

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİNE
ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI



YÜKSEK LİSANS TEZİ

Görkem GÖKMEN

İSTANBUL 2023

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİNE
ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Görkem GÖKMEN

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Can ERGÜN

İSTANBUL 2023

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

16/06/2023

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Beslenme ve Diyetetik
Öğrencinin Adı Soyadı:	Görkem Gökmen
Tezin Adı:	Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stillerine Etki Eden Faktörlerin Karşılaştırılması
Tez Savunma Tarihi:	16.06.2023

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Elif ÇETİN
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi
olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı:	Dr. Öğr.Üyesi Can ERGÜN	Bahçeşehir Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi):	Dr. Öğr. Üyesi Bilge MERAL KOÇ	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı):	Doç.Dr. Jale ÇATAK	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Görkem Gökmen

İmza :

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Gökmen, Görkem

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Can Ergün

Mayıs 2023, 51 sayfa

Bağlanma stillerinden biri olan güvensiz bağlanmanın artan vücut kütle indeksi (VKİ) ve artan sosyal görünüş kaygısı ve yeme bozukluğu riski ile ilişkilendirilmiştir. Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip kişilerin artan sosyal görünüş kaygısı, vücut ağırlığı memnuniyetsizliği ve beden imajı memnuniyetsizliği ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışma; 18-26 yaş arası üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı, vücut kütle indeksi ve vücut ağırlığı memnuniyeti arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışma, 18-26 yaş aralığına sahip 399 gönüllü birey (254 kadın, 145 erkek) üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların demografik özelliklerini ve vücut ağırlığı memnuniyetlerini saptamak amacıyla yüz yüze anket, bağlanma stillerini belirlemek için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ) ve sosyal görünüş kaygısını belirleyebilmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda; bağlanma stilleri ile VKİ grupları, mevcut VKİ ile ideal VKİ arasındaki fark, vücut ağırlığı memnuniyet durumuna ve yaşa göre anlamlı fark bulunmamaktadır. Kaçınan bağlanma stilleri ile olmak istenen vücut ağırlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı açısından da VKİ sınıflandırması arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Bağlanma Stilleri, Sosyal Görünüş Kaygısı, Beden İmajı, Vücut Kütle İndeksi.

ABSTRACT

COMPARISON OF FACTORS AFFECTING ATTACHMENT STYLES IN UNIVERSITY STUDENTS

Gokmen, Görkem

Nutrition and Dietetics Master's Program

Thesis Advisor: Dr. Instructor Member Can Ergün

May 2023, 51 Pages

Insecure attachment, one of the attachment styles, has been associated with increased body mass index (BMI) and increased social appearance anxiety and risk of eating disorders. People with an anxious ambivalent attachment style were significantly associated with increased social appearance anxiety, body weight dissatisfaction, and body image dissatisfaction. This work was conducted to determine the relationship between attachment styles and social appearance anxiety, body mass index and body weight satisfaction in university students aged 18-26. The study was conducted on 399 volunteers (254 females, 145 males) aged 18-26 years. A face-to-face questionnaire was used to determine the demographic characteristics and body weight satisfaction of the participants, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale was used to determine the attachment styles, and the Social Appearance Anxiety Scale (SSAS) was used to determine the social appearance anxiety. As a result of the study; There was no significant difference between attachment styles and BMI groups, current BMI and ideal BMI, body weight satisfaction and age. There is a positive and significant relationship between avoidant attachment styles and desired body weight. There was also a significant difference between BMI classification in terms of social appearance anxiety.

Keywords: Attachment Styles, Social Appearance Anxiety, Body Image, Body Mass Index

TEŞEKKÜR

Tez dönemim süresince değerli bilimsel katkılarının yanı sıra gerekli bütün ilgi, sabır, yardım ve tavsiyelerinden dolayı tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Can ERGÜN'e,

Eğitim öğretim hayatım boyunca hayatımın her anında maddi manevi yanımda olan babam Nedret GÖKMEN, annem Beser GÖKMEN, kardeşim Mert GÖKMEN'e

Tez çalışma sürecimde manevi destekleri için başta Mehmet KOZANOĞU ve tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

İSTANBUL 2023

GÖRKEM GÖKMEN

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	xi
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1 Çalışmanın Amacı.....	3
1.2 Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3 Çalışmanın Önemi	4
Bölüm 2: Genel Bilgiler.....	5
2.1. Bağlanma	5
2.2 Bağlanma Teorisi ve Tarihçesi	6
2.2.1 Bağlanma teorisine ilişkin yapılan deney ve araştırmalar.....	7
2.3. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	8
2.3.1 Bowlby'ın bağlanma kuramı.....	8
2.3.2 Mary Ainsworth ve bağlanma kuramı.....	9
2.4 Bağlanma Stilleri	9
2.4.1 Yetişkin bağlanma stilleri ve modelleri	11
2.4.1.1 Hazan ve Shaver'ın yetişkin üçlü bağlanma modeli	11
2.4.1.1.1 Güvenli bağlanma.....	12
2.4.1.1.2 Kaçınan bağlanma stili	12
2.4.1.1.3 Kaygılı/kararsız bağlanma stili.....	12
2.4.1.2 Main ve yetişkin bağlanma modeli	13
2.4.1.3 Bartholomew ve dörtlü bağlanma modeli	13
2.5 Sosyal Kaygı	14
2.5.1 Sosyal görünüş kaygısı.....	14
2.5.1.1. Bağlanma stilleri ve SGK arasındaki ilişki:	15
2.6 VKİ	16
2.6.1 Bağlanma stilleri ve VKİ arasındaki ilişki	16

Bölüm 3: Gereç ve Yöntem.....	18
3.1 Araştırma Modeli	18
3.2 Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	18
3.3 Araştırma Verilerinin Toplanması	19
3.3.1 Bireylere ait genel özelliklerin değerlendirilmesi	19
3.3.2 Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği	19
3.3.3 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	19
3.4 Veri Analiz İşlemleri.....	20
3.5 Anketin Güvenirlilik Analizi.....	20
3.6 Sınırlamalar.....	21
Bölüm 4: Bulgular.....	22
Bölüm 5: Tartışma, Sonuç ve Öneriler	38
5.1 Tartışma	38
5.2 Sonuç.....	49
5.3 Öneriler	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER.....	64
A. Etik Kurul Onay	65
B. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu	66
C. Sosyodemografik Form	67
D. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	68
E. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	69

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Dünya Sağlık Örgütü Değerlerine Göre VKİ Sınıflaması	16
Tablo 2 Anketin Güvenilirlik Analizleri Sonuçları.....	21
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler	22
Tablo 4 Katılımcıların Cinsiyete Yönelik Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	23
Tablo 5 Katılımcıların Vücut Kütle İndeksine Yönelik Grupların Yüzde Dağılım Değerleri.....	23
Tablo 6 Katılımcıların Vücut Ağırlığı ile İlgili Bilgilerin Yüzde Dağılım Değerleri	24
Tablo 7 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırılması	25
Tablo 8 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorları ile Katılımcıların Yaşları Arasındaki İlişki	25
Tablo 9 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Sınıf Düzeyi Grupları Açısından Karşılaştırılması	26
Tablo 10 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Fakülte Grupları Açısından Karşılaştırılması	27
Tablo 11 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının VKİ Grupları Açısından Karşılaştırılması	28
Tablo 12 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Mevcut-İdeal VKİ Farkı Grupları Açısından Karşılaştırılması.....	29
Tablo 13 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Vücut Ağırlığı Memnuniyeti Grupları Açısından Karşılaştırılması.....	29
Tablo 14 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorları ile Katılımcıların Olmak İstedikleri Vücut Ağırlığı Arasındaki İlişki	30
Tablo 15 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının İlişki Durumu Grupları Açısından Karşılaştırılması	31
Tablo 16 Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorları ile Sosyal Görünüş Skoru İlişkisi	31
Tablo 17 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırılması	32
Tablo 18 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skoru ile Katılımcıların Yaşları Arasındaki İlişki	32
Tablo 19 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Sınıf Düzeyi Grupları Açısından Karşılaştırılması	33
Tablo 20 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Fakülte Gruplamaları Açısından ANOVA Testi Sınanması	33

Tablo 21 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun VKİ Grupları Açısından Karşılaştırılması	34
Tablo 22 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Mevcut-İdeal VKİ Farkı Grupları Açısından Karşılaştırılması.....	34
Tablo 23 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Vücut Ağırlığı Memnuniyeti Grupları Açısından Karşılaştırılması	35
Tablo 24 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skoru ile Katılımcıların Olmak İstedikleri Vücut Ağırlığı Arasındaki İlişki	35
Tablo 25 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun İlişki Durumu Gruplamaları Açısından T-Testi Sınanması.....	36
Tablo 26 Katılımcıların Vücut Ağırlığı Memnuniyetinin İlişki Durumu Grupları Açısından Karşılaştırılması	36
Tablo 27 Katılımcıların Vücut Ağırlığı Memnuniyetinin VKİ Grupları Açısından Karşılaştırılması	37
Tablo 28 Katılımcıların Vücut Ağırlığı Memnuniyetinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması	37

KISALTMALAR

SGK	Sosyal Görünüş Kaygısı
VKİ	Vücut Kütle İndeksi
SGKÖ	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
ÜBBSÖ	Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği



Bölüm 1

Giriş

Bağlanma kavramı; yaşamın ilk evrelerinde anne çocuk bağlanması olarak ön plana çıkmaktadır. Bu durum memeli hayvanlarda ve kuşlarda da doğum sonrasında ortaya çıkmaktadır (Eşel, 2010). Doğum sonrasında canlılar biyolojik olarak yeterli olmadıklarından bağlanma kaçınılmaz olarak görülmektedir. Doğduğu andan itibaren birey hayatını devam ettirmesi için birincil bakım verene veya annesine ihtiyaç duymaktadır. Anneler yavrularının temel ihtiyaçlarını (beslemek, korumak, ısıtmak vb.) karşılayarak güvende hissetmelerine destek olmaktadır. İnsan yaşamında bebeklik dönemi (0-2 yaş) oldukça önemli dönemlerden biridir. Bu dönemde bebeğin annesi ile bağ kurması hem mental hem de duygusal gelişimine yardımcı olmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma teorisinin öncüsü olan Bowlby'e göre insanların başkaları ile güçlü bağlar geliştirmeye yönelik eğilimleri vardır. Bağ geliştirdikleri kişilerden ayrılmak istememenin getirdiği anksiyete, depresyon, öfke gibi problemlerin açıklanması için bağlanma teorisi kavramı kullanılmaktadır (Doksat ve Çiftçi, 2016). John Bowlby tarafından ilk kez 1958 yılında ortaya atılan bağlanma teorisine göre bağlanma; yaşamın erken evrelerinde çocuğun ebeveynleri ve çocuğa yakın olan diğer kişilerle sosyal etkileşim içinde gelişmektedir. Bu erken etkileşimde çocuk, kendisinin ve yakınlarının zihinsel modellerini yani iç çalışan modelleri geliştirmektedir. Bu içsel modellerde çocuğun duygusal ve davranışsal tepkileri ve gelecekteki sosyal etkileşimine etki etmektedir (Bowlby 1971, 1975). Daha sonraki araştırmalarda, bu zihinsel modellerdeki (belirgin davranışsal ve duygusal tepkilere yol açan) bireysel farklılıklar bağlanma stilleri olarak isimlendirilmiştir (Hazan ve Shaver 1987). Bağlanma kavramı ile ilgili araştırmalar sonucunda; bağlanma stilleri, güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan olarak üçe ayrılarak tanımlanmıştır. Daha sonraki yıllarda bunlara ek olarak dağınık bağlanma örüntüsü eklenmiştir (Keskin ve Çam, 2007). Yapılan çalışmalarda; yetişkinlik bağlanma stillerinin bebeklikte gözlemlenen bağlanma stilleri ile benzer olduğu gözlemlenmiştir (Hazan and Shaver, 1987; Waters ve diğerleri, 2003). Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin kendine güven duyguları yüksek, sosyal açıdan girişken, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsız

olmayan kişiler oldukları ve ilişkilerinin sağlıklı ilerlediği görülmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip yetişkinlerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları ve düzensiz yeme davranışları gösterdiği belirlenmiştir (Hazan&Shaver, 1987).

Beden algısı, kişinin fiziksel görünümü ile ilgili düşüncelerini ve davranışlarını kapsayan kendisi ile ilgili öznel deneyimlerini içermektedir. Vücut kütle indeksi (VKİ) ve buna bağlı olarak beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı bağlanma stillerini etkilemektedir. Bağlanma stilleri ve beden imgesi ile ilgili yapılan araştırmalarda; güvensiz bağlanma tarzlarının beden imgesi memnuniyetsizliğinde merkezi bir yerde olduğuna varılmıştır (Hamurcu, 2014).

Beden algı bozukluğu cinsiyet (kadınlarda erkeklerden daha sık) vücut ağırlığı (obezite vakalarında daha yaygın) ve yaş (ergenlik veya orta yaş) sosyal görünüş kaygısını artıran başlıca risk faktörlerinden bazılarıdır (Şanlıer ve diğerleri, 2018). Sosyal görünüş kaygısı, kişinin dış görünüşünün diğer kişiler tarafından negatif değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı korku olarak tanımlanmaktadır. Vücut ağırlığı, kas kütlesi gibi fiziksel özellikleri içermekle beraber yüz şekli, cilt rengi gibi özellikleri de içermektedir. Sosyal görünüş kaygısının en çok ergenlik ve yetişkinlik döneminde görüldüğü, diğerlerinin kişinin fiziksel görünümünü değerlendirmelerinin en yoğun kaygıya neden olduğu düşünülmektedir.

Lisans örnekleminde oluşan bir çalışmada; VKİ, sosyal kaygı ve görünüşe dayalı sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizler sonucunda; VKİ'nin sosyal kaygı ile ilişkili olmadığını, ancak görünüşe dayalı sosyal kaygı ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. VKİ ve görünüşe dayalı sosyal kaygı arasındaki ilişkiye yalnızca beden imajından memnuniyetsizlik aracılık ettiği sonucuna varılmıştır (Titchener ve Wong, 2015). Çok boyutlu beden imajı yapısının cinsiyet, kaygı ve yetişkin bağlanma süreçleri arasındaki ilişkileri inceleyen diğer bir çalışmada ise; her iki cinsiyet için de daha fazla beden imajı bozukluğu, daha az güvenli bağlanma ve daha endişeli romantik bağlanma ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Cash, 2004).

Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir araştırmada pozitif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı skorları Yeme Tutumu Testi'nden aldıkları puanlarda artmıştır. Araştırma sonucunda; sosyal görünüş kaygısı ile VKİ arasında

anlamli iliŖki bulunmamıŖtır fakat yeme tutumu ve VKİ arasında iliŖki bulunmuŖtur (Erdoğan, Eryürek ve Ünübol, 2019).

VKİ ve bel-kalça oranının yetiŖkin bağlanma ile iliŖkili olup olmadığının araŖtırıldıĖı bir alıŖmada; erkeklerde yetiŖkinlik dönemindeki bel-kalça oranı ile saplantılı bağlanma arasında yaŖa göre düzeltilmiŖ iliŖki bulunmuŖtur. Yüksek VKİ'nin fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine ek olarak, daha yüksek VKİ'nin psikolojik iŖlevsellik ile de olumsuz iliŖkileri olabileceği ve fiziksel görünümün yetiŖkinlikte bağlanma stili ile iliŖkili olabileceğini iŖaret ettiği sonucuna ulaŖılmıŖtır (Hintsanen ve diğerleri, 2010).

1.1 alıŖmanın Amacı

Bu bilgiler doğrultusunda alıŖmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerine göre sosyal görünüş kaygısı ve VKİ arasındaki iliŖkilerin değerlendirilmesidir.

Böylelikle, bağlanma stillerine göre sosyal görünüş kaygısı ve VKİ değerlerinin nasıl deĖiŖtiĖi ortaya konulacaktır. Ek olarak cinsiyet vb. diğer faktörler arasında da karŖılaŖtırma yapılacaktır. Katılımcıların bağlanma stilleri ile vücut ağırlığından memnuniyet durumları, iliŖki durumları, cinsiyet, yaŖ, fakülte vb. deĖiŖkenler açısından iliŖkilerin değerlendirilmesi amalanmıŖtır.

1.2 AraŖtırmanın Hipotezleri

- a) Cinsiyet ve bağlanma stili skorları arasında anlamli bir farklılık vardır.
- b) İliŖki durumu ile bağlanma stili skorları arasında anlamli bir farklılık vardır.
- c) VKİ sınıflandırması ile bağlanma stili skorları arasında anlamli bir farklılık vardır.
- d) VKİ sınıflandırması ile sosyal görünüş kaygısı skorları arasında anlamli bir farklılık vardır.
- e) Vücut ağırlığı memnuniyetine göre bağlanma stili skorları arasında anlamli bir farklılık vardır.
- f) Bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamli bir iliŖki vardır.

- g) Olmak istenen vücut ağırlığı ve bağlanma stili skorları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- h) Mevcut VKİ ve İdeal VKİ arasındaki farka göre bağlanma stili skorları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.3 Çalışmanın Önemi

Literatür taraması sonucunda sosyal görünüş kaygısının, beden algısı, VKİ gibi değişkenler açısından inceleyen çalışmaların olduğu ancak bu kavramların bağlanma stilleri ile ilişkilerini araştıran araştırma sayısının kısıtlı olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlansa da VKİ ve VKİ sınıflandırması kavramları ile ilişkili çalışmalar da kısıtlıdır. Bu nedenle bu konu üzerinde yapılacak bir araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalara yarar sağlaması ve kaynak oluşturması hedeflenmektedir.

Bölüm 2

Genel Bilgiler

2.1 Bağlanma

Bağlanma; bir kişiyi diğer kişiye zaman ve mekân boyunca bağlayan derin bir duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (McLeod, 2009). Hayat boyu insanlar diğer kişilerle iletişim ve ilişki kurma eğilimindedir. Topluluk halinde yaşama ihtiyacı duyan insanlar, kurdukları ilişkilerle veya iletişimle mutluluk veya mutsuzluk gibi duygular hissederler. Kurdukları bu ilişkileri meslek, kariyer, maddi varlıklardan daha değerli olduğunu düşünen birçok kişi mevcuttur (Burger, 2006: 221).

Bebeklik döneminde bağlanma, bebekle birincil bakım veren arasında kurulur. Bebeğin temel güven duygusunu oluşturmaktadır (Budak, 2005). Buna bağlı olarak, bağlanma ilişkisinde bebeğe bakım veren önemli role sahiptir (Soysal, 2005). Araştırmacılara göre; ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiler, çocuğun sonraki ilişkilerini ve yaşantısını etkilemektedir. (Bowlby, 1973). Bağlanma kavramı ilişki uyumlu davranışlar ile kişinin güvenlik ve stres durumunu yönetmesine destek olmaktadır. Böylelikle bireyde mental ve fiziksel denge sağlamaktadır (Davis ve diğerleri, 2014).

Yüzyıllardır var olan insan ilişkileri John Bowlby'nin araştırmalarına öncülük etmiştir ve Bowlby bağlanma kuramının temelini oluşturmuştur. Bağlanma; insanlar arasında sürekli var olan kalıcı bir psikolojik bağlantı ve kişinin değerli gördüğü kişilere karşı oluşturduğu hayat boyu devam eden, insan davranışını kapsayan yoğun duygusal bağlardır. Aynı zamanda Bowlby'e göre bağlanma bilinçdışı olarak işlenmiştir (Bowlby, 1969).

Karşılıklı olmak zorunda olmayan bağlanma kavramı çocuklarda, üzgün veya tehdit edildiği bir durumla karşılaştıklarında bağlanma figürüyle yakınlık arama gibi belirli davranışlarla öne çıkmaktadır. Harlow' un 1958 yılında gerçekleştirdiği maymun deneyinde maymunların bağlanma davranışları incelenmiştir. Bakım vereninden uzakta büyüyen maymunların yaşamlarında içsel donukluk ve içe kapanma gibi durumları gözlemlemiştir. Aynı zamanda bebek maymunlar yaşam alanı olarak kumaş kaplı yere yönelmiş, sıcak konforlu yerleri seçmişlerdir. Buradan hareketle; Harlow'a göre anne çocuk ilişkisi hayat boyu kurulacak olan ilişkilerdeki

güven duygusunun temelidir. Yetişkinlerde ise çocuğa yönelik bağlanma davranışı, çocuğun ihtiyaçlarına uygun şekilde cevap vermeyi içermektedir (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1973). Bağlanma kavramında hareketle bağlanma teorisi, bakım veren ile bebek/çocuk arasındaki ilişkiye ve bu ilişkinin çocuğun sonraki gelişimini nasıl etkilediğine ve belirlediğine dair bir açıklama sağlamaktadır (McLeod, 2009).

2.2 Bağlanma Teorisi ve Tarihçesi

Bağlanma Teorisi veya Kuramı üzerine ilk deney ve gözlemler hayvanlar üzerine yapılmıştır. Bağlanma ile ilgili ilk araştırmalar ise Psikolog John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından yapılmıştır (Cassidy, 1999). Bağlanma Teorisi psikanalitik teorinin alanlarından biri olan Nesne İlişkileri Teorisi'nden ortaya çıkmaktadır. Nesne İlişkileri Kuramcılarına göre; çocuklar, yaşamları boyunca ilişki içerisinde oldukları kişileri benimsemektedirler. Buna bağlı olarak nesne ilişkileri kuramcıları erken çocukluk deneyimlerine önem vermektedirler (Demirdağ, 2017). Aynı zamanda bu kuramcılara göre; çocuklar bilinçaltında çevresinde önem verdiği nesnelerin yansımalarını oluşturur ve buna bağlı olarak çocuğun anne ve babasına ait bilinçaltındaki yansımaları bir nesne görevi görmektedir. Bowlby ise çevrenin göz ardı edilmesi ve psikanalitik düşünceye bağlı olarak bu kuramcılarla ters düşmüştür (Grossman ve Watters, 2006).

2.2.1 Bağlanma teorisine ilişkin yapılan deney ve araştırmalar. John Bowlby, Londra'daki Çocuk Rehberlik Kliniği'nde psikiyatrist olarak çalışmaya başlayınca burada duygusal olarak rahatsız çocukları tedavi etmeye çalışmaktadır. Duygusal olarak rahatsız çocukları tedavi etmesine bağlı olarak Bowlby çocuğun annesiyle olan ilişkisinin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi açısından öneminin üzerine yoğunlaşmıştır. Anne ve bebeğin erken ayrılıklar yaşamasının kişinin ileriki hayatında uyumsuzluk oluşturacağı inancını şekillendirmiştir. Bu durum, Bowlby'yi bağlanma teorisini geliştirmesine fırsat sağlamıştır. John Bowlby ve birlikte çalıştığı arkadaşı James Robertson ile çocuklar annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir sıkıntı yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Annelerinden ayrılan çocuklar diğer bakıcılar tarafından beslense bile, bu davranış çocuğun kaygısını azaltmadığını gözlemlemişlerdir. Aynı zamanda bakıcı bebeğe emniyet ve koruma sağlayacağı için Bowlby' e göre bağlanma bebeğin yaşamda kalma şansını arttırmaktadır (Robertson, 1958).

Bağlanmanın gelişmesi birçok aşamada gerçekleşmektedir (McLeod, 2009). Yaşamın ilk 18 ayı boyunca aylık aralıklarla yaklaşık 1 yıl boyunca 60 bebeği inceleyen bir çalışmada; ziyaretler gerçekleştirilmiş ve bebeklerin bakıcıları ile etkileşimleri gözlemlenmiştir. Anne tarafında bağlanmanın gelişimine dair izleri incelemek için günlük tutulmuştur. Çalışmanın sonucunda; doğumdan 18. aya kadar bebeklerin sırasıyla asosyal, ayırım yapmayan bağlanmalar, özel bağlanma ve çoklu bağlanmalar kurduğu bulunmuştur. Bağlanmaların bebeklerin daha fazla vakit geçirdikleri kişiyse olmayıp, bebeğin ihtiyaçlarına doğru yanıt verenlerle oluştuğu gösterilmiştir. Yoğun bağlanan bebeklerin anneleri, bebeğin isteklerine çabuk cevap veren ve çocukları ile kolay şekilde etkileşimde olduğu; zayıf bağlanan bebeklerin anneleri ise bebekleri ile etkileşim kuramadığı gözlemlenmiştir. Bağlanmanın oluşmasındaki en önemli olgu çocuğu kimin beslediği ve değiştirdiği olmayıp; onunla kimin oynayıp ve kimin iletişim kurduğu olduğunu sonucuna varılmıştır (McLeod, 2009).

Maymunların anneleriyle bağ kurmasını incelen bir deneyde; doğan bebek maymunları doğumdan itibaren izole ederek daha sonra ise diğer maymunlarla birlikte geri koymuşlardır. Deney sonucunda; maymunlar, kendi vücutlarını kavramak ve zorunlu olarak sallanmak gibi tuhaf davranışlarda bulunmuşlardır. Daha

sonra ise diğer maymunlardan korkmuşlardır, ardından onlara karşı çok agresif olmuşlardır. Özetle, hiçbir zaman bir bağlanma bağı oluşturmamanın maymunlara kalıcı olarak zarar verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Harlow, 1958).

Kanadalı Psikolog Mary Ainsworth da Bağlanma Kuramının gelişiminde önemli rol alan biridir. 1960'lı yıllarda Bowlby ile birlikte çalışmıştır. Bebekler üzerinde yaptığı çalışmalarda bağlanma sisteminin doğuştan var olduğu yani genetik olarak bulunduğunu vurgulamıştır. Böylece çocuk çevreyi keşfetmek için ona bakım verenden uzaklaşmayacaktır (Ainsworth, 1989). Yapılan Yabancı Durum Testi deneyinde; ilk olarak bebekler sekiz dakika boyunca bir yabancıyla birlikte annesiyle aynı ortamda bulunur daha sonra annesinden ayrılırlar. Bu süreçte anneden ayrılma ve anneye buluşma anı çok önemlidir. Bu iki anda verilen tepkiye göre bebeğin bağlanması güvenli ve güvensiz bağlanma (kararsız ve kaçınan) olarak belirlenmiştir. Güvenli bağlanmaya sahip olan bebekler anneleri giderken normal şekilde karşılarlar ve anneleri geri döndüğünde ise mutlu bir durum oluştururlar. Güvensiz bağlanma stillerden biri olan kararsız bağlanma tarzı gösteren bebekler anneleri giderken fazla üzüntü ve ayrılamama davranışı göstermektedir, anneleri geri geldiğinde anneye karşı kızgın davranış sergilerler. Diğer bağlanma tarzı olan kaçınan bebeklerde de ayrılma sakın geçerken; buluşmada anneye karşı reddedici ve uzaklaştırıcı davranışlar sergilemişlerdir (Tüzün, 2006; Ainsworth, 1969). Benzer şekilde güvenli bağlanmaya sahip çocukların annelerinin davranışları çocuğuna karşı daha duyarlı ve uygun reaksiyon verebilen annelerdir. Kararsız bağlanan çocukların annelerinin de davranışları duyarsız ve tutarsız olduğu görülmüştür. Ancak bu durumların ilişkisel olması aralarındaki neden-sonuç ilişkisinin olmasında net bir gösterge değildir (Tüzün ve Sayar, 2006).

2.3. Bağlanma ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1 Bowlby'nin bağlanma kuramı. Bowlby bağlanma kuramının ana yapısında, bebeğe bakım veren kişinin bebek için dünyayı keşfedebileceği bir yer sağlamak ve bulunduğu yerlerde kendini güvende hissedeceği emniyetli bir ortam bulunmaktadır. Bu durumla birlikte anne ve çocuk arasında bir bağ oluşur. Güvenli bir bağ oluşması bireyin sağlıklı gelişmesine destek olmaktadır. Güvenli bağın yanlış

olması ileriki dönemlerde sağlıklı, olumsuz durumlara sebep olmaktadır. Mental olarak bebeğin normal ve sağlıklı şekilde hayata devam etmesi için annesiyle sıcak, samimi, yakın ve bebeğin tatmin olacağı bir ilişki gerekmektedir (Bowlby, 1969). Çocuğun ihtiyaçlarına bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız reaksiyonlar oluşturması çocuk tarafından olumsuz olarak kodlanmaktadır. Bu durumlarda çocuk bağlanma figürünü reddedici kendisini de değersiz biri olarak görmektedir. Buna bağlı olarak kişinin benlik değeri güvenli, yapıcı ve destekleyici bir aile tarafından oluşmaktadır (Bowlby, 1973).

2.3.2 Mary Ainsworth ve bağlanma kuramı. Bağlanma teorisinde bireysel farklılıkları ve bağlanma stillerini açıklayan Mary Ainsworth olmuştur (Feldman, 2012). Ainsworth'e göre; bağlanma, annenin veya bakım verenin hassasiyeti ile ilişkilendirilmiştir. Daha az hassas olan annelerin bebekleri güvensiz bağlanma eğilimine yakındır. Duyarlı bir anne, çocuktan gelen sinyalleri dikkatlice, zamanında, uygun algılamalı ve tutarlı şekilde reaksiyon vermelidir (Ainsworth, 1978). Ainsworth' e göre duygusal ilişkilerin sosyal ilişkilerin uzun ömrü vardır. Sosyal ilişkiler karşılıklı iken duygusal ilişkiler kişiseldir ve sosyal ilişkiler birçok kategoriyi kapsamaktadır (Ainsworth, 1969). Aynı zamanda, Ainsworth'e göre bağlanma çocukluk döneminde oluşan ve yaşam boyu devam eden, etkileşim içinde iken zevk almamızı ve sıkıntılı anlarda rahatlamamızı sağlayan emosyonel bağıdır (Feldman, 2012).

2.4 Bağlanma Stilleri

John Bowlby'nin bağlanma teorisinden geliştirilen bir kavram olan bağlanma stili veya organizasyonu; bir kişinin yakın bakım verme ve genellikle kişinin ebeveynleri, çocukları ve romantik partnerleri olan "bağlanma figürleri" ile ilişki kurma konusundaki karakteristik yollarına atıfta bulunmaktadır (Levy ve diğerleri, 2011). Bireyler bir bağlanma sistemi ile dünyaya gelmektedir. Bu bağlanma sistemimiz yaşantımız boyunca çevremizdeki diğer insanlarla ilişkilerimizi etkilemektedir. Duygusal ya da fiziksel açıdan bir tehdit durumuna maruz kalındığında, kaygılanma ve üzülmeye gibi durumlar gözlemlenir. Öncelikli ve doğuştan gelen stratejimiz ise bağlanma figürlerimize yakınlık kurmaktır. Böylelikle

kendimizi daha güvende hissederiz. Yetişkinlik dönemimizdeki bağlanma figürü temsilleri arkadaşlar ve romantik ilişkilerdir (Ainsworth, 1979).

Bağlanma kuramına çeşitli açılardan bakılmıştır. Birincisi; bağlanma kuramında kişinin erken yaşlarda ilgi ve bakımını üstlenen kişiyle kurduğu ilişkinin, ileriki dönemlerde onun duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici rol oynadığını öne sürmektedir (Bowlby 1969, Bowlby 1973). Bir diğeri ise; yetişkinlikteki romantik ilişkilerle bağlanma kuramının açıklanacağı öne sürülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Araştırmacılara göre genel olarak güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri vardır (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Çocuğun isteklerine duyarlı olan aynı zamanda bu isteklere gecikmeden cevap veren bakım verene karşı oluşan bağlanma türü güvenli bağlanmadır. Tam tersi özellikler gösteren bağlanma stili ise güvensiz bağlanmadır (Batıgün ve Büyükhahin, 2008). Cassidy ve arkadaşlarının yaptığı Bağlanma Çalışma Grubu sınıflandırmasına göre bağlanma türleri güvenli, güvensiz düzenli bağlanma ve güvensiz düzensiz bağlanmadan oluşmaktadır (Cassidy ve diğerleri, 1999). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler iletişim becerileri yüksek, akademik hayatlarında başarılı ve oluşacak problemleri çözme yeteneği yüksek kişilerdir. Güvensiz düzensiz bağlanma stiline sahip kişilerde kontrol edici yapı mevcuttur. Karşısındaki kişiye fiziksel şiddet uygulama potansiyeli yüksek kişilerdir. Akademik açıdan çoğunlukla başarısız olurlar, davranışsal açıdan düzensizdirler. Güvensiz düzenli bağlanmaya sahip kişiler çevresindekileri kontrol etme uğraşı gösterirler. Bu kişilerde güvensiz kaçınan veya ambivalen bağlanma stili gelişmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerde daha çok mutsuz davranışlarla ön plana çıkarken ambivalen bağlanan kişiler ise çelişkili davranışlar (yakınlaşma- uzaklaşma vb.) sergilemektedirler (Doksat ve Çiftçi, 2016).

Yetişkinler ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda; güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde olumlu duyguların daha az olduğu; ayrıca, depresyon anksiyete gibi olumsuz duygularla başa çıkmada daha fazla başarısız oldukları sonucuna varılmıştır (Parker, 1982). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler daha az olumsuz davranışlar gösterir, diğer kişilerle daha sıkı ilişkiler kurarlar ve diğer insanlara karşı duygusal açıdan daha çok duyarlılığa sahiptirler (Rothbard ve Shaver 1994). Geç ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmada güvenli bağlanma

geliştirmiş olan bireylerin daha empatik davranışlar gösterdiği, duygusal farkındalıklarının daha yüksek olup, arkadaşlarına ve ailelerine daha fazla pozitif duygu aktardıkları görülmüştür (Şipit, 2019).

2.4.1 Yetişkin bağlanma stilleri ve modelleri. İnsanların yaşamı boyunca ilişki kurmaları davranışsal açıdan benzerlikler göstermektedir. Buna bağlı olarak bağlanma yaşam boyu devam etmektedir (Bowlby, 1969). Yaşamın ilk yaşlarında oluşan bağlanma ile ilgili zihinsel modeller yetişkin bağlanma stillerini de etkilemektedir. Yetişkinlik zamanında bağlanma kavramı; bireyin her şekilde güvenilebileceği, rahatlayacağı ve destekleyici kişilerle ilişki kurması ve sürdürmesidir (Hazan ve Shaver, 1987). Aynı zamanda yetişkinlik zamanında bağlanma bebeklikteki bağlanmaya göre kompleks bir yapı göstermektedir (Sable, 2007). Birçok araştırmacı yetişkinler için bağlanma stillerini güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan olarak üç şekilde gruplandırmışlardır (Hazan&Shaver 1987). İleriki yıllarda ise “Dörtlü Bağlanma Modeli” ortaya konulmuştur. Bu modelde benlik, başkaları ile ilgili zihinsel modeller olumlu veya olumsuz olarak incelenmektedir. Güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma olarak 4 gruba ayrılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.4.1.1 Hazan ve Shaver’ın yetişkin üçlü bağlanma modeli. Çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerde de güvenli, kaygılı/kararsız, kaygılı/kaçınan bağlanma şeklinde üç boyutlu bağlanma modeli adlandırılmıştır (Çalışır, 2009). Güvenli bağlanan yetişkinler; yakın ilişkiler ve sosyal ilişkiler kurmaları kolaydır. Kaygılı/kararsız bağlanan yetişkinler; güven duygusu az, reddedilmekten korkan bireylerdir. Kaçınan bağlanan yetişkinler, sosyal ortamlarda baskı altında hisseder ve güvenli bağlanan bireylerin aksine yakın ilişkilerden uzak durma eğilimindedirler (Hazan ve Shaver, 1987). Bebeklik bağlanmasının yetişkinlikteki bağlanmayı etkilediğini ileri süren bağlanma modeli üçlü bağlanma modelidir (Hazan ve Shaver, 1987).

2.4.1.1.1 Güvenli bağlanma. Güvenli bağlanma stiline sahip gençler ilişkilerde daha uyumlu, kendilerine ve başkalarına daha çok güvenen ve daha az problemlere sahiptirler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendini değerli ve sevilebilir hissederler. Böylelikle diğer insanlar onları kabul eder ve onlara düzgün şekilde yanıt verirler. Aynı zamanda, güvenli bağlanması olan kişiler pozitif bakış açılarındadırlar. Ek olarak, güvenli bağlanması olan kişiler sıkıntılarını kabul eder ve başkalarından yardım ve destek isteme eğilimindedirler (Kesebir ve diğerleri, 2011).

2.4.1.1.2 Kaçınan bağlanma stili. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar veya yetişkinler birincil bakım vereninden veya yakın ilişkide bulundukları kişilerden ayrıldıklarında olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Bu durum bir Ainsworth' e göre bir savunma davranışıdır (Ainsworth, 1979). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyleri iki ayrı madde halinde inceleyen araştırmacılar vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu iki madde korkulu ve kayıtsız olarak ele alınmaktadır (Erzen, 2016). Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler kendi benlik modelleri pozitif iken başkalarının güvensiz ve değersiz olduğunu düşünmektedirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler samimi ilişki kurma eğilimine uzaktır. Benlik modelleri olumlu olduğu için bağımsız olma yani birine bağımlı olmama durumunu korumaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Aynı zamanda bu kişilerde mükemmeliyetçilik ve narsistik davranışlarda bulunma eğilimleri baskındır (Bartholomew, 1990).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise kayıtsız bağlanma stillerinin aksine benlik modelleri olumsuzdur. Kendilerinin değersiz olduklarını düşünmektedirler. Buna bağlı olarak öz saygıları düşük olduğu için girdikleri ortamlarda problemler yaşarlar, içlerinde sürekli reddedilme korkusu barındırırlar. Başkaları ile kurdukları ilişki yüzeyseldir, samimi ve yakın ilişkiler kurmamaktadırlar ve bu kurdukları ilişkileri kolaylıkla bitirebilme eğilimleri yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.4.1.1.3 Kaygılı/kararsız bağlanma stili. Kaygılı kararsız bağlanma stili, genellikle çocuğun birincil bakım vereniyle ilişkisinde belirsizlik ve karmaşa yaşadığı bir durumu ifade etmektedir. Kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip olan

çocuklarda hem yakınlık hem de bağımsızlık isteği bir çatışma içindedir (Bell ve Ainsworth, 1972). Buna bağlı olarak, kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip olan çocuklar bakım vereninden ayrıldıklarında bağırma ve ağlama gibi olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Bakım verenin davranışları tutarlı olmadığından kendilerini güvende hissetmemektedirler. (Stayton&Ainsworth, 1973). Bu kişiler kurdukları ilişkilerde kimi zaman samimi davranırken kimi zamanda reddedici olabilme potansiyelleri yüksektir (Hazan ve Shaver, 1987). Tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında oldukça gerilirler ve sakinleşmeleri için uzun bir süreye ihtiyaç duyabilmektedirler. Özetle, çocukluk dönemindeki kaygılı kararsız bağlanma stili ileriki yıllarda da ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991).

2.4.1.2 Main ve yetişkin bağlanma modeli. Main'in modelinde ailedeki ilişkiler araştırılmıştır. Bebekler farklı ortamda gözlemlenmiş, ek olarak ailelerinin de kendi bağlanma stilleri incelenmiştir. Güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma olmak üzere üç bağlanma stili ortaya konulmuştur. Güvenli bağlanan bireyler, olumlu olarak yaşantılarını algılamıştır. Saplantılı bağlanan bireylerde, aileleri ile yaşadıkları problemlerin zihinlerinde hala var olduğu gösterilmiştir. Kayıtsız bağlanan bireyler ise, kendi aileleri ile olan yaşantılarını hatırlamakta zorlanmakla ve ailelerini olumsuz ve tutarsız olarak algılamışlardır (Waters, 2004). Main, Kaplan ve Cassidy yetişkin bağlanma biçimlerini yirmi sene önce incelemeye başlamışlardır. Yetişkin Bağlanma Görüşmesi adını verdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu ölçek ile yaptıkları çalışmalar sonucunda önceki bağlanma stilleri ile tutarlı olan dört yetişkin bağlanma kategorisi oluşturmuşlardır. Bunlar; güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize bağlanma biçimleridir (Main, 1996).

2.4.1.3 Bartholomew ve dörtlü bağlanma modeli. Bartholomew ve Horowitz oluşturduğu modelin birinci boyutunda romantik partnerleri tarafından terk edilmekten korkanlar ve korkmayanlar yer alırken; ikinci boyutunda ise yakınlık ve bağımlılık boyutunda içsel olarak hissettiklerine yer verilmiştir. Bu iki boyut bir araya geldiğinde ise dört sınıflı bir bağlanma modeli oluşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dörtlü bağlanma modele göre, güvenli bağlanan yetişkinlerin

benlik saygıları yüksektir, kendilerini değerli ve sevilebilir olarak algılamaktadırlar. Bu bağlamda hem kendilerine hem başkalarına olan zihinsel modelleri olumludur. Diğer üç model ise güvensiz bağlanma stilleridir ve olumsuz çalışan içsel bir modeli ifade etmektedirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde ise olumsuz benlik algısına karşılık olumlu başkaları algısı vardır. Kendilik algısı olumlu ancak başkaları algısı olumsuz kişiler, kaçınan bağlanma örüntüsü gösterirler. Hem kendilik hem başkalarına dair algıların olumsuz olduğu durumda ise korkulu bağlanma stili ortaya çıkmaktadır (Öztürk, Türel ve Oğur, 2020).

2.5 Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, diğer kişiler tarafından negatif değerlendirilme veya yargılanma korkusu ve kaygısını içermektedir. Sosyal kaygı yaşayan bir kişide yetersizlik, depresyon, utanç gibi durumlar sıklıkla görülmektedir (Leary, 1991). Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu içeren sosyal kaygı; ek olarak kişide endişeli yapıya/hisse neden olmaktadır. Bu endişeli histen kurtulmak isteyen sosyal kaygısı yüksek kişiler onu tetikleyecek ortamlardan veya durumlardan uzaklaşma eğilimindedirler (Clark ve Wells, 1995; Hayes ve diğerleri, 1996). Sosyal kaygısı yüksek bir kişinin ana hedefi; negatif sosyal sonuçlardan kaçınmak yani buna bağlı olarak diğer insanlarla bilgi paylaşımını azaltmak, reddedilme durumunu minimuma indirmektir (Erozkan, 2007).

Üniversite öğrencileri gündelik veya eğitim hayatlarında, başa çıkmaları gereken bağlanma problemleri ve sosyal kaygı gibi birçok kişisel veya kişilerarası problemle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bağlanma stilleri kişilerarası ilişkileri etkilemektedir, sosyal kaygı ise bu tür kişilerarası ilişkilerdeki uyum güçlüklerinin bir göstergesi olduğu belirtilmiştir. Sosyal kaygı, güvensiz bağlanma yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla kendini göstermektedir. (Eng ve diğerleri, 2001). Yapılan çalışmalarda; Güvensiz bağlanmanın sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hazan&Shaver, 1990; Shaver&Brennan, 1992).

2.5.1 Sosyal görünüş kaygısı. Duygusal bir varlık olan insan, çoğunlukla çekici insanlarla etkileşim halinde olmak istemektedirler. Buna bağlı olarak, diğer

insanlar üzerinde daha olumlu ve etkileyici bir izlenim oluşturmak isterler. Olumlu bir izlenim bırakmadığını düşündükleri zaman bundan kaynaklı kaygı yaşarlar (Kara, 2006). Özetle sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünümü başka insanlar tarafından değerlendirilirken meydana gelen kaygı çeşididir (Çınar & Keskin, 2015). Bir diğer yandan, sosyal görünüş kaygısı; insanların görünüşüyle ilgili negatif beden imajının sonucudur (Doğan, 2010).

İnsanın görünüşü ile ilgili davranışlarını, düşüncelerini, inançlarını içeren kendilik algısı olan beden algısı kimine göre sadece fiziksel görünümle ilgili olmayıp soyut olan psikolojik deneyimleri içerirken; başka birine göre bireyin dış görünüşünü içermektedir (Cash, 2002; Cash, 2004). Beden imajı, bireyin bedeni ile ilgili diğerlerinin ne düşündüğü hakkında inançlarını da içermektedir. Kısacası birey diğerlerinin karşına çıktığında, karşı tarafın kendisi hakkındaki düşüncesi üzerinde yoğunlaşmaktadır buna bağlı olarak bu durumda birey kaygı yaşamaktadır (Doğan, 2010).

2.5.1.1 Bağlanma stilleri ve SGK arasındaki ilişki. Sosyal görünüş kaygısı veya beden imajı memnuniyetsizliği meydana gelmesinde bağlanma stilleri etki eden faktörlerden biridir (Karadeniz ve Dilmaç, 2022). Güvensiz bağlanma stiline sahip olan kişiler, görünüşleri için daha fazla kaygı ve endişe yaşamaktadırlar. Ayrıca, bu kişiler görünüşleriyle ilgili problemleri büyütürken sorun haline getirmektedirler. Bir bakıma bireyin bedeniyle ilgili yaşadığı problemler, yaşamın ilk yıllarında güvensiz bağlanmaya yol açan faktörlerden biridir (Bonev ve Matanova, 2021). Bu durum, bu bireyleri sosyal görünüş kaygısı, beden imajı memnuniyetsizliği gibi sorunlara açık hale getirmektedir.

Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmalar mevcuttur. 18-25 yaş arası bireylerde yapılan çalışmada; kaygılı kararsız bağlanma stili arttıkça kişinin sosyal görünüş kaygısının da arttığı görülmüştür (Özteke, Kozan ve Hamarta, 2017). Güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerde ise sosyal görünüş kaygılarının düşük olduğu bulunmuştur (Aktaş, 2020). Evli bireylerde de kaygılı ve kaçınan bağlanan çiftlerde sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Karadeniz, 2021). Ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada; güvenli bağlanma stili ve sosyal görünüş kaygısı

arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur (Gündüz ve Sağlam, 2020; (Ekşi ve diğerleri, 2018). Bu araştırma sonuçlarına dayanarak, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları söylenebilir.

2.6 VKİ

Kadınların ve erkeklerin beslenme durumunun belirlenmesi için kullanılan VKİ, bireyin vücut ağırlığının ve boy uzunluğuna göre ölçüm yapan matematiksel bir indekstir. VKİ değerinin hesaplanması şu şekildedir: Bir bireyin kilogram cinsinden vücut ağırlığının, bireyin metre cinsinden boy uzunluğunun karesine (kg/m^2) bölünmesidir. Ek olarak, VKİ değeri ile bireyin yağ dokusu, yağsız kütlesi bilinmemektedir (Weir & Jan, 2021). İndirekt yöntemlerden biri olan VKİ obeziteyi belirlemede kolaylığı nedeniyle en çok tercih edilen yöntemdir (Sarria ve diğerleri, 2001).

Tablo 1
Dünya Sağlık Örgütü Değerlerine Göre VKİ Sınıflaması

VKİ (kg/m^2)	Sınıflandırma
<18.5	Zayıf
18.5-24.9	Normal
25.0-29.9	Aşırı Kilolu
≥ 30	Obez

Kaynak: WHO, Body mass index- BMI

2.6.1 Bağlanma stilleri ve VKİ arasındaki ilişki. Aşırı kiloluluk ve obezite son yıllarda giderek artan halk sağlığı sorunlarından biridir. Dünyada milyonlarca insan obeziteden dolayı birçok fiziksel ve psikolojik sağlık problemleri ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Birey, bebeklik dönemindeyken bakım vereni strese karşı sağlıklı tepki veriyorsa bireyde güvenli bağlanma stili oluşur. Kişi stresle başa çıkmak için uygun yolları öğrenir. Bunun tam tersi şekilde bakım veren strese karşı sağlıksız davranışlar sergilerse bireyde güvensiz bağlanma stili gelişecektir. Yapılan çalışmalarda güvensiz bağlanmanın hem yeme bozukluğu hem de VKİ ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Illing ve diğerleri, 2010; Troisi ve diğerleri, 2015). Yaşamın

ilk evrelerinde oluşan bağlanma stili kişinin diğer kişilerle kurduğu duygusal ilişkiyi de etkilemektedir. (Sümer ve Güngör, 1999).

Güvensiz bağlanmanın obezite için bir risk faktörü olarak bulunmadığı çalışmalarda mevcuttur (Oyeckin, Şahin ve Aldemir, 2018). Literatürde aksi yönde sonuçlar bulunan çalışmalara bakıldığında; güvensiz bağlanma stillerinin obez olma için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur. Genç kadın popülasyonunda bağlanma ve obezite arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada; yüksek VKİ'nin bağlanma stilleri ve kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Obez ve kontrol grubunun olduğu bir araştırmada ise obez hastalarda daha fazla güvenli bağlanmanın görüldüğü; aynı zamanda, bu bireylerde psikiyatrik tanılarda daha fazla olduğu gözlenmiştir (Copper&Waren, 2011).

Bölüm 3

Gereç ve Yöntem

3.1 Araştırma Modeli

Araştırma deneysel olmayan nicel tarama yöntemidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni ile hazırlanmıştır. Tarama deseni, bir evren içerisinde seçilen bir örneklem üzerinde yapılan çalışmalar ile evren genelindeki eğilim, tutum ve görüşlerin nicel olarak betimlenebilmesini sağlar. Örneklem metodu olarak seçkili örneklem yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır.

3.2 Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma için, Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından E-20021704-604.01.02-37711 sayılı karar ile 27.07.2022 tarihli ‘Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul Onayı’ alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce bireylere ‘Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu’ doldurulup, çalışmaya katılmayı kabul edip etmedikleri sorulmuştur. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireyler dahil edilmiştir.

Araştırmanın evrenini İstanbul’da okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise, Ağustos- Aralık 2022 tarihleri arasında İstanbul ilinde okuyan ve çalışmaya gönüllü katılan 18-26 yaş üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmamıza 254’ü kadın, 145’si erkek olmak üzere toplam da 399 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir.

Katılımcılara kartopu örneklem yöntemi kullanılarak ulaşılabilecektir. Çalışmanın gücü G*Power (G*Power 3.1.9.2, Duesseldorf, Almanya) paket programı ile belirlenmiştir (Faul ve diğerleri, 2007). Örneklem seçiminde güç (power) analizi benzer çalışma doğrultusunda yapılmış olup; tip 1 hata oranı $\alpha=0.05$ ve tip 2 hata oranı $\beta=0.20$ olarak ve testin gücü $1 - \beta=0.80$ alınarak hesaplanmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmaya en az 176 üniversite öğrencisinin dâhil edilmesi gerektiğini göstermiştir.

3.3 Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine yüz yüze anket uygulayarak öncelikle aydınlatılmış onam formu imzalatılmıştır. Anketi doldururken dikkat edilmesi gereken noktalar anlatılmıştır.

Katılımcılar; İstanbul'un çeşitli ilçelerinde yer alan ve öğrencilerin yoğun olarak bulunduğu kafelerde yüz yüze anket formu ile çalışmaya katılmışlardır. Anketin birinci bölümünde bireylerin yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut ağırlıklarından memnuniyet durumları, olmak istedikleri vücut ağırlıkları, ideal VKİ değerleri yer almaktadır (Ek A) İkinci bölümünde bağlanma stillerini belirlemek için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, (Ek B) son bölümünde ise; sosyal görünüş kaygısını değerlendirmek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Ek C) yer almaktadır.

3.3.1 Bireylere ait genel özelliklerin değerlendirilmesi. Anket formu; İstanbul'da okuyan üniversite öğrencilerinin genel bilgileri (yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, vücut ağırlığı memnuniyet durumu, olmak istedikleri vücut ağırlıkları, ideal VKİ ve mevcut VKİ ile ideal VKİ arasındaki fark vb.) durumları sorgulanmıştır.

3.3.2 Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. 2016 yılında 18 maddeden oluşan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Erzen tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likertten oluşmaktadır. Ek olarak 3 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar ise; güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan bağlanma stilleridir. Bağlanma stillerinin belirlenmesinde alternatif bir ölçme aracı otaya çıkarmak amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği oluşturulmuştur. Yapılan analizlerle yapısal geçerliği doğrulanmış olup yüzde 94.3 oranında doğru sınıflandırma yapılabildiği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin dilsel geçerliği için elde edilen değerlerin dil ve anlam için 0.87 ve içerik geçerliği ise 0.72 olduğu bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı her bağlanma stili için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Kaçınan bağlanma stili için 0.80, güvenli bağlanma stili için 0.69 ve kaygılı-kararsız bağlanma için 0.71 olacak şekilde hesaplama yapılmıştır (Erzen, 2016).

3.3.3 Sosyal görünüş kaygısı ölçeği. 2008 yılında Hart ve arkadaşları tarafından bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal kaygıları ölçmek

amaçlanmıştır. 16 maddeden oluşmaktadır. SGKÖ, 5' li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde kodlanmıştır. Ölçeğin puanlanması tek boyutlu olacak şekilde SGKÖ'den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. En az 16, en fazla 80 puan alınabilmektedir (Hart, 2008).

Doğan tarafından Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliği yapılmıştır. Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı 0.85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.88 olarak belirlenmiştir. Gerekli analizler sonucunda; SGKÖ'nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Doğan, 2010).

3.4 Veri Analiz İşlemleri

İstatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0 sürümü kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p=0.05$ olarak alınmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken, sürekli verilerde tanımlayıcı istatistiksel göstergeler olan; ortalama, standart sapma, minimum, maksimum değerlerinin yanı sıra, kategorik veriler için sıklık ve yüzde dağılımlar verilmiştir. Çalışmada, normal dağılım testleri Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Testleri analiz edilmiş, verilerde normal dağılımın sağlandığı belirlenmiştir. Bu nedenle, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında, ANOVA testi ve iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İlişki analizleri için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır

3.5 Anketin Güvenilirlik Analizi

Anketin güvenirlik sınaması için “Cronbach Alpha (CA), İkiye Bölme (split), Paralel ve Mutlak Kesin Paralel (strict)” kullanılmıştır. Kullanılan tüm kriterlerden bulunan sonuç yüzde 70'i geçtiğinde iç tutarlık ve güvenirlik sağlanmış olur. Tablo 2'de görüleceği gibi 4 kriter sonuçlarında yüzde 70 değeri geçilmiş, güvenirlik sağlanmıştır. Böylece analiz çıktılarının da güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2
Anketin Güvenilirlik Analizleri Sonuçları

Kriterler	Anketin Güvenirlik Sonuçları
Cronbach_Alpha	0.885
Split	0.884-0.887
Parelel	0.885
Strict	0.886

3.6 Sınırlamalar

Araştırmanın örneklemini 18-26 yaş arasında rastgele seçilmiş İstanbul’da okuyan üniversite öğrencileri ile se sınırlıdır.

Araştırma verileri öz bildirime dayalı ölçme araçları ile elde edilmiştir. Katılımcıların yanıt verirken objektif olmama olasılığı araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Bölüm 4

Bulgular

Çalışmaya katılan toplam 399 bireyin yüzde 63.7'si (n=254) kadın iken %36.3'ü (n=145) erkektir. Çalışmaya dahil edilen bireylerin okudukları fakülterlere baktığımızda; yüzde 15.0'inin (n=60) Tıp Fakültesi'nde, yüzde 18.0'inin (n=72) Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nde, yüzde 23.3'ünün (n=93) diğer seçeneği ile farklı bir fakültede okumaktadır. Katılımcıların bulundukları sınıf düzeyi incelendiğinde; yüzde 22.1'inin (n=88) üçüncü sınıf, yüzde 27.3'ünün (n=109) dördüncü sınıf, yüzde 2.0'sinin (n=8) ise dördüncü sınıf üstünde olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin ilişki durumu incelendiğinde ise yüzde 45.1'inin (n=180) ilişkisi bulunurken, yüzde 54.9'unun (n=219) ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylere ait demografik özellikleri Tablo 3' te yer almaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik Özellikler	Grup	n	(%)
Cinsiyet	Kadın	254	63.7
	Erkek	145	36.3
Okuduğu Fakülte	Tıp Fakültesi	60	15.0
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	54	13.5
	Hukuk Fakültesi	26	6.5
	Diş Hekimliği Fakültesi	7	1.8
	Eczacılık Fakültesi	2	0.5
	Mühendislik-Mimarlık Fakültesi	72	18.0
	Fen-Edebiyat Fakültesi	36	9.0
	İdari Bilimler Fakültesi	49	12.3
	Diğer	93	23.3
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	29	7.3
	1. sınıf	72	18.0
	2. sınıf	93	23.3
	3. sınıf	88	22.1
	4. sınıf	109	27.3
	4 üzeri	8	2.0
İlişki Durumu	Var	180	45.1
	Yok	219	54.9

Yapılan çalışmada; ideal VKİ'nin erkeklerde 22 kg/m²; kadınlarda ise 21 kg/m² olması önerilmiştir (Lee, Cho, Kim, 2001). Bu durumda kadın katılımcıların ideal VKİ değerinin üstünde olanların ortalaması 3.57±3.03 kg/m² erkek bireylerde ideal VKİ değerinin üstünde olanların ortalaması 3.22 ±2.69 kg/m² olarak belirlenmiştir.

Bireylerin cinsiyete yönelik antropometrik ölçümlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikleri Tablo.4'te verilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Cinsiyete Yönelik Antropometrik Ölçümlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Kadın (n=254)		Erkek (n=145)	
	Ort. ± Ss.	Min-max	Ort. ± Ss.	Min-max
Yaş (yıl)	21.33±1.82	18-26	21.47±2.13	18-26
Boy Uzunluğu (cm)	165.87±5.88	150-181	180.08±6.09	164-195
Vücut Ağırlığı (kg)	59.84±11.14	40-110	77.31±12.15	53-117
Vücut Kütle İndeksi (kg/m ²)	21.83±3.65	15.56-35.41	23.85±3.25	17.36-36.11
İdeal VKİ üstü (kg/m ²)	3.57±3.03	0.07-14.41	3.22±2.69	0.35-14.00
İdeal VKİ altı (kg/m ²)	2.21±1.63	0.11-13.00	2.33±1.29	0.11-4.63

Çalışmaya katılan kadın katılımcıların VKİ değeri ve VKİ sınıflandırmasına baktığımızda; yüzde 9.8'i (n=39) 18.5 kg/m² ve altı, (zayıf) yüzde 42.1'i (n=168) 18.5-24.99 kg/m² arası (normal), yüzde 8.5'i (n=34) 25-29.99 kg/m² arası (aşırı kilolu), yüzde 3.3'ü (n=13) 30kg/m² ve üstü (obez) VKİ değerine sahiptir.

Bireylerin VKİ sınıflandırmasına yönelik grupların yüzde dağılım değerleri Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5

Katılımcıların Vücut Kütle İndeksine Yönelik Grupların Yüzde Dağılım Değerleri (n= 399)

Gruplar	Kadın (n=254)		Erkek (n=145)	
	n	%	n	%
<18.5 kg/m ² (zayıf)	39	9.8	8	2.0
Vücut Kütle İndeksi 18.5-24.9 kg/m ² (normal)	168	42.1	93	23.3
25-29.9 kg/m ² (aşırı kilolu)	34	8.5	36	9.0
>30 kg/m ² (obez)	13	3.3	8	2.0
Toplam	254	63.7	145	36.3

Çalışmaya dahil edilen kadın bireylerin yüzde 32.6'sı (n=130) vücut

ağırlığından memnun olduğu, yüzde 31.1'i (n=124) vücut ağırlığından memnun olmadığı, erkek bireylerin yüzde 22.1'inin (n=88) vücut ağırlığından memnun olduğu, yüzde 14.3'ünün (n=57) vücut ağırlığından memnun olmadığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin mevcut VKİ değerleri ile ideal VKİ değerleri arasındaki farka baktığımızda; kadın katılımcıların yüzde 31.8'inin (n=127) ideal VKİ değerinden fazla olduğu, yüzde 23.8'inin (n=95) ideal VKİ değerinden düşük olduğu, yüzde 8.0'inin (n= 32) ise ideal VKİ değerinde olduğu; erkeklerin yüzde 25.8'inin (n=103) ideal VKİ değerinden fazla olduğu, yüzde 6.0'sının (n=24) ideal VKİ değerinden düşük olduğu, yüzde 4.5'inin (n=18) ise ideal VKİ değerinde olduğu görülmektedir.

Katılımcıların vücut ağırlığı memnuniyet durumu ile mevcut VKİ değeri ile ideal VKİ arasındaki farkın yüzdesel dağılımı Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6
Katılımcıların Vücut Ağırlığı ile İlgili Bilgilerin Yüzde Dağılım Değerleri

Bilgiler	Gruplar	Kadın (n=254)		Erkek (n=145)	
		n	%	n	%
Vücut Ağırlığı	Evet	130	32.6	88	22.1
Memnuniyeti	Hayır	124	31.1	57	14.3
Mevcut VKİ ile İdeal VKİ Farkı	İdeal VKİ Üstü	127	31.8	103	25.8
	İdeal VKİ Altı	95	23.8	24	6.0
	Eşit	32	8.0	18	4.5

Katılımcıların bağlanma stilleri puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırdığımızda; kadın katılımcılarda güvenli bağlanma stili skorlarının ortalaması 18.57 ± 3.98 , kaçınan bağlanma stili skorlarının ortalaması 14.94 ± 4.66 , kaygılı kararsız bağlanma stili skorlarının ortalaması 15.28 ± 4.89 olarak bulunmaktadır.

Cinsiyet açısından güvenli bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna karşılık, kaçınan bağlanma stili cinsiyet açısından incelediğimizde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Erkek katılımcıların kaçınan bağlanma stili skorlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır.

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının cinsiyet grupları açısından karşılaştırılması Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7
Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t ist	p ^b
Güvenli Bağlanma Stili	Kadın	254	18.57	3.98	2.359	0.125
	Erkek	145	18.07	4.35		
Kaçınan Bağlanma Stili	Kadın	254	14.94	4.66	9.324	0.002*
	Erkek	145	17.53	5.83		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Kadın	254	15.28	4.89	0.418	0.518
	Erkek	145	14.97	5.28		

*p<0.05 için anlamlı farklılık, p^b : bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların yaşları ile bağlanma stilleri arasındaki korelasyon analizine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0.05).

Katılımcıların bağlanma stilleri skorların ile yaşları arasındaki ilişki Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8
Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorları ile Katılımcıların Yaşları Arasındaki İlişki

	Skor	Yaş
Güvenli Bağlanma Stili	R	0.007
	P	0.890
Kaçınan Bağlanma Stili	R	-0.060
	P	0.233
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	R	-0.088
	P	0.080

Çalışmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma stili skorlarının hazırlık sınıfında okuyanların ortalaması 18.66±3.49, 1. Sınıfta okuyanların ortalaması 18.69± 4.09, 2. Sınıfta okuyanların ortalaması 17.78± 4.15, 3. Sınıfta okuyanların ortalaması 18.24±4.34, 4. Sınıfta okuyanların ortalaması 18.60±4.21 iken ve 4. Sınıf ve üzeri olan bireylerde ortalama 20.63±1.60 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin kaçınan bağlanma stili skorlarının hazırlık sınıfında okuyanların ortalaması 15.10±5.27, 1. Sınıfta okuyanların ortalaması 17.40 ±5.88, 2. Sınıfta okuyanların ortalaması 15.92±5.00, 3. sınıfta okuyanların ortalaması 15.39±4.64, 4. Sınıfta

okuyanların ortalaması 15.38 ± 5.15 , ve son olarak 4. Sınıf ve üzeri olan bireylerde ortalama 16.75 ± 8.48 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların bulundukları sınıf düzeyi açısından güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için anlamlı farklılık elde edilmemiştir.

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının sınıf düzeyi grupları açısından karşılaştırılması Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 9
Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Sınıf Düzeyi Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	SS	F	p ^a
Güvenli Bağlanma Stili	Hazırlık	29	18.66	3,49	1.052	0.387
	1. Sınıf	72	18.69	4,09		
	2. Sınıf	93	17.78	4,15		
	3. Sınıf	88	18.24	4,34		
	4. Sınıf	109	18.60	4,21		
	4 üzeri	8	20.63	1,60		
Kaçınan Bağlanma Stili	Hazırlık	29	15.10	5,27	1.749	0.123
	1.Sınıf	72	17.40	5,88		
	2.Sınıf	93	15.92	5,00		
	3.Sınıf	88	15.39	4,64		
	4.Sınıf	109	15.38	5,15		
	4 üzeri	8	16.75	8,48		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Hazırlık	29	15.52	6,33	1.222	0.298
	1.Sınıf	72	16.04	5,54		
	2.Sınıf	93	15.51	4,84		
	3.Sınıf	88	14.28	4,44		
	4. Sınıf	109	14.85	4,84		
	4 üzeri	8	16.00	5,55		

*p<0.05 için anlamlı p^a : ANOVA test

Eğitim alınan fakülte açısından, güvenli bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p > 0.05$). Buna karşılık, kaçınan bağlanma stili için bulundukları fakülte açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bu farklılık İdari Bilimler Fakültesi’nde eğitim göre üniversite öğrencilerinden kaynaklanmaktadır.

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının fakülte grupları açısından karşılaştırılması Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Fakülte Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	ss.	F	p ^a
Güvenli Bağlanma Stili	Tıp Fakültesi	60	18,15	4,23	0.749	0.648
	Sağlık Fakültesi	54	17,78	4,86		
	Hukuk Fakültesi	26	17,73	4,35		
	Diş Hekimliği Fakültesi	7	19,43	2,64		
	Eczacılık Fakültesi	2	17,00	4,24		
	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	72	18,94	3,72		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	36	17,89	4,46		
	İdari Bilimler Fakültesi	49	18,22	4,42		
	Diğer	93	18,89	3,62		
Kaçınan Bağlanma Stili	Tıp Fakültesi	60	15,95	4,80	2.231	0.025*
	Sağlık Fakültesi	54	15,26	5,06		
	Hukuk Fakültesi	26	16,42	5,68		
	Diş Hekimliği Fakültesi	7	13,71	3,50		
	Eczacılık Fakültesi	2	7,00	0,00		
	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	72	14,71	4,36		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	36	15,81	5,02		
	İdari Bilimler Fakültesi	49	16,96	5,36		
	Diğer	93	16,06	6,02		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Tıp Fakültesi	60	15,43	4,45	0.718	0.676
	Sağlık Fakültesi	54	14,61	5,15		
	Hukuk Fakültesi	26	16,31	5,68		
	Diş Hekimliği Fakültesi	7	13,57	4,28		
	Eczacılık Fakültesi	2	14,00	11,31		
	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	72	14,61	5,24		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	36	14,75	4,81		
	İdari Bilimler Fakültesi	49	14,98	5,38		
	Diğer	93	15,83	4,84		

*p<0.05 için anlamlı p^a : ANOVA test

Çalışmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma stili skorlarının ortalaması VKİ sınıflandırmasına göre zayıf olan grupta 18.45±3.53; normal olan grupta 18.45±4.2, aşırı kilolu olan grupta 18.31±4.58 iken obez olan grupta 17.76±2.64 olarak bulunmuştur.

Tablodan elde ettiğimiz verilere göre, VKİ grupları açısından; güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için anlamlı

farklılık elde edilmemiştir ($p > 0.05$).

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının VKİ grupları açısından karşılaştırılması Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının VKİ Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	F	p ^a
Güvenli Bağlanma Stili	<18.5 kg/m ² (zayıf)	47	18,45	3,53	0.192	0.902
	18.5-24.9 kg/m ² (normal)	261	18,45	4,2		
	25-29.9 kg/m ² (aşırı kilolu)	70	18,31	4,58		
	>30 kg/m ² (obez)	21	17,76	2,64		
Kaçınan Bağlanma Stili	<18.5 kg/m ² (zayıf)	47	15,28	5,04	0.538	0.656
	18.5-24.9 kg/m ² (normal)	261	15,93	5,33		
	25-29.9 kg/m ² (aşırı kilolu)	70	15,77	4,86		
	>30 kg/m ² (obez)	21	17,00	6,24		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	<18.5 kg/m ² (zayıf)	47	15,09	4,89	1.709	0.165
	18.5-24.9 kg/m ² (normal)	261	15,12	5,19		
	25-29.9 kg/m ² (aşırı kilolu)	70	14,69	4,17		
	>30 kg/m ² (obez)	21	17,48	5,65		

p^a : ANOVA test

Katılımcıların güvenli bağlanma stilleri puanlarının ortalaması ideal VKİ değerinin üzerinde olan grupta 18.11±4.35, İdeal VKİ değerinin altında olan grupta 18.87±3.34 ve ideal VKİ değerine eşit olan grupta ise 18.54±4.68 olarak bulunmuştur. Diğer bir yandan, katılımcıların kaygılı kararsız bağlanma stilleri puanlarının ortalaması ideal VKİ değerinin üzerinde olan grupta 15.49±5.16, ideal VKİ değerinin altında olan grupta 15.11±4.61 ve 13.80±5.24 olarak bulunmuştur.

Mevcut VKİ ve ideal VKİ değerleri arasındaki fark açısından güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p > 0.05$).

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının mevcut VKİ ile ideal VKİ değerleri arasındaki fark grupları açısından karşılaştırılması Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Mevcut-İdeal VKİ Farkı Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	F	p ^a
Güvenli Bağlanma Stili	İdeal VKİ Üstünde	230	18.11	4.35	1.346	0.261
	İdeal VKİ Altında	119	18.87	3.34		
	İdela VKİ'ye Eşit	50	18.54	4.68		
Kaçınan Bağlanma Stili	İdeal VKİ Üstünde	230	16.02	5.51	0.580	0.561
	İdeal VKİ Altında	119	15.92	4.64		
	İdela VKİ'ye Eşit	50	15.14	5.54		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İdeal VKİ Üstünde	230	15.49	5.16	2.348	0.097
	İdeal VKİ Altında	119	15.11	4.61		
	İdela VKİ'ye Eşit	50	13.80	5.24		

p^a : ANOVA test

Çalışmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma stili skorlarının vücut ağırlığından memnun ve memnun olmama grubuna göre; vücut ağırlığından memnun olan grubun ortalaması 18.71±4.15, memnun olmayan grubun ise 18.01±4.06; kaçınan bağlanma stili skorlarının vücut ağırlığından memnun olan grubun ortalaması 16.19±5.19, olmayan grubun ise 15.50±4.91 olarak bulunmuştur.

Tablodan elde ettiğimiz verilere göre, vücut ağırlığı memnuniyetleri açısından, güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili için anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p> 0.05).

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının vücut ağırlığı memnuniyeti grupları açısından karşılaştırılması Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının Vücut Ağırlığı Memnuniyeti Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t ist	p ^b
Güvenli Bağlanma Stili	Memnun	218	18.71	4.15	0.106	0.745
	Memnun Değil	181	18.01	4.06		
Kaçınan Bağlanma Stili	Memnun	218	16.19	5.53	1.511	0.220
	Memnun Değil	181	15.50	4.91		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Memnun	218	15.20	5.00	0.042	0.837
	Memnun Değil	181	15.12	5.08		

p^b : bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların olmak istedikleri vücut ağırlıkları ile bağlanma stili skorları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır

Şu anki vücut ağırlığından memnun olmayan katılımcıların olmak istedikleri vücut ağırlığı arasında fazla fark bulunmamaktadır, yani kişilerin olmak istedikleri vücut ağırlıkları da ideal VKİ değerine uzaktır. Buna bağlı olarak; katılımcıların olmak istedikleri vücut ağırlıkları ile kaçınan bağlanma stili skoru pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Katılımcıların olmak istedikleri vücut ağırlıkları ile güvenli bağlanma stili ve kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında istatistiksel anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının olmak istenen vücut ağırlığı beklentileri açısından karşılaştırılması Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14
Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorları ile Katılımcıların Olmak İstedikleri Vücut Ağırlığı Arasındaki İlişki

Olmak İstenen Vücut Ağırlığı		
Güvenli Bağlanma Stili	r	-0,115
	p ^c	0,135
Kaçınan Bağlanma Stili	r	0,238
	p ^c	0,001*
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	r	-0,022
	p ^c	0,768

* $p<0.05$ için anlamlı ilişki p^c : Pearson korelasyon analizi

Çalışmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma stili skorlarının ilişkisi olan grubun ortalaması 18.29 ± 4.04 iken ilişkisi olmayan grubun ise ortalaması 18.47 ± 4.20 ; kaygılı kararsız bağlanma stili skorlarının ilişkisi olan grupta ortalaması 14.13 ± 4.41 iken ilişkisi olmayan grupta ise 16.01 ± 5.35 olarak bulunmuştur.

İlişki durumu açısından güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili için anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Diğer bir yandan; kaygılı-kararsız bağlanma stili ilişki durumu açısından incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Kaygılı-kararsız bağlanma stili skoru “ilişkisi olmayan” katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek çıkmaktadır.

Katılımcıların bağlanma stilleri skorlarının ilişki durumu grupları açısından karşılaştırılması Tablo 15’ te verilmiştir.

Tablo 15

Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorlarının İlişki Durumu Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t ist	p ^b
Güvenli Bağlanma Stili	İlişkisi Var	180	18.29	4.04	0.353	0.553
	İlişkisi Yok	219	18.47	4.20		
Kaçınan Bağlanma Stili	İlişkisi Var	180	15.79	5.32	0.491	0.484
	İlişkisi Yok	219	15.95	5.23		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İlişkisi Var	180	14.13	4.41	8.085	0.005*
	İlişkisi Yok	219	16.01	5.35		

*p<0.05 için anlamlı farklılık p^b : bağımsız örneklem t testi

Bağlanma stilleri skorları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığımız korelasyon analizinde; güvenli bağlanma stili ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05). Kaçınan bağlanma stili sosyal görünüş kaygısı arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05). Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05).

Katılımcıların bağlanma stilleri skorları ile SGK skoru arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16

Katılımcıların Bağlanma Stilleri Skorları ile Sosyal Görünüş Skoru İlişkisi

Sosyal Görünüş Kaygısı		
Güvenli Bağlanma Stili	r	-0,182
	p ^c	0,000*
Kaçınan Bağlanma Stili	r	-0,173
	p ^c	0,000*
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	r	0,278
	p ^c	0,000*

*p<0.05 için anlamlı ilişki p^c : Pearson korelasyon analizi

Cinsiyet açısından sosyal görünüş kaygısı skoru anlamlı farklılık göstermektedir (p<0.05). Kadınların sosyal görüş kaygısı erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmaktadır.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorlarının cinsiyet grupları açısından karşılaştırılması Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Cinsiyet Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t ist	p ^b
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	254	37.48	14.09	4.669	0.031*
	Erkek	145	33.24	12.38		

*p<0.05 için anlamlı farklılık

p^b : bağımsız örneklem t testi

Çalışmaya katılan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığımız korelasyon analizinde; çalışmaya katılan bireylerin yaşları ile sosyal görünüş skoru arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05). Özetle; bireyin yaşı arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorları ile yaşları arasındaki ilişki Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skoru ile Katılımcıların Yaşları Arasındaki İlişki

	Yaş
r	-0.139
Sosyal Görünüş Kaygısı	
p ^c	0.005*

*p<0.05 için anlamlı ilişki p^c : Pearson korelasyon analizi

Bulundukları sınıf düzeyi açısından sosyal görünüş kaygısı için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Hazırlık sınıfında eğitim gören öğrencilerin anlamlı şekilde yüksek skora sahip olduğu gösterilmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorunun sınıf düzeyi grupları açısında karşılaştırılması Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Sınıf Düzeyi Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	SS	F	p ^a
Sosyal Görünüş Kaygısı	Hazırlık	29	40,41	16,03	3.175	0.008*
	1.Sınıf	72	37,47	15,89		
	2.Sınıf	93	38,04	12,97		
	3. Sınıf	88	34,36	13,07		
	4. Sınıf	109	34,08	11,97		
	4 üzeri	8	24,13	5,22		

*p<0.05 için anlamlı p^a : ANOVA test

Katılımcıların eğitim aldıkları fakülteleri açısından sosyal görünüş kaygısı skoru incelediğimizde; anlamlı farklılık elde edilmemiştir (p> 0.05).

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorunun fakülte gruplamaları açısından karşılaştırılması Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Fakülte Gruplamaları Açısından ANOVA Testi Sınanması

Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	ss.	F	p ^a
Sosyal Görünüş Kaygısı	Tıp Fakültesi	60	36,92	12,91	0.850	0.559
	Sağlık Fakültesi	54	38,72	14,73		
	Hukuk Fakültesi	26	32,62	11,21		
	Diş Hekimliği Fakültesi	7	40,29	11,88		
	Eczacılık Fakültesi	2	45,50	33,23		
	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	72	34,51	12,41		
	Fen-Edebiyat Fakültesi	36	36,11	14,87		
	İdari Bilimler Fakültesi	49	35,59	14,50		
	Diğer	93	35,31	13,79		

*p<0.05 için anlamlı p^a : ANOVA test

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarının zayıf, normal, aşırı kilolu ve obez gruplandırmasına göre zayıf olan grubun ortalaması 35.00±11.65, normal VKİ sınıflandırmasında olan grubun 35.15±13.48, aşırı kilolu olan grubun ortalaması 36.50±14.39, obez olan grubun ortalaması ise 46.05±13.83 olarak bulunmaktadır.

Çalışmaya katılan katılımcıların VKİ sınıflandırması açısından sosyal görünüş kaygısı skoru için anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0.05). Obez grubun anlamlı

şekilde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorunun VKİ grupları açısından karşılaştırılması Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun VKİ Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	F	p ^a
Sosyal Görünüş Kaygısı	<18.5 kg/m ² (zayıf)	47	35.00	11.65	4.364	0.005*
	18.5-24.9 kg/m ² (normal)	261	35.15	13.48		
	25-29.9 kg/m ² (aşırı kilolu)	70	36.50	14.39		
	>30 kg/m ² (obez)	21	46.05	13.83		

*p<0.05 için anlamlı p^a : ANOVA test

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanları ile mevcut VKİ değeri ile ideal VKİ değerleri arasındaki farkın gruplandırmasında ideal VKİ değerinin üzerinde olan grubun ortalaması 36.93±13.94, ideal VKİ değerinin altında olan grubun ortalaması 34.61±12.52, ve İdeal VKİ değerlerine eşit olan grubun ortalaması ise 34.56±14.60 olarak bulunmaktadır.

Bireylerin mevcut VKİ değeri ile ideal VKİ değerleri arasındaki fark açısından sosyal görünüş kaygısı skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0.05)

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorunun mevcut VKİ değeri ile ideal VKİ değeri açısından fark grupları açısından karşılaştırılması Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Mevcut-İdeal VKİ Farkı Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	F	p ^a
Sosyal Görünüş Kaygısı	İdeal VKİ Üstünde	230	36.93	13.94	1.437	0.239
	İdeal VKİ Altında	119	34.61	12.52		
	İdela VKİ’ye Eşit	50	34.56	14.60		

*p<0.05 için anlamlı p^a : ANOVA test

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarının vücut ağırlığı memnuniyeti gruplandırmasına göre memnun olan grubun ortalaması 32.84 ± 12.08 iken olmayan grubun ortalama değeri 39.67 ± 14.47 olarak bulunmaktadır.

Katılımcıların vücut ağırlığı memnuniyeti açısından sosyal görünüş kaygısı skoru istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Vücut ağırlığından memnun olmayan bireylerin anlamlı şekilde sosyal görünüş kaygısı skorunun daha yüksek olduğu gösterilmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skorunun vücut ağırlığı memnuniyet grupları açısından karşılaştırılması Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun Vücut Ağırlığı Memnuniyeti Grupları Açısından Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t ist	p^b
Sosyal Görünüş Kaygısı	Memnun	218	32.84	12.08	17.973	0.000*
	Memnun Değil	181	39.67	14.47		

* $p < 0.05$ için anlamlı farklılık p^b : bağımsız örneklem t testi

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanları ile olmak istedikleri vücut ağırlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığımız korelasyon analizinde katılımcıların olmak istedikleri vücut ağırlıkları ile sosyal görünüş kaygısı skoru arasında istatistiksel anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skoru ile olmak istedikleri vücut ağırlıkları arasındaki ilişki Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skoru ile Katılımcıların Olmak İstedikleri Vücut Ağırlığı Arasındaki İlişki

Olmak İstenen Vücut Ağırlığı		
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	-0,090
	p	0,233

Katılımcıların ilişki durumu açısından sosyal görünüş kaygısı için anlamlı farklılık elde edilmektedir ($p < 0.05$). Katılımcılardan ilişkisi olmayan bireylerin anlamlı şekilde daha yüksek skora sahip olduğu belirlenmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı skoru ile ilişki durumu gruplamaları karşılaştırılması Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25

Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı Skorunun İlişki Durumu Gruplamaları Açısından T-Testi Sınanması

Boyut	Grup	n	$\bar{X}$	ss.	t ist	p ^b
Sosyal Görünüş Kaygısı	İlişkisi Var	180	34.10	12.53	8.675	0.003*
	İlişkisi Yok	219	37.45	14.33		

*p<0.05 için anlamlı farklılık p^b : bağımsız örneklem t testi

Katılımcıların vücut ağırlığı memnuniyeti ile ilişki durumları arasında istatistiksel anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05).

Katılımcıların vücut ağırlığı memnuniyeti ile ilişki durumu karşılaştırılması Tablo 26’ da verilmiştir.

Tablo 26

Katılımcıların Vücut Ağırlığı Memnuniyetinin İlişki Durumu Grupları Açısından Karşılaştırılması

		İlişki Durumu		Toplam	p
		İlişkisi Var	İlişkisi Yok		
Vücut Ağırlığı	Evet	98	120	218	0.005*
Memnuniyeti	Hayır	82	99	181	
Toplam		180	219	399	

*p<0.05 için anlamlı ilişki p^c : Pearson korelasyon analizi

Katılımcıların VKİ grupları ile vücut ağırlıklarından memnuniyet durumu karşılaştırmasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05).

Katılımcıların vücut ağırlığı memnuniyeti ile VKİ grupları açısından karşılaştırılması Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27

Katılımcıların Vücut Ağırlığı Memnuniyetinin VKİ Grupları Açısından Karşılaştırılması

		VKİ				Toplam	p ^c
		<18.5 kg/m ² zayıf	18.5-24.9 kg/m ² normal	25-29.9 kg/m ² aşırı kilolu	>30 kg/m ² obez		
Vücut	Evet	29	160	27	2	218	
Ağırlığı memnuniyet	Hayır	18	101	43	19	181	0.000*
Toplam		47	261	70	21	399	

*p<0.05 için anlamlı ilişki p^c : Pearson ki-kare analizi

Analiz sonucuna göre, katılımcıların cinsiyetleri ile vücut ağırlıklarından memnuniyet durumu karşılaştırmasında anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.05).

Katılımcıların vücut ağırlığı memnuniyeti ile cinsiyet açısından karşılaştırılması Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28

Katılımcıların Vücut Ağırlığı Memnuniyetinin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

		Cinsiyet		Toplam	p
		Kadın	Erkek		
Vücut	Evet	130	88	218	
Ağırlığı memnuniyet	Hayır	124	57	181	0.041*
Toplam		254	145	399	

*p<0.05 için anlamlı ilişki p^c : Pearson ki-kare analizi

Bölüm 5

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

5.1 Tartışma

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin yaş, cinsiyet, sınıf, SGK, VKİ, olmak istenen vücut ağırlığı, vücut ağırlığı memnuniyeti vb. değişkenler açısından karşılaştırıldığı çalışmamızda öncelikle kaçınan bağlanma stili erkek bireylerde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Yani; erkeklerin kaçınan bağlanma stili kadın bireylere göre daha yüksek sonucuna varılmıştır. Bu durum bireyin önceki deneyimlerinden, rol modellerinden ve bağımsızlığın ön plandan olması gibi birçok faktörden etkilenebilir. Benzer şekilde, Brennan ve arkadaşları tarafında yapılan bir çalışmada; erkeklerin kadınlara göre daha fazla kaçınan bağlanma gösterirken kadınlar ise daha fazla korkulu bağlanma göstermektedir (Brennan, Shaver ve Tobey, 1991).

Diğer bir yandan; 617 kız öğrenci ve 380 erkek öğrencinin katıldığı bir tez çalışmasında güvenli bağlanma stili ve kaygılı kararsız bağlanma alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken; kaçınan bağlanma alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmediği sonucuna varılmıştır. Özetle kız öğrencilerin güvenli bağlanma alt boyutu ve kaygılı kararsız alt boyutu erkek öğrencilere göre daha fazladır (Ermiş, 2019).

Biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyet açısından 181'i kız, 164'ü erkek, toplam 445 üniversite öğrencisinden oluşan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri biyolojik cinsiyete göre farklılaşmadığı fakat, toplumsal cinsiyet rollerine göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda; kadınsı cinsiyet rolünde olanlar daha çok korkulu; erkeksi cinsiyet rolündekiler ise hem güvenli hem de korkulu bağlanma biçimine sahip olduğu bulunmuştur (Çelikaleli & Avcı, 2016).

Yetişkinlik döneminde bağlanmanın yaş, cinsiyet, sosyoekonomik statü ile ilişkili olup olmadığını araştıran bir çalışmada; cinsiyet ve yaş arasında ilişkinin olmadığı bulunmuştur fakat düşük sosyoekonomik durumun kayıtsız bağlanma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Van Ijzendoorn ve diğerleri, 2010). Bireylerin bağlanma stillerinin aile iklimi ve kişilik değişkenlerindeki ortalama farklılıkları

incelemek için 304 yetişkinin katıldığı bir çalışmada yaş değişkeni açısından da ele alındığında yaş ile bağlanma stili arasında etkileşimin olmadığı gözlemlenmiştir (Diehl ve diğerleri, 1989). Bu çalışmalar yaş açısından bizim çalışmamıza benzer sonuçlar göstermektedir. Bizim çalışmamızda da yaşa göre bağlanma stilleri arasında anlamlı farklılık yoktur. Diğer bir yandan; geç ergenlikten geç yetişkinliğe kadar değişen bir örnekleme 6 yıllık boylamsal bir çalışmada, bağlanma değişikliğinde yaşın da etkili olduğu, yaşlı bireylerin daha güvenli ve daha kayıtsız hale geldiği sonucuna varılmıştır (Zhang ve Vief, 2004).

İnsan hayatında dış görünüm önemli olup; son zamanlarda kişinin dış görünümüne duydukları ilgi ek olarak başkalarının onlar hakkındaki düşüncesi git gide artmaktadır. Toplumun bedene yüklediği önem arttıkça bireyler benzer ideal bedene uyum sağlama çabasına girmektedirler. Bu durum bireyi olumsuz etkilemektedir (Jung & Sharron, 2003). Yetişkin (207 kadın, 93 erkek) bireyler üzerinde yapılan çalışmada; cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Ürün & Öztürk, 2020). Türkiye örnekleminde sosyal görünüş kaygısı ve cinsiyete göre incelendiği bir meta-analiz çalışmasına 29 çalışma dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda; çalışmanın örneklem grubunu yetişkinlerin oluşturduğu cinsiyete göre etkisinin anlamlı düzeyde değişmediği bulunmuştur. (Şimşir ve diğerleri, 2019).

Toplamda 164 kız ve 136 erkek öğrencilerinin katıldığı çalışmada; SGK skorlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ciba, 2018). Ek olarak, öğrencilerin üniversitede kaçınıcı sınıfta olduklarına göre sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Elde ettiğimiz verilere bakıldığında bu çalışma bizim çalışma ile benzer sonuçlar içermemektedir.

Yaş aralığı 20-65 olan 500 kişinin katıldığı bir çalışmada (123 erkek, 377 kadın) cinsiyet ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek katılımcıların sosyal görünüş kaygısı daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda çalışmada, katılımcıların yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasında ise anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Şanlıer ve diğerleri, 2018). Bizim çalışmamızda, kadınların erkeklere göre sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni ise; cinsiyet rollerinden kaynaklanabilir. Toplumda kadınlara bakımlı olması, güzel olması vb. anlamlar yüklenmektedir. Bu anlamlar, başkalarının onları nasıl

gördüğüne odaklanmasına neden olmaktadır. Yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki negatif yönlüdür.

Lise ve üniversite öğrencilerinin oluşturduğu ve yaş aralığı 11-24 olan, sosyal görünüş kaygısının yaş ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği bir araştırmada; 11-12 yaş grubu dışındaki diğer yaşlarda kadınların sosyal görünüş kaygısı daha yüksek aynı zamanda daha düşük fiziksel benlik saygısı olduğu bulgusuna varılmıştır (Hagger & Steverson, 2010). Benzer şekilde, 2013 yılında yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin zamanla arttığı bulunmuştur (Yüceart, 2013). Diğer bir yandan Alemdağ ise üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin zamanla azaldığını bildirmiştir. Dolayısıyla kişinin sosyal görünüş kaygısı düzeyi içinde bulunduğu bağlama göre değişkenlik gösterdiği söylenebilir (Alemdağ, 2013).

Lisans öğrencisinden oluşan iletişim becerileri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada; öğrencilerin yaşları ile bağlanma stilleri ölçeklerinden aldıkları skorlara bakılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin yaşları arttıkça kayıtsız bağlanma puanları da artmaktadır ($p < 0.05$). Cinsiyet ile bağlanma stilleri ilişkisinde güvenli ve korkulu bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Erkek lisans öğrencilerinde güvenli bağlanma stili daha yüksek iken kadın lisans öğrencilerinde ise korkulu bağlanma stili puanı daha yüksektir (Koser & Barut, 2020).

Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının cinsiyete, fakülte türüne, sınıf düzeyine, vücut ağırlığına ve boy uzunluğuna göre inceleyen ve Pakistan’da yapılan bir çalışmaya 17-25 yaş arası öğrencilerden 247’si kadın, 256’sı erkek katılımcı seçilmiştir. 503 öğrencinin oluşturduğu bu çalışmanın sonucunda Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nden alınan puanlar kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre düşük çıkmıştır (Çetin & Ece, 2021). Çalışmanın sonucunda; sosyal görünüş kaygısıyla cinsiyete arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu da bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Üniversite öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada; öğrencilerin okudukları fakülte ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nden aldıkları puanlara bakıldığında; fakültelerine sosyal görünüş kaygısı göre farklılık göstermektedir. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri en düşük iken, sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerin ise sosyal görünüş kaygısı spor eğitimi alanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni; fiziksel aktivite insanların

özgüvenini arttırarak sosyal kimlik duygusu oluşturur, böylelikle kişilerin sosyal ilişki becerileri gelişir. Spor ve sanat eğitimi almayan üniversite öğrencilerinin ise sosyal görünüş kaygısı en yüksektir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri büyükten küçüğe sırasıyla spor ve sanat eğitimi almayan, sanat eğitimi alan ve spor eğitimi alanlar olarak sıralanmaktadır (Çetin&Ece, 2021). Bizim çalışmamızın sonucunda öğrencilerin okudukları fakülte ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Turizm eğitimi alan 584 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada; sosyal görünüş kaygısının cinsiyet, bölüm/fakülte, yaş değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmadığı fakat boy uzunluğu ve vücut ağırlığına göre anlamlı fark gösterdiği sonucuna varılmıştır (Yıldız ve Halitoğulları, 2019).

Bağlanma stilleri ile öğrencilerin okudukları fakülte arasındaki ilişkiye bakıldığında; bizim çalışmamızda kaçınan bağlanma stili ile anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılık İdari Bilimler Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Güvensiz bağlanma stillerinden biri olan kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler bağlanma figürlerinden uzak olup, sıkıntılı durumlarda dahi bağlanma figürleri ile yakınlık kurmamaktadırlar. Çocukluklarında bu tür bağlanma stiline sahip bireyler bakımlarını üstlenmeyen ve reddedici bakım verenlere sahip olmaları muhtemeldir. Tıp Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini ve bağlanma stillerini tanımlamak amacıyla yapılan çalışmaya 328 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda; Tıp Fakültesi öğrencileri, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek güvensiz/güvenli bağlanma stili olduğu bulgusuna varılmıştır (Tyszkiewicz ve diğerleri, 2017). Bizim çalışmamızda Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi için anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde okuyan 298 öğrenci ile yapılan bir tez çalışmasında; bağlanmanın alt boyutu olan kaçınma ve kaygı boyutlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Yağmur, 2018).

Gelişmiş ülkelerde vücut memnuniyetsizliği hem kadınlarda hem de erkekler yaygın bir problemdir. Kadınlar genelde vücut ağırlıklarından memnun olmayıp, daha zayıf olmak istemektedir (Swami ve diğerleri, 2015). Erkeklerde ise bu durum kadınlara göre daha çok vücut yağ oranı ve kas memnuniyetsizliğinden kaynaklanmaktadır (Frederick ve diğerleri, 2007; Gray ve Frederick, 2012, Smith ve diğerleri, 2011).

Vücut ağırlığından veya görünüşünden memnun olmamak yeme bozukluklarına, cerrahi ameliyatlara yönelerek kişilerin takıntılı hale gelmesine neden olmaktadır. (Wallin ve diğerleri, 2014). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ölçeği skorlarının mevcut vücut ağırlığından hoşnut olup-olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir çalışmada; vücut ağırlığından memnun olma durumuna göre anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Farka bakıldığında ise; hiç memnun değilim şeklinde yanıt verenler ile memnun değilim kararsızım çok memnunum şeklinde yanıt verenlerle fark olduğu belirlenmiştir (Kılıç ve Karakuş, 2016).

Pakistan’da yapılan bir çalışmaya 17-25 yaş arası öğrencilerden 247 kadın ve 256 erkek katılmıştır. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğundan memnun olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının diğerlerine göre düşük olduğu bulunmuştur. Bu çalışma; bizim çalışmamız ile benzer sonuçlar göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı boy uzunluğu ve vücut ağırlığı kategorisine göre değişmektedir (Çetin&Ece, 2021). Vücut ağırlığından memnun olmayan kişilerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, çalışmamızda cinsiyet ve vücut ağırlığı memnuniyeti arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda bu çalışmadan farklı olarak boy uzunluğundan memnuniyet durumuna bakılmamıştır.

ABD’ de 12.176 kişinin katıldığı görünüş ve vücut ağırlığı memnuniyeti prevelansının incelendiği bir çalışmada; kişilerin vücut ağırlıklarından memnun olmama durumu görünüşünden memnun olmama durumuna göre daha fazladır. Erkeklerin ve kadınların sadece dörtte biri görünüşlerinden ve vücut ağırlıklarından çok ıla aşırı derecede memnun hissetmiştir. Daha yüksek vücut ağırlığına sahip erkekler ve kadınlar, daha yüksek görünüm ve vücut ağırlığı memnuniyetsizliği durumunu belirtmişlerdir (Frederick ve diğerleri, 2016). Benzer şekilde bizim çalışmamızda bulunan sonuçlarda kişi VKİ sınıflandırmasına göre aşırı kilolu veya obez kategorisinde ise vücut ağırlığından memnun olmayan sayısı daha fazla olduğu bulunmuştur. Özetle, VKİ sınıflandırması ile vücut ağırlığından memnuniyet durumu arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır fakat, bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Ergenlik öncesi ve ergenlik çağındaki kızlarda bağlanma stili ile yeme bozuklukları için önemli bir risk faktörü olmasından yola çıkarak vücut ağırlığı kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya 305 öğrenci katılmıştır. Güvensiz bağlanan kişilerde, vücut ağırlığı kaygısı güvenli bağlanan kişilere göre

daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak bağlanma stilinin vücut ağırlığı kaygılarının gelişmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göz ardı etmemek gerekmektedir (Sharp, 1998).

Bir başka çalışmada ise, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük vücut ağırlığı memnuniyetine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Moller ve Daci, 2010). Bizim çalışmamızda ise bağlanma stilleri ile vücut ağırlığından memnun olup olmama gruplarına göre anlamlı fark bulunmamaktadır. Bağlanma stilleri ile vücut ağırlığı memnuniyet gruplarına göre anlamlı fark bulunmayan çalışma sınırlıdır. Bu çalışmaların bulguları daha çok bağlanma stilleri ile vücut algısı ve beden memnuniyeti üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Bu nedenle; her iki değişken arasındaki farkı inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Moller ve Daci, 2010).

Cinsiyet farklılıkları, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve romantik ilişkiler üzerine yaptığı bir çalışmada, 398 Taylandlı gençte ilişki durumu, ilişki doyumu ve ilişkilerin uzunluğu ile belirlenen bağlanma boyutu (kaygı ve kaçınma), bağlanma stili (güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız), benlik saygısı ve romantik ilişkiler açısından araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda; erkekler hem bağlanma kaygısı hem de kaçınma açısından kadınlardan daha yüksek puan almıştır (Wongpakaran ve diğerkleri, 2012). Benzer şekilde, bizim çalışmamızda da erkek üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızın sınırlılığı bu çalışma ile karşılaştırıldığında toplumlararası kültürel farklılıkların ilişki biçimlerine yansması olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, romantik bağlanmadan kaçınma, kadın ve erkek arasında bir fark olmamasına rağmen, ilişki doyumu düzeyini yordamaktadır (Wongpakaran ve diğerkleri, 2012). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye bakış açıları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada; kaygılı/kararsız bağlanma stilinin tutkulu ve arkadaşça aşk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çünkü bu kişiler yakın ilişkide bulunmaktan hoşlanmamaktadırlar (Kaya ve Karahasanoğlu, 2019). Bizim çalışmamızda da kaygılı kararsız bağlanma stili skorları ilişkisi olmayan katılımcılarda anlamlı fark bulunmuştur. Yetişkin katılımcıdan oluşan bir çalışmada ise; romantik bağlamda bağlanma stilleri ve ilişkisel deneyimleri hakkında bilgiler toplanmıştır. Çalışmanın sonuçları; güvensiz bağlanma stillerinin ilişki kurma isteksizliği, daha az ilişkisel tatmin ve daha sık ayrılıkla ilişkili olduğunu göstermiştir (Terzi, 2014).

Çalışmamızda, ilişkisi olmayan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmamıza benzer olarak 1386 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada ise; erkek ya da kız arkadaşına sahip olma durumuna göre SGK skorunda anlamlı fark bulunmuştur. Bu farklılık erkek-kız arkadaş olmayanlardan yani ilişkisi olmayanlardan kaynaklanmaktadır. Erkek-kız arkadaş olmayanların sosyal görünüş puanları erkek-kız arkadaş olanlardan anlamlı derecede fazladır (Kılıç ve Karakuş 2016).

İlişki durumu ile bağlanma stilleri incelendiğinde, güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili ve ilişki durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Fakat kaygılı-kaygısız bağlanma stili ile ilişkisi olmayan katılımcılar arasında anlamlı farklılık vardır. Boylamsal çalışmada ve flört eden kişilerde gerçekleşen bir çalışmada; erkekler ve kadınlar içinde güvenli bağlanma stili, endişeli veya kaçınan bağlanma stillerine göre daha fazla ilişkiye bağlılık ve güvenle ilişkilidir. Kaygılı ve kaçınan stilde ise daha çok olumsuz duygularla ilişkilendirilmiştir (Simpson, 1990).

Kuzey Tayland'daki bir üniversitede 398 öğrencinin katıldığı bir çalışmada; 110 kişi romantik ilişki içerisindeydi. Geri kalanlar daha önce romantik bir ilişki yaşamamıştır. Katılımcıların %85'i heteroseksüel, %11'i eşcinsel ve %4'ü biseksüeldir. Çalışmanın sonucunda; erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde kaçınma ve kaygı gösterdiği meta-analitik incelemeden elde edilen sonuçları desteklemektedir. Ancak bunun sadece romantik olmayan bağlanma için geçerli olduğu bulunmuştur. Romantik bağlanma için, bağlanma kaygısında hiçbir fark bulunamamış, bu da romantik bağlanmanın romantik olmayan bağlanmadan önemli ölçüde farklı olduğunu göstermiştir. Bağlanma stiline ilişkin farklı görüşlere bakıldığında, romantik olmayan bağlanma stillerinin flört eden ve etmeyenler arasındaki oranında bir değişiklik olmadığı, ancak romantik bağlanma söz konusu olduğunda ise farklılık olduğu görülmektedir. Her iki grup arasında romantik ilişkiler içinde olanlar daha az güvenli ve daha fazla kaygısız görünmektedir. Ayrıca, cinsiyet açısından da anlamlı fark bulunmuştur. Kadınlar daha az korkulu bağlanma stiline sahip iken erkekler daha kaygısızdır (Chia-Chih & Mallinckrodt, 2006). Edinilen bu sonuçların, her ne kadar toplumsal kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olsa da ilişki durumu ile bağlanma stillerini inceleyen bizim çalışmamızın katkı sağlayacağını düşünmekteyiz. Kaygılı kaygısız bağlanma stili ve ilişki durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunan ve dolayısıyla ilişkisi olmayan katılımcıların

sosyal görünüş kaygısı daha yüksek olduğu sonuçlarımızın da artı değer bir çalışma niteliğinde olduğunu ekleyebiliriz düşüncesindeyiz.

Analizler sonucunda; çalışmamızda üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyine göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Çalışmamıza benzer olarak, Kayseri ilinde 558 lise öğrencisinin katıldığı bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı puanlarının sınıf seviyesi arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Çakmak&Sakarya, 2020). Diğer bir yandan, 2017 yılında yapılan bir araştırmada öğrencilerin SGK puanlarını okudukları sınıflara göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu fark 9. sınıfta okuyan öğrencilerin puanları ile 11. sınıf ve 12. Sınıfta okuyan öğrencilerin puanları arasında bulunmuştur. Özetle sınıf düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. (Güvenen, 2017).

Ortaokul öğrencilerinin katıldığı bir araştırmada; yapılan analizler sonucunda bağlanma stillerinin sınıf seviyesine göre farklılaştığı ve 5. ve 6. Sınıf öğrencilerinden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Sınıf seviyesi arttıkça çocukların iletişim kurdukları kişi sayısı da artmaktadır ve karşı cinsten olan kişilere bağlanma eğilimi göstermektedir. Bu sebeple farklılık oluşabilmektedir (Baysal&Özgenel, 2019). Bu çalışmanın sonucu bizim çalışmanın sonuçları ile örtüşmemektedir. Bizim çalışmada sınıf kategorisine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Diyarbakır'daki liselerde öğrenim gören 376 kız, 386 erkek öğrencinin katıldığı bir çalışmada bağlanma stillerinin sınıf, cinsiyet ve kardeş sayısı gibi bağımsız değişkenler için farklılık olup olmaması incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda; lise öğrencilerinde bağlanma stillerinin sınıf düzeyine göre farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır (Gündaş, 2013).

Bağlanma stilleri, sosyal görünüş kaygısının ya da beden imajı memnuniyetsizliğinin ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerden biridir (Frederick ve diğerleri, 2016; Karadeniz ve Dilmaç, 2022). Bu kişiler görünüşleriyle ilgili sorunları takıntı haline getirmeye, abartmaya daha eğilim göstermektedirler. Kısacası; bireyin bedeniyle ilgili problemleri, yaşamın erken yıllarında güvensiz bağlanmaya yol açan deneyimleri yansıtabilmektedir. Bu durumda olan bireyler sosyal görünüş kaygısı gibi sorunlara açık hale gelmektedir (Bonev ve Matanova, 2021). Sosyal görünüş kaygısına ilişkin olarak çalışmamızın bir diğer bulgusu ise, katılımcıların bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan, kaygılı-kararsız) ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki olduğu şeklindedir.

Sosyal görünüş kaygısı hem güvenli bağlanma stili hem de kaçınan bağlanma stili ile anlamlı negatif yönde ilişkilidir. Kaygılı kararsız bağlanma stili olan güvensiz bağlanmayla pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular literatürdeki birçok çalışmanın sonuçlarıyla uyumludur (Erozkan, 2009; Kaya, 2010; Türe, 2013). Üniversite öğrencileri ile 2009 yılında yapılan bir çalışmaya 600 kişi katılmıştır ve çalışmada bağlanma stillerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal kaygı güvensiz bağlanma stilleri ile negatif ilişkili olup güvenli bağlanma stiliyle pozitif yönde ilişkilidir. Buna ek olarak, 2011 yılında ise üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Yalnızca korkulu bağlanma stili sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve sosyal kaygıyla ilişkili sonucuna varılmıştır (Ceylan, 2011). Özetle bizim çalışmamızda; güvenli bağlanma arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Kaçınan bağlanma ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü güçlü ilişki vardır. Kaçınan bağlanma stili arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.

Korelasyonel ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya üniversite öğrencileri katılmıştır. Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin beden imgesi baş etme stratejileri arasında ilişkiler incelenmiştir. Bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı açısından ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden ve kaygılı bağlanma puanları arttıkça görünüşlerini düzeltmeye yönelmişlerdi. Buna bağlı olarak, görünüşlerini düzeltme puanları da artmıştır (Kozan&Hamarta, 2017).

Güvenli bağlanma stili obezite riskinin azalmasıyla bağlantılı olduğu fikrinden yola çıkarak; küçük çocuklarda bir ebeveynlik müdahalesine katılımın ve güvenli bağlanmanın VKİ ile ilişkili olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. 105 ebeveyn-çocuk ikilisi, ebeveyn duyarlılığını artırmak için tasarlanmış Bağlanma ve Biyodavranışsal Yetişme veya bir kontrol müdahalesi almak üzere rastgele atanmıştır. Bağlanma güvenliği bebeklik döneminde değerlendirilmiştir. VKİ değeri çocuklar 4 yaşına gelene kadar yıllık takip ziyaretlerinde değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda; Bağlanma ve Biyodavranışsal Yetişme grubundaki çocukların güvenli bağlanma olasılığı (%52), kontrol müdahale grubundaki çocuklara (%32) göre daha fazlaydı. Bağlanma ve Biyodavranışsal Yetişme müdahalesinin çocukların VKİ'si üzerinde doğrudan bir etkisi olmamasına rağmen, güvenli bağlanma, 2 yaşından 4 yaşına kadar VKİ'de

daha keskin bir düşüşle ilişkilendirilmiştir. Güvenli bağlanma erken obezite önleme çabalarının yeni bir hedefi olabilir sonucuna varılmıştır (Bernard, 2019).

Diğer bir yandan, bağlanma stiline obezite üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada; 195 bariatrik cerrahi bekleyen obez 195 normal vücut ağırlığına sahip katılımcılar ile çalışma yürütülmüştür. Bariatrik grup, obez olmayan normal vücut ağırlığına sahip kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma ve daha düşük düzeyde kaçınan bağlanma olduğu görülmüştür. Kişinin VKİ değeri azalsa da bağlanma stillerinin değişmediği görülmüştür (Nancarrow ve diğerleri, 2018).

Benzer şekilde, 2015 yılında güvenli, kaçınan bağlanma stilleri ile VKİ sınıflandırmasına göre normal hafif şişman ve obez olarak sınıflandırılan 417 üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada; bağlanma stilleri ile anlamlı fark bulunmamaktadır fakat; kadın öğrencilerde VKİ değeri arttıkça kaçınan bağlanma skorları da artmaktadır. Bu çalışmalar çalışmamızla ilgili benzer sonuçlar göstermektedir (Özdemir ve diğerleri, 2015).

Kişinin ideal VKİ değeri bireyin sağlıklı olması için önerilen değerdir. Kişinin mevcut VKİ değeri idealden yüksek ise bu iki değer arasındaki fark pozitif olurken, mevcut VKİ değeri ideal VKİ değerinden düşük olursa bu fark negatif olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin mevcut VKİ değeri ideal VKİ değerinin üzerinde ise kişi obezite ve birçok psikolojik sağlık problemleri riski artabilir. Benzer şekilde, mevcut VKİ değeri idealden de düşük olması da birçok sağlık problemine neden olmaktadır (Cash&Smolak, 2011). Bizim çalışmamızda VKİ farklarına göre bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı arasında da anlamlı fark bulunmamaktadır.

Diğer bir yandan; 462 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada; öğrencilerin VKİ değişkenine bağlı olarak elde edilen verilere göre katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında fark bulunmazken beslenme, fiziksel aktivite, kişilerarası ilişkiler, ruhsal gelişim, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve şişmanlık korkusu düzeylerinin ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının alt boyutlarını ölçmektedir (Öge, Eriş ve Dinçer, 2022). Literatür incelendiğinde çalışma bulgularına benzer sonuçlar elde edilmiştir (Tekeli, 2017; Erdoğan ve diğerleri, 2019). Bu durum, katılımcıların VKİ düzeyleri ne olursa olsun dış görünüşlerine verdikleri önemin genel olarak yaygın olduğunu göstermektedir.

Fiziksel görünümün sadece içsel-biyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve

sosyo-kültürel bileşenlere de bağlı olan çok yönlü bir yapısal kavram olduğu göz önüne alındığında, fiziksel görünümle ilgili ve fiziksel görünümünden etkilenen değişkenleri bağlanma stilleri açısından incelemek uygun görünmektedir (Thomson ve diğerleri, 1999). Çalışmamızda şu anki vücut ağırlığından memnun olmayan kişilerin olmak istedikleri vücut ağırlığı arasında fazla fark bulunmamaktadır, yani kişilerin olmak istedikleri vücut ağırlıkları uç rakamlarda değildir.

Beden İmajı Ölçeği ve Çocukluk Çağı Bağlanma Ölçeği'nin kullanıldığı ve 388 öğrencinin katıldığı bir çalışmada ise kaçınan bağlanan bireylerin olmak istenen vücut ağırlığının daha düşük olduğu gösterilmiştir. Diğer bağlanma stilleri ile olmak istenen vücut ağırlığı arasında ilişki bulunmamıştır (Çıkrıkçı ve Çalışır, 2018). Türk üniversite öğrencilerinin olmak istenen vücut ağırlığı ile sosyal görünüş kaygısının incelendiği bir araştırmaya 151 kadın 149 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda kadınların sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu ve olmak istenen vücut ağırlığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin pozitif olduğu bulunmuştur. Bağlanma stilleri açısından herhangi bir veri sunulmamıştır (Arslan ve diğerleri, 2010). Bizim çalışmamızda ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Kadınların beden imajı kaygılarının erkeklere göre daha fazla olması nedeni; beden imajı araştırmaları daha çok kadınlarla yapılmıştır. Son bulgular, erkeklerin görünüşle ilgili endişelerinin kadınlar kadar güçlü olduğunu ifade etse de erkeklerde bağlanma ve beden imajı korelasyonu hakkındaki literatür çalışmaları sınırlıdır (Hoffmann & Warschburger, 2017). Hem kız hem de erkek üniversite öğrencileriyle yürütülen ve Yakın İlişkilerde Deneyim Anketi'nin kullanıldığı bir çalışmanın sonucunda; saplantılı yetişkin bağlanması her iki cinsiyette de olumsuz beden imajı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. (Cash, Theriault ve Annis, 2004).

Güvensiz bağlanmanın olumsuz beden imajının gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen 481 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada; kadınlarda bağlanma kaygısı ve düzensiz yeme arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık etmek için vücut memnuniyetsizliği bulmuşlardır. Vücut memnuniyetsizliği, erkeklerde endişeli bağlanmaya aracılık etmektedir. Ek olarak, kaçınan bağlanmanın her iki cinsiyet için de yeme davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Wilkinson ve diğerleri, 2018).

Bizim çalışmamızda da katılımcıların bağlanma stillerine ek olarak sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Ayrıca, vücut ağırlığından memnun olma durumu ile VKİ sınıflandırması arasında her iki cinsiyet

açısından da anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). Vücut ağırlığından memnun olanların VKİ sınıflandırması daha düşüktür. Yani normal VKİ sınıflandırmasına sahip kadınlar erkeklere göre vücut ağırlıklarından daha memnundur. Kadınların VKİ değerleri erkek katılımcılara göre daha azdır. Dolayısıyla, cinsiyet ile VKİ sınıflandırma arasında çalışmamızda her iki yapı içinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu açıdan çalışmamızın yukarıdaki çalışmadan VKİ oranları ve dolayısıyla beden imajı memnuniyeti açısından cinsiyet bağlamında ayrıldığı söylenebilir.

Yukarıda yansıtılan çalışmalar beden imajı, VKİ, vücut ağırlığı memnuniyeti ile bağlanma arasında bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Yıllar boyunca, bağlanma stillerinin sınıflandırılması gelişmiş ve bağlanmayı değerlendirmek için kullanılan yöntemler değişmiştir. Günümüzde bağlanma stilleri belirlenirken boyutsal yaklaşım önerilmektedir (Fraley, Waller ve Brennan, 2000).

5.2 Sonuç

Bağlanma stillerine etki eden faktörlerin karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda;

- Bağlanma stilleri ile VKİ sınıflandırması grupları ve mevcut VKİ ile ideal VKİ arasındaki farka göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).
- Bağlanma stilleri ile cinsiyet gruplarına göre güvenli ve kaygılı kararsız bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunmazken, kaçınan bağlanma stili ile cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Bu fark erkek katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Diğer bir yandan, bağlanma stilleri ile yaş arasında da anlamlı ilişki bulunmamaktadır.
- Bağlanma stilleri ile vücut ağırlığı memnuniyet durumuna göre karşılaştırılmasında anlamlı fark elde edilmemiştir ($p>0.05$).
- Bağlanma stilleri ile ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar arasında güvenli ve kaçınan bağlanma stili arasında anlamlı fark bulunmazken, kaygılı kararsız bağlanma stili ile ilişkisi olmayan katılımcılarda anlamlı fark elde edilmiştir ($p<0.05$).

- Kaçınan bağlanma stilleri ile olmak istenen vücut ağırlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.
- Güvenli bağlanma stili ve kaygılı kararsız bağlanma stili ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, kaçınan bağlanma stili ile negatif yönden anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Çalışmanın diğer bağımlı değişkeni olan sosyal görünüş kaygısı açısından karşılaştırmalara bakıldığında;

- Sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından anlamlı fark bulunmuştur. Bu fark kadın katılımcılardan kaynaklanmaktadır ($p<0.05$). Hazırlık sınıfında okuyanların sosyal görünüş kaygıları daha yüksektir.
- Sosyal görünüş kaygısı ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.
- Sosyal görünüş kaygısı ile VKİ sınıflandırması açısından (obez olan grupta) anlamlı fark bulunurken, VKİ farkları ve olmak istenen vücut ağırlığı açısından anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).
- Sosyal görünüş kaygısının ilişkisi olmayan ve vücut ağırlığından memnun olmayan katılımcılarda anlamlı farklılık bulunmaktadır.

5.3 Öneriler

John Bowlby'nin öncülüğünde ortaya çıkan bağlanma kavramı insanlar arasında kalıcı bir psikolojik bağlantı olarak nitelendirilmektedir. Çocukluk döneminde bakım veren ile ilişki ileri yıllarda bağlanma figürüne dönüşmektedir. Bağlanma figürü romantik partneri veya yakın arkadaşlardan oluşabilmektedir. Psikolojide önemli kavram olan bağlanma stilleri, çocukluk dönemindeki yaşanan deneyimlerle bağlantılıdır (Bowlby, 1969).

Diğer bir yandan, sosyal görünüş kaygısı bireylerde oldukça yaygın bir kaygı çeşididir. Literatürde çalışmalar mevcuttur fakat yetersiz kalmaktadır. Benzer şekilde, literatürde güvensiz bağlanma stili ile vücut ağırlığından memnun olmama durumunun obez ve aşırı kilolu bireylerde daha fazla olduğu vurgulanmaktadır. Bu

yüzden sosyal görünüş kaygısı, vücut ağırlığından memnuniyet durumu, VKİ sınıflandırılması, ilişki durumu, olmak istenen vücut ağırlığı vb. değişkenler açısından bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Bağlanma insan yaşamının önemli bir unsuru olduğu için kişinin sağlık ile ilgili davranışlarını etkilemektedir. Buna bağlı olarak hem aileler hem de bireyler bağlanma ile ilgili farkındalık kazandırıcı eğitim programlarına yer verilmelidir. Aynı zamanda kişilere psikolojik destek verilerek bilgilendirilmeleri toplum sağlığına da katkıda bulunacaktır. Diğer taraftan sosyal görünüş kaygısının ve vücut ağırlığı memnuniyetsizliğinin üniversite öğrencileri içinde ciddi bir problem alanı olduğu gerçeğinden hareketle, bağlanma stilleri açısından daha fazla bilimsel çalışmanın yapılması gerekmektedir. Toplumumuzda VKİ sınıflandırmasına göre aşırı kilolu ve obez gruplarında artış olduğu için kişilere sağlıklı beslenme eğitimleri, düzenli fiziksel aktiviteler yapılması konusunda desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant-mother attachment. B. Cardwell ve H. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3, pp. 1-94). Chicago: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachments beyond infancy. *Am Psychol*, 44(4), 709-16.
- Alemdağ, S. (2013). Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Atik, D., Atik, C., Asaf, R., & Cinar, S. (2015). The Effect of Perceived Social Support by Hemodialysis Patients on their Social Appearance Anxiety [Hemodiyaliz Hastalarında Algılanan Sosyal Desteğin Sosyal Görünüş Kaygısına Etkisi]. *Medicine Science*, 4(2), 2210-2223.
- Avcı, N. Ş. (2021). *Genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçları yordaması üzerine bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Batıgün, A. D. ve Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Baysal, A. ve Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz-düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 142-152.

- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attach Hum Dev*, 4, 166- 170.
- Bernard, K., Frost, A., Jelinek, C. & Dozier, M. (2019). Secure attachment predicts lower body mass index in young children with histories of child protective services involvement. *Pediatric obesity*, 14(7), e12510.
- Bilgin, N. (2001). *İnsan ilişkileri ve kimlik*. 2. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Bonev, N., & Matanova, V. (2021). Adult attachment representations and body image. *Frontiers in Psychology*, 12, 724329.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. 1. Loss). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol. 2. Seperation: Anxiety and anger). New York: Basic Books;
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., ve Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. 3. Basım. Ankara. Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
- Cassidy, J. (1999). The nature of a child's ties. J. Cassidy ve P.R. Shaver (Ed.). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications* (ss. 3-20). New York: Guilford Press.
- Ceylan, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ciba, B. (2018). *Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social*

phobia: Diagnosis, assessment and treatment (pp. 69-93). New York: Guilford.

Çakmak, A., & Sakarya, S. (2020). Farklı türde liselere devam eden öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 680-691.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1, 240-255.

Çelikkaleli, Ö. ve Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4(7), 103-125.

Çetin, S. ve Ece, C. (2021). Investigation of social appearance anxiety in university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15, 1694-1698.

Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.

Davis, C. R., Usher, N., Dearing, E., Barkai, A. R., Crowell-Doom, C., Neupert, S. D., Mantzoros, C. S. & Crowell, J. A. (2014). Attachment and the metabolic syndrome in midlife: The role of interview-based discourse patterns. *Psychosomatic Medicine*, 76, 611-621.

Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.

Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: their relations to family context and personality. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1656.

Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.

Doğru, B. (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Doksat, N. G., & Ciftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Dönmez, Ş. N. (2018). Evli çiftlerde sosyal görünüş kaygısı ile cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ekinci, N., & Akat, M. (2023). The Relationship between Anxious-Ambivalent Attachment and Social Appearance Anxiety in Adolescents: The Serial Mediation of Positive Youth Development and Instagram Addiction. *Psychological Reports*, 00332941231159600.
- Eks,i, H., Kardes,, S., & İnci, O. (2018). The predictability of false self-perceptions of parental bonding levels and social appearnce anxiety of university students. *Journal of Social Sciences of Mus Alparslan University*, 6(STEMES'18), 155–163.
- Erdemir, A. V., Bağcı, S. I., Yüksel İnan, E., ve Turan, E. (2013). Akne vulgarisli hastalarda sosyal görünüş kaygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *İstanbul Med*, 1, 35-9. Doi: 10.5152/imj.2013.08
- Erdoğan, İ., Eryürek, S., & Ünübol, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 85-94.
- Ermiş, B.S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Erozkan, A. (2007). Rejection sensitivity and social anxiety level of university students. *Selcuk University Journal of Social Sciences Institute*, 17, 225-241.
- Erozkan, A. (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 37(6), 835-844.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3), 60-74.

- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Eşel, E. (2010). Anneliğin Nörobiyolojisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1).
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Feldman, R. (2012). Physiological measures of emotion from a developmental perspective: State of the science: Parent–infant synchrony: A biobehavioral model of mutual influences in the formation of affiliative bonds. *Monographs of the Society for Research in Child Development*.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350.
- Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P. J. & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a US national sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body image*, 17, 191-203.
- Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement, theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11(3), 263-284.
- Grossmann, K. & Waters, E. (2006). Attachment from infancy to adulthood. The major longitudinal studies. *J Child Psychol Psychiatry*, 47(9): 974-7.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Gündüz, B., & Sağlam, N. (2020). Sosyal görünüş, kaygısı, ebeveyn ve akrana bağlanmanın depresyonu yordamadaki katkısı 1. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 243–267. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.625074>.
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi*

- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hagger, M. S. & Stevenson, A. (2010). Social physique anxiety and physical self-esteem: Gender and age effects. *Psychology and Health*, 25(1), 89-110.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Strosahl, K., Gifford, E. V., & Follette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., Viikari, J. S., & Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Associations of youth and adulthood body-mass index and waist-hip ratio with attachment styles and dimensions. *Current Psychology*, 29, 257-271.
- Hoffmann, S., & Warschburger, P. (2017). Weight, shape, and muscularity concerns in male and female adolescents: Predictors of change and influences on eating concern. *International Journal of Eating Disorders*, 50(2), 139-147.
- Jan, A., & Weir, C. B. (2021). BMI Classification Percentile and Cut Off Points. *StatPearls: Treasure Island, FL, USA*, 1-4.

- Jones, E. E. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: Part 1. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(1), 5.
- Jung, J. ve Sharron, J. L. (2003). Body image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Karadeniz, K. N. (2021). *Evli bireylerin sahip olduğu değerler, bağlanma ve görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Karadeniz, K. N., & Dilmaç, B. (2021). The precursor relationship between married individuals' values, attachment and appearance anxiety. *Research on Education and Psychology*, 6(1), 1-16.
- Karataş, A. D. & Bıkmaz, S. P. (2019). Bağlanma ve yeme bozuklukları: Bir derleme çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 36, 624-636.
- Kaya, B. (2010). *Yatılı ilköğretim bölge okulu II. kademe öğrencilerinin bağlanma stillerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kaya, F. Ş., & Karahasanoğlu, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 51-62.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.

- Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Koser, İ. E., & Barut, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789.
- Laible, D. (2007) Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Pers Individ Dif*, 43, 1185-1197.
- Lee, J. K., Lee, S. Y., Cho, B. M., & Kim, Y. J. (2001). Ideal body mass index and level of body mass index for management of obesity. *Journal of Korean Society for the Study of Obesity*, 10(4).
- Leary, M. R. (1991). Social anxiety, shyness, and related constructs. J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 195- 290). New York: Academic Press.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 193-203.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(2), 237.
- McLeod, S. (2009). *Attachment theory*.
www.simplypsychology.org/attachment.html.
- Moller, A. C., & Deci, E. L. (2010). Interpersonal control, dehumanization, and violence: A self-determination theory perspective. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13(1), 41-53.
- Nancarrow, A., Hollywood, A., Ogden, J., & Hashemi, M. (2018). The role of attachment in body weight and weight loss in bariatric patients. *Obesity surgery*, 28, 410-414.
- Öge, B., Eriş, F. ve Gencer, Y. G. (2022). Investigation of university students fatphobia levels, social appearance anxieties and healthy lifestyle behaviors according to different variables. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 151-174.

- Öztürk, E., Türel, F. İ. & Oğur, E. (2020). Psikotarih ve bağlanma kuramı. *Türkiye Klinikleri*, 63-71.
- Öztürk, E., Türel, F. İ., & Oğur, E. (2020). Psikotarih ve bağlanma kuramı. *Öztürk E, editör. Psikotarih*, 1, 63-71.
- Parker, G. (1982). Parental representations and affective disorder: examination for an hereditary link. *Br J Med Psychol*, 55, 57-61
- Robertson, J. (1958). Some observations on the psychological significance of mother-child separation. *Journal of Mental Science*, 104, 680-686.
- Rothbard, J.C. & Shaver, P.R. (1994) Continuity of attachment across the life span. Attachment in adults. M.B. Sperling & W.H Berman (Ed), *Clinical and developmental perspectives*. New York, London: The Guilford Press.
- Sable, P. (2008). What is adult attachment?. *Clinical Social Work Journal*, 36, 21-30.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., & Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body mass index, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology of food and nutrition*, 57(2), 124-139.
- Sharpe, T. M., Killen, J. D., Bryson, S. W., Shisslak, C. M., Estes, L. S., Gray, N., ... & Taylor, C. B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International journal of eating disorders*, 23(1), 39-44.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma içimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Soylu, Y., Atik, F., & Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38-45.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş. ve İşeri, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-9.

- Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals. *European Psychologist*.
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 615-637.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz - yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Titchener, K., & Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating behaviors*, 16, 13-16.
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 310-317.
- Türk, M. E. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Tyszkiewicz-Bandur, M., Walkiewicz, M., Tartas, M., & Bankiewicz-Nakielska, J. (2017). Emotional intelligence, attachment styles and medical education. *Family Medicine & Primary Care Review*, (4), 04-407.

- Ürün, Ö. D. ve Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status?. *Journal of social and personal relationships*, 27(2), 200-208.
- Wallin, K., Pettersen, G., Björk, T., & Råstam, M. (2014). A qualitative study of males' perceptions about causes of eating disorder. *Psychology*, 5(15), 1813.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2003). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study.
- Wilkinson, L. L., Rowe, A. C., Bishop, R. J., & Brunstrom, J. M. (2010). Attachment anxiety, disinhibited eating, and body mass index in adulthood. *International Journal of Obesity*, 34(9), 1442-1445.
- Wilkinson, L. L., Rowe, A. C., Robinson, E., & Hardman, C. A. (2018). Explaining the relationship between attachment anxiety, eating behaviour and BMI. *Appetite*, 127, 214-222.
- Willemsen, E., Marcel, K. (1995). *Attachment 101 for attorneys: Implications for infant placement decisions*.
<http://www.scu.edu/ethics/publications/other/lawreview/attachment101.html>
(Erişim tarihi: 23.10.2022)
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N. & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409-417.
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yamak, B., İmamoğlu, O., İslamoğlu, İ. & Cebi, M. (2018). The effects of exercise on body posture. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 1377-1388.

- Yıldız, S. B., & Halitoğulları, H. H. (2019). Lisans düzeyinde turizm eğitimi alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 775-790.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Zhang, F. & Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development*, 6(4):419-37

