geçici bir rahatlama aracı olarak kullanılmalarıyla bağlantılı olduğunu ileri sürmüştür.

Öz denetim eksikliğinin yalnızca duygusal yeme değil, aynı zamanda dürtüsel yeme, tıknırcasına yeme ve genel anlamda yeme bozuklukları ile de ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Heatherton ve Baumeister (1991), bireylerin duygusal stres altındayken öz denetim kaynaklarının tükenmesi durumunda aşırı yemeye yöneldiklerini belirtmiş ve bu durumu "ego tükenmesi" modeliyle açıklamıştır. Aynı şekilde, Friese ve Hofmann (2009) da öz denetimin yeme davranışlarını kontrol altına alma sürecinde merkezi bir rol oynadığını, ancak bu becerinin baskı altındayken işlevini yitirebildiğini vurgulamışlardır. Bu bulgular, öz denetim kapasitesinin anlık bilişsel ve duygusal yüklerle zayıflayabileceğine ve bunun sonucunda sağlıklı yeme davranışlarının tetiklenebileceğine işaret etmektedir.

Duygularla baş etme biçiminin yeme davranışı üzerindeki etkisi, birçok çalışmada desteklenmiştir. Tezcan (2009), bireylerin öfke, üzüntü ve stres gibi olumsuz duygularla etkili bir şekilde baş edemediklerinde ya da bu duyguları bastırma eğilimi gösterdiklerinde, bozulmuş yeme davranışlarına yönelme olasılıklarının arttığını belirtmiştir. Svaldi ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan araştırma, duyguları tanıma, anlama ve ifade etmede yaşanan zorlukların (aleksitimi) ve duyguların yönetimindeki güçlüklerin genel anlamda yeme bozukluklarının önemli yordayıcıları arasında yer aldığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Carver ve arkadaşları (2008), aşırı yeme davranışının, bazı bireyler tarafından bilişsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabileceğini öne sürmüştür. Bu doğrultuda, Leblebicioğlu (2018), duyguların düzenlenmesinde kullanılan uyumsuz stratejilerin bozulmuş yeme tutum ve davranışlarını artırabileceğini ifade etmiştir. Bu bulgular, yalnızca öz denetim eksikliğinin değil, aynı zamanda duygu düzenleme süreçlerindeki aksaklıkların da yeme davranışlarındaki bozulmalara katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

1.3.6. Öz Denetim – Bağlanma Stilleri İlişkisi

Bireyin hedefleri doğrultusunda duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyebilme kapasitesi olan öz denetim ile erken dönem ilişkisel deneyimlere dayanan bağlanma stilleri arasında karşılıklı bir etkileşim bulunduğu literatürde geniş kabul görmektedir. Çocukluktan itibaren gelişen öz denetim becerileri, bireyin yakın ilişkilerdeki bağlanma örüntülerini etkileyebildiği gibi; bağlanma stilleri de öz denetim becerilerinin biçimlenmesinde belirleyici rol oynamaktadır (DeLisi vd., 2010; Kandemir ve İlhan, 2017). Bağlanma stillerinin içsel çalışma modelleri üzerinden öz denetim ve duygusal düzenleme becerilerini şekillendirdiğine dair kapsamlı kanıtlar mevcuttur. Bu modellerin hem sonraki ilişkileri hem de stresle başa çıkma stratejilerini derinden etkilediği uzun zamandır vurgulanmaktadır (Bowlby, 1969). Ayrıca güncel çalışmalar, güvensiz bağlanma örüntülerinin duyguların etkili düzenlenmesini zorlaştırarak öz denetim kapasitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Güvenli bağlanan bireyler, kendilerine ve çevresindekilere karşı olumlu içsel modeller geliştirme eğilimindedir. Bu durum, stresle daha etkili başa çıkmalarını ve daha yüksek öz denetim becerileri sergilemelerini kolaylaştırmaktadır (Sroufe vd., 2005). Literatürde, güvenli bağlanan bireylerin duygusal dürtülerini daha sağlıklı biçimde düzenledikleri, problem çözme yetilerinin gelişmiş olduğu ve sosyal ilişkilerinde daha istikrarlı bir yapı sergiledikleri sıklıkla rapor edilmektedir (Aydemir, 2010; Demirel, 2017). Buna karşılık, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin duygusal düzenleme becerilerinin zayıf olduğu ve bunun öz denetimi olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Özellikle kaygılı bağlanan bireyler, ilişkilerde yaşanan belirsizlikler ve terk edilme korkusu nedeniyle duygusal dalgalanmaları kontrol etmekte ve dürtüsel tepkileri bastırmakta zorlanmaktadır (Brennan ve Shaver, 1995). Bu durum, düşük öz denetim düzeyleriyle ilişkilendirilmektedir. Söz konusu bireylerin sosyal uyumsuzluk ve zaman zaman bencil davranışlar sergileme olasılığı daha yüksektir (Aydemir, 2010; Karataş, 2020). Kaçınan bağlanan kişiler ise duygularını görmezden gelme ve yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedir. Bu eğilim, stresli durumlarda sosyal destek aramaktan kaçınmalarına ve dolayısıyla öz denetim stratejilerini yeterince kullanamamaya neden olmakta; sonuç olarak öz denetim süreçlerini dolaylı biçimde zayıflatmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000).

1.3.7. Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri ve Öz Denetim Arasındaki İlişki

Bozulmuş yeme davranışları, bireylerin duygusal ve psikolojik süreçleriyle yakından ilişkili, çok boyutlu bir olgudur. Bu davranışların gelişiminde öz denetim ve bağlanma stilleri önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır (Fairburn ve Harrison, 2003). Öz denetim, kişinin kendini kontrol etme, dürtülerini bastırma ve uzun vadeli hedefleri doğrultusunda davranışlarını yönlendirme becerisidir (Rosenbaum, 1990). Bağlanma ise bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerdeki yakınlık, güven ve süreklilik eğilimlerini yansıtır (Bowlby, 1969; Ainsworth vd., 1978). Her iki yapı da yeme davranışları üzerinde etkili olmakta ve bireyin stresle baş etme biçimini şekillendirmektedir.

Bağlanma biçimlerinin, öz denetim üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma, bireyin duygularını düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerini desteklerken; güvensiz bağlanma örüntüleri duygusal düzenlemeyi zorlaştırabilir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu durum, bireyin zorlayıcı duygularla baş etmek için yiyeceği bir baş etme aracı olarak kullanmasına yol açabilir. Duygusal yükü yönetmede zorlanan bireyler, beslenme üzerinden geçici bir rahatlama arayışına yönelebilir. Bu yönelim, öz denetim becerilerindeki yetersizliklerle birleştiğinde sağlıksız yeme alışkanlıklarını pekiştirebilir (Bruch, 1982; Baumeister vd., 1998).

Öz denetim, bireyin yeme davranışlarını yönetme kapasitesinde merkezi bir role sahiptir. Yetersiz öz denetim, kişinin olumsuz duygulara karşı daha savunmasız hâle gelmesine ve bu duyguları bastırmak için yeme davranışına başvurmasına neden olabilir (Ataman, 2011). Özellikle değersizlik, yetersizlik gibi duyguların yoğunlaştığı durumlarda, kontrol kaybı daha belirgin hâle gelebilir ve birey, yemek yeme üzerinden kısa süreli bir rahatlama sağlayabilir. Bu da yeme bozukluklarının gelişimini besleyen temel dinamiklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Bruch, 1982).

Bu psikolojik süreçlerin birlikte ele alınması, yalnızca yeme davranışlarının arka planını anlamakla kalmaz; bireyin genel duygusal işleyişi ve kişilerarası ilişkileri hakkında da kapsamlı veriler sunar. Güvensiz bağlanma biçimleri ve düşük öz denetim düzeyi, hem yeme bozukluklarının gelişiminde hem de diğer duygusal zorlukların erken tespitinde önemli göstergeler olabilir. Bireyin yeme alışkanlıklarının, içsel dünyası ve sosyal etkileşimleriyle nasıl şekillendiğini anlamak; önleyici psikolojik müdahaleler açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda yapılacak araştırmalar, öz denetim ve bağlanma

örüntülerinin yeme davranışları üzerindeki etkisini inceleyerek literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Bu ilişkilerin açıklığa kavuşturulması, hem yeme bozukluklarının önlenmesi hem de tedavi süreçlerinin bireye özgü psikolojik ihtiyaçlara göre şekillendirilmesi açısından faydalı olacaktır.



İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

Araştırmanın yöntem kısmında, araştırma modeli, örneklem seçimi, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin detaylar sunulmuştur.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, İlişkisel analiz yöntemi kullanılarak nicel bir inceleme yapılmıştır. İlişkisel analiz yöntemi, örneklem veya evren üzerinde yapılan incelemelerle, değişkenler arasındaki etkileşimin nasıl gerçekleştiğini ve bu etkileşimlerin birlikte nasıl değiştiğini ortaya koymayı amaçlar (Karasar, 2011). Bu araştırma, bozulmuş yeme davranışları, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri ve öz denetim arasındaki ilişkileri, seçilen örneklem grubu üzerinde incelemeyi hedeflemektedir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arasındaki yetişkinleri kapsayan bir evrene dayanmakta olup, örneklem grubu ise evrenden seçilen 515 yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara, kartopu tekniğiyle ulaşılmış ve araştırmanın kapsamı ve amacı konusunda yazılı olarak bilgi verilmiştir. Araştırmada yalnızca gönüllü katılmayı tercih eden bireyler yer almıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri anket yoluyla toplanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri, "Sosyo-demografik Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Bozulmuş yeme davranışlarının düzeyini belirlemek amacıyla "Hollanda Yeme Davranışı Anketi", bağlanma stillerini ölçmek için "YİYE II" ve öz denetim düzeylerini tespit etmek için ise "Öz Denetim Ölçeği" uygulanmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, romantik ilişki durumu, egzersiz sıklığı, ağırlık, boy, kilo memnuniyeti ve diyet yapma durumu gibi çeşitli

demografik özellikleri; araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu ile toplanmıştır.

2.3.2. Hollanda Yeme Davranışı Anketi

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Van Strien vd. (1986) tarafından geliştirilen ve 33 madde içeren bir ölçüm formudur. Türkiye uyarlaması Bozan (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme eğilimlerinin değerlendirildiği bu ölçek üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Maddeler, 1 (hiçbir zaman) ile 5 (çok sık) arasında değişen Likert tipi seçeneklerle puanlanmıştır. Kısıtlayıcı yeme (1-10. maddeler), ağırlık kontrolü amacıyla yapılan besin kısıtlamasını; duygusal yeme (11-23. maddeler), olumsuz duygusal durumlar karşısında yeme isteğini; dışsal yeme (24-33. maddeler), görsel, tat ve koku gibi dışsal uyaranlara bağlı aşırı yeme davranışını değerlendirir. Dışsal yeme alt ölçeğinde 31. madde ters kodlanmış tek maddedir. Her bir alt ölçek, toplam puan yerine kendi içinde değerlendirilerek puanlanır; dolayısıyla belirli bir kesim noktası bulunmamaktadır, ancak puanlardaki artış, yeme davranışındaki bozulmanın arttığını gösterir. Van Strien ve arkadaşlarının (1986) orijinal çalışmasında, anketin alt ölçeklerinin Cronbach alfa katsayıları; duygusal yeme alt boyutu için 0.94, kısıtlayıcı yeme için 0.95 ve dışsal yeme boyutu için ise 0.85 olarak bulunmuştur. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ise, Cronbach Alfa katsayıları, ölçeğin duygusal yeme (0.97), dışsal yeme (0.90), kısıtlayıcı yeme (0.91) alt boyutlarında ve toplamda (0.94) güvenilirlik göstermektedir. Ayrıca test-tekrar test değeri 0.72 olarak bildirilmiştir (Bozan, 2009).

2.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin orijinal formunda, Cronbach alfa katsayısı kaygılı bağlanma alt ölçeği için 0.94, kaçınan bağlanma için ise 0.95 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 36 maddeden oluşan bu ölçüm aracı, 1 (Hiç katılmıyorum) ile 7 (Tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilen Likert tipi bir yapıdadır. Ayrıca, 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36. maddelerin puanlaması ters yönde kodlanmaktadır. Ölçek, kaygılı ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki alt boyuttan oluşur. Kaygılı bağlanma puanı, çift

maddelerin ortalamaları ile hesaplanırken; kaçınan bağlanma puanı ise tek maddelerin ortalaması alınarak belirlenir. Alt boyutlardan alınan puanlar 18 ile 126 arasında değişir. Alt boyutlardan elde edilen yüksek puanlarla kaygılı ya da kaçınan bağlanma stili olarak tanımlanır. Selçuk ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında, Türkçe formun kaygılı bağlanma alt ölçeğinde Cronbach alfa değeri 0.86, kaçınan bağlanmada ise 0.90 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ilgili alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.81 ve 0.82 olarak rapor edilmiştir.

2.3.4. Öz Denetim Ölçeği

Rosenbaum'un (1980) geliştirdiği ve literatürde "Self-Control Schedule" olarak bilinen Öz Denetim Ölçeği, bireylerin öz denetim davranışlarını yaşantısal, onarıcı ve yineleyici olmak üzere üç farklı boyutta incelemekte olup Türkçe'ye çevirisi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması Duyan, Gülten ve Gelbal (2012) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlama sürecinde, 1976 üniversite öğrencisiyle güvenilirlik ve geçerlilik testleri gerçekleştirilmiştir. Ölçekte toplam 36 madde bulunmakta olup, yanıtlar "Bana tamamen uyuyor" (+3) ve "Bana tamamen uymuyor" (-3) arasında değişen puanlarla derecelendirilmektedir. Katılımcıların toplam puanları -108 ile +108 aralığında hesaplanırken, alt boyutlara ilişkin puanlamalar ise farklılık göstermektedir. Yenileyici Öz-Denetim alt ölçeğinde elde edilebilecek puanlar -42 ile +42 arasında değişmektedir. Yaşantısal ve Onarıcı Öz-Denetim alt boyutlarında ise bu değerler -33 ile +33 arasında sınırlandırılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin öz denetim düzeylerinin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Genel ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak hesaplanırken; alt ölçeklerin güvenilirlik değerleri ise Yaşantısal Öz-Denetim için 0.83, Yenileyici Öz-Denetim için 0.75 ve Onarıcı Öz-Denetim için 0.72 şeklinde rapor edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

İstanbul Nişantaşı Enstitüsü Etik Kurulu'ndan, 04/01/2024 tarih ve 2024/01 sayılı onay alınarak araştırma verilerinin toplanmasına izin alınmıştır. Bu izin doğrultusunda veri toplama aracı çevrim içi formata uyarlanmış ve Mart 2024 – Temmuz 2024 ayları arasında katılımcılara ulaştırılmıştır. Anketin başlangıcında katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü onam formunu doldurmaları talep edilmiştir. Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden ve onam formunu dolduran bireyler çalışmaya

dahil edilmiştir. Anketin yanıtlanma süresi ortalama olarak 15 ila 18 dakika arasında değişmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences 21) programı kullanılmıştır. Analiz sürecinin ilk aşamasında uygulanacak analiz yöntemlerinin seçilmesi amacıyla araştırma değişkenlerinin normallik dağılımı, basıklık ve çarpıklık katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Normallik Testi Sonuçları

Değişken	N	Çarpıklık		Basıklık	
		Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Kısıtlayıcı Yeme	515	,274	,108	-,123	,215
Duygusal Yeme	515	,918	,108	-,018	,215
Dışsal Yeme	515	,149	,108	-,222	,215
Kaygılı Bağlanma	515	,227	,108	-,751	,215
Kaçıngan Bağlanma	515	,305	,108	-,566	,215
Yaşantısal Öz Denetim	515	-,093	,108	-,539	,215
Yenileyici Öz Denetim	515	-,651	,108	,802	,215
Onarıcı Öz Denetim	515	-,338	,108	,593	,215
Toplam Öz Denetim	515	-,550	,108	1,558	,215

Tablo1’deki bulgular incelendiğinde yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim alt faktörleri kullanılarak oluşturulan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının her birinin ± 2 sınırları içinde yer aldığı görülmüş, bu değerler arasında olan değişken düzeylerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilebileceğinden (George ve Mallery,

2010) parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin betimleyici istatistikleri sıklık, yüzde, ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri kapsamında incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Sosyo-demografik özellikler temelinde ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız grup T Testi, ikiden fazla grup olması durumunda ise varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmada belirlenen 1. Tip hata olasılığı 0,05'tir. İki'den fazla grup karşılaştırmalarında gruplar arası fark bulunduğunda, bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için Scheffe çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler

Örnekleme dair demografik özelliklerin sıklık ve yüzde değerleri, sosyo-demografik bilgi formu aracılığıyla analiz edilmiş olup bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Grup Adı	Sıklık (n)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	266	51,7	51,7
	Erkek	249	48,3	100
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	1	0,2	0,2
	İlkokul	7	1,4	1,6
	Ortaokul	17	3,3	4,9
	Lise	79	15,3	20,2
	Ön Lisans	49	9,5	29,7
	Lisans	279	54,2	83,9
	Lisansüstü	83	16,1	100
Yaş Grupları	18-25 yaş	106	20,6	20,6
	26-35 yaş	205	39,8	60,4
	36 ve üzeri	204	39,6	100
İlişki Durumu	İlişkisi Var	237	46	46
	İlişkisi Yok	278	54	100
Diyet Durumu	Diyet Yapan	73	14,2	14,2
	Diyet Yapmayan	406	78,8	93
	Uyum Sağlayamayan	36	7	100
Egzersiz	Yapmayan	163	31,7	31,7
	Ayda 1-2	102	19,8	51,5
	Haftada 1	78	15,1	66,6
	Haftada 2-3	126	24,5	91,1
	Hemen hemen her gün	46	8,9	100
Kilo Memnuniyeti	Hiç Memnun Değilim	74	14,4	14,4
	Memnun Değilim	165	32	46,4
	Kararsızım	78	15,1	61,6
	Memnunum	174	33,8	95,3
	Çok Memnunum	24	4,7	100
BKİ Grupları	18,49 ve altı	20	3,9	3,9
	18,50 ve 24,99	261	50,7	54,6
	25 ve 29,99	168	32,8	87,2
	30 ve üstü	66	12,8	100

Tablo 2'den görüldüğü üzere, araştırmaya katılanların %51,7'si kadın (266 kişi), %48,3'ü ise erkek (249 kişi) olarak belirlenmiştir.

Eğitim düzeyine göre yapılan değerlendirmede, katılımcıların %0,2'si (1 kişi) okuryazar, %1,4'ü (7 kişi) ilkokul mezunu, %3,3'ü (17 kişi) ortaokul mezunu, %15,3'ü (79 kişi) lise mezunu, %9,5'i (49 kişi) ön lisans mezunu, %54,2'si (279 kişi) lisans mezunu ve %16,1'i (83 kişi) lisansüstü eğitimi tamamlamıştır.

Yaş gruplarına bakıldığında, %20,6'sı (106 kişi) 18-25 yaş aralığında, %39,8'i (205 kişi) 26-35 yaş grubunda, %39,6'sı (204 kişi) ise 36 yaş ve üzeri gruptadır.

İlişki durumu incelendiğinde, katılımcıların %46'sı (237 kişi) ilişkisi olduğunu belirtirken, %54'ü (278 kişi) ilişkisi olmadığını ifade etmiştir.

Diyet yapma durumuna göre, katılımcıların %14,2'si (73 kişi) diyet yapmakta, %78,8'i (406 kişi) diyet yapmamakta ve %7'si (36 kişi) ise uyum sağlamakta zorluk çekmektedir.

Egzersiz yapma durumları incelendiğinde; 163 kişinin (%31,7) hiç egzersiz yapmadığı, 102 kişinin (%19,8) ayda 1-2 kez egzersiz yaptığı, 78 kişinin (%15,1) haftada bir kez, 126 kişinin (%24,5) haftada 2-3 kez ve 46 kişinin (%8,9) ise neredeyse her gün egzersiz yaptığı belirlenmiştir.

Kilo memnuniyetiyle ilgili olarak katılımcıların %14,4'ü (74 kişi) hiç memnun olmadığını, %32'si (165 kişi) memnun olmadığını, 78 katılımcı (%15,1) bu konuda kararsız kaldığını, 174 katılımcı (%33,8) memnun olduğunu ve 24 katılımcı (%4,7) ise oldukça memnun olduğunu belirtmiştir.

BKİ gruplarına göre yapılan değerlendirmede, katılımcıların %3,9'u (20 kişi) 18,49 ve altı BKİ değerine sahipken, %50,7'si (261 kişi) 18,50 ile 24,99 arasındaki sağlıklı ağırlık kategorisinde yer almaktadır. Örneklemin %32,8'i (168 kişi) 25 ile 29,99 arasındaki fazla kilolu bireyleri, %12,8'i (66 kişi) ise 30 ve üstü BKİ değerine sahip obez bireyleri temsil etmektedir.

Tablo 3'te, araştırma grubundaki değişkenlerin minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi temel istatistiksel değerleri sunulmuştur.

Tablo 3. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken Adı	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
Yaş	515	18,00	64,00	35,98	12,05
Ağırlık	515	35,00	150,00	74,47	16,95
Boy	515	145,00	200,00	171,39	9,87

Tablo 3'e göre, araştırmaya katılanların yaşları 18 ile 64 arasında değişirken, yaş ortalaması 35,98 (ss = 12,05) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların ağırlıkları ise 35 kg ile 150 kg arasında yer almakta ve ortalama ağırlık 74,47 kg (ss = 16,95) olarak hesaplanmıştır.

Boy uzunlukları 145 cm ile 200 cm arasında değişmekte olup, katılımcıların ortalama boyu 171,39 cm (ss = 9,87) olarak belirlenmiştir.

Örnekleme dahil edilen değişkenlerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken Adı	N	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sapma
Kısıtlayıcı Yeme	515	10,00	50,00	24,77	8,10
Duygusal Yeme	515	13,00	65,00	27,36	13,78
Dışsal Yeme	515	10,00	50,00	28,46	7,44
Kaygılı Bağlanma	515	18,00	106,00	52,37	19,33
Kaçıngan Bağlanma	515	18,00	117,00	57,84	19,95
Yaşantısal Öz Denetim	515	-31,00	66,00	20,27	21,34
Yenileyici Öz Denetim	515	-34,00	42,00	17,18	12,22
Onarıcı Öz Denetim	515	-24,00	30,00	8,11	9,35
Toplam Öz Denetim	515	84,00	119,00	45,57	29,01

Tablo 4'te yer alan verilere göre, araştırmada ele alınan değişkenlerin ve alt boyutlarının betimleyici istatistikleri aşağıda sunulmuştur. Kısıtlayıcı yeme davranışı 10 ile 50 arasında değişirken, ortalama değeri 24,77 (ss = 8,10) olarak belirlenmiştir. Duygusal yeme ise 13 ile 65 arasında değişmekte olup, ortalama değeri 27,36 (ss = 13,78) olarak tespit edilmiştir. Dışsal yeme davranışı 10 ile 50 arasında yer almakta ve ortalaması 28,46 (ss = 7,44) olarak bulunmuştur.

Kaygılı bağlanma dőzeyi 18 ile 106 arasında değişirken, ortalama değeri 52,37 (ss = 19,33) olarak hesaplanmıştır. Kaçınan bağlanma ise 18 ile 117 arasında bir aralıkta yer almakta ve ortalaması 57,84 (ss = 19,95) olarak tespit edilmiştir.

Yaşantısal öz denetim -31 ile 66 arasında değişirken, ortalama değeri 20,27 (ss = 21,34) bulunmuştur. Yenileyici öz denetim ise -34 ile 42 arasında değişmekte ve ortalama değeri 17,18 (ss = 12,22) olarak belirlenmiştir. Onarıcı öz denetim -24 ile 30 arasında değişirken, ortalama değeri 8,11 (ss = 9,35) olarak tespit edilmiştir. Son olarak, toplam öz denetim dőzeyinin 84 ile 119 arasında değiştiği ve ortalamasının 45,57 (ss = 29,01) olduğu belirlenmiştir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmada ele alınan ilk araştırma sorusu olan “Ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (yaş, ağırlık, boy, eğitim düzeyi egzersiz sıklığı, kilo memnuniyeti) bağımlı değişkenler (yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetimin alt boyutları) arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5’te raporlanmıştır.

Tablo 5. Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Kısıtlayıcı Yeme	Duygusal Yeme	Dışsal Yeme	Kaygılı Bağlanma	Kaçınan bağlanma	Yaşantısal Öz Denetim	Yenileyici Öz Denetim	Onarıcı Öz Denetim	Toplam Öz Denetim
Yaş	,077	-,107*	-,271**	,097*	-,237**	-,070	,164**	,176**	,074
Ağırlık	,030	,094*	-,039	-,035	-,108*	-,055	-,081	,035	-,064
Eğitim	,124**	,176**	,217**	-,048	,133**	,026	,015	-,094*	-,005
Egzersiz	,235**	,050	-,051	-,075	-,021	-,157**	,086	,145**	-,033
Kilo Memnuniyeti	-,213**	-,281**	-,079	-,102*	-,103*	-,052	-,020	-,008	-,049
Beden Kitle İndeksi	,144**	,185**	-,062	,001	-,133**	-,063**	-,007	,087*	-,021

*p < .05, ** p < .01

Örneklem grubunda yaş ile;

• Duygusal yeme, dışsal yeme ve kaçınan bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Sırasıyla elde edilen korelasyon katsayıları -0.107 ($p < .05$), -0.271 ($p < .01$) ve -0.237 ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, yaş arttıkça duygusal ve dışsal yeme ile kaçınan bağlanma düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, yaş ile kaygılı bağlanma, onarıcı öz denetim ve yenileyici öz denetim arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur (sırasıyla $r = 0.097$; $p < .05$, $r = 0.176$; $p < .01$ ve $r = 0.164$; $p < .01$). Bu bulgular, yaş arttıkça kaygılı bağlanma düzeyi ile onarıcı ve yenileyici öz denetim düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Örneklem grubunda ağırlık ile;

- Duygusal yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.094$; $p < .05$). Yani, bireylerin ağırlığı arttıkça duygusal yeme puanlarının da arttığı görülmektedir. Ağırlık ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda ise, istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir bağlantı olduğu görülmüştür ($r = -0.108$; $p < .05$). Bu bulgu, ağırlık yükseldikçe kaçınan bağlanma skorlarında bir azalma olduğunu göstermektedir.

Örneklem grubunda eğitim ile;

- Duygusal yeme, dışsal yeme, kısıtlayıcı yeme ve kaçınan bağlanma değişkenleriyle istatistiksel açıdan anlamlı, düşük seviyede ve pozitif yönde ilişki gözlenmiştir (korelasyon katsayıları sırasıyla 0.124, 0.176, 0.217 ve 0.133; tümü $p < .01$). Elde edilen sonuçlara göre, eğitim seviyesi yükseldikçe hem yeme davranışlarının üç alt boyutunda hem de kaçınan bağlanmada skorlar artış göstermektedir. Öte yandan, eğitim düzeyi ile onarıcı öz denetim arasındaki bağlantı negatif yönde ve düşük düzeydedir ($r = -0.094$; $p < .05$); bu durum, eğitim düzeyindeki artışla birlikte onarıcı öz denetim puanlarının azaldığını ortaya koymaktadır

Örneklem grubunda egzersiz yapma düzeyi ile;

- Kısıtlayıcı yeme ve onarıcı öz denetim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyde bağlantılar tespit edilmiştir (korelasyon katsayıları sırasıyla 0.235 ve 0.145; her ikisi de $p < .01$). Analizler egzersiz sıklığı arttıkça hem kısıtlayıcı yeme hem de onarıcı öz denetim skorlarının yükseldiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, egzersiz ile yaşantısal öz denetim puanları arasında zayıf seviyede, anlamlı ve ters yönlü ilişki saptanmıştır ($r = -0.157$; $p < .01$). Yani, egzersiz yapma düzeyi arttıkça yaşantısal öz denetim değerlerinin düştüğü görülmüştür.

Örneklem grubunda kilo memnuniyeti ile;

- Kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma değişkenleri arasında düşük seviyede ve anlamlı negatif korelasyonlar elde edilmiştir. Bu ilişkilere dair hesaplanan korelasyon katsayıları ise -0.213 ($p < .01$), -0.281 ($p < .01$), -0.102 ($p < .05$) ve -0.103 ($p < .05$) olarak bulunmuştur. Bu bulgular, kilo memnuniyeti arttıkça kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Örneklem grubunda Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile;

- Kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve onarıcı öz denetim değişkenleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı ve düşük seviyeli pozitif bağlantılar olduğu görülmüştür (korelasyon katsayıları .144, .185 ve .087; $p < .05$). Öte yandan, beden kitle indeksi ile kaçınan bağlanma arasındaki analizlerde ise düşük düzeyde ve anlamlı negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır ($r = -.133$, $p < .05$). Bu bulgular, beden kitle indeksi arttıkça kısıtlayıcı ve duygusal yeme düzeyleri ile onarıcı öz denetim düzeyinin yükseldiğini; kaçınan bağlanma düzeyinin ise azaldığını göstermektedir.

Örneklem grubunda, yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim değişkenlerinin alt boyutları da dikkate alınarak aralarındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutları Arası İlişkiler

Değişken	Kısıtlayıcı Yeme	Duygusal Yeme	Dışsal Yeme	Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	Yaşantısal Öz Denetim	Yenileyici Öz Denetim	Onarıcı Öz Denetim	Toplam Öz Denetim
Kısıtlayıcı Yeme	1	,354**	,082	,000	,132**	-,014	,148**	,104*	,086
Duygusal Yeme		1	,373**	,147**	,289**	,092*	-,028	,003	,057
Dışsal Yeme			1	-,030	,250**	,085	,028	-,085	,047
Kaygılı Bağlanma				1	,322**	,186**	-,192**	-,090*	,027
Kaçınan Bağlanma					1	,309**	-,066	-,072	,176**
Yaşantısal Öz Denetim						1	,022	,010	,748**
Yenileyici Öz Denetim							1	,586**	,627**
Onarıcı Öz Denetim								1	,576**
Toplam Öz Denetim									1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Örneklem grubunda kısıtlayıcı yeme düzeyi ile;

- Kaçınan bağlanma, yenileyici öz denetim ve onarıcı öz denetim arasındaki ilişkilere bakıldığında, her üç değişken arasında düşük seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bağlantılar olduğu görülmektedir (korelasyon katsayıları .132, .148 ve .104; $p < .05$). Analiz bulguları, kısıtlayıcı yeme puanları yükseldikçe hem kaçınan bağlanma eğiliminde hem de yenileyici ve onarıcı öz denetim puanlarında artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır.

Örneklem grubunda duygusal yeme düzeyi ile;

- Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve yaşantısal öz denetim arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir (sırasıyla: $r = .147$, $r = .289$ ve $r = .092$; $p < .05$). Bu bulgular, duygusal yeme puanı yüksek olan bireylerde, kaygılı ve kaçınan bağlanma eğilimleri ile yaşantısal öz denetim düzeyinin arttığını ortaya koymaktadır.

Örneklem grubunda dışsal yeme düzeyi ile;

- Kaçınan bağlanma arasında düşük seviyede, istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu analiz edilmiştir ($r = .250$; $p < .01$). Analiz bulguları, dışsal yeme puanı yükselen bireylerde kaçınan bağlanma eğiliminde de artış olduğunu göstermektedir.

Örneklem grubunda kaygılı bağlanma düzeyi ile;

- Yaşantısal öz denetim arasında yapılan analizlerde, orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .186$; $p < .01$). Bununla birlikte, yenileyici ve onarıcı öz denetim ile kaygılı bağlanma arasındaki bağlantıların düşük seviyede, anlamlı ve ters yönde olduğu belirlenmiştir (korelasyon katsayıları sırasıyla $-.192$ ve $-.090$; $p < .01$). Bu bulgular, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça yaşantısal öz denetim düzeyinin arttığını; ancak yenileyici ve onarıcı öz denetim stratejilerinin azaldığını göstermektedir.

Örneklem grubunda kaçınan bağlanma düzeyi ile;

- Yaşantısal ve toplam öz denetim arasında pozitif ve anlamlı (sırasıyla $r = .309$, $r = .176$; $p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireylerin

yaşantısal ve toplam öz denetim mekanizmalarını daha fazla kullanabileceğini göstermektedir.

3.3. Gruplararası Karşılaştırmalar

Örneklem grubundaki erkekler ile kadınların bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t testi uygulanmış; analiz sonuçları ise Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Cinsiyete Göre Bağımlı Değişken Farkına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Erkek (n=249)		Kadın (n=266)		t	df	p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS			
Kısıtlayıcı Yeme	23,67	8,15	25,80	7,93	3,001	513	,003*
Duygusal Yeme	24,21	11,80	30,31	14,83	5,181	500,270	,000*
Dışsal Yeme	28,20	6,79	28,70	8,02	,751	507,941	,453
Kaygılı Bağlanma	49,62	17,88	54,95	20,30	3,164	511,139	,002*
Kaçınan Bağlanma	56,96	19,11	58,66	20,71	,965	513	,335
Yaşantısal Öz Denetim	19,31	20,59	21,17	22,01	,993	513	,321
Yenileyici Öz Denetim	15,88	12,27	18,40	12,08	2,347	513	,019*
Onarıcı Öz Denetim	7,88	8,73	8,33	9,91	,542	513	,588
Toplam Öz Denetim	43,07	26,79	47,91	30,81	1,894	513	,059

* p<0.05

Bağımsız örneklem t-testi analizleri sonucunda, bazı değişkenlerde cinsiyet grupları arasında anlamlı istatistiksel farklılıklar tespit edilmiştir.

Kısıtlayıcı yeme düzeyi açısından kadın katılımcılar (Ort. = 25.80, SS = 7.93) erkek katılımcılara (Ort. = 23.67, SS = 8.15) kıyasla anlamlı fark ile daha yüksek puan almıştır (t = 3.001, p = 0.003). Buna ek olarak, duygusal yeme puanları da kadın katılımcılar (Ort. = 30.31, SS = 14.83) lehine istatistiksel olarak anlamlı bir ayrım göstermiştir (t= 5.181, p

< 0.001). Bu bulgular, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır.

Bağlanma stilleri açısından incelendiğinde, kaygılı bağlanma puanlarında kadın katılımcıların (Ort. = 54.95, SS = 20.30) erkeklerden (Ort. = 49.62, SS = 17.88) istatistiksel açıdan anlamlı bir yükseklik gösterdiği saptanmıştır ($t = 3.164$, $p = 0.002$). Bu sonuç, kadınların erkeklere oranla daha kaygılı bağlanma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Öz denetim boyutlarına ilişkin analizlerde, yenileyici öz denetim açısından kadın katılımcıların (Ort. = 18.40, SS = 12.08) erkeklerden (Ort. = 15.88, SS = 12.27) kayda değer şekilde daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir ($t = 2.347$, $p = 0.019$). Bu durum, kadınların yenileyici öz denetim düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Öte yandan, dışsal yeme ($p = 0.453$), kaçınan bağlanma ($p = 0.335$), yaşantısal öz denetim ($p = 0.321$), onarıcı öz denetim ($p = 0.588$) ve toplam öz denetim ($p = 0.059$) bakımından cinsiyetler arasında kayda değer bir farklılık gözlenmemiştir. Elde edilen bulgular, kadınların kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışları ile kaygılı bağlanma ve yenileyici öz denetim açısından erkeklerden farklılaştığını ortaya koyarken, diğer değişkenler açısından benzer düzeylerde olduklarını göstermektedir.

Örneklem grubundaki ilişkisi olan veya olmayan katılımcıların bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere bağımsız gruplar t testi uygulanmış; analiz bulguları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. İlişki Durumuna Göre Bağımlı Değişken Farkına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	İlişkisi Var (n=237)		İlişkisi Yok (n=278)		t	df	p
	Ortalama	SS	Ortalama	SS			
Kısıtlayıcı Yeme	24,47	7,77	25,02	8,38	-,767	513	,444
Duygusal Yeme	26,87	13,13	27,79	14,32	-,757	513	,449
Dışsal Yeme	27,95	7,67	28,90	7,23	-1,446	513	,149
Kaygılı Bağlanma	51,44	20,09	53,17	18,66	-1,012	513	,312

Kaçınan Bağlanma	54,20	18,09	60,94	20,95	-3,913	512,912	,000
Yaşantısal Öz Denetim	22,48	21,54	18,38	21,02	2,179	513	,030
Yenileyici Öz Denetim	19,16	11,39	15,50	12,67	3,429	513	,001
Onarıcı Öz Denetim	8,70	9,41	7,61	9,29	1,323	513	,186
Toplam Öz Denetim	50,35	28,85	41,49	28,57	3,491	513	,001

p < .05

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, ilişki durumuna bağlı olarak belli değişkenler çerçevesinde anlamlı istatistiksel ayrımlar belirlenmiştir.

Kaçınan bağlanma düzeyi açısından, romantik ilişkisi olmayan bireylerin (M = 60.94, SS = 20.95) puanlarının, romantik ilişkisi olan bireylerin puanlarına (Ort. = 54.20, SS = 18.09) kıyasla istatistiksel açıdan anlamlı bir yükseklik saptanmıştır (t = -3.913, p < .001). Bu bulgu, romantik ilişkisi olmayan bireylerin, romantik ilişkisi olan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde kaçınan bağlanma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Öz denetim boyutlarına ilişkin analizlerde, romantik ilişkisi olan bireylerin yaşantısal öz denetim puanları (Ort. = 22.48, SS = 21.54), romantik ilişkisi olmayan bireylere (Ort. = 18.38, SS = 21.02) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur (t = 2.179, p = .030). Benzer şekilde, yenileyici öz denetim puanları da romantik ilişkisi olan bireylerde (Ort. = 19.16, SS = 11.39), ilişkisi olmayan bireylerden (Ort. = 15.50, SS = 12.67) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (t = 3.429, p = .001). Ayrıca, toplam öz denetim puanları da ilişkisi olan bireylerde (Ort. = 50.35, SS = 28.85), ilişkisi olmayan bireylere (Ort. = 41.49, SS = 28.57) kıyasla kayda değer şekilde daha yüksek olarak belirlenmiştir (t = 3.491, p = .001). Bu sonuçlar, romantik ilişkisi olan bireylerin yaşantısal, yenileyici ve toplam öz denetim düzeylerinin, romantik ilişkisi olmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ilişkisi bulunmayan katılımcıların kaçınan bağlanma skorlarının daha yüksek olduğunu, bunun yanı sıra ilişkisi olan bireylerin ise yaşantısal, yenileyici ve toplam öz denetim düzeylerinde daha yüksek bir ortalamaoya sahip olduklarını ortaya koymaktadır.

Örneklem grubunda diyet yapma durumu temelinde oluşturulan gruplar arasında yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak

farklılaşmakta mıdır? şeklinde belirlenen araştırma sorusunu yanıtlamak için ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arasındaki örneklem büyüklüklerinin farklılık göstermesi nedeniyle, post-hoc karşılaştırmalarda Scheffé testi uygulanmıştır.

Tablo 9. Diyet Yapma Durumuna Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Scheffe
Kısıtlayıcı Yeme	Gruplar arası	3535,574	2	1767,787	30,000	,000	
	Grup içi	30169,929	512	58,926			1 > 2 3 > 2
	Toplam	33705,503	514				
Duygusal Yeme	Gruplar arası	4645,033	2	2322,516	12,795	,000	
	Grup içi	92934,066	512	181,512			1 > 2 3 > 2
	Toplam	97579,099	514				
Dışsal Yeme	Gruplar arası	373,788	2	187,394	3,413	,034	
	Grup içi	28109,065	512	54,901			
	Toplam	28483,852	514				
Kaygılı Bağlanma	Gruplar arası	181,885	2	90,942	,243	,785	
	Grup içi	191924,535	512	374,853			
	Toplam	192106,419	514				
Kaçıngan Bağlanma	Gruplar arası	1922,690	2	961,345	2,428	,089	
	Grup içi	202699,609	512	395,898			
	Toplam	204622,299	514				
Yaşantısal Öz Denetim	Gruplar arası	1673,346	2	836,673	1,844	,159	
	Grup içi	232306,138	512	454,723			
	Toplam	233979,483	514				
Yenileyici Öz Denetim	Gruplar arası	1648,140	2	824,070	5,613	,004	
	Grup içi	75163,336	512	146,803			1 > 2
	Toplam	76811,476	514				
Onarıcı Öz Denetim	Gruplar arası	1262,370	2	631,185	7,395	,001	
	Grup içi	43701,871	512	85,355			1 > 2, 3
	Toplam	44964,241	514				
Toplam Öz Denetim	Gruplar arası	1431,628	2	715,819	,850	,428	
	Grup içi	431132,665	512	842,056			
	Toplam	432564,303	514				

p < .05 Kategoriler: 1= “Diyet Yapan” 2= “Diyet Yapmayan” 3= “Diyet programına uyum sağlayamayan”

Tablo 9’a göre, diyet yapma durumu değişkenine göre katılımcıların kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme, dışsal yeme, yenileyici öz denetim ve onarıcı öz denetim düzeyleri arasında istatistiksel anlamda kayda değer farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$). Uygulanan post-hoc Scheffe testi bulgularında; kısıtlayıcı yeme ve duygusal yeme düzeylerinde “diyet yapan” (1) ve “diyet programına uyum sağlayamayan” (3) grupların, “diyet yapmayan” (2) gruba kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu durum, diyet yapan ya da diyet programına uyum sağlayamayan bireylerin yeme davranışlarında daha fazla kısıtlayıcı ve duygusal yeme eğilimi gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Yenileyici öz denetim düzeyine ilişkin analizlerde, diyet yapan grubun, diyet yapmayan gruba nispeten anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, diyet yapan bireylerin yenileyici öz denetim düzeylerinin, diyet yapmayan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Onarıcı öz denetim düzeyine ilişkin analizlerde ise, diyet yapan grubun puanlarının hem diyet yapmayan hem de uyum sağlayamayan gruba kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu gözlem, diyet yapan bireylerin onarıcı öz denetim düzeylerinin, hem diyet yapmayan hem de uyum sağlayamayan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Yaş Gruplarında Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P	Scheffe
Kısıtlayıcı Yeme	Gruplar arası	194,625	2	97,313	1.487	,227	
	Grup içi	33510,878	512	65,451			
	Toplam	33705,503	514				
Duygusal Yeme	Gruplar arası	4645,033	2	957,810	5,126	,006	
	Grup içi	92934,066	512	186,843			1 > 2, 3
	Toplam	97579,099	514				
Dışsal Yeme	Gruplar arası	373,788	2	736,086	13,952	,000	
	Grup içi	28109,065	512	52,757			1 > 2, 3 2 > 3
	Toplam	28483,852	514				
Kaygılı Bağlanma	Gruplar arası	1756,643	2	878,322	2,362	,095	
	Grup içi	190349,776	512	371,777			
	Toplam	192106,419	514				

Kaçınan Bağlanma	Gruplar arası	9732,570	2	4866,285	12,784	,000	
	Grup içi	194889,729	512	380,644			1 > 3 2 > 3
	Toplam	204622,299	514				
Yaşantısal Öz Denetim	Gruplar arası	1443,806	2	721,903	1,589	,205	
	Grup içi	232535,678	512	454,171			
	Toplam	233979,483	514				
Yenileyici Öz Denetim	Gruplar arası	1968,734	2	984,367	6,734	,001	
	Grup içi	74842,742	512	146,177			3 > 1, 2
	Toplam	76811,476	514				
Onarıcı Öz Denetim	Gruplar arası	1121,486	2	560,743	6,548	,002	
	Grup içi	43842,755	512	85,630			3 > 2
	Toplam	44964,241	514				
Toplam Öz Denetim	Gruplar arası	4119,731	2	2059,865	2,462	,086	
	Grup içi	428444,572	512	836,806			
	Toplam	432564,303	514				

p < .05

Kategoriler: 1= "18-25 Yaş" 2= "26-34 Yaş" 3= "35 Yaş ve Üstü"

Yaş temelinde oluşturulan gruplar (18-25, 26-35, 36 ve üstü) yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? şeklinde belirlenen araştırma sorusunun yanıtı ANOVA ile verilmiştir. Gruplar arasındaki örneklem büyüklüklerinin farklılık göstermesi nedeniyle, post-hoc karşılaştırmalarda güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla Scheffé testi uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonrası duygusal yeme açısından gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir (p = .006). Post-hoc Scheffé testi sonuçları, 18–25 yaş aralığındaki bireylerin duygusal yeme skorlarının, hem 26–34 yaş hem de 35 yaş üzeri gruplara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, dışsal yeme düzeylerinde de anlamlı bir farklılık saptanmış olup (p < .001); en genç grubun duygusal yeme ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu buna ek olarak 26–34 yaş grubunun da 35 yaş ve üstü grubuna kıyasla daha yüksek puan sergilediği belirlenmiştir.

Kaçınan bağlanma düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık gözlenmiş (p < .001) ve Scheffé testi, 18–25 ve 26–34 yaş gruplarının kaçınan bağlanma puanlarının, 35 yaş ve üstü grubuna göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Yenileyici öz denetim düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuş ($p = .001$) olup, 35 yaş ve üstü grubunun bu alanda diğer gruplara göre daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Ayrıca, onarıcı öz denetim düzeylerinde de gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmiş ($p = .002$); 35 yaş ve üstü grubun, 26–34 yaş aralığındaki grup ile kıyaslandığında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Beden kitle indeksi temelinde oluşturulan gruplar (18,49 ve altı, 18,50 ve 24,99 arası, 25 ve 29,99 arası, 30 ve üstü) yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır? şeklinde belirlenen araştırma sorusunun yanıtı ANOVA ile verilmiştir. Gruplar arasındaki örneklem büyüklüklerinin farklılık göstermesi nedeniyle, post-hoc karşılaştırmalarda güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla Scheffé testi uygulanmıştır.

Tablo 11. Beden Kitle İndeksi ile Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Bulguları

Değişken		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Scheffe
Kısıtlayıcı Yeme	Gruplar arası	1787,789	3	595,930	9,541	,000	2 > 1 3 > 1, 2 4 > 1
	Grup içi	31917,714	511	62,461			
	Toplam	33705,503	514				
Duygusal Yeme	Gruplar arası	2910,840	3	970,280	5,237	,001	4 > 1, 2
	Grup içi	94668,259	511	185,261			
	Toplam	97579,099	514				
Dışsal Yeme	Gruplar arası	327,420	3	109,140	1,981	,116	
	Grup içi	28156,432	511	55,101			
	Toplam	28483,852	514				
Kaygılı Bağlanma	Gruplar arası	308,526	3	102,842	,274	,844	
	Grup içi	191797,894	511	375,338			
	Toplam	192106,419	514				
Kaçıngan Bağlanma	Gruplar arası	3863,361	3	1287,787	3,278	,021	1 > 3 2 > 3
	Grup içi	200758,938	511	392,875			
	Toplam	204622,299	514				
Yaşantısal Öz Denetim	Gruplar arası	2371,688	3	790,563	1,744	,157	
	Grup içi	231607,796	511	453,244			
	Toplam	233979,483	514				

Yenileyici Öz Denetim	Gruplar arası	156,431	3	52,144	,348	,791
	Grup içi	76655,045	511	150,010		
	Toplam	76811,476	514			
Onarıcı Öz Denetim	Gruplar arası	585,605	3	195,202	2,248	,082
	Grup içi	44378,636	511	86,847		
	Toplam	44964,241	514			
Toplam Öz Denetim	Gruplar arası	2166,733	3	722,244	,858	,463
	Grup içi	430397,570	511	842,265		
	Toplam	432564,303	514			

Kategoriler: 1= “18,49 ve Altı” 2= “18,50 ve 24,99 Arası” 3= “25 ve 29,99 Arası” 4= “30 ve üstü”

Yapılan analizlet sonucu duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve kaçınan bağlanma puanları, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişiklik göstermiştir ($p < .05$). Kısıtlayıcı yeme düzeylerine dair Scheffé testi sonuçları, 18,50–24,99 arası, 25–29,99 arası ve 30 ve üstü gruplarının 18,49 ve altı gruba göre daha yüksek kısıtlayıcı yeme puanlarına sahip olduğunu bununla beraber 25–29,99 arası grubun 18,50–24,99 arası gruptan daha fazla kısıtlayıcı yeme davranışı sergilediklerini göstermiştir. Duygusal yeme düzeylerinde 30 ve üstü grubun, hem 18,49 ve altı hem de 18,50–24,99 arası gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma düzeylerinde gözlenen anlamlı farklılık ($p = .021$) doğrultusunda, 18,49 ve altı ile 18,50–24,99 arası grupların, 25–29,99 arası gruba kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir.

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

“Katılımcıların bağlanma stilleri yeme davranışlarını yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı regresyon analizi ile verilmiştir.

Tablo 12. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Duygusal Yemeyi Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	14,366	2,092		6,868	,000
Kaygılı Bağlanma	-,043	,032	,060	1,344	,179
Kaçınan Bağlanma	,186	,031	,269	6,038	,000
R= ,294	R ² = ,087	F= 24,256	p = .00		

Not: Bağımlı değişken: Duygusal Yeme

Tablo 12’de yer alan doğrusal regresyon analizi modelinde kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma bağımsız değişkenler, duygusal yeme bağımlı değişken olarak alınmıştır ve model anlamlı bulunmuştur [F(2, 512)=24,256; p<.01]. Bağlanma stillerinin alt boyutları, duygusal yemedeki varyansın %8,7’sini açıklamaktadır. Kaçınan bağlanma duygusal yemeyi anlamlı biçimde artırırken (β =.269; p<.01), kaygılı bağlanmanın etkisi anlamlı bulunmamıştır (β =.060; p>.05).

Tablo 13. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Kısıtlayıcı Yemeyi Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	22,354	1,274		17,549	,000
Kaygılı Bağlanma	-,020	,019	-,047	-1,019	,309
Kaçınan Bağlanma	,060	,019	,147	3,178	,002
R= ,139	R ² = ,019	F= 5,049	p = .007		

Not: Bağımlı değişken: Kısıtlayıcı Yeme

Tablo 13’te yer alan doğrusal regresyon analizi modelinde kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma bağımsız değişkenler, kısıtlayıcı yeme bağımlı değişken olarak alınmıştır ve model anlamlı bulunmuştur [F(2, 512)=5,049; p<.05]. Bu iki değişken kısıtlayıcı yemedeki varyansın %1,9’unu açıklamaktadır. Kaçınan bağlanma kısıtlayıcı yemeyi

anlamli biçimde artırırken ($\beta=.147$; $p<.01$), kaygılı bağlanmanın etkisi anlamli bulunmamıştır ($\beta=-.047$; $p>.05$).

Tablo 14. Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Dışsal Yemeyi Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	24,690	1,137		21,722	,000
Kaygılı Bağlanma	-,047	,017	-,123	-2,473	,006
Kaçınan Bağlanma	,108	,017	,290	6,456	,000
R= ,276	R ² = ,076	F= 21,087	p = .00		

Not: Bağımlı değişken: Dışsal Yeme

Tablo 14’te yer alan doğrusal regresyon analizi modelinde kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma bağımsız değişkenler, dışsal yeme bağımlı değişken olarak alınmıştır ve model anlamli bulunmuştur [$F(2, 512)=21,087$; $p<.01$]. Bağlanma stillerinin alt boyutları, dışsal yemedeki varyansın %7,6’sını açıklamaktadır. Kaçınan bağlanma dışsal yemeyi anlamli biçimde artırırken ($\beta=.290$; $p<.01$), kaygılı bağlanmanın dışsal yeme üzerindeki etkisi düşürücü olup anlamli bulunmuştur ($\beta= -.123$; $p<.01$).

“Katılımcıların öz denetim seviyeleri yeme davranışlarını yordamakta mıdır?” sorusunun yanıtı regresyon analizi ile verilmiştir.

Tablo 15. Öz Denetim Alt Boyutlarının Duygusal Yemeyi Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	26,707	1,186		22,523	,000
Yaşantısal	,060	,028	,093	2,102	,036
Yenileyici	-,052	,061	-,047	-,857	,392
Onarıcı	,043	,080	,029	,532	,595
R= ,099	R ² = ,010	F= 1,696	p = .167		

Not: Bağımlı değişken: Duygusal Yeme

Tablo 15’te yer alan doğrusal regresyon analizi modelinde yaşantısal, yenileyici ve onarıcı öz-denetim bağımsız değişkenler, duygusal yeme bağımlı değişken olarak alınmış; model anlamli bulunmamıştır [$F(3, 511)=1,696$; $p>.05$].

Tablo 16. Öz Denetim Alt Boyutlarının Kısıtlayıcı Yemeyi Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	23,200	,692		33,509	,000
Yaşantısal	-,007	,017	-,017	-,393	,695
Yenileyici	,088	,036	,133	2,472	,014
Onarıcı	,022	,047	,026	,480	,632
R= ,151	R ² = ,023	F= 3,957	p = .008		

Not: Bağımlı değişken: Kısıtlayıcı Yeme

Tablo 16’de yer alan doğrusal regresyon analizi modelinde yaşantısal, yenileyici ve onarıcı öz-denetim bağımsız değişkenler, kısıtlayıcı yeme bağımlı değişken olarak alınmış ve model anlamlı bulunmuş olup [F(3, 511)=3,957; p<.05], varyansın %2,3’ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Yenileyici öz-denetim kısıtlayıcı yemeyi anlamlı biçimde artırırken ($\beta=.133$; p<.05), yaşantısal ($\beta=-.017$; p>.05) ve onarıcı ($\beta=.026$; p>.05) boyutların etkileri anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 17. Öz Denetim Alt Boyutlarının Dışsal Yemeyi Yordama Bulguları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	27,645	,636		43,448	,000
Yaşantısal	,029	,015	,083	1,909	,057
Yenileyici	,071	,033	,116	2,154	,032
Onarıcı	-,122	,043	-,154	-2,849	,005
R= ,153	R ² = ,023	F= 4,071	p = .007		

Not: Bağımlı değişken: Dışsal Yeme

Tablo 17’de yer alan doğrusal regresyon analizi modelinde yaşantısal, yenileyici ve onarıcı öz-denetim bağımsız değişkenler, dışsal yeme bağımlı değişken olarak alınmış ve model anlamlı bulunmuş olup [F(3, 511)=4,071; p<.05], varyansın %2,3’ünü açıkladığı saptanmıştır. Bulgulara göre yenileyici öz-denetim dışsal yemeyi anlamlı biçimde artırırken ($\beta=.116$; p<.05), onarıcı öz-denetim dışsal yemeyi anlamlı biçimde azaltmaktadır ($\beta=-.154$; p<.01); yaşantısal öz-denetimin etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta=.083$; p>.05).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Türkiye’de 18–65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi; ayrıca söz konusu psikolojik değişkenlerin çeşitli sosyodemografik faktörlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bu bölümde, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında karşılaştırmalı olarak değerlendirilecek; ardından söz konusu ilişkilerin altında yatan olası psikososyal ve bağlamsal mekanizmalar tartışılacaktır. Elde edilen veriler, araştırma soruları doğrultusunda sistematik biçimde ele alınarak, hem kuramsal hem de uygulamalı bağlamda anlamlandırılacaktır.

Sosyodemografik Değişkenlere Göre Yeme Davranışlarının Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu

Bu bölümde, yeme davranışlarının çeşitli sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve elde edilen bulgular literatür ile birlikte değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, yaş ilerledikçe duygusal ve dışsal yeme düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğunu göstermektedir. Özellikle 18-25 yaş aralığındaki bireylerin, hem 26-34 yaş grubuna hem de 35 yaş ve üzeri gruba kıyasla daha yüksek duygusal ve dışsal yeme puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca, 26-34 yaş grubunun dışsal yeme puanlarının 35 yaş ve üzeri bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olması, yaşla birlikte dışsal uyarıcılara verilen tepkilerin azaldığını göstermektedir (Macht, 2008). Bu örüntü, genç yetişkinlik döneminde daha yoğun yaşanan akademik, sosyal ve mesleki stresörlerin bireyleri yeme davranışı yoluyla başa çıkma stratejilerine yönlendirebildiği şeklinde yorumlanabilir. Elde edilen bulgular, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin duygusal regülasyon kapasitelerinde ve stresle başa çıkma becerilerinde gelişim yaşandığını ortaya koyan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Macht, 2008; Vainik vd., 2015). Benzer şekilde, van Strien ve arkadaşları’nın (2009) bulguları, dışsal yeme davranışının yaşla birlikte azalma eğilimi gösterdiğini ve bu durumun, deneyimsel öğrenme yoluyla edinilen öz düzenleme becerileriyle ilişkili olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, Keller ve Siegrist (2015), yaşla birlikte sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların güçlendiğini ve bireylerin çevresel yeme tetikleyicilerine karşı daha dirençli hale geldiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda, mevcut çalışma bulguları, yaşla birlikte yeme

davranışlarının daha kontrollü ve içsel kaynaklara dayalı biçimde düzenlendiğini desteklemektedir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, kadın katılımcıların hem kısıtlayıcı yeme hem de duygusal yeme düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, kadınların toplumsal düzeyde daha yoğun biçimde maruz kaldığı ince beden ideali ve buna bağlı gelişen beden memnuniyetsizliğinin, kısıtlayıcı yeme eğilimlerini artırabileceğine ilişkin bulgularla örtüşmektedir (Shanmugam vd., 2012). Aynı zamanda, kadınların olumsuz duygularla başa çıkmada yiyeceğe yönelme eğilimlerinin daha belirgin olduğu yönündeki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Kandemir, 2010). Bu iki yeme biçiminin aynı bireyde yüksek düzeyde gözlenmesi yüzeyde çelişkili gibi görünse de, literatürde bu davranışların ardışık ya da döngüsel olarak birlikte ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Polivy ve Herman, 1985). Bireyler, özellikle beden memnuniyetsizliği kaynaklı baskı hissettiklerinde katı biçimde yeme kısıtlamasına yönelebilmekte; ancak bu kontrol çabası sürdürülemez hale geldiğinde, duygusal stres dönemlerinde kontrol kaybı yaşanarak duygusal yeme davranışı devreye girebilmektedir. Bu çerçevede, çalışmada kadın katılımcıların hem kısıtlayıcı hem de duygusal yeme puanlarının yüksek çıkması, bu iki yeme biçiminin aynı psikolojik dinamikler içinde birbirini tetikleyici biçimde işleyebileceğini düşündürmektedir (Polivy ve Herman, 1985).

Eğitim düzeyine göre elde edilen bulgular, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme düzeylerinin de yükseldiğini göstermiştir. Bu sonuç, yüksek eğitim düzeyinin daha sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla bağlantılı olması beklentisiyle (Wardle vd., 2004) çelişiyor gibi görünse de, literatürde bu ilişkinin yaşam tarzı, stres düzeyi ve bireysel başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerle karmaşıklaştığı bildirilmektedir (Michels vd., 2012; Ball ve Crawford, 2005). Sobal ve Bisogni (2009), eğitilmiş bireylerin sağlık bilgilerini zaman zaman katı diyet uygulamalarına dönüştürebildiklerini ve sağlıkla ilişkili kültürel normları daha güçlü biçimde içselleştirdiklerini belirtmektedir. Bu durum, kısıtlayıcı yeme davranışındaki artışı anlamlandırmak açısından önemlidir. Ayrıca, Oliver ve Wardle (1999) ile Torres ve Nowson (2007), akademik ve mesleki stresi yüksek bireylerde duygusal ve dışsal yeme davranışlarının daha sık görülebildiğini ortaya koymuştur. Nitekim Lauzon-Guillain ve

arkadaşları (2009), özellikle kadınlarda eğitim düzeyinin yeme kısıtlaması ve beden memnuniyetsizliği ile yakından ilişkili olduğunu saptamıştır. Öte yandan, Kontinen ve arkadaşları (2010), eğitim düzeyinin duygusal ve dışsal yeme davranışlarını etkileyen psikolojik süreçlerle anlamlı bir etkileşim içinde olduğunu ve bu değişkenin yeme davranışları üzerinde düzenleyici (moderator) bir etkiye sahip olduğunu empirik olarak ortaya koymuştur. Bu bulgular, eğitim düzeyine bağlı yeme davranışlarının yalnızca bilgi temelli değil; aynı zamanda duygu düzenleme, stres yönetimi ve sosyal normlara uyum gibi daha karmaşık psikososyal süreçler çerçevesinde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Araştırmada beden kitle indeksi ve kilo memnuniyeti ile yeme davranışları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu iki değişkenin özellikle kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan analizler neticesinde BKİ'si yüksek olan fazla kilolu ve obez bireylerin hem kısıtlayıcı hem de duygusal yeme düzeylerinin belirgin şekilde yüksek olduğu ve özellikle obez grubun duygusal yeme puanlarının anlamlı düzeyde arttığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, kilo memnuniyeti düşük olan bireylerin, duygusal ve dışsal yeme puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgular, bedenine yönelik memnuniyetsizlik ve kilo kontrolüne ilişkin çabaların çoğu zaman sağlıklı yeme örüntülerine zemin hazırladığını ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır (Polivy ve Herman, 1985; Heatherton ve Baumeister, 1991; Stice ve Shaw, 2002; Tylka ve Kroon Van Diest, 2013). Bu bulgular, beden ağırlığına ilişkin hem nesnel hem de öznel değerlendirmelerin yeme davranışları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek BKİ düzeylerinin ve düşük kilo memnuniyetinin, bireylerde bedensel kontrol çabalarını artırabileceği, ancak bu çabaların sürdürülememesi durumunda duygusal yeme gibi tepkisel yeme örüntülerine neden olabileceği düşünülmektedir (Stice ve Shaw, 2002; Heatherton ve Baumeister, 1991).

Diyet yapma durumuna göre kısıtlayıcı ve duygusal yeme puanlarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır. Diyet yapan ve programa uyum sağlayamayan bireylerin, diyet yapmayanlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç, diyet sürecinde yaşanan kontrol baskısı ve duygusal yükün, bireylerde tepkisel yeme davranışlarını artırabileceğine işaret etmektedir. Özellikle kilo kontrolü amacıyla benimsenen kısıtlayıcı yeme stratejilerinin sürdürülemediği durumlarda, bu sürecin

duygusal yeme ataklarını tetikleyebileceği düşünülmektedir (Polivy ve Herman, 1985; Heatherton ve Baumeister, 1991). Öte yandan, dışsal yeme puanlarında da gruplar arası anlamlı fark bulunmasına rağmen, yapılan post hoc analizlerde bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığı istatistiksel olarak netleşmemiştir. Bu durum, dışsal yeme davranışının bireysel tutumlardan çok çevresel uyaranlara bağlı ve daha otomatik bir tepki biçimi olmasından kaynaklanıyor olabilir (Van Strien, 2012).

Egzersiz yapma sıklığı ile yeme davranışları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, egzersiz sıklığındaki artışın kısıtlayıcı yeme düzeylerinde anlamlı bir yükselişle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, egzersiz yapan bireylerin bedenlerini kontrol etme ve fiziksel görünümü koruma yönündeki motivasyonlarının, yeme davranışlarını daha disiplinli ve kısıtlayıcı biçimde yönetmeye yöneltebileceğini göstermektedir (Thompson vd., 1999). Nitekim Davis ve arkadaşları (1994), egzersizin bazı bireylerde yalnızca sağlıklı yaşam hedefleriyle değil, beden memnuniyetsizliği ve kilo kaybı baskısıyla da ilişkilendiğini ve bu durumun katı kısıtlayıcı yeme davranışlarını tetikleyebileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Schneider ve arkadaşları (2008), egzersizin zaman zaman telafi edici bir stratejiye dönüşerek sağlıksız yeme kısıtlamalarını pekiştirebileceğini ortaya koymuştur.

Sosyodemografik Değişkenlere Göre Bağlanma Stillerinin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu

Bu bölümde, katılımcıların bağlanma stillerinin sosyodemografik değişkenlere göre gösterdiği farklılıklar ele alınmış ve ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

Yaş değişkeni ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, korelasyon analizleri yaş ilerledikçe kaçınan bağlanmanın azaldığını, buna karşılık kaygılı bağlanmanın arttığını ortaya koymuştur. Ancak yaş gruplarına göre gerçekleştirilen ANOVA analizleri bu eğilimi tam olarak desteklememiştir. Spesifik olarak, 18–25 ve 26–34 yaş gruplarının kaçınan bağlanma puanları, 35 yaş ve üzeri grupla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuş; ancak kaygılı bağlanma açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, yaş ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkinin doğrusal bir örüntü sergilemediğini düşündürmektedir. Korelasyon ve ANOVA analizleri arasında gözlenen bu farklılık, her iki yöntemin ele aldığı istatistiksel yaklaşımların ayrışmasından kaynaklanabilir. Korelasyon analizi, tüm örneklem düzeyinde değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiyi değerlendirirken; ANOVA, tanımlanan gruplar arasındaki

ortalama farklılıklara odaklanır (Field, 2013). Bu bağlamda, örneklem dağılımındaki dengesizlikler ya da grup içi varyansın farklılaşması, analiz sonuçlarının birbirinden ayrışmasına yol açmış olabilir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Literatürde de bu konuda çelişkili bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Chopik ve arkadaşları (2013), yaş ilerledikçe hem kaçınan hem de kaygılı bağlanmanın azaldığını bildirmiştir. Buna karşın, van Scheppingen ve arkadaşları (2018), kaygılı bağlanmanın yaşla birlikte artış gösterdiğini, kaçınan bağlanmanın ise azaldığını raporlamıştır. Bu bulgular, bağlanma örüntülerinin yaşam boyu sabit kalmadığını; aksine yaşam olayları, sosyal çevre değişimleri, yalnızlık deneyimleri ve bireysel gelişim süreçlerine bağlı olarak yeniden biçimlenebileceğini göstermektedir (Fraley, 2002; Mikulincer ve Shaver, 2016). Kaçınan bağlanmadaki yaşa bağlı azalma, bireylerin ilerleyen yaşlarda duygusal yakınlığa daha açık hale gelmeleriyle ilişkili olabilir (Chopik vd., 2013). Diğer yandan, bu çalışmada gözlenen kaygılı bağlanmadaki artış eğilimi, çevresel destek kaynaklarının azalması, sosyal ilişkilerde yaşanan kayıplar ve güven ihtiyacının artması gibi yaşa bağlı psikososyal değişkenlerle ilişkili olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2016; Bowlby, 1969).

Cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri incelendiğinde, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek kaygılı bağlanma puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kadınların duygusal yakınlığa ve ilişkisel güvene daha fazla önem verme eğilimlerinin, bağlanma kaygılarını artırabileceğine işaret eden önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Del Giudice, 2011; Schmitt vd., 2003). Nitekim Bartholomew ve Horowitz (1991) ile Brennan ve arkadaşlarının (1998) çalışmalarında da kadınların daha yüksek düzeyde bağlanma kaygısı bildirdiği; erkeklerin ise bağlanma kaçınmasına daha yatkın olduğu belirtilmiştir. Söz konusu farklılık, bireylerin içselleştirdiği toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Toplum, kadınlara genellikle daha ilişkisel, duygulara duyarlı ve onay arayışına açık roller atfederken; erkekleri bağımsız, duygularını bastıran ve mesafeli olmaya teşvik etmektedir (Cross ve Madson, 1997; Hazan ve Shaver, 1987). Bu bağlamda, kadınların duygusal destek arayışına ve ilişkisel güvence ihtiyacına daha duyarlı hale gelmeleri, bağlanma süreçlerinde daha yoğun kaygı yaşamalarına zemin hazırlayabilir. Diğer taraftan, bu çalışmada kaçınan bağlanma düzeylerinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durum, kaçınan bağlanmanın cinsiyet rollerinden ziyade bireysel gelişimsel süreçlerle, özellikle erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişkilerin

niteliğiyle şekillendiğini düşündürmektedir (Fraley ve Shaver, 2000). Ayrıca, Del Giudice'nin (2011) meta-analitik bulguları, bağlanma stillerinde cinsiyete dayalı farkların çoğunlukla düşük etki büyüklükleriyle sınırlı kaldığını ve bireyler arası farklılıkların belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, bu çalışmada eğitim düzeyi arttıkça kaçınan bağlanma düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği saptanmıştır. Bu bulgu, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin bağımsızlık, özerklik ve başarı odaklı hedefleri doğrultusunda, ilişkisel yakınlığa duyulan ihtiyaçtan uzaklaşabileceklerini düşündürmektedir. Özellikle bireysel başarıya dayalı yaşam tarzının, duygusal bağlılığı bir yük ya da sınırlayıcı etken olarak algılamaya neden olabileceği öne sürülmektedir (Del Giudice, 2011). Nitekim Wei ve arkadaşları (2005), yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yakın ilişkilerde daha fazla zihinsel meşguliyet yaşadıklarını ve bu durumun kaçınma eğilimlerini artırabileceğini belirtmiştir. Öte yandan, bazı araştırmalar eğitim düzeyinin artmasının güvenli bağlanmayı güçlendirebileceğini ileri sürmektedir. Hazan ve Shaver (1987) ile Fass ve Tubman (2002), eğitimin öz farkındalık ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek bağlanma güvenliğini artırdığını öne sürerken; Muris ve arkadaşları (2001), düşük eğitim düzeyinin bağlanma kaygısıyla ilişkili olabileceğini bildirmiştir. Bu çelişkili bulgular, eğitim düzeyinin bağlanma örüntüleri üzerinde doğrudan belirleyici bir etkenden çok, kültürel yapı, toplumsal roller ve bireysel yaşam deneyimleriyle etkileşimli bir değişken olduğunu göstermektedir (Schmitt vd., 2003). Bu doğrultuda, mevcut bulgunun Türkiye örneklemine özgü sosyokültürel ve eğitimsel bağlamda şekillenmiş olabileceği değerlendirilebilir.

Beden kitle indeksi (BKİ) ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, bu çalışmada BKİ arttıkça kaçınan bağlanma düzeyinin azaldığı; zayıf ve normal kilolu bireylerin, fazla kilolu bireylere kıyasla daha yüksek kaçınan bağlanma puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile BKİ arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bağlanma kuramları doğrudan BKİ'ye odaklanmasa da, bazı çalışmalar kaçınan bağlanma eğilimindeki bireylerin beden imajına karşı daha hassas olabildiğini ve bu durumun kısıtlayıcı yeme davranışları yoluyla daha düşük BKİ ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedir (Troisi vd., 2006; Faber vd., 2011). Bununla birlikte, BKİ ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu

nedenle, mevcut bulguların dolaylı etkenler aracılığıyla şekillendiği ve gelecekteki çalışmalarla daha kapsamlı biçimde ele alınması gerektiği değerlendirilmektedir.

Kilo memnuniyeti ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgular, kilo memnuniyeti azaldıkça hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma düzeylerinin anlamlı biçimde arttığını göstermiştir. Bu bulgu, beden algısına yönelik olumsuz değerlendirmelerin yalnızca benlik saygısını değil, kişilerarası ilişkilerde güven ve yakınlık kurma kapasitesini de zayıflatabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, Cash ve Pruzinsky (2002) beden memnuniyetsizliğinin düşük özsaygı ve artan sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmiş; Moran ve arkadaşları (2011) ise kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin daha olumsuz beden algısına sahip olduklarını bildirmiştir. Bu bağlamda, bireylerin romantik ilişkilerde terk edilme korkusu yaşamaları ya da olumsuz değerlendirilme kaygısıyla duygusal yakınlıktan kaçınmaları olasıdır. Bu doğrultuda, Tantleff-Dunn ve arkadaşları (2011), güvenli bağlanan bireylerin dış görünüme yönelik toplumsal baskılardan daha az etkilendiklerini ve bedenlerine ilişkin daha olumlu algılar geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Böylece, beden imajının yalnızca bir risk faktörü değil, aynı zamanda bağlanma örüntüleri açısından koruyucu bir unsur olarak da işlev görebileceği anlaşılmaktadır.

Mevcut ilişki durumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgular, romantik ilişkisi olmayan bireylerin kaçınan bağlanma düzeylerinin, ilişkisi olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kaygılı bağlanma düzeyleri açısından ise ilişki durumuna bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, kaçınan bağlanmanın duygusal yakınlıktan kaçınma, özerkliğe aşırı değer verme ve bağlanma figürlerine karşı mesafeli tutum gibi özelliklerinin, bireylerin romantik ilişki kurma veya sürdürme eğilimini azaltabileceğine işaret etmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Schmitt vd., 2004). Nitekim Schachner ve arkadaşları (2008), kaçınan bireylerin romantik ilişkilerden kaçınma veya ilişki içindeyken duygusal mesafeyi koruma eğiliminde olduklarını; Birnie ve arkadaşları (2009) ise bu bağlanma stiline ilişkin ilişki kurma olasılığını düşürdüğünü ve ilişki süresini kısalttığını bildirmiştir. Bu doğrultuda, bağlanma örüntülerinin yalnızca mevcut ilişkilerin niteliğini değil, aynı zamanda romantik ilişki kurma eğilimini de belirleyen önemli bir psikososyal faktör olduğu söylenebilir.

Sosyodemografik Değişkenlere Göre Öz Denetim Düzeylerinin Farklılaşmasına Ait Bulgular ve Yorumu

Bu bölümde, katılımcıların öz denetim düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre gösterdiği farklılıklar ele alınmış ve ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

Yaş değişkeni ile öz denetim arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş arttıkça onarıcı ve yenileyici öz denetim düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği görülmüştür. Bu bulgu, yaş grupları arasındaki karşılaştırmalarla da desteklenmiştir; 35 yaş ve üzeri bireylerin, hem 18–25 hem de 26–34 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek yenileyici öz denetim, 26–34 yaş grubuna göre ise daha yüksek onarıcı öz denetim puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Yaşantısal ve toplam öz denetim düzeyleri açısından ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Onarıcı ve yenileyici öz denetimde yaşla birlikte gözlenen bu artış, bireylerin zamanla geliştirdikleri duygusal dayanıklılık ve hedefe yönelik davranış becerileriyle ilişkilendirilebilir (Charles ve Carstensen, 2010). Carstensen ve arkadaşları (2011), yaş ilerledikçe olumlu duygulara odaklanma, stresli durumları yeniden çerçeveleme ve düzenleyici stratejiler kullanma becerilerinin arttığını belirtmiştir. Mor (2024) ise özellikle yenileyici öz denetimin, bireylerin motivasyonlarını koruma ve sürdürülebilir hedef odaklılık açısından yaşla birlikte güçlendiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, yaş öz denetimi destekleyen yaşam deneyimleri ve psikolojik kaynakların bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Cinsiyet değişkeni açısından öz denetim düzeyleri değerlendirildiğinde, kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek yenileyici öz denetim puanlarına sahip oldukları saptanmıştır. Diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu bulgu, kadınların duygusal süreçleri daha etkili düzenleyebilme, ilişkisel bağlamda daha istikrarlı tepkiler verebilme ve zorluklar karşısında motivasyonlarını yeniden organize edebilme eğilimlerini ortaya koyan araştırmalarla örtüşmektedir (Finkenauer vd., 2005; Else-Quest vd., 2006; de Ridder vd., 2012). Özellikle Rosenbaum'un (1990) öz denetimi, zorluklar karşısında hedefe yeniden yönelme kapasitesi olarak tanımlaması, bu alt boyutun kadınlar arasında daha etkin olabileceğini desteklemektedir. Nitekim Nam ve Lee'nin (2015) çalışması da kadınların empati ve içgörü gibi kişilerarası öz düzenleme alanlarında daha yüksek düzeyde performans sergilediğini göstermektedir.

Eğitim düzeyi ile öz denetim boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, eğitim seviyesi arttıkça onarıcı öz denetim düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Literatürde bu ilişkiye dair farklı bulgular mevcuttur. İnalkaç ve Arslantaş (2018) ile Kalabaş (2021), eğitim düzeyinin öz denetimi olumlu yönde etkilediğini bildirmiştir. Buna karşılık, Koball ve arkadaşları (2012) bu ilişkinin bağlamsal faktörlere göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgumuz, eğitimin bireylerde daha güçlü problem çözme ve başa çıkma becerileri geliştirdiği yönündeki yaygın beklentiyle çelişiyor gibi görünse de, yüksek eğitilmiş bireylerin daha rekabetçi ve başarı odaklı ortamlarda hata yapmaya karşı daha düşük tolerans geliştirdikleri düşünülebilir (Fayzullina, 2023; Mor, 2024). Bu bağlamda, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, başarı odaklı ortamlarda hata yapmayı kişisel yetersizlik olarak değerlendirme eğiliminde olmaları, hataları telafi etmektense bu durumlara karşı daha katı tutumlar geliştirmelerine yol açabilir (Rosenbaum, 1990). Bu eğilim, onarıcı öz denetim becerilerinin zayıflamasına yol açabilir. Dolayısıyla, eğitim düzeyindeki artışın öz denetimin tüm boyutları üzerinde homojen bir etki yaratmadığı; bu ilişkinin bireylerin yaşam deneyimleri, stresle baş etme biçimleri ve psikolojik kaynaklarıyla birlikte değerlendirildiğinde daha anlamlı hale geldiği söylenebilir.

Araştırmada, beden kitle indeksi (BKİ) ile öz denetim düzeyleri arasında zayıf ancak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. BKİ yükseldikçe onarıcı öz denetim düzeyi artarken, yaşantısal öz denetim düzeyinde azalma eğilimi gözlemlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin kilo artışıyla birlikte duygusal toparlanma kapasitesinin gelişebileceğini; buna karşın gündelik davranışsal farkındalık ve kendini düzenleme becerilerinin zayıflayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, öz denetimin kilo yönetiminde belirleyici bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Öz denetimi düşük bireylerin hem çocuklukta (Tsukayama vd., 2013) hem de yetişkinlikte (Nederkoorn vd., 2006; Kekic vd., 2014) daha yüksek BKİ'ye sahip olma eğiliminde oldukları gösterilmiştir. Bu durum, özellikle dürtüsel yeme ve dikkat kontrolündeki yetersizliklerle ilişkilendirilmiştir (Guerrieri vd., 2007). Baumeister ve arkadaşları (1994), öz denetimin uzun vadeli hedefler doğrultusunda davranışları düzenlemede kritik rol oynadığını belirtirken, Bénard ve arkadaşları (2019) stres altında yeme davranışlarını düzenleyememenin kilo artışına zemin hazırlayabileceğini vurgulamışlardır. Bununla birlikte, BKİ kategorilerine göre yapılan analizlerde öz denetim alt boyutları açısından anlamlı farklar gözlenmemiştir. Bu durum, BKİ'nin

sürekli bir değişken olarak öz denetimle ilişki kurduğunu, ancak kategorik düzeyde bu ilişkinin belirlenemediğini göstermektedir.

Diyet yapma durumu açısından değerlendirildiğinde, diyet yapan katılımcıların hem yenileyici hem de onarıcı öz denetim düzeylerinin, diyet yapmayan veya diyetle uyum sağlayamayan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, Rosenbaum'un (1990) tanımladığı biçimiyle, diyet yapan bireylerin hedefe yönelik davranışları sürdürme ve karşılaşılan zorluklar sonrasında davranışlarını yeniden düzenleyebilme kapasitelerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Nitekim Meule ve arkadaşları (2012), öz denetimi yüksek bireylerin diyetle daha iyi uyum sağladıklarını bildirmiş; Johnson ve arkadaşları (2008) ise bu bireylerin uzun vadeli hedeflerine odaklanma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu vurgulamıştır. Bu çerçevede, diyet süreciyle uyumlu olan yenileyici ve onarıcı öz denetim becerilerinin, bireyin diyet hedeflerini sürdürme konusundaki kararlılığıyla ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Öte yandan, mevcut bulgularla kısmen çelişen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Muraven, Tice ve Baumeister (1998), öz denetimi sınırlı bir kaynak olarak ele almış ve art arda gerçekleştirilen öz denetim gerektiren görevlerin sonraki davranışlarda başarısızlıkla sonuçlanabileceğini öne sürmüştür. Bu bağlamda, Vohs ve Heatherton (2000), özellikle kronik diyet yapan bireylerin stres altındayken öz denetim kapasitelerinde tükenme yaşadıklarını ve bu durumun hedef davranışların sürdürülmesini zorlaştırabileceğini ortaya koymuştur. Hofmann ve arkadaşları (2012) ise diyetin, günlük yaşamda en sık öz denetim gerektiren alanlardan biri olduğunu belirtmiş ve bu sürecin sürdürülebilirliğinin bireyin bilişsel kaynaklarına bağlı olduğunu ifade etmiştir. Bu farklılık, öz denetimin sadece düzeyiyle değil, kullanıldığı bağlam, bireysel stres toleransı, destek mekanizmaları ve diyetin süresi gibi etkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Nitekim çalışmamızda elde edilen yüksek yenileyici ve onarıcı öz denetim düzeyleri, katılımcıların diyetle başladıkları veya süreci sürdürdükleri dönemde motivasyonlarının ve düzenleyici kapasitelerinin yüksek olduğunu gösterebilir. Ancak bu durum, uzun vadede sürdürülebilirliğe dair farklı değişkenlerin etkili olabileceği gerçeğini dışlamamaktadır.

Egzersiz sıklığı ile öz denetim boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, daha sık egzersiz yapan bireylerin onarıcı öz denetim düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek

olduğu; buna karşılık yaşantısal öz denetim düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Yenileyici ve toplam öz denetim puanlarıyla egzersiz düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin planlama, hedef belirleme ve duygusal toparlanma gibi süreçleri desteklediğini ortaya koyan çalışmaları destekler niteliktedir (Oaten ve Cheng, 2006; Buckworth ve Dishman, 2002). Özellikle egzersizin, davranışsal hedeflere yönelme ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek onarıcı öz denetimi artırdığı literatürde geniş biçimde kabul görmektedir. Ayrıca de Ridder ve arkadaşlarının (2012) meta-analiz bulguları da, egzersiz alışkanlığının ortaya çıkması ve sürdürülmesinde planlama, dikkat kontrolü ve içsel motivasyon gibi öz denetim bileşenlerinin belirleyici rol oynadığını ortaya koymuştur. Buna karşın, yaşantısal öz denetimde gözlenen azalma, literatürde doğrudan ele alınmış bir bulgu olmamakla birlikte, bazı dolaylı açıklamalarla ilişkilendirilebilir. Egzersizin genel olarak yaşam doyumunu ve ruh halini iyileştirdiği bildirilse de (Martin Ginis ve Bray, 2010), yoğun, zorunlu ya da kompulsif egzersiz biçimleri bireyin sosyal etkileşimlerden ve keyif temelli aktivitelerden uzaklaşmasına neden olarak, bu alandaki öz denetim kapasitesini olumsuz etkileyebilir (Anshel ve Kang, 2007). Bu çerçevede, egzersiz sıklığının öz denetim üzerindeki etkisinin tek yönlü değil; öz denetimin alt boyutlarına, egzersizin niteliğine ve bireysel deneyimlere göre değişkenlik gösterebileceği anlaşılmaktadır.

İlişki durumu açısından öz denetim düzeyleri incelendiğinde, romantik ilişkisi olan bireylerin, olmayanlara kıyasla yaşantısal, yenileyici ve toplam öz denetim puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, romantik ilişkilerin bireyin öz düzenleme becerilerini destekleyebileceğini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır. Birçok çalışma, bireylerin uzun süreli ilişkilerde partnerleri ile uyumu sürdürebilmek adına öz düzenleme stratejilerini daha sık devreye soktuklarını ve partnerin ihtiyaçlarını gözetken özgeci davranışların öz denetimi pekiştirdiğini belirtmiştir (Vohs ve Baumeister, 2004; Impett vd., 2005). Evli bireylerde zaman içinde öz denetim kapasitesinin güçlendiği (Johnson ve Anderson, 2014) ve öz denetim düzeyi yüksek bireylerin daha uzun ömürlü, tatmin edici ve uyumlu ilişkiler sürdürebildiği bildirilmiştir (Pronk vd., 2010). Bu bulgular, romantik ilişkilerin sunduğu duygusal güvenlik, sosyal destek ve yaşam doyumu gibi psikososyal kaynakların özellikle yaşantısal ve yenileyici öz denetim üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Buna karşılık, ilişkilerin öz denetim üzerindeki etkisinin her zaman tek yönlü olmadığı da vurgulanmaktadır. Nitekim bazı

araştırmalar, bireylerin ilişkilerde sürekli öz düzenleme ihtiyaına maruz kalmasının zamanla bilişsel tükenmeye yol açabileceğini ve bu durumun öz denetim kaynaklarını zayıflatabileceğini ortaya koymuştur (Vohs vd., 2011). Bu bağlamda, yalnızca ilişki varlığı değil, ilişkinin niteliği ve ilişkisel dinamikler de öz denetim kapasitesi üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Sonuç olarak, romantik ilişkiler bireyin öz denetim kapasitesini güçlendirme potansiyeli taşısa da, bu etkinin ilişkinin destekleyici, güven verici ve karşılıklı anlayışa dayalı olup olmamasına bağlı olarak farklılaşabileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle, ileride yapılacak araştırmalarda ilişki niteliği, ilişkisel stres düzeyi ve karşılıklı öz düzenleme taleplerinin daha ayrıntılı biçimde ele alınması önerilmektedir.

Yeme Davranışları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, bağlanma stillerinin yeme davranışları üzerindeki etkisi hem korelasyon hem de regresyon analizleri yoluyla incelenmiştir. Bulgular, bağlanma örüntülerinin farklı yeme davranış biçimleriyle anlamlı ve birbirinden ayrışan ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Kaçıngan bağlanma ile kısıtlayıcı yeme arasındaki ilişkiye bakıldığında, bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler hem korelasyon hem de regresyon analizleri sonucunda ortaya konmuştur. Bu bulgu, kaçıngan bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma, özerklik arayışı ve kendine yeterlilik vurgusu nedeniyle fiziksel ihtiyaçlarını baskılayarak yeme davranışlarını daha sıkı kontrol altında tutma eğiliminde olduklarını ortaya koyan literatürle uyumludur (Cağlar-Nazali vd., 2014; Tasca vd., 2006; DelGaudio vd., 2022). Yeme davranışı bu bireylerde, duygusal regülasyonun bir uzantısı olarak işlev görebilmekte; kısıtlayıcı yeme ise kontrol arayışının ve duygulara mesafe koyma stratejisinin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada dikkat çekici olan, kaçıngan bağlanmanın yalnızca kısıtlayıcı değil; aynı zamanda duygusal ve dışsal yeme davranışları üzerinde de anlamlı ve pozitif yordayıcı etkiler göstermesidir. İlk bakışta zıt nitelikler taşıyan bu yeme davranışlarının aynı bağlanma örüntüsüyle ilişkili olması yzeyssel olarak çelişkili bir durum gibi algılansa da, bağlanma kuramı perspektifinden değerlendirildiğinde kuramsal açıdan tutarlıdır. Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal ifadeyi bastırma, sosyal temastan kaçınma ve içsel stresle baş etme stratejileri, zaman zaman yiyeceği

regülasyon aracı olarak kullanmalarına neden olabilmektedir (Maxwell ve Tasca, 2021). Gündelik yaşamda kontrolü sürdürmek için katı diyet kuralları geliştirebilen bu bireyler, yoğun stres altında bu kontrolü kaybederek duygusal veya dışsal yemeye yönelebilmektedir. Dolayısıyla kaçınan bağlanma, savunucu ve katı stratejiler içeren öz düzenleme eğilimleri nedeniyle hem kısıtlayıcı hem de aşırı yeme biçimleriyle ilişkilenebilmektedir. Dolayısıyla, elde edilen bulgular bağlanma örüntülerinin yalnızca belirli bir yeme davranışıyla değil, farklı durumlarda farklı yeme biçimlerini tetikleyebilecek şekilde çok boyutlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Duygusal yeme davranışı açısından ise korelasyon analizinde hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma stilleriyle pozitif ilişkiler bulunmuştur. Regresyon analizleri incelendiğinde ise yalnızca kaçınan bağlanma değişkeninin duygusal yeme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı; buna karşın kaygılı bağlanmanın yordayıcı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, kaçınan bağlanma stiline hem duygusal bastırma hem de sosyal temastan uzaklaşma eğilimleriyle birlikte, bireyin içsel gerilimini yeme davranışı aracılığıyla düzenlemeye çalıştığını öne süren çalışmalarla paraleldir (Maxwell ve Tasca, 2021; DeRick vd., 2023). Öte yandan, kaygılı bağlanmanın regresyon analizinde anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmaması, duygusal yemeye etki eden aleksitimi (Nowakowski vd., 2013), düşük duygusal farkındalık (Pinaquy vd., 2003) ya da stres düzeyi (Spoon vd., 2007) gibi diğer bireysel faktörlerin kaygılı bağlanma üzerinde daha baskın rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Dışsal yeme davranışı açısından ise sonuçlar özellikle dikkat çekicidir. Korelasyon analizinde yalnızca kaçınan bağlanma ile pozitif bir ilişki saptanmışken, regresyon analizinde kaçınan bağlanma dışsal yeme davranışını pozitif yönde, kaygılı bağlanma ise negatif yönde yordayıcı olarak bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu doğrudan açıklayan çalışma sayısı sınırlı olmakla birlikte, dışsal yeme davranışının temelinde çevresel ipuçlarına karşı artan duyarlılık yer almaktadır (Herman ve Polivy, 2008). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin daha çok içsel stresörlere, duygusal ihtiyaçlara ve onay arayışına odaklandıkları düşünüldüğünde, dışsal uyaranlara daha düşük düzeyde tepki verdikleri ve dolayısıyla dışsal yeme eğilimlerinin daha zayıf olabileceği yorumlanabilir. Bu bağlamda, korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen regresyon analizinde negatif bir yordama ilişkisinin ortaya çıkması, olasılıkla

süpresör etkisi ile açıklanabilir. Süpresör değişken, başka bir değişkenin ortak varyansını kontrol ederek gizli bir ilişkiyi istatistiksel olarak görünür hale getirebilir (MacKinnon vd., 2000; Paulhus vd., 2004). Bu durum, özellikle kaygılı bağlanmanın duygusal süreçler üzerindeki kompleks etkilerinin çoklu değişkenli modellerde farklılaşabileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde, bağlanma stillerinin yeme davranışları üzerinde çok boyutlu ve farklı yönlerde etkiler yarattığı görülmektedir. Özellikle kaçınan bağlanma stili, kısıtlayıcı, duygusal ve dışsal yeme davranışlarını hem korelasyon hem de regresyon analizlerinde anlamlı şekilde yordayan tek değişken olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, kaçınan bağlanmanın yalnızca bilişsel kontrol gerektiren yeme biçimleriyle değil, aynı zamanda stres ve duygusal baskı altında gelişen tepkisel yeme davranışlarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, kaçınan bağlanma stilinin yeme davranışları üzerinde istatistiksel olarak en belirgin ve tutarlı yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, yeme davranışlarının bireyin duygusal regülasyon eğilimleri ve kişilerarası ilişki örüntüleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, kaygılı bağlanma yalnızca duygusal yeme ile anlamlı düzeyde ilişki göstermiş; bu ilişkinin ise analiz türüne ve modele dahil edilen değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bağlanma örüntülerinin yeme davranışları üzerindeki etkisinin tekil ve doğrusal bir yapıdan ziyade, bireyin duygu düzenleme biçimleri, stres düzeyi ve baş etme kaynaklarıyla birlikte değerlendirilmesi gereken karmaşık bir dinamik içerisinde şekillendiğine işaret etmektedir. Gelecek araştırmalarda, bağlanma stilleri ile yeme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık eden bilişsel, duygusal ve kişilerarası değişkenlerin daha kapsamlı biçimde modele dahil edilmesi; ayrıca klinik ve klinik dışı örneklemelerin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, bu alana kuramsal ve uygulamalı düzeyde önemli katkılar sağlayacaktır.

Yeme Davranışları ile Öz Denetim Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular ve Yorumu

Bu kısımda, araştırmaya katılan bireylerin yeme davranışları ile öz denetimin farklı boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiş, elde edilen korelasyonel ve yordayıcı bulgular ilgili literatür bağlamında değerlendirilmiştir.

Öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkiler ele alındığında, bu çalışmada özellikle yaşantısal öz denetim ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bu bulgu, literatürdeki genel eğilimin aksine bir duruma işaret etmektedir (Mor, 2024; Küçük, 2022). Genellikle, bireyin yaşamdan keyif alma ve anlamlı aktivitelerle yönelme kapasitesi olarak tanımlanan yaşantısal öz denetimin (Rosenbaum, 1993), duygusal yeme gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejileriyle negatif ilişkili olması beklenir. Ancak mevcut çalışmadaki pozitif ilişki, katılımcıların duygusal yeme davranışını bir tür yaşantısal deneyim olarak algılıyor olabileceklerini veya yeme eyleminin kendilerine geçici bir haz sağlayarak yaşantısal bir işleve sahip olduğunu düşündüklerini akla getirmektedir. Nitekim Buckroyd (2011), yiyeceklerin bireyler için rahatlatıcı ve sembolik anlamlar taşıyabileceğini ve duygusal kullanımının belli bir düzeye kadar normal kabul edilebileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, bireylerin duygusal yeme davranışını ruhsal açıdan bir deneyim olarak çerçeveliyor olmaları olasıdır. Bununla birlikte, regresyon analizi sonuçları, öz denetimin hiçbir alt boyutunun duygusal yemeyi anlamlı şekilde yordamadığını göstermiştir. Bu durum, korelasyon düzeyinde saptanan yaşantısal öz denetim-duygusal yeme ilişkisinin, diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde yordayıcı gücünü yitirdiğine işaret etmektedir. Bu farklılık, duygusal yeme davranışının çok faktörlü doğasıyla ilişkilendirilebilir. Nitekim literatürde, duyguları tanıma, anlama ve ifade etmede yaşanan güçlükler (örneğin aleksitimi) ile duygu düzenleme sorunlarının, duygusal yeme davranışının daha güçlü yordayıcıları arasında yer aldığı belirtilmektedir (Svaldi vd., 2012; Hacıabdurrahmanoğlu, 2019). Bu bağlamda, öz denetim düzeyinin duygusal yeme üzerindeki etkisi, daha baskın psikolojik süreçlerin gölgesinde kalmış olabilir. Ayrıca, duygusal yeme davranışının yalnızca öz denetim eksikliğiyle açıklanamayacağı; bu davranışın bireyler tarafından olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan, kültürel olarak şekillenmiş ve kişisel anlamlarla örülmüş karmaşık bir strateji olduğu vurgulanmaktadır (Svaldi vd., 2012; Buckroyd, 2011). Dolayısıyla, duygusal yeme ile öz denetim arasındaki ilişkinin, bireysel psikolojik özelliklerin ötesinde çoklu bağlamsal ve kültürel dinamikler çerçevesinde ele alınması gerekmektedir.

Öz denetimin diğer alt boyutları incelendiğinde, korelasyon analizleri hem yenileyici hem de onarıcı öz denetim ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler ortaya koymuştur. Ancak regresyon modeli yalnızca yenileyici öz denetimin kısıtlayıcı

yemeyi anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Bu sonuç, diyet sürecinde tükenmiş motivasyon ve enerjiyi yeniden canlandırma kapasitesine sahip bireylerin kalori kısıtlama stratejilerini daha iyi sürdürebildiklerini işaret etmektedir (Rosenbaum, 1990). Kısıtlayıcı yeme örüntüsünün bilinçli sınırlandırma gerektirmesi motivasyon yenilemeyi zorunlu kıldığından, yenileyici öz denetim kapasitesi yüksek bireylerin bu örüntüyü daha uzun süre koruyabildikleri düşünülmektedir. Literatürde, yenileyici öz denetim stratejilerinin sürdürülebilirliğine ilişkin bulgular (Hofmann vd., 2014) ile klinik örneklemeler üzerinde öz denetim ile kısıtlayıcı yeme davranışı arasındaki pozitif ilişkilere işaret eden çalışmalar (Goddard vd., 2021; Goldschmidt vd., 2021), elde edilen bu bulguyu desteklemektedir. Bununla birlikte, korelasyon düzeyinde anlamlı ilişki gösteren onarıcı öz denetimin regresyon modelinde yordayıcı bir etki göstermemesi dikkat çekicidir. Bu durum, onarıcı öz denetimin doğrudan kısıtlayıcı yeme davranışını yordamak yerine, daha çok başarısızlık sonrası toparlanma süreçlerine odaklanması ve bu nedenle etkisinin dolaylı ya da bağlamsal kalmasıyla açıklanabilir. Ayrıca onarıcı ve yenileyici öz denetim boyutları arasında yüksek düzeyde ortak varyans bulunması, regresyon modelinde onarıcı öz denetimin etkisinin istatistiksel olarak gölgelenmesine yol açmış olabilir. Örneklemin kültürel bağlamı, kullanılan ölçüm aracının duyarlılığı ve alt boyutları yeterince ayrıştırıp ayrıştırılamaması da bu farklılığı etkileyen unsurlar arasında yer alabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda alt boyutları daha net ayırt edebilen ölçeklerin kullanılması, öz denetim yeme davranışı ilişkisine dair daha derinlemesine ve ayrıştırılmış analizler yapılmasına olanak sağlayacaktır.

Öz denetim alt boyutları ile dışsal yeme arasında korelasyon düzeyinde anlamlı bir ilişki saptanmamış olmasına rağmen, regresyon analizlerinde yenileyici öz denetim dışsal yeme davranışını pozitif yönde, onarıcı öz denetim ise negatif yönde anlamlı şekilde yordayıcı olarak bulunmuştur. Bu bulgu, korelasyon analizinde görünmeyen ilişkilerin, regresyon analizinde kontrol edilen diğer değişkenlerin etkisi dışlandığında açığa çıkabileceğini göstermektedir. Nitekim, korelasyon yalnızca iki değişken arasındaki yüzeysel doğrusal ilişkiyi değerlendirirken; regresyon modeli her bir değişkenin, diğerlerinden bağımsız katkısını hesaplayarak çok daha ayrıntılı bir çözümleme sunar (Field, 2013). Ayrıca, bazı değişkenlerin süpresör etkisi göstermesi durumunda regresyon analizinde korelasyonda gözlemlenmeyen ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı hale gelebilir (MacKinnon vd., 2000). Bu bağlamda, dışsal yeme gibi çevresel ve içsel uyaranlara duyarlılıkla şekillenen

kompleks davranışların, çok değişkenli analiz teknikleriyle değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Yenileyici öz denetimin dışsal yeme davranışını pozitif yönde yordaması, bu alt boyutun bireylerin uzun vadeli hedeflerine odaklanmasını sağlarken, aynı zamanda çevresel yeme tetikleyicilerine karşı daha duyarlı hale gelmelerine yol açabileceğini düşündürmektedir (Hofmann vd., 2014). Nitekim bazı araştırmalar, yüksek öz denetim kapasitesine sahip bireylerin dışsal uyaranları yalnızca dürtüsel biçimde değil, hedefleriyle uyumlu stratejik bir şekilde değerlendirebildiklerini göstermektedir (Hofmann vd., 2012; Kroese vd., 2011). Bu kişiler için yiyecek, yalnızca bir dürtü nesnesi değil; aynı zamanda ödüllendirici, motive edici ve hedefe ulaşma sürecinde destekleyici bir unsur olarak algılanabilmektedir. Bu durum, bazı bireylerin yemek yemeyi motive edici bir faaliyet olarak görmeleri ve çevresel yiyecek uyaranlarını, hedefle uyumlu bir biçimde olumlu şekilde anlamlandırmalarıyla ilişkili olabilir. Literatürde, özellikle fizyolojik açlıktan bağımsız olarak, tat, koku veya sunum gibi haz verici özelliklerle tetiklenen hedonik açlık ve ödül duyarlılığı ile dışsal yeme arasındaki ilişkilerin; bireylerin çevresel yiyecek uyaranlarına verdikleri tepkiler üzerinde belirleyici bir rol oynadığı gösterilmiştir (Lowe ve Butryn, 2007; Vainik vd., 2015). Bunun yanı sıra yenileyici öz denetimin kısıtlayıcı yeme davranışını da pozitif yönde yordamış olması dikkat çekicidir. Bu durum ilk bakışta çelişkili gibi görünse de, literatürde özellikle diyet yapan bireylerde hem kısıtlayıcı hem de dışsal yeme eğilimlerinin bir arada görülebildiği ve bu çifte yönelimin öz düzenleme stratejilerinin bir parçası olabileceği belirtilmektedir (van Strien vd., 2007; Adriaanse vd., 2011). Yenileyici öz denetim düzeyi yüksek bireyler, beslenme hedeflerine ulaşmak adına belirli dönemlerde sıkı kısıtlamalara başvurabilirken, çevresel tetikleyicilere karşı daha duyarlı hale gelerek dışsal yeme davranışı da gösterebilirler. Bu, öz denetim kapasitesi yüksek bireylerin dahi zaman zaman ödüllendirme, duygusal regülasyon ya da başarısız diyet döngüsünü telafi etme motivasyonlarıyla dışsal yeme davranışına yönelebileceklerini düşündürmektedir. Nitekim araştırmalar, kısıtlayıcı yeme davranışlarının sıklıkla kontrol kaybı ataklarıyla sonuçlanabildiğini, bu nedenle hem yüksek öz denetim çabası hem de kontrol zayıflığı semptomlarının aynı bireyde gözlemlenebileceğini göstermektedir (Polivy ve Herman, 2002; Stroebe vd., 2013). Bu bağlamda, yenileyici öz denetimin kısıtlayıcı yeme davranışını desteklemesi, bireyin uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için uyguladığı planlı davranışları yansıtırken; aynı

özelliğın dışsal yeme ile olan pozitif ilişkisi, bu stratejik öz denetimin bazı durumlarda ödöle duyarlılığı artırabileceğine işaret etmektedir.

Onarıcı öz denetimin dışsal yeme davranışını negatif yönde yordaması, bireyin çevresel yiyecek uyarılarına karşı daha dirençli hale gelerek dışsal yeme eğilimini azaltabileceğini göstermektedir. Onarıcı öz denetim; öz düzenleme kapasitesinin kesintiye uğradığı, bireyin kendini zayıf ya da başarısız hissettiğı durumlarda devreye giren toparlanma ve yeniden dengeleme becerilerini içermektedir (Rosenbaum, 1993). Literatürde bu boyut, stres, öz düzenleme tükenmesi ya da başarısızlık gibi durumlar sonrasında bireyin öz kontrolünü yeniden devreye sokabilmesiyle ilişkilendirilmekte ve bu yönüyle dürtüsel davranışların bastırılmasında önemli bir kaynak olarak tanımlanmaktadır (Tangney vd., 2004; de Ridder vd., 2012). Dışsal yeme davranışı, çoğunlukla ödöle duyarlılık, düşük dürtü kontrolü ve anlık tatmin arayışı gibi faktörlerle şekillendiğinden (van Strien vd., 2009), onarıcı öz denetimin yüksek olduğı bireylerde bu tür dışsal uyarıcılara karşı duyarsızlık gelişmesi beklenebilir. Nitekim Guerrieri ve arkadaşları (2009), öz denetim becerileri güçlü olan bireylerin, yoğun çevresel tetikleyiciler karşısında bile yeme davranışlarını daha bilinçli bir şekilde kontrol edebildiklerini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, onarıcı öz denetimin, öz düzenleme becerilerinin sürdürülebilirliğini destekleyerek dışsal yeme davranışının azaltılmasında koruyucu bir rol oynayabileceğı düşünölmektedir.

Bağlanma Stilleri ile Öz Denetim Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular ve Yorumu

Bu bölümde, bağlanma stillerinin öz denetimin alt boyutları üzerindeki etkilerine dair çalışmamızın bulguları sunulacak ve elde edilen sonuçlar ilgili literatür bağlamında ayrıntılı olarak yorumlanacaktır.

Kaygılı bağlanma stili ile öz denetim alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kaygı düzeyindeki artışın yenileyici ve onarıcı öz denetim düzeylerini anlamlı biçimde azaltırken, yaşantısal öz denetim düzeyini ise anlamlı şekilde artırdığı belirlenmiştir. Literatürde, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, yoğun duygusal dalgalanmalar, terk edilme kaygısı ve kişilerarası ilişkilerdeki belirsizlikler nedeniyle öz düzenleme stratejilerini sağlıklı biçimde kullanmakta zorlandıkları sıklıkla belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Svaldi vd., 2019). Bu bireylerin özellikle problem çözme, duygusal toparlanma ve hedefe yönelik motivasyonu sürdürme gibi alanlarda güçlük

yaşamayı, yenileyici ve onarıcı öz denetim stratejilerinin etkinliğini azaltabilmektedir (Brennan ve Shaver, 1995; Zimmer-Gembeck vd., 2017). Bu doğrultuda, yenileyici öz denetim düzeyindeki düşüklük, bireylerin zorluklar karşısında duygusal yaşantılarını yeniden yapılandırmakta yetersiz kaldıklarını; onarıcı öz denetim düzeyindeki azalma ise yaşanan başarısızlıkların ardından psikolojik toparlanma ve yeniden denge kurma süreçlerinin sekteye uğradığını düşündürmektedir. Bu bulgu, Pepping ve arkadaşları'nın (2013) çalışmasında, kaygılı bağlanmanın psikolojik esnekliği azalttığı ve duygusal başa çıkma becerilerini zayıflattığı yönündeki sonuçlarla örtüşmektedir. Benzer şekilde, Wei vd. (2003) ile Cooper vd. (2008) tarafından yürütülen araştırmalarda da, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin negatif duygularla başa çıkmakta zorlandıkları ve bu durumun öz denetimsel süreçler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı rapor edilmiştir. Yaşantısal öz denetim ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde, yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin, duygusal yoğunluğu azaltmak ve içsel gerginliği dengelemek amacıyla kısa vadeli rahatlama sağlayan zevk verici etkinliklere yönelme eğiliminde oldukları görülmektedir (Koval ve Kuppens, 2012; Verzeletti vd., 2016). Bu davranış örüntüsü, yaşantısal öz denetimin telafi edici doğasını yansıtmaktadır. Rosenbaum'a (1993) göre yaşantısal öz denetim, bireyin hoşnutluk sağlayan ve bilişsel ve duygusal dengeyi yeniden kurmaya yönelik deneyimlere yönelme kapasitesidir. Dolayısıyla, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal dengesizlik durumlarında yaşantısal öz denetimi daha yoğun biçimde kullanmaları, bu öz denetim bileşeninin regülasyon işlevlerini güçlendiren bir unsur olarak devreye girdiğini göstermektedir.

Kaçınan bağlanma stili ile öz denetim arasındaki ilişkilere dair bulgular, kaçınan bağlanma düzeyindeki artışın hem yaşantısal hem de toplam öz denetim becerilerinin kullanımında anlamlı bir artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatürde, kaçınan bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma, duyguları bastırma ve kendi kendine yeterliliğe önem verme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Fraley ve Shaver, 2000). Bu bireylerin kişilerarası ilişkiler yerine bireysel başarıya ve anlam arayışına yönelme eğilimleri, Rosenbaum'un (1993) yaşantısal öz denetim kapsamında tanımladığı "haz alma ve denge kurma" işleviyle örtüşmektedir. içsel motivasyonla şekillenen ve belirli kurallara dayanan davranış örüntüleri sergilemeleri ise, öz denetim becerilerini daha çok içe dönük hedeflere ulaşmak amacıyla işlevsel biçimde kullandıklarını düşündürmektedir. Alanyazındaki bulgular da bu eğilimi desteklemektedir. Baumeister ve arkadaşları (2007), bağlanma

güvensizliği taşıyan bireylerin öz düzenleme süreçlerini daha çok içsel kaynaklara dayandırdığını ileri sürmüştür. Wei ve arkadaşları'nın (2003) bulguları ise kaçınan bireylerin dışa dönük duygusal ifadelerden ziyade içsel kontrol stratejilerini tercih ettiğini ortaya koymuş; Gross ve John (2003) ile Brenning ve Braet (2013) de bu bireylerin öz yeterliliğe dayalı düzenleme biçimlerine yöneldiklerini göstermiştir. Tüm bu veriler, kaçınan bağlanma ile yaşantısal ve toplam öz denetim arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemekte ve bu bireylerin kişilerarası ilişkilerden çok kişisel hedeflere yönelik stratejilere başvurdıklarını ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde, bağlanma stilleri ile öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkileri bütüncül biçimde ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmalar genellikle ya bağlanma stillerinin duygusal düzenleme üzerindeki etkilerine ya da öz denetimin bağlamdan bağımsız genel işlevlerine odaklanmaktadır. Ancak, bireylerin bağlanma örüntülerinin, öz denetimin farklı alt bileşenleri üzerindeki etkilerini ayırt ederek inceleyen kapsamlı çalışmaların sayıca azlığı, bu alandaki kavramsal boşluğu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, öz denetimi alt boyutlarıyla ele alarak bağlanma stilleriyle ilişkisini empirik düzeyde değerlendiren bu çalışma, literatüre özgün ve açıklayıcı bir katkı sunma potansiyeline sahiptir.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular, yeme davranışları, bağlanma stilleri ve öz denetim düzeyleri arasındaki ilişkilerin yalnızca bireysel değil; ilişkisel ve bilişsel düzeyde de anlaşılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle, kaygılı bağlanmanın duygusal yeme ile, kaçınan bağlanmanın ise kısıtlayıcı ve dışsal yeme ile kurduğu anlamlı ilişkiler, bireyin erken dönem bağlanma örüntülerinin yeme davranışlarını güçlü biçimde etkilediğini göstermektedir. Bu doğrultuda, klinik uygulamalarda yalnızca semptomlara değil, bireyin duygusal düzenleme stratejileri ve bağlanma biçimlerine dayalı öyküsüne de odaklanması önerilmektedir. Öz denetim alt boyutları ile yeme davranışları arasındaki ilişkiler ise, yalnızca bireyin öz kontrol kapasitesinin değil; bu kapasiteyi hangi bağlamsal koşullarda, nasıl kullandığının anlaşılmasının müdahale süreçlerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Uygulayıcılara yönelik olarak; yeme davranışlarıyla baş etme sürecinde bağlanma örüntülerini ele alan psikoeğitim içeriklerinin geliştirilmesi, sezgisel yeme ve beden

algısına dayalı danışmanlık programlarının yaygınlaştırılması ve özellikle öz denetim becerilerini destekleyici sosyal ve yaratıcı etkinliklerin terapi süreçlerine entegre edilmesi önerilmektedir. Kaygılı bağlanma gösteren bireylerin duygusal ihtiyaçlarını yiyecek dışı yollarla karşılama becerilerinin artırılması; kaçınan bağlanma eğilimi taşıyan bireyler içinse içe dönük öz denetim süreçlerinin işlevselliğini artıracak yapısal desteklerin sunulması müdahale etkinliğini artıracaktır. Ayrıca, ruh sağlığı uzmanları ile diyetisyenlerin ortaklaşa çalışacağı disiplinlerarası müdahale protokolleri geliştirilmelidir.

Araştırmacılar açısından ise, elde edilen bulguların genellenebilirliğini güçlendirmek ve nedensellik ilişkilerini aydınlatmak amacıyla boylamsal tasarımlara, karma yöntemli araştırmalara ve özellikle klinik örneklemelerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, bağlanma stilleri, öz denetim ve yeme davranışları arasındaki ilişkilerde rol oynayabilecek duygu düzenleme becerileri, benlik algısı ve kültürel normlar gibi aracı ve düzenleyici değişkenlerin dahil edildiği ileri düzey modellerle kuramsal derinlik artırılmalıdır. Bu kapsamda yapısal eşitlik modellemesi gibi gelişmiş istatistiksel tekniklerin kullanıldığı çok değişkenli araştırmalar, alana teorik ve uygulamalı katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Aksoy, A. B. ve Bilen, M. (2018). Yetişkin bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 830–837.
- Akyürek Bolat, E. (2021). Yeme bozukluklarında nörobiyolojik temeller. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 562–574.
- Alantar, A. ve Maner, F. (2008). Yeme bozukluklarının psikolojik kökenleri: Bağlanma kuramı açısından bir inceleme. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(3), 213–225.
- Alicke, M. D. ve Sedikides, C. (2009). Self-enhancement and self-protection: What they are and what they do. *European Review of Social Psychology*, 20(1), 1–48.
- Allen, J. P. (2005). The attachment system in adolescence. In K. Grossmann, K. E. Grossmann ve E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (ss. 419–449). New York: Guilford Press.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve istatistiksel el kitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anshel, M. H. ve Kang, M. (2007). Effect of an intervention on exercise adherence among older adults. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 230–250.
- Arkonaç, S. A. (2008). *Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Arnou, B., Kenardy, J. ve Agras, W. S. (1992). Binge eating among the obese: A descriptive study. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 155–170.
- Arslandaş, H., Adana, F., Ögüt, S., Ayakdaş, D. ve Korkmaz, A. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin yeme davranışları ve ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(3), 137–144.
- Ataman, E. (2011). Öz denetim ve psikolojik uyum: Teorik bir bakış. *Psikoloji Dergisi*, 29(3), 221–234.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, G. (2019). Eğitim durumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Psikoloji Dergisi*, 28(2), 105–120.
- Aydemir, B. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile bağlanma özellikleri, arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1(2), 129–136.
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. ve Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. ve Tice, D. M. (1998). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (1998). The self-control of the self: Implications for social behavior. *Psychological Science*, 9(6), 263–269.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal eser 1995'te yayımlanmıştır).
- Bemporad, J. R. (1996). Self-starvation through the ages: Reflections on the pre-history of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 19(3), 217–237. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199604\)19:3<217::AID-EAT1>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199604)19:3<217::AID-EAT1>3.0.CO;2-P)
- Berridge, K. C. ve Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. *Neuron*, 86, 646–664.
- Bloom, C., Gitter, A., Gutwill, S., Kogel, L. ve Zaphiropoulos. (1994). *Eating problems*. New York: Basic Books.
- Boswell, R. G. ve Kober, H. (2021). Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: A meta-analytic review. *Obesity Reviews*, 22(3).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bozan, N. (2009). *Hollanda yeme davranışı anketinin (DEBQ) Türk üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliğinin sınanması* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Ankara.
- Bozoklu, G. (2014). *Edirne kent nüfusunda yeme davranışı ve etkileyen faktörler* (Tıpta uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment: An empirical test of a four-category model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>

- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Personality and Social Psychology Review*, 2(3), 249–279.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- Brownell, K. D. ve Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213.
- Brownell, K. ve Rodin, J. (1994). The dieting maelstrom: Is it possible and advisable to lose weight? *American Psychologist*, 49(9), 781–791.
- Bruch, H. (1982). *The golden cage: The enigma of anorexia nervosa*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Buckroyd, J. (2011). *Understanding your eating: How to eat and not worry about it*. New York: Open University Press.
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F. ve Kendler, K. S. (2004). Genetic and environmental contributions to obesity and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 35(4), 434–448. <https://doi.org/10.1002/eat.20021>
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal eser 2011’de yayımlanmıştır).
- Canat, S. (1999). Yeme bozukluklarına genel bakış. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 4(2), 133–136.
- Candelori, C. ve Ciocca, A. (1998). Psychotherapeutic issues on eating disorders: Models, methods, and results. Roma, Italy: Società Editrice Universo.
- Candelori, C. ve Ciocca, G. (1998). Attachment styles and eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 23–28.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Johnson, S. L. ve Joormann, J. (2008). Serotonergic function, two-mode models of self-regulation, and vulnerability to depression: What depression has in common with impulsive aggression. *Psychological Bulletin*, 134(6), 912–943. <https://doi.org/10.1037/a0013740>
- Casey, B. J., Getz, S. ve Galvan, A. (2010). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62–77.
- Cash, T. F. (1997). *The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Chua, J. L., Touyz, S. ve Hill, A. J. (2004). Negative mood-induced overeating in obese binge eaters: An experimental study. *International Journal of Obesity*, 28(6), 606–610.
- Chung, K. L., Choi, D. W. ve Choi, Y. S. (2014). Cultural differences in self-control: The role of interdependence and independence in East and West cultures. *International Journal of Psychology*, 49(3), 167–176.

- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Cooper, M., Shaver, P. ve Collins, N. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.
- Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259–277.
- Çevik, T. (2024). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *ieSBAD*, 4(1), 85–103. <https://doi.org/10.61349/iesbad.1411459>
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M. ve Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76–99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- DeLisi, M. (2014). Low self-control is a brain-based disorder. In *Low self-control is a brain-based disorder* (Bölüm 10, ss. 293–310). London: SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781483349114>
- DeLisi, M., Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Trulson, C. R., Kosloski, A. E., Alan, J., Drury, A. J. ve Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: Results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31–46.
- Demirel, D. (2017). *Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, S. (2017). Sosyal bağlar ve güvenli bağlanma. *Sosyal Psikoloji Çalışmaları*, 18(3), 234–245.
- Deveci, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğunun görülme sıklığı ve psikososyokültürel yordayıcıları: İstanbul örnekleme* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Duckworth, A. L. ve Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S. ve Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217.
- Dünya Sağlık Örgütü. (1948). *Anayasası*. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü Yayınları.
- Elgin, E. ve Pritchard, M. (2006). The relationship between attachment styles and body image dissatisfaction in men. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 886–899. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.886>

- Elgin, J. ve Pritchard, M. (2006). Gender differences in disordered eating and its correlates. *Eating and Weight Disorders*, 11(3), e96–e101.
- Else-Quest, N. M., Hyde, J. S., Goldsmith, H. H. ve Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(1), 33–72. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.33>
- Ergüney-Okumuş, F. E. (2017). *Tutumlar, inançlar ve üst bilişlerin yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkileri* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, A., Toprak, G. ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48–57.
- Evans, L. ve Wertheim, E. M. (1998). Intimacy patterns and relationship satisfaction of women with eating problems and the mediating effects of depression, trait anxiety, and social anxiety. *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 355–365.
- Fairburn, C. G. ve Harrison, P. J. (2003). Yeme bozuklukları: Sanatın durumu. In C. G. Fairburn ve K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2nd ed., ss. 3–9). New York: The Guilford Press.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., O'Connor, M. E., Palmer, R. L. ve Dalle Grave, R. (2013). Enhanced cognitive behaviour therapy for adults with anorexia nervosa: A UK–Italy study. *Behaviour Research and Therapy*, 51(1), 2–8.
- Fairburn, C. G., Welch, S. L., Doll, H. A., Davies, B. A. ve O'Connor, M. E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 54(6), 509–517.
- Ferrer-Garcia, M., Gutiérrez-Maldonado, J., Pla-Sanjuanelo, J., Vilalta-Abella, F., Andreu-Gracia, A., Dakanalis, A. ve Sanchez, I. (2015). External eating as a predictor of cue-reactivity to food-related virtual environments. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine*, 13, 117–122.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. A. (2006). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 923–943.
- Finkelstein, E. A., Graham, W. C. ve Malhotra, R. (2005). Obesity and body mass index. *Journal of Health Economics*, 24(3), 724–725.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., Meeus, W. ve Oosterwegel, A. (2005). Self and identity in early adolescence: The pains and gains of knowing who and what you are. In R. M. Lerner ve L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., ss. 625–684). New York: Wiley.
- Fishbach, A., Friedman, R. S. ve Kruglanski, A. W. (2003). Leading us not into temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 296–309.

- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
- Fraley, R. C. ve Spieker, S. J. (2003). The role of the family environment in shaping attachment styles. *Child Development*, 74(4), 1333–1349. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00611>
- Freud, S. (1899). In Jones, E. (1955). *Sigmund Freud: Life and work* (Vol. II). London: Hogarth Press.
- Friedberg, N. L. ve Lyddon, W. J. (1996). Self-other working models and eating disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(3), 193–203.
- Friedberg, R. D. ve Lyddon, W. J. (1996). The role of attachment in eating disorders: A developmental perspective. *Journal of Counseling and Development*, 74(4), 357–363. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.1996.tb02391.x>
- Friese, M. ve Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulse control and emotion regulation in interpersonal interactions. *Emotion*, 9(4), 447–452. <https://doi.org/10.1037/a0015751>
- Gailliot, M. T. ve Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303–327.
- Garfinkel, P. E. (2002). Classification and diagnosis of eating disorders. In C. G. Fairburn ve K. D. Brownell (Eds.), *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook* (2nd ed., ss. 155–161). New York: The Guilford Press.
- Goldschmidt, A. B. ve Wilfley, D. E. (2012). Risk factors for eating disorders: The role of dieting behavior in adolescents and young adults. *Eating Disorders Review*, 23(2), 41–46.
- Goldschmidt, A. B., Wall, M., Loth, K. A., Le Grange, D. ve Neumark-Sztainer, D. (2012). Which dieters are at risk for the onset of binge eating? A prospective study of adolescents and young adults. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), 86–92.
- Gowers, S. G. (2001). The role of attachment in eating disorders: A review of the literature. *European Eating Disorders Review*, 9(6), 397–410.
- Greenfield, P. M. (2000). Contextualizing developmental science: Cultural and social influences on the development of attachment. In A. S. R. G. K. L. Trost (Ed.), *The Handbook of Child Psychology* (ss. 855–895). New York: Wiley.
- Greeno, C. G., Wing, R. R. ve Shiffman, S. (2000). Binge antecedents in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 95–102.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. In J. E. Grusec ve L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values* (ss. 135–161). New York: Wiley.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. ve Chatzisarantis, N. L. (2010). The strength model of self-control and its implications for health behavior. *Health Psychology Review*, 4(2), 2–35.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and compassionate love. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (ss. 191–217). New Haven, CT: Yale University Press.

- Hays, N. P., Bathalon, G. P. ve McCrory, M. A. (2002). Eating behavior correlates adult weight gain and obesity in healthy women aged 55–65 years. *American Journal of Clinical Nutrition*, 75, 476–483.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herman, C. P., Roth, D. A. ve Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychological Bulletin*, 129(6), 873–886.
- Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J. ve Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Hou, R., Mogg, K., Bradley, B. P., Moss-Morris, R., Peveler, R. ve Roefs, A. (2011). External eating, impulsivity and attentional bias to food cues. *Appetite*, 56(2), 424–427.
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G. ve Kessler, R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358.
- Humphrey, S. (1986). Family structures and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 5(5), 547–563.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70–82. <https://doi.org/10.17827/aktd.336860>
- Jacobi, C., Hayward, C., De Zwaan, M., Kraemer, H. C. ve Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19–65.
- Javaras, K. N. ve Liss, M. D. (2015). Age of onset of eating disorders: Evidence from longitudinal studies. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 40.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S. ve Brook, J. S. (2002). Childhood adversities associated with risk for eating disorders or weight problems during adolescence or early adulthood. *American Journal of Psychiatry*, 159(3), 394–400.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S. ve Brook, J. S. (2008). Eating disorders during adolescence and the risk for physical and mental disorders during early adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 65(2), 181–188. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2007.14>
- Kabakçı, E. ve Demir, B. (2001). Yeme bozuklukları. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 32(2), 125–131.
- Kalabaş, S. (2021). *Kadınlarda duygusal yeme davranışının, kaygı ve öz-denetim ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, M. (2020). *Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda çalışan polis teşkilatı mensuplarında öz denetim ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kasset, J. A., Gershon, E. S., Maxwell, M. E. ve Guroff, J. J. (1989). Psychiatric disorders in the first-degree relatives of probands with bulimia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 146(5), 612–617.
- Kaye, W. H., Ebert, M. H., Raleigh, M. ve Lake, C. R. (1984). Abnormalities in CNS monoamine metabolism in anorexia nervosa. *Archives of General Psychiatry*, 41(4), 350–355.
- Keel, P. K. ve Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433–439.
- Kendir, D. ve Karabudak, E. (2019). Sporcularda yeme bozuklukları. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1–10.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T. L. ve Malarkey, W. B. (2005). Marriage and health: His and hers. *Psychological Science*, 16(8), 531–536.
- Kirkpatrick, L. A. ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x>
- Koch, S. A. J., Alexy, U., Diederichs, T., Buyken, A. E. ve Roßbach, S. (2018). The relevance of restrained eating behavior for circadian eating patterns in adolescents. *Appetite*, 129, 228–237.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199–214.
- Koskina, A. ve Giovazolias, T. (2010). The role of attachment styles in the development of eating disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 436–443.
- Koskina, N. ve Giovazolias, T. (2010). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body dissatisfaction. *The Journal of Psychology*, 144(5), 449–471.
- Leblebicioğlu, G. (2018). Duygu düzenleme stratejilerinin yeme tutumları üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(41), 12–25.
- Luck, A., Waller, G. ve Meyer, C. (2005). The role of schema processes in the eating disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 717–732.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite*, 33, 129–139.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11.
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L. ve Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science*, 1(4), 173–181.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Ainsworth'un yabancı durum uygulamasında dağınık/kararsız bebeklerin tanımlanmasına yönelik işlemler. In M. T. Greenberg, D. C. Cicchetti ve E. M. Cummings (Ed.), *Okul öncesi dönemde bağlanma: Kuram, araştırma ve müdahale* (ss. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.
- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174–178.

- Micali, N., Rayner, L. ve Luntamo, S. (2013). Yeme bozukluklarının başlangıç yaşı ve klinik özellikleri: Literatür incelemesi. *Yeme Bozuklukları Dergisi*, 1(1), 15–22.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., ss. 503–531). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Miller, C. K. (2017). Behavioral and cognitive processes in the self-regulation of weight loss. *Health Psychology Open*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2055102917707171>
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. New York: Little, Brown and Company.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J. ve Harrington, H. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.
- Mor, M. (2024). *Öz denetim ile duygusal yeme arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Nasser, M. (1997). Kültürel faktörler ve yeme bozuklukları: Batılı ve batılı olmayan popülasyonların karşılaştırmalı bir çalışması. *Yeme Davranışı Dergisi*, 6(2), 125–132.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. ve Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), 929–937.
- Nicdao, E., Gerson, L. ve West, T. (2009). Yeme bozukluklarında cinsiyet farklılıkları: Güncel literatürün incelenmesi. *Yeme Bozuklukları Dergisi*, 1(2), 30–38.
- Nisbett, R. E. (1968). Determinants of food intake in obesity. *Science*, 159, 1254–1255.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 981–1010.
- Oaten, M. ve Cheng, K. (2006). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(1), 1–16.
- Orzolek-Kronner, C. (2002). The effect of attachment theory in current clinical practice. *Nursing Science Quarterly*, 15(1), 35–43.
- Özdemir, A. ve Sağlam, G. (2015). Batı ideallerinin Türk kadınlarında yeme bozuklukları üzerindeki etkisi: İstanbul ve Ankara'da bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 113–121.

- Öztürk, H. ve Kılıç, İ. (2021). Eğitim düzeyi ve bağlanma stilleri: Anlamli bir ilişki var mı? *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 12(4), 88–95.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Paul, T., Thiel, A. ve Vocks, S. (2000). Early attachment patterns and their relationship to eating disorders. *Psychological Medicine*, 30(5), 995–1006. <https://doi.org/10.1017/S0033291799002572>
- Peker, N. (2012). Öz denetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerindeki rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 39–48.
- Pike, K. M. ve Dunne, E. (2015). Küreselleşme ve yeme bozukluklarının yükselişi: Kùltürlerarası bir analiz. *Yeme Davranışları Dergisi*, 3(1), 1–14.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P. ve Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11(2), 195–201. <https://doi.org/10.1038/oby.2003.31>
- Piran, N. (2015). A developmental theory of embodiment. *Eating Disorders*, 23(4), 292–307. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1053517>
- Pistole, M. C. (1995). Attachment in marital relationships: The roles of intimacy and conflict resolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(2), 246–269.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 635–644.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187–213.
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S. ve Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat: The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59(1), 117–128.
- Rothbaum, F. ve Morelli, G. (2001). The cultural construction of attachment. In P. R. Shaver ve C. S. Hazan (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (ss. 102–116). New York: Guilford Press.
- Salzman, G. (1997). Attachment, affect regulation, and eating disorders. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(1), 103–110.
- Schaffer, H. R. ve Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1–77.
- Schaller, M. ve Phelps, E. A. (2010). The role of attachment in the development of eating disorders. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 53–71.
- Schaumberg, K., Anderson, D. A., Reilly, E. E. ve Anderson, L. M. (2017). The role of neurobiology in eating disorders. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, 27, 1–31.
- Schuengel, C., Verhange, M., Madigan, S., Fearson, R., Oosterman, M. ve Cassibba, R. (2015). Developmental pathways to secure attachment: How does early attachment predict later behavior? *Child Development*, 86(1), 25–38.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment theory and research: Reshaping the security system. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (ss. 865–877). New York: The Guilford Press.

- Smith, K. E., Mason, T. B. ve Lavender, J. M. (2015). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 44, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.001>
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M. ve Engels, R. C. (2008). Restrained eating and BKİ: A longitudinal study among adolescents. *Health Psychology*, 27(6), 753–763.
- Snoek, H. ve Veenstra, R. (2008). Vücut kitle indeksi ve diyet kısıtlaması: Yeme bozuklukları üzerine uzunlamasına bir çalışma. *Beslenme ve Diyetetik Dergisi*, 17(2), 87–94.
- Sobal, J. ve Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
- Spence, C., Okajima, K., Cheok, A. D., Petit, O. ve Michel, C. (2016). Eating with our eyes: From visual hunger to digital satiation. *Brain and Cognition*, 110, 53–63.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106.
- Stice, E. ve Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985–993. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00488-9)
- Stice, E. ve Shaw, H. E. (2002). The role of self-regulation in disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(3), 394–408.
- Strober, M., Freeman, R., Lampert, C., Diamond, J. ve Kaye, W. (2000). Controlled family study of anorexia nervosa and bulimia nervosa: Evidence of shared liability and transmission of partial syndromes. *American Journal of Psychiatry*, 157(3), 393–401.
- Suldo, S. M. ve Sandberg, D. L. (2000). The role of attachment style in the development of eating disorders. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(5), 679–693.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin Türkçe'ye uyarlaması, güvenilirliği ve psikometrik değerlendirmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(17), 1–11.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 71–86.
- Svaldi, J., Caffier, D. ve Tuschen-Caffier, B. (2010). Emotion suppression but not reappraisal is associated with binge eating disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 51(4), 352–358.
- Svaldi, J., Caffier, D. ve Tuschen-Caffier, B. (2012). Emotion suppression but not reappraisal increases desire to binge in women with binge eating disorder. *Psychiatry Research*, 200(2–3), 574–579.
- Svaldi, J., Griepenstroh, J., Tuschen-Caffier, B. ve Ehring, T. (2012). Emotion regulation deficits in eating disorders: A marker of eating pathology or general psychopathology? *Psychiatry Research*, 197(1–2), 103–111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.11.009>
- Tang, D., Chen, X., Li, Y. ve Wang, Y. (2018). Deficits in inhibitory control in overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of event-related potential studies. *Appetite*, 129, 298–310.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

- Tezcan, M. (2009). *Yeme davranışları ve duygusal düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. ve Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Tok, Ş. (2008). The effects of reflective thinking activities in science course on academic achievement and attitudes toward science. *Elementary Education Online*, 7(3), 557–568.
- Toker, D. E. ve Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1–4), 36–42.
- Trace, S. E., Baker, J. H., Peñas-Lledó, E. ve Bulik, C. M. (2013). The genetics of eating disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 589–620.
- Troisi, A. ve colleagues. (2006). Attachment and eating disorders: A critical review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 26(7), 993–1017.
- Troop, N. A., Treasure, A. L. ve Serpell, L. (2002). A further exploration of disgust in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 10, 218–226.
- Uyar, M. (2019). Kaygılı bağlanma tarzı ile ilişki doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 422–439.
- Uyar, M. (2019). Kaygılı bağlanma ve romantik ilişkiler: Yetişkin bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 47(2), 145–156.
- van Strien, T., Kontinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C. M. E. ve Winkens, L. H. H. (2012). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 59(3), 765–771.
- Vohs, K. D. ve Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failure: A resource-depletion approach. *Psychological Science*, 11(3), 249–254. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00250>
- Volpe, U. ve Oteri, F. (2016). Yeme bozuklukları: Genç insanlarda epidemiyoloji ve klinik özellikler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 56–65.
- Vygotsky, L. (1962). *Thought and language* (E. Hanfmann ve G. Vakar, Eds.). Cambridge, MA: MIT Press.
- Waller, G. (2006). A schema-based cognitive behavioral model of the etiology and maintenance of restrictive and bulimic pathology in eating disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 1–12.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K. ve Bellisle, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107–116. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_5
- Waters, E., Crowell, J. A., Elliott, M. ve Posada, G. (2000). Attachment in infancy and early adulthood: A study of the continuity of attachment behaviors. *Developmental Psychology*, 36(5), 807–817.
- Weinstein, A. ve Mermelstein, R. J. (2013). Self-control and exercise: A longitudinal study of physical activity participation and self-regulation. *Health Psychology*, 32(1), 86–94.

- Wierenga, C. E., Lavender, J. M. ve Hays, C. C. (2018). The potential of calibrated fMRI in the understanding of stress in eating disorders. *Neurobiology of Stress*, 9, 64–73.
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C. ve Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334.
- Woodside, D. B., Bulik, C. M., Halmi, K. A., Fichter, M. M., Kaplan, A. S., Berrettini, W. H. ve Kaye, W. H. (2002). Personality, perfectionism, and attitudes toward eating in parents of individuals with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 290–299.
- World Health Organization. (2015). *Health topics: Health definition*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health>
- Yanovski, S. Z. (2003). Binge eating disorder and obesity in 2003: Could treating an eating disorder have a positive effect on the obesity epidemic? *International Journal of Eating Disorders*, 34, 117–120.
- Yates, A. (1989). Current perspectives on the eating disorders: I. History, psychological and biological aspects. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(6), 813–828.
- Yates, A. (1989). Yeme bozukluklarının tarihi: Kronolojik bir bakış açısı. *Yeme Bozuklukları*, 2(2), 101–115.
- Yılmaz, S. ve Karaca, S. (2020). Eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Sosyolojik Çalışmalar Dergisi*, 5(3), 232–245.
- Yücel, B. (2009). Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. *İlk Söz*, 22(4), 39–43.
- Yükselen, A. ve Şengül, E. (2015). Bebeklikte sosyal ve duygusal gelişim. In F. Turan ve A. Yükselen (Eds.), *Çocuk gelişimi: Bebeklik döneminde gelişim* (ss. 180–183). İstanbul: Hedef Yayınları.
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C. ve He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 185, 111239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111239>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich ve M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (ss. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.

EKLER

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Nişantaşı Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde Selen Nevşin PATAR tarafından Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışma kapsamında bireylerin yeme davranışlarını, bağlanma stillerini ve öz denetim düzeylerini arasındaki ilişki incelenmektedir.

Bu çalışmada sizden bir ölçek seti doldurmanız istenmektedir. Bu işlem tahminen 20 dakika sürmektedir. Soruların doğru bir cevabı yoktur, sadece sizin düşüncelerinizi içeren cevaplar yeterlidir. Araştırma bulgularının sağlıklı ve geçerli olması açısından sorulara samimi bir şekilde eksiksiz yanıt vermeniz oldukça önemlidir. Lütfen tüm açıklamaları dikkatlice okuyunuz, sizi tam olarak yansıtmadığını düşündüğünüz durumlarda size en yakın gelen cevabı işaretleyiniz.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler kimlik bilgileriniz alınmadan tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecektir.

Çalışmaya katıldığınız süre zarfında rahatsızlık hissederseniz herhangi bir neden belirtmeden istediğiniz aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz. Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederiz. Sorularınız olursa ve daha fazla bilgi edinmek isterseniz uygulayıcı Selen Nevşin PATAR ile iletişim kurabilirsiniz. Çalışmaya gönüllü olarak katıldığınızı ve vereceğiniz bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretleyiniz.

Araştırmanın sonuçlarını öğrenmek ya da daha fazla bilgi almak için aşağıdaki isme başvurabilirsiniz.

Selen Nevşin PATAR

Kabul ediyorum () Kabul etmiyorum ()

EK 2. SOSYODEMOGRAFIK BILGI FORMU

1. Cinsiyetiniz nedir? ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
2. Yaşınız nedir? _____
3. Ağırlığınız nedir? (Lütfen küsuratsız olarak yazınız. Örn: 53, 84, 92) _____
4. Boyunuz nedir? (Lütfen cm cinsinden yazınız. Örn: 155, 167, 183) _____
5. İlişki durumunuz nedir? ☐ İlişkisi var ☐ İlişkisi yok
6. Eğitim durumunuz nedir? (Son mezun olduğunuz)
☐ Okur-yazar
☐ İlkokul
☐ Ortaokul
☐ Lise
☐ Ön Lisans
☐ Lisans
☐ Yüksek Lisans / Doktora
7. Mevcut durumda herhangi bir diyet programı uyguluyor musunuz?
☐ Evet
☐ Hayır
☐ Uygulamaya çalıştığım bir program var fakat uyum sağlayamıyorum.
8. Egzersiz yapma sıklığınız nedir?
☐ Hiç yapmıyorum
☐ Ayda 1-2 kere
☐ Haftada 1 kere
☐ Haftada 2-3 kere
☐ Hemen hemen her gün
9. Şu anki kilonuzdan memnun musunuz?
☐ Hiç memnun değilim
☐ Memnun değilim
☐ Kararsızım
☐ Memnunum
☐ Çok memnunum

EK 3. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer şu an bir ilişkiniz yoksa önceki ilişkinizi veya olası bir ilişki içindeki durumunuzu düşünerek yanıtlayınız.

1 = Hiç Katılmıyorum 7 = Tamamen Katılıyorum

No	İfade	1	2	3	4	5	6	7
1	Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2	Gerçekten ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4	Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
6	Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							
7	Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8	Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9	Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10	Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11	İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12	Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13	Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14	Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15	Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							

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

EK 4. HOLLANDA YEME DAVRANIŞI ANKETİ (DEBQ)

Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve tüm sorulara cevap veriniz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur.

No	Madde	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
1	Eğer kilo aldıysanız, her zaman yediğinizden daha az mı yersiniz?					
2	Yemek zamanlarında, yemek istediğinizden daha az yemeye çalışır mısınız?					
3	Kilonuzdan endişe duyduğunuz için size sunulan yiyecek ya da içeceği ne sıklıkla reddedersiniz?					
4	Ne yediğinize tam olarak dikkat eder misiniz?					
5	Bilinçli olarak zayıflatıcı besinler mi yersiniz?					
6	Çok fazla yediğinizde, ertesi gün daha az yer misiniz?					
7	Kilo almamak için az yemeye dikkat eder misiniz?					
8	Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla öğün aralarında yemek yememeye çalışırsınız?					
9	Kilonuza dikkat ettiğiniz için ne sıklıkla akşamları yemek yememeye çalışırsınız?					
10	Ne yiyeceğinize karar verirken kilonuzu hesaba katar mısınız?					
11	Bir şeyden rahatsız olduğunuzda daha fazla yemek yemek ister misiniz?					
12	Yapacak bir şeyiniz olmadığında yemek ister misiniz?					
13	Depresyonda olduğunuzda ya da hayal kırıklığına uğradığınızda yemek ister misiniz?					
14	Kendinizi yalnız hissettiğinizde yemek yemek ister misiniz?					
15	Biri sizi üzdüğünde yemek ister misiniz?					
16	Sinirleriniz bozuk olduğu zaman yemek ister misiniz?					

17	İstemediğiniz bir şey olduğu zaman yemek ister misiniz?					
18	Kaygılı, endişeli olduğunuz zaman yemek ister misiniz?					
19	Bir şeyler ters ya da yanlış gittiğinde yemek ister misiniz?					
20	Korktuğunuz zaman yemek ister misiniz?					
21	Hayal kırıklığına uğradığınız zaman yemek ister misiniz?					
22	Duygusal olarak üzüntülü olduğunuzda yemek ister misiniz?					
23	Huzursuz olduğunuzda ya da canınız sıkıldığında yemek ister misiniz?					
24	Lezzetli bir şey yediğinizde, genelde yediğinizden daha çok yer misiniz?					
25	Görünüşü güzel ve çekici görünen bir şeyi gördüğünüzde ondan yemek ister misiniz?					
26	Lezzetli bir şey gördüğünüzde ya da kokladığınızda onu yemek ister misiniz?					
27	Eğer yemek için lezzetli bir şeyler varsa doğrudan onu yer misiniz?					
28	Eğer bir fırının önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
29	Eğer bir kafe ya da büfenin önünden geçerseniz, lezzetli bir şeyler satın almak ister misiniz?					
30	Başkalarını yemek yerken görürseniz, sizde yemek ister misiniz?					
31	Lezzetli yiyeceklere karşı koyabilir misiniz?					
32	Başkalarını yerken gördüğünüzde, genelde yediğinizden daha fazla yer misiniz?					
33	Yemek hazırlarken bir şeyler yemeye meyilli misiniz?					

EK 5. ÖZ DENETİM ÖLÇEĞİ

Aşağıda belirtilen ifadelerin her biri için size ne ölçüde uyduğunu belirtiniz. Lütfen her ifade için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

+3 = Bana tamamen uyuyor +2 = Bana çoğunlukla uyuyor +1 = Bana biraz uyuyor 0 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum -1 = Bana çoğunlukla uymuyor -2 = Bana biraz uymuyor -3 = Bana tamamen uymuyor

Not: 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır.

No	İfade	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
1	Bir işi iyi yaptığımda, işin bana ne kadar sıkıcı olduğundan çok onu iyi bitirdiğime odaklanırım.							
2	Ben endişelenmeden bir işi yapmam zorunda olduğumda, işi yaparken ödülün nasıl üstesinden geleceğimi düşünmeden tamamlamaya çalışırım.							
3	Düşünme şeklim değiştiğinde, çoğu zaman neredeyse her şeye ilişkin duygularım da değişir.							
4	Duygularımı göz ardı almaksızın, sinirlilik, öfke ve gerginliğin üstesinden gelebilmem çoğu zaman zordur.							
5	Hissettiğim duyguları gözden geçirmeyi sevmem.							
6	Yaptığım hataları düşünmekten kendimi alıkoyamam.							
7	Biri bana baskı yaptığında, yapmam gereken şeyi genellikle daha kısa sürede yaparım.							
8	Zor bir karar vermem gerektiğinde tüm verilere sahip olsam dahi kararı ertelemeyi tercih ederim.							
9	Okuduğum şeye odaklanmakta zorluk yaşadığımda, konsantrasyonumu artırmanın yollarını ararım.							
10	Çalışmayı planladığımda, işle ilgisi olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.							
11	Kötü bir alışkanlıktan kurtulmaya çalışırken, öncelikle bu alışkanlığa sahip olma nedenlerimi bulmaya çalışırım.							

12	Tatsız bir düşünce canımı sıktığında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.							
13	Günde iki paket sigara içiyor olsaydım, sigarayı bırakmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyardım.							
14	Moralim bozuk olduğunda ruh halimin değişmesi için neşeli davranmaya çalışırım.							
15	Yanımda sakinleştirici olsa gergin ve sinirli olduğumda bir tane alırdım.							
16	Moralim bozuk olduğunda sevdiğim şeylerle meşgul olmaya çalışırım.							
17	Hoşlanmadığım işleri hemen yapabilecek durumda olsam bile onları erteleme eğilimindeyimdir.							
18	Bazı kötü alışkanlıklarımdan kurtulmak için dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyarım.							
19	Kendimi işe veremediğimde ve işi yapmakta zorlandığımda, kendimi işe vermenin yollarını ararım.							
20	Kendimi kötü hissetmeme sebep olsa bile olası tüm felaketleri düşünmekten kendimi alamam.							
21	Sevdiğim şeyleri yapmaya başlamadan önce yapmak zorunda olduğum işi bitirmeyi tercih ederim.							
22	Bir yerim ağrıdığında onu düşünmemeye çalışırım.							
23	Kötü bir alışkanlığımın üstesinden gelmeyi başardığımda kendime olan saygım artar.							
24	Başarısızlığa eşlik eden kötü duygulardan kurtulmak için çoğu zaman kendime bunun feci bir şey olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi söylerim.							
25	Düşünmeden hareket ettiğimi hissettiğimde kendime durmamı ve onunla ilgili bir şey yapmadan önce düşünmemi söylerim.							

26	Birine aşırı derecede sinirlendiğimde bile yapacaklarımı dikkatlice düşünürüm.							
27	Karar vermem gerektiğinde, çabuk ve içimden geldiği gibi karar vermek yerine genellikle farklı seçenekler ararım.							
28	Genellikle yapmam gereken daha acil şeyler olduğunda bile önce yapmayı sevdiğim şeyi yaparım.							
29	Önemli bir toplantıya geç kalmamın kaçınılmaz olduğunu fark ettiğimde, kendime sakin olmamı söylerim.							
30	Bir yerim ağrıdığında, düşüncelerimi başka yöne çevirmeye çalışırım.							
31	Yapmam gereken birkaç şey olduğunda genellikle işlerimi planlarım.							
32	Param azaldığında ileride daha dikkatli bütçe yapmak için tüm harcamalarımı kaydetmeye karar veririm.							
33	Bir işe konsantre olmakta zorluk yaşarsam onu küçük parçalara bölerim.							
34	Çoğu zaman beni rahatsız eden tatsız düşüncelerin üstesinden gelemem.							
35	Acıktığımda ve yemek yeme fırsatım olmadığında, düşüncelerimi midemden başka bir yere yönlendirmeye ya da tok olduğumu hayal etmeye çalışırım.							

ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ/MUAFİYETİ

	T.C. İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ ETİK KURULU	Evrak Tarihi 04.01.2024 Evrak Numarası 20240104-115	
Sayın Selen Nevşin Patar İstanbul Nisantasi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji (Tezli) İstanbul Nisantasi Üniversitesi, Etik Kurulu Başkanlığına 20.11.2023 tarihinde incelenmek üzere başvurmuş olduğunuz “18-65 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yeme Davranışları, Bağlanma Stilleri ve Öz Denetim Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı çalışmanız, 04.01.2024 tarihli 2024/01 numaralı etik kurul toplantısında değerlendirilmiştir. Kurulumuz tarafından yapacağınız araştırmanın etik açıdan uygunluğuna oy birliğiyle karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim. 04.01.2024 Doç. Dr. Gözde MERT Etik Kurulu Başkanı			
BAŞVURU BİLGİLERİ			
Araştırmacı(lar)	Selen Nevşin Patar	Başvuru Tarihi	20.11.2023
Danışman/Yürütücü	Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan	Araştırma Türü	Tarama Çalışması
Program/Alan	Klinik Psikoloji (Tezli)	Etik kurul Toplantı Tarihi	04.01.2024
Çalışma Niteliği	Yüksek Lisans Tezi	Etik Kurul Karar No	2024/01