

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

**AİLESİYLE BİRLİKTE YAŞAMAYAN KIZ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN BENLİK KAVRAMI, YEME TUTUMU
VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Ferda ÇIKRIKÇIOĞLU

İstanbul, 2017

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

**AİLESİYLE BİRLİKTE YAŞAMAYAN KIZ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA
STİLLERİNİN BENLİK KAVRAMI, YEME TUTUMU
VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Ferda ÇIKRIKÇIOĞLU

Öğrenci No:

140790113

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Ailesiyle Birlikte Yaşamayan Kız Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Benlik Kavramı, Yeme Tutumu ve Davranışları Üzerindeki İlişkisi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her bölümde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 13.09.2017

Ferda ÇIKRIKÇIOĞLU



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

13.09.2017

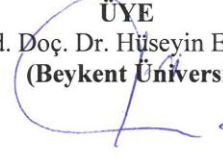
Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **140790113** numaralı **Ferda ÇIKRIKCIOĞLU'nun** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Ailesiyle Birlikte Yaşamayan Kız Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Benlik Kavramı, Yeme Tutumu ve Davranışları Üzerindeki Etkisi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 18.07.2017 tarih ve 2017/27 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (S.L) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile Kabul/Red veya Düzeltme kararı verilmiştir.

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

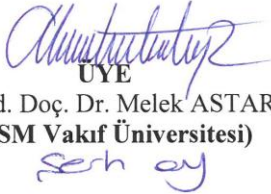
DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(FSM Vakıf Üniversitesi)



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı, ailesinden ayrı yaşayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik, yeme tutumu ve davranışları ile olan ilişkisini tespit etmek amaçlanmaktadır. İnsanların hayatında bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yeme tutumu kavramlarının ne şekilde ve ne düzeyde etkisinin bulunduğunu belirlemektedir.

Bu süreçte yanımda olan, beni içtenlikle destekleyen ve bugüne kadarki emekleri için canım aileme teşekkür ediyorum.

Belirlediğim araştırma konusunun her basamağında bana fikir veren ve bu süreçte rehberlik eden değerli Hocam Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı'ndaki değerli öğretim görevlilerine teşekkürlerimi sunarım.

Yaptığım bu çalışmayla psikoloji bilimine ve toplumumuza katkı sağlamayı umuyorum.

Ferda ÇIKRIKCIOĞLU

İstanbul, 2017

Adı ve Soyadı : Ferda ÇIKRIKCIOĞLU
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi/ 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Bağlanma, Benlik, Yeme Tutumu.

ÖZ

AİLESİYLE BİRLİKTE YAŞAMAYAN ÜNİVERSİTE KIZ ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN BENLİK KAVRAMI, YEME TUTUMU VE DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ İLİŞKİSİ

İnsanların doğduğu ve büyüdüğü ortamlar, bağlanma stilleri üzerinde etkisini göstermektedir. Bireylerin sahip oldukları olanakların farklı olması ya da ailenin çocuğa karşı yaklaşımı bağlanmayı etkilemektedir. Üniversite döneminde aileyle birlikte kalma ya da kalmama durumunun bağlanma stillerinin yanı sıra benlik ve yeme tutumuna etkisi olduğu düşünülmektedir ve bu düşünce böyle bir çalışmanın ortaya çıkmasındaki temel etkendir.

Çalışmanın temel amacı ailesiyle yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik, yeme tutumu ve davranışlarına etkisini ölçmektir. Bu amacın gerçekleştirilmesi için İstanbul ilinde, 18-22 yaş arasında olup, kolay örneklem yöntemiyle seçilmiş 308 üniversite öğrencisine üç farklı ölçek uygulanarak anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmada İlişkiler Ölçeği, Yeme Tutumu ve Davranışları Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Ulaşılan sonuçlara göre kız üniversite öğrencilerinin ailesiyle yaşama durumunun bağlanma, benlik ve yeme tutumu üzerinde etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ailesiyle yaşamayan kızlarda korkulu bağlanma düzeyinin daha yüksek olduğu dikkat çeken sonuçlardan bir tanesidir. Benlik saygısının artmasının yeme tutumu bozukluğunu azaltması, çalışmadaki bir diğer sonuçtur. Bağlanma stillerinin yeme tutumu bozukluklarını düşürme etkisine sahip olduğu da çalışmanın ulaştığı

sonuçlar arasındadır. Çalışmanın sonuçlarına göre benlik saygısı arttıca güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma azalmakta iken korkulu bağlanma artmaktadır.

Literatür taramasında konuyla ilgili olarak az sayıda bulduğumu çalışmaların ışığında tartışmayı yapmış olmamız ve anketin uygulandığı sınırlı sayıdaki örneklem grubu, bu çalışmanın sınırlılıklarını meydana getirmektedir.



Name and Surname : Ferda ÇIKRIKCIOĞLU
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Degree and Date : Master / 2017
Scope : Clinical Psychology
Key Words : Attachment, Self, Eating attitude

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE ATTACHMENT STYLES ON SELF CONCEPTION, EATING ATTITUDE AND BEHAVIOUR OF THE FEMALE UNIVERSITY STUDENTS WHO DO NOT LIVE WITH THEIR FAMILIES

The general attachment styles of the people are heavily influenced by surroundings in which they are born and raised. The concept of attachment is highly affected by both social and economic status of the family and the parental attitudes. The goal of this study is to analyze the effects of the attachment styles on self conception, eating attitude and behavioral properties of the female university students who do not live with their families. It has been hypothesized that living apart from the family or living with the family during the collage period, has direct effect on students' attachment and eating habits. In order to fulfill the subjected purpose; The Relationship Scales Questionnaire, Eating Attitudes Test and Rosenberg Self-Esteem Scale were administered to 308 volunteer female students who were chosen with convenience sampling method and who do not live with their families in İstanbul. The survey results have been evaluated by SPSS 23 Programme.

Results showed that the condition of living with the family has a direct effect on the attachment styles, self-conception and eating habits of female university students. One of the results showed that female students who were not living with their families had more fearful attachment style compared to others. Another finding displayed that when the self-esteem increased, the unhealthy eating attitudes decreased. Also, it was found that the attachment styles had an influence on decreasing the frequency of eating disorders.

As a conclusion; as self-esteem increased; secure attachment, preoccupied attachment and dismissive attachment styles decreased and fearful attachment style increased.

The limitations of this study have been determined as the limited amounts of studies found in literature about this topic for discussion and the limited size of the sampling group in the research.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
SİMGELER LİSTESİ	x
GİRİŞ	1
Çalışmanın Amacı	3
Çalışmanın Önemi.....	4
Tanımlar	4

BÖLÜM I

BAĞLANMA VE BENLİK KAVRAMI

1.1. Bağlanma Stilleri	5
1.1.1. Bağlanma Kuramı	5
1.1.2. Bağlanma Stilleri.....	7
1.1.2.1. Güvenli Bağlanma	7
1.1.2.2. Kaçınan Bağlanma.....	8
1.1.2.3. Kararsız Bağlanma	8
1.1.3. Bağlanma Stillerini Etkileyen Unsurlar	9
1.1.4. Bağlanma Stillerinde Bireysel Farklılıklar.....	10
1.1.5. İlgili Araştırmalar	12
1.1.5.1. Yurtiçi Araştırmalar.....	13
1.1.5.2. Yurtdışı Araştırmalar	13
1.2. Benlik Kavramı	15
1.2.1. Benlik Saygısı Tanımı.....	15
1.2.2. Benlik Saygısının Oluşumu.....	16
1.2.3. Benlik Saygısının Temel Nitelikleri.....	17
1.2.4. Benlik Saygısını Etkileyen Temel Unsurlar.....	19

1.2.5. Benlik Saygısının Boyutları	20
1.2.6. İlgili Araştırmalar	21
1.2.6.1. Yurtiçi Araştırmalar.....	21
1.2.6.2. Yurtdışı Araştırmalar	22

BÖLÜM II

YEME TUTUMU KAVRAMI

2.1. Yeme Tutumu	24
2.1.1. Yeme Tutumu Bozukluğu	25
2.1.1.1. Yeme Bozukluğunun Belirti ve Tanısı	25
2.1.1.2. Yeme Bozukluğunu Etkileyen Unsurlar	26
2.1.1.3. Yeme Bozukluğunun Sonuçları.....	27
2.1.2. Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri Etkileşimi	28
2.1.3. İlgili Araştırmalar	28
2.1.3.1. Yurtiçi Araştırmalar.....	28
2.1.3.2. Yurtdışı Araştırmalar	29

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı.....	31
3.2. Araştırmanın Problemi.....	31
3.3. Alt Problemler.....	32
3.4. Araştırmanın Önemi	33
3.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	34
3.6. Veri Toplama Araçları	34
3.6.1. İlişkiler Ölçeği Anketi (İÖA)	34
3.6.2. Yeme Tutumu Testi (YTT)	35
3.6.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	35
3.7. Verilerin Analizi	36
3.8. Kısıtlılıklar	36

BÖLÜM IV
BULGULAR, TARTIŞMA, ÖNERİLER

4.1. Bulgular	37
4.2. Tartışma	55
4.3. Öneriler	59
SONUÇ	60
KAYNAKÇA	62
EKLER	68
Ek 1. İlişki Ölçekleri Anketi	68
Ek 2. Yeme Tutumu Testi	71
Ek 3. Rosenberg Benlik saygısı puanı Ölçeği	77
ÖZGEÇMİŞ	83

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi	37
Tablo 2. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	38
Tablo 3. Bağlanma Stilleri Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	38
Tablo 4. Yeme Tutumuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler	39
Tablo 5. Benlik Saygısına Ait Tanımlayıcı İstatistikler	40
Tablo 6. Bağlanma Stilleri Puanları İle Yeme Tutumu Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizine Göre Değerlendirilmesi	41
Tablo 7. Bağlanma Stilleri İle Benlik Saygısı Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon AnalizineGöre Değerlendirilmesi	44
Tablo 8. Bağlanma Stilleri Puanının Benlik Saygısı Puanına Etkisinin Regresyon Analizi	51
Tablo 9. Bağlanma Stilleri Puanının Benlik Saygısı Puanına Etkisinin Regresyon Analizine Ait ANOVA Analizi	51
Tablo 10. Bağlanma Stilleri Puanının Benlik Saygısı Puanına Etkisinin Regresyon Analizi Kestirilmiş Beta Değerleri	52
Tablo 11. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yeme Tutumuna Puanına Etkisinin Regresyon Analizi	52
Tablo 12. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yeme Tutumuna Puanına Etkisinin Regresyon Analizine Ait ANOVA Analizi	53
Tablo 13. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yeme Tutumuna Puanına Etkisinin Regresyon Analizi Kestirilmiş Beta Değerleri	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 1. Bağlanma Kuramının Kapsamı	6
Şekil 2. Bartholomew Ve Horowitz Bağlanma Modeli.....	9
Şekil 3. Bağlanmada Bireysel Farklılık Unsurları.....	12
Şekil 4. Bilişsel Döngü Sistemi	16
Şekil 5. Benlik Saygısının Nitelikleri İle İlişkili Hususlar	18

SİMGELER LİSTESİ

- N** : Denek Sayısı
- P** : Korelasyon Katsayısı
- r** : Korelasyon Değeri
- SS** : Standart Sapma
- F** : F İstatistiği
- t** : T İstatistiği
- R²** : Belirlilik Katsayısı
- β** : Beta

KISALTMALAR

Min : Minimum

Max :Maxiumum

Ort :Ortalama

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

DSM IV : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSM V : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

GİRİŞ

Bebeklik döneminden başlayarak yetişkinlik dönemini de içeren bir kavram olan bağlanma, insan hayatı içerisinde yönlendirici faktörlerden bir tanesidir. Sahip olduğu bu önemli nitelik, bağlanma ile ilgili araştırmaların artmasındaki temel etkenlerden birisi olup bu çalışmanın hazırlanmasında da etkilidir. Bağlanmanın birey üzerinde gösterdiği etkilerin önemi, bağlanma ile ilgili çalışmaların -dolayısıyla bu çalışmanın- ortaya çıkmasının nedenlerinden biridir.

Bu çalışmanın amacı, ailesinden ayrı yaşayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik, yeme tutumu ve davranışları ile olan ilişkisini tespit etmek olarak belirlenmiştir.

Bağlanma davranışı, bireyin içerisinde bulunduğu farklı durumlara göre ortaya çıkmaktadır. Örneğin bir kişi korktuğunda, kendisini yorgun hissettiğinde, hastalandığında bağlanma davranışının varlığı gözlenebilir (Deniz, 2006: 91). Bebeklik döneminden itibaren oluşmaya başlayan bağlanma davranışı burada sıralanan durumlarda da varlığını gösterebilir. Ergenlik döneminin de bağlanma davranışının oluşumunda ve bağlanma stillerinin gelişiminde etkisi olduğunu söylemek mümkündür.

0-2 yaş aralığından itibaren bağlanma ile ilgili süreçlerde gelişimler gözlenmektedir. Özellikle çocukların bu dönemde kendilerine bakım veren kişilere karşı bağlılık hissettikleri bilinmektedir. Bebeklik sonrasında bağlanma konusunda anne-çocuk arasındaki bağ öne çıkmaktadır. Bu dönemlerde çocuk ile kurulan bağın niteliği ve düzeyi, çocuğun kişiliğinin oluşumundaki temel belirleyicilerden bir tanesi olacaktır (Tüzün ve Sayar, 2006: 25).

Bağlanma ile ilgili literatür tarandığında John Bowlby'nin yapmış olduğu araştırmaların bağlanma kavramının ortaya çıkmasında büyük katkıları olduğu görülmüştür. Çalışmada John Bowlby'nin bağlanma kuramı konusundaki öncü

olduğunun bilincinde bir şekilde ilerleme kaydedilecek ve konuyla ilgili kazandırdıklarına yer verilecektir.

Benlik saygısı, çalışmadaki temel araştırma konularından bir diğeridir. Özellikle gençlik dönemi, bireylerin benlik saygılarının gelişimi açısından önemli bir dönüm noktasıdır (Dinçer ve Öztunç, 2009: 23). Bu nedenle bireyin yaşamındaki gençlik döneminin benlik saygısının nasıl şekillendiğinin belirleyicisi konumunda olduğunu söylemek mümkündür. Yapılacak olan bu çalışmada üniversite öğrencileri özelinde araştırma yapılacağı için elde edilecek olan verilerin benlik saygısı açısından açıklayıcı önemli olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin benlik saygısı düzeylerinin düşük ya da yüksek olması, topluma katılımdaki sağlığın yanı sıra ruhsal gelişim üzerinde etkili olmaktadır. Bu noktada benlik saygısı yüksek düzeyde olan bireylerin yüksek bir ruhsal gelişim aracılığıyla topluma katıldıkları tespit edilmiştir (Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015: 211). Benlik saygısının araştırılmasında bu husus mutlaka göz önüne alınmalıdır. İnsanların kendilerini geliştirmeleri ve sosyalleşebilmeleri gibi pek çok konuda benlik saygısının yeri bulunmaktadır, bunun sonucunda benlik saygısını etkileyen pek çok faktör kendisini göstermektedir.

Gündelik hayattaki uyum ve başarı benlik saygısı ile ilişkilidir. Haliyle benlik saygısının değerlendirilmesinde günlük hayatın bir parçası olduğu bilinciyle ilerleme kaydedilmelidir. Bu sayede benlik saygısı hakkında daha sağlıklı verilerin temin edilmesi gerçekleşecektir. İnsanların kişisel gelişimleri konusunda etkin rol üstleniyor olması, benlik saygısı hakkında yapılacak olan incelemenin önemini artıran bir ayrıntı olarak görünmektedir.

Yeme tutumu yeme bozukluğu durumuna gelmesi halinde bireyin hayatında olumsuz şekilde etkilerini göstereceği için araştırılması gereken bir konudur. Yeme tutumuna göre bireyde kontrol kaybının oluşması, düzensiz ve uygunsuz davranışların ortaya çıkması gibi normalin dışında şeylerin gerçekleşmesi söz konusu olmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013: 174).

İnsanların yeme tutumu, beden algısına göre şekillenen bir yapıya sahiptir. Buna göre kişinin vücut ağırlığından memnun olmaması halinde yeme bozuklukları olduğu ile karşılaşılmaktadır (Büyük ve Duman, 2014: 216). Başka bir deyişle insanların kendileri için ideal olarak kabul edilen kilo aralığında olmasının yeme tutumunun olumlu yönde seyrettiğini söylemek mümkündür. Bu nedenle yeme tutumu konusundaki davranışların anlamının kişiden kişiye göre değişkenlik gösterdiği yönünde bir çıkarım yapılabilir. Haliyle bu durum çalışmadaki ilerleme kapsamında göz önünde bulundurulmak durumundadır.

Bireyin kendisi ile ilgili düşüncelerin yanı sıra toplumun zayıflıkla ilgili düşünceleri yeme tutumu hakkındaki belirleyiciler arasında yer almaktadır. Kilo verme amacına göre yeme tutumunu düzenleyen bir kişinin toplum tarafından aldığı tepkiler nedeniyle bu girişimlerini sonlandırması söz konusu olabilir. Dolayısıyla yakın çevre başta olmak üzere kişinin çevresi, yeme tutumuna ilişkin göz ardı edilmemesi gereken bir yapıdadır.

Literatür taraması ve anketlerin analiz edilmesi ile birlikte elde edilen veriler, sonuçlar kısmında değerlendirmeye alınacaktır. Bu şekilde bir çalışma hazırlanması ile birlikte bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yeme tutumu ile ilgili literatüre katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın Amacı

Çalışmada ailesinden ayrı yaşayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin benlik, yeme tutumu ve davranışları ile olan ilişkisini tespit etmek amaçlanmaktadır. İnsanların hayatında bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yeme tutumu kavramlarının ne şekilde ve ne düzeyde etkisinin bulunduğunu belirlemek, bu çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Çalışmanın Önemi

Çalışmayı önemli kılan pek çok faktörden bahsedilmesi mümkündür. Bunların başında bağlanma stilleri, benlik saygısı ve yeme tutumu gibi insan hayatında son derece önemli bir yeri olan kavramları açıklayacak olması gelmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmek suretiyle literatüre katkı sağlanacak olması, çalışmayı önemli hale getiren hususlardan birisidir. Çalışmada aynı zamanda benzer konuda araştırma yapacak olan araştırmacılara yol gösterici nitelikte verilerin elde edileceği düşünülmektedir ve bu husus da çalışmanın önemi kapsamında kendisine yer edinmiştir.

Tanımlar

Bağlanma: Bağlanma kuramı, bebeklik döneminden başlayarak bireylerin ilişki halinde olduğu kişilerle duygusal açıdan etkileşimlerini ve bağlanmalarını ifade etmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006: 24).

Benlik Saygısı: “Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir” (Tözün, 2010: 53).

Yeme Tutumu: Yeme tutumu “vücut ağırlığı takıntısı, vücudun şekli ile ilgili olumsuz düşünceler ve beraberinde gelişen duygulanım bozukluklarının görüldüğü özel bir hastalık grubu” olarak açıklanır” (Tural Büyük ve Duman, 2014: 213).

BÖLÜM I

BAĞLANMA VE BENLİK KAVRAMI

Bu bölümde bağlanma ve benlik kavramları hakkında genel bilgiler ayrı ayrı başlıklar halinde incelenecektir.

1.1. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stillerinin araştırılacağı bu kısımda incelenecek olan konu başlıkları sırasıyla; bağlanma kuramı, bağlanma stilleri, bağlanma stillerini etkileyen unsurlar, bağlanma stillerinde bireysel farklılıklar ve ilgili araştırmalar şeklindedir. Sıralanan başlıkların ayrı ayrı değerlendirilmesiyle birlikte bağlanma stillerine ilişkin yeterli düzeyde bilgi sahibi olunacağı düşünülmektedir.

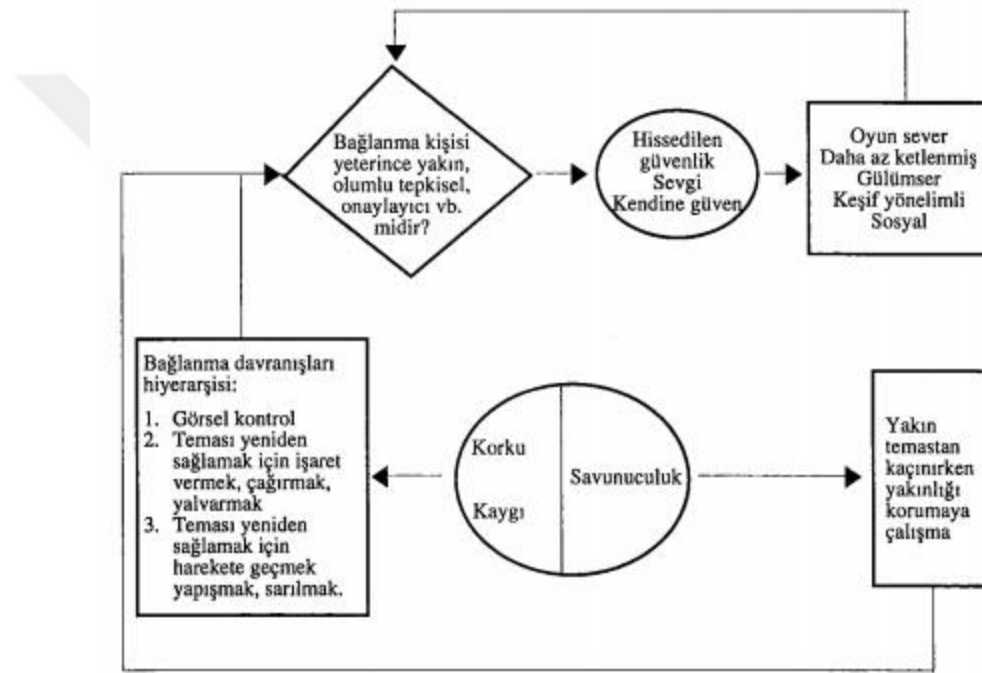
1.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bebeklik döneminden başlayarak bireylerin ilişki halinde olduğu kişilerle duygusal açıdan etkileşimlerini ve bağlanmalarını ifade etmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006: 24). Bireyin hayatının farklı evrelerinde bağlanma ile ilgili unsurların varlığı söz konusudur. Bağlanmanın duygusal açıdan ilişkilerin yanı sıra yardım edici ilişkileri de içeriyor olması, kuram kapsamında bilinmesi gereken hususlar arasında yer almaktadır.

İlgili literatürde bağlanma kuramının anne-çocuk ilişkileri üzerinde yoğunlaştığını görmek mümkün olsa da bağlanmanın yetişkinlik dönemini içerdiği de göz ardı edilmemelidir. Nitekim bağlanma kuramı bağlanma ilişkisini çocukluk dönemi ile sınırlandırmayıp yetişkinlik dönemini de içerecek şekilde açıklamaktadır.

Değınilen hususlar etrafında bağlanma kuramının duyguları dzenleme, stresle başa çıkma, tatmin elde etme, kaygı ve depresyon gibi birçok konu ile ilişkili olduğunu soylemek mümkündür (zgr, 2011: 98). Bu da bağlanma kuramının kapsamının oldukça geniş olması anlamına gelmektedir.

Bağlanma kuramının içeriğinde yer alan hususlar, aşağıdaki şekilde gösterildiği gibidir.



şekil 1. Bağlanma Kuramının Kapsamı

Kaynak: Hazan ve Shaver, 1994: 6.

şekil 1'de görüldüğü üzere korku, kaygı, savunma, güven, sevgi, sosyal değerlerin yanı sıra davranışsal unsurlar bağlanma kuramının içeriğini oluşturmaktadır. Yukarıdaki şekilde yer alan hususların her birisi bağlanma kuramı kapsamında farklı düzeyde önem ifade etmektedir.

Sonuç olarak bağlanma kuramı önceleri bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki ilişkilere odaklı bir yaklaşımken gelinen noktada yetişkinleri de değerlendirmeye alan, bunun yanı sıra sosyal, duygusal, davranışsal ve romantik ilişkileri de içeren bir

yapıya kavuşmuştur (Çalışır, 2009: 241). Bu durum bağlanma kuramının kapsamında nelerin yer aldığını işaret etmesinin yanında kuramın yaşadığı gelişim sürecine ilişkin fikir verecek niteliktedir.

1.1.2. Bağlanma Stilleri

Bireylerin bağlanmalarının gösterdiği farklılıklar, bağlanma stillerinin açıklanmasını gerekli kılmaktadır. Bağlanma stilleri ile ilgili bilgilerin yer alacağı bu kısımda güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kararsız bağlanma olmak üzere üç bağlanma stili ele alınacaktır. Bağlanma biçimlerinin anlaşılması adına bu kısımdaki araştırmanın önemli roller üstlenmesi beklenmektedir.

1.1.2.1. Güvenli Bağlanma

“Güvenli bağlanma olumlu benlik ve olumlu başkaları modelini içerir. Diğer bir ifadeyle bu kişiler kendilerini değerli bulurlar ve ilişkilerinde yakınlık kurma konusunda rahat hissederler” (Curun ve Çapkın, 2013: 3). Bireyin etkileşim halinde bulunduğu bir bireye karşı bağlanırken rahat bir yaklaşım sergilemesi, güvenli bağlanma stilinin diğer bağlanma stillerinden en temel ayırt edici özelliği olarak görünmektedir.

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanmada yaşanan deneyimlerin şekillendirici etkileri bulunmaktadır (Gündüz, 2013: 2072). Bu nedenle her bireyin güvenli bağlanma stili açısından farklılaştığı söylenebilir, çünkü bireylerin deneyimleri birbirinden farklıdır. Güvenli bağlanma konusunda tekrarlanan deneyimlerin etkilerinin göz ardı edilmemesi, sağlıklı bir değerlendirme yapılabilmesi adına son derece önemlidir.

1.1.2.2. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma, bireylerin duygusal bağılıktan uzak olmalarının yanı sıra kendilerinin ve etkileşim halinde oldukları bireylerin bağlanma ihtiyaçlarını reddettikleri bir bağlanma stilidir (Erdoğan Taycan ve Çepik Kuruoğlu, 2014: 16). Kaçınan bağlanma stiline varlığından söz edilmesi halinde sorunlar ve sorunların çözümüne yönelik girişimlerden kaçınma çabalarının var olduğu değerlendirilmelidir.

Bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma türü, daha çok çekingen karaktere sahip bireylerde gözlenmektedir. Nitekim bu bağlanma stiline kaçınan bağlanma stili olarak isimlendirilmesinde çekingen karakterdeki bireylerin sergiledikleri davranışların yeri büyüktür. Yani kaçınan bağlanma stiline gözlendiği bireylerin hayatlarındaki diğer evrelerde de kaçınmacı yaklaşımı işaret eden davranışlar ile karşılaşmaktadır.

1.1.2.3. Kararsız Bağlanma

Bağlanma stilleri içeriğinde incelenecek olan ve kaygılı bağlanma olarak da isimlendirilen kararsız bağlanma, kendilerinden ve çevresindeki bireylerden kuşku duyan kişilerde gözlenmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011: 557). Bu bireylerin bağlanma konusunda yaşadıkları gelgitlerin fazla olması, kararsız bağlanma stiline ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bireylerde gözlenen takıntılı hareketler, kararsız bağlanma kapsamında yeri olan bir başka husustur.

Kararsız bağlanma stiline bireylerin çevresi ile ilişki geliştirmede isteksiz olduğu görülecektir. Bu husus kararsız bağlanma kapsamında ayırt edici bir yapıdadır. Bunun yanı sıra bireylerin yaşadıkları inişler ve çıkışlar, kararsız bağlanma stiline içerisinde önemli bir yere sahiptir.

Bağlanma stilleri ile ilgili bu kısımda verilen bilgilere ek olarak Bartholomew ve Horowitz tarafından ortaya koyulan modele değinilmesi uygun görülmüştür. Bu modelin içeriği aşağıdaki şekilde gösterildiği gibidir.



Şekil 2. Bartholomew ve Horowitz Bağlanma Modeli

Kaynak: Arslan, 2008:19

Şekil 2’de görüldüğü üzere güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin olumlu yönleri ön plana çıkmakta iken saplantılı ve korkulu bağlanmanın olumsuz yönleri dikkat çekmektedir. Yukarıda şekilde açıklanan model aynı zamanda bağlanma stili ile benlik arasındaki etkileşimi işaret etmesi sebebiyle önemlidir.

1.1.3. Bağlanma Stillerini Etkileyen Unsurlar

Bağlanma stillerini etkileyen faktörler, gebelik döneminden başlayarak etkisini göstermektedir. Bu noktada gelir düzeyi, gebelik planlaması, kaygı, depresyon ve sağlıkla ilgili gelişmelerin bağlanma stillerini etkileyen faktörler içeriğinde yer aldığını söylemek mümkündür (Dereli Yılmaz, 2013: 30). Gebelik döneminden başlayan etkiler zinciri, bu kısımdaki inceleme kapsamında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir ayrıntıdır.

Bağlanmayı etkileyen belli başlı unsurlar, aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır (Alan, 2011: 15-16):

- i. Ebeveynlerin bağlanmaya ilişkin tecrübe düzeyleri,
- ii. Farkındalık seviyesi,
- iii. Yeterlilik miktarı -fiziksel ve psikolojik açıdan-,
- iv. Çevresel faktörlerin yansımaları,
- v. Yakın çevrede yer alan kişilerin sağladığı destek,
- vi. Gebelik döneminde bebeğin kabul edilmesi -istenmesi-,
- vii. Çevrenin destek sağlamaması hatta zarar vermesi,
- viii. Fiziksel engellerin bulunması şeklindedir.

Sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere bireyin kendisi ile ilgili unsurların yanı sıra çevresi ile ilgili unsurlar da bağlanma stilleri üzerinde etkisini hissettiren önemli faktör olarak görünmektedir.

Özetlemek gerekirse bireylerin hayatlarında karşılaştıkları, bağlanma stillerini etkileyen faktörler içeriğinde yer alabilir. Bu noktada kadınların gebelik dönemlerini de içerecek şekilde faktörlerin yer aldığı dikkat çekici bir veri olarak tespit edilmiştir. Kadınların gebelik dönemlerinin yanı sıra stres, depresyon gibi faktörlerle bağlanma etkileşimini inceleyen araştırmaların varlığı söz konusudur (Dereli Yılmaz ve Kızılkaya Beji, 2010: 99). Bu da bağlanma ile ilgili bu kısımda değinilen hususların önemini göstermektedir.

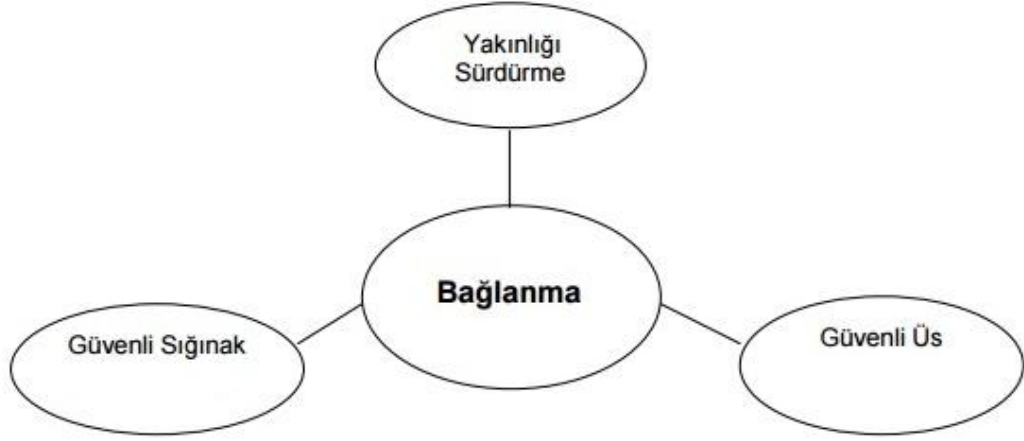
1.1.4. Bağlanma Stillerinde Bireysel Farklılıklar

Bağlanmada bireysel farklılıklar, bağlanma ile ilgili deneyimlerin gözlenebilir ve test edilebilir olmasının bir sonucudur (Subaşı, 2012: 177). Bağlanma stilleri içeriğinde yer alan stillerle ilgili farklılıkların varlığı ve bunların tecrübelerle yansımaları, bağlanma stillerinde bireysel farklılıklar konusunun oluşumundaki temel etken olarak görünmektedir. Bağlanma stillerinde bireysel farklılık konusunda tecrübe faktörünün önemli olmasının nedeni, burada ifade edilen hususları kaynaklanmaktadır.

Bireysel farklılıklar ve bağlanma stilleri konusunda ortaya koyulan veriler, kültürel faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle bağlanma stillerinde bireysel farklılıkların oluşumunda kültürden kültüre değişiklikler gözlenmektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 77). Bağlanma stillerinin kültüre göre değişkenlik içermesi sebebiyle, evrensel geçerliliklere sahip bir yapıda olmadığı çıkarımı yapılabilir. Ayrıca bu husus, bağlanma stillerinin açıklanmasındaki bir zorluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bağlanma stilleri kapsamında yapılan araştırmalarda bireysel farklılıkların ihmal edildiği araştırmalar ile karşılaşmaktadır. Ancak zamanla yapılan çalışmaların artması ve yeni bulguların elde edilmesi, bağlanma stillerinde bireysel farklılıkların özellikle psikolojik açıdan önemli olduğunu ortaya koymuştur (İmamoğlu ve Güler Edwards, 2007: 117). Bu nedenle bağlanma stillerinde bireysel farklılıkların bilincinde olarak değerlendirmelerde bulunulmasının gerekliliği, göz ardı edilemez bir hale gelmiştir. Çalışmamızda bağlanma stilleri içeriğinde bireysel farklılıklara yer verilmesinin temel nedeni de budur.

Bağlanma stillerinde bireysel farklılıklar konusunun içeriğinde değinilmesi gereken hususlar arasında bireylerin sergileyecekleri davranışlara yön verecek olan unsurların neler olduğudur. Bu konuda her bireyin yapacağı değerlendirmelerin farklı davranışları ortaya çıkarabileceği bilinmektedir. Bireysel farklılıklar kapsamında değinilen bu hususlar şekil 3'te gösterildiği gibidir.



Şekil 3. Bağlanmada Bireysel Farklılık Unsurları

Kaynak:Özer, 2011: 6.

Şekil 3'te yer alan verilerden anlaşılacağı üzere bağlanma stillerinde bireysel farklılıkların ortaya çıkmasında bireylerin kendilerini güvende görmelerini sağlayan üs ve sığınakların önemli bir yeri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra bireyin çevresindeki kişilerle yakınlığını sürdürmesi için gösterilen çabaların bireysel farklılıklar içerisinde yeri olduğu da yine yukarıdaki şekil aracılığıyla ulaşılan bir veridir.

1.1.5. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda yapılacak olan araştırmada bağlanma stilleri ile ilgili literatürde yer alan çalışmaların ulaştığı temel sonuçlara yer verilecektir. Böylece bu çalışmada bağlanma kuramına yönelik ulaşılan verilerin literatürdeki çalışmalar ile kıyaslanması mümkün olacaktır. Yapılan araştırmada yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar ayrı başlıklar altında değerlendirilecektir.

1.1.5.1. Yurtiçi Araştırmalar

Yetişkin bağlanma kuramı özelinde bir araştırma yapan çalışır (2009), bağlanma ile duygulanım düzenleme ve depresyon arasında etkileşim olduğunu tespit etmiştir (alışır, 2009: 240). Bu sonuç bizim çalışmamızda bağlanmayı etkileyen faktörler arasında depresyon ve duygular unsurlarına yer verilmesi sebebiyle önemlidir ve ulaşılan sonuçların benzer olduğunu göstermektedir.

Çocukların bağlanmalarını anlamak amacıyla hazırlanan bir makalede elde edilen sonuçlar, çocukluk döneminde bağlanmanın rollerini açıklamada yardımcı olmuştur. Özellikle bakımı aile dışında bir kişi ya da kurum tarafından üstlenilen çocuklar için bağlanmada aileye dönüş faktörünün temel araç olduğu sonucuna varılmıştır (zgr, 2011: 96). Toplumsal bir soruna çözüm niteliği taşıması, bu çalışmanın ulaştığı sonucu önemli kılmaktadır.

Gündüz (2013), araştırmasında bağlanma stillerinin ilişkili olduğu faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. Ulaşılan sonuçlar; akılcı olmayan inançlar, kaygı ve psikolojik faktörlerin bağlanma ile olan ilişkisini ortaya koymuştur (Gündüz, 2013: 2071). Bağlanma stillerinin nelerin etkisinde olduğunu açıklamak adına bu çalışmanın ulaştığı sonuçlar faydalı görünmektedir.

1.1.5.2. Yurtdışı Araştırmalar

Perry (2001), bağlanma stillerini çocuklar üzerinde ele aldığı çalışmada bağlanmayı belirli bir kişiyle duygusal ilişkilerin özel kalıcı formu olarak açıklamıştır. Aynı zamanda bu çalışmada bağlanmanın huzur ve keyif verme niteliğine dikkat çekilmiştir (Perry, 2001: 1). Bağlanma kuramının içeriğinde nelerin yer aldığı sorusuna yanıt verilebilmesi için bu çalışmada elde edilen verilerin önemli olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

Bretherton (1992), bağlanma kuramını açıklarken John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından ortaya konulan bulguları değerlendirmeye alarak ilerleme kaydetmiştir. Araştırmacının ulaştığı sonuçlar, bağlanma kuramının merkezinde

Bowlby ve Ainsworth'un elde ettiği sonuçların yer aldığını ve geçerliliğini koruduğunu göstermiştir (Bretherton, 1992: 759).

Hoffman, Marvin, Cooper ve Powell (2006), bağlanma stillerini araştırdıkları çalışmada, okul öncesi çocuklarda güvensiz ve düzensiz bağlanmanın doğru müdahaleler ile azaltılabileceğini ortaya koymuşlardır (Hoffman, Marvin, Cooper ve Powell, 2006: 1017). Bağlanma stillerinin doğru girişimler aracılığıyla olumlu şekilde yönlendirilebileceğini göstermesi bakımından bu çalışma oldukça önemlidir.



1.2.Benlik Kavramı

Bu kısımda benlik kavramı, benlik saygısı, benlik saygısının oluşumu, benlik saygısının nitelikleri, benlik saygısını etkileyen unsurlar, benlik saygısının boyutları ve konu hakkında ilgili araştırmalar hakkında bilgiler ortaya konulacaktır.

1.2.1. Benlik Saygısı Tanımı

“Benlik saygısı benliğin duygusal boyutu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kim olduğu ile ilgili belirli fikirlerin yanı sıra belirli duygulara da sahip olduğu vurgulanmakta ve benlik saygısı, bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak belirtilmektedir” (Oktan ve Şahin, 2010: 546). Bu tanımdan yola çıkılmak suretiyle benlik saygısı kavramının insanların kendilerini nasıl ifade ettikleri konusu ile ilgili bir yapıda olduğunu söylemek mümkündür. Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerin meydana getirdiği bir kavram olması sebebiyle benlik saygısı ile ilgili geçerliliği yüksek veriler ortaya koymak pek mümkün değildir.

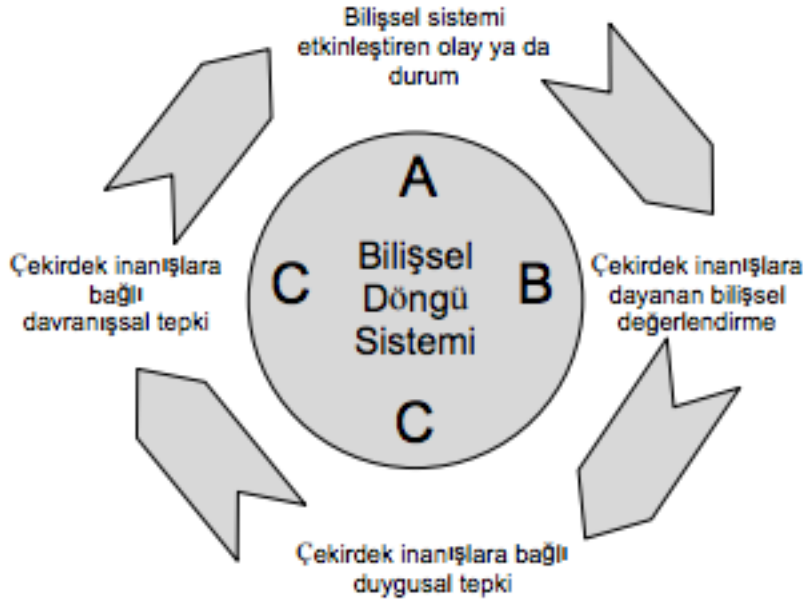
“Bir başka tanıma göre benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Buna göre bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı bireyin benlik saygısı düzeyini verir” (Tözün, 2010: 53). Buradan hareketle benlik saygısı içerisinde bireyin kendisiyle ilgili beklentilerinin önemli bir yeri bulunmaktadır ve beklentilerin karşılık bulma düzeyine göre şekillenmektedir.

Benlik saygısı ile ilgili yapılan tanımlar, kavramın içeriğine yönelik olarak fikir verecek nitelikte ve yeterlidir. Benlik saygısı; kişisel gelişim, tecrübe, yüksek güven, iletişim, mesleki gelişim gibi faktörlere göre belirlenmektedir (Dinçer ve Öztunç, 2009: 23). Bu nedenle değinilen faktörlerin her birisinin benlik saygısının tanımlarında kendisine yer edinmesi söz konusu olabilir. Benlik saygısının çok geniş bir kapsama sahip olması sonucunu beraberinde getiren bu durum göz önüne alınarak benlik saygısı ile ilgili daha fazla tanıma yer verilmesine gerek görülmemiştir.

1.2.2. Benlik Saygısının Oluşumu

Benlik saygısı, mutlu bir yaşam ve sağlıklı bir kişilikle ilişkilendirilmektedir (Kaya ve Saçkes, 2004: 50). Bu nedenle benlik saygısının oluşumunda mutluluk ve sağlık unsurlarının temel belirleyiciler arasında yer aldığını söylemek mümkündür. Dolayısıyla benlik saygısının oluşumunun uzun bir süreyi kapsadığı bilinciyle hareket edilmesi gerekmektedir.

Bilişsel döngü sistemi, benlik saygısının oluşumunda etkili olmaktadır. Bu etkinin içeriği aşağıdaki şekilde gösterildiği gibidir.



Şekil 4. Bilişsel Döngü Sistemi

Kaynak:Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2011: 33.

Şekil 4’te görüldüğü üzere bilişsel döngü sisteminin içeriğinde yer alan sistemi etkinleştiren durum ya da olaylar, davranışsal tepkiler, duygusal tepkiler ve

bilişsel değerlendirmeler, benlik saygısının oluşumunda doğrudan veya dolaylı olacak şekilde etkisini hissettirmektedir.

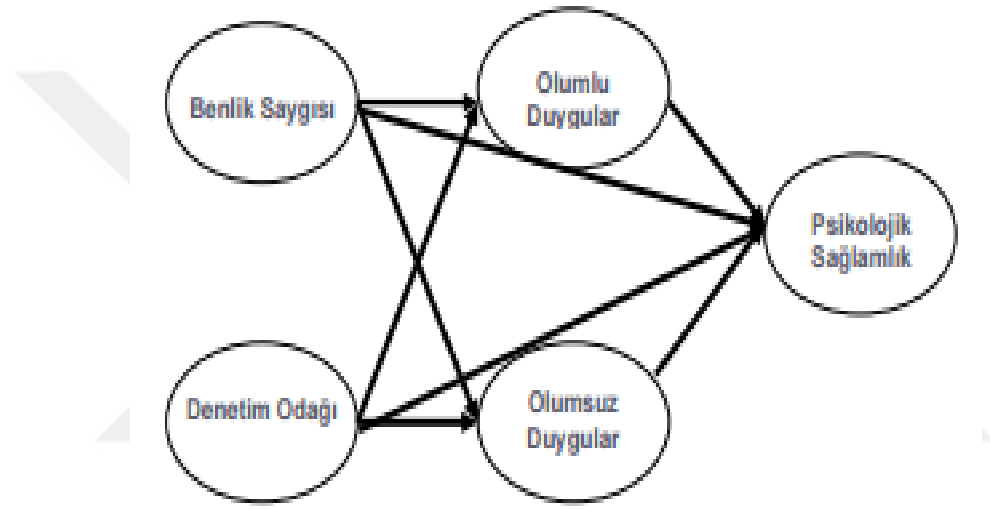
Özetle benlik saygısı, bireyin sürdürmekte olduğu yaşama göre şekillenmektedir. İnsanların sürdürmekte olduğu yaşamların farklı olması sebebiyle herkes için geçerli olması mümkün olmayacağı için benlik saygısının oluşumunda etkili olan faktörlere dair bilgi verilerek ilerleme kaydedilmesi uygun görülmüştür. Benlik saygısının oluşumunun hayatın özellikle ilk evrelerinde –yani gençlik dönemine kadar- daha hızlı olduğu görülmüştür. Benlik saygısının oluşumunun geniş bir kapsamda ele alınmasının gerekliliklerinden biri de bu kısımdaki verilerdir.

1.2.3. Benlik Saygısının Temel Nitelikleri

Benlik saygısının nitelikleri belirlenirken benlik saygısının düzeyinin bilinmesi gerekmektedir. Benlik saygısı düzeyine göre benlik saygısının beraberinde getireceği sonuçlar da olumlu ya da olumsuz sonuç verecektir. Benlik saygısının bu niteliğine paralel olarak bireyin elde edeceği doyum düzeyi de değişkenlik göstermektedir (Tözün, 2010: 53). Böyle bir durumda benlik saygısının hayatın tüm evresini etkilediği söylenebilir ve bu durum benlik saygısının en temel niteliklerinden birisi olarak görünmektedir.

Ergenlik döneminde büyük oranda benlik saygısının oluşması, benlik saygısının temel niteliklerinden bir diğeridir. Bu dönemde gelişme düzeyinin en yüksek hızda olduğu düşünüldüğünde benlik saygısının ergenlik döneminde daha ayrıntılı olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Ergen bir bireyin bu dönemde kendisini yetersiz hissetmesi, geleceğe yönelik karakter oluşumundan başlayarak çok yönlü olumsuz etkiler meydana getirebilir (Kaya ve Saçkes, 2004: 50). Bu gibi örneklerin sayısını artırmak mümkündür ve tüm bunlar benlik saygısının sahip olduğu etki düzeyi özelinde temel nitelikler kapsamında değerlendirilmeye müsaittir.

Temel nitelikleri açısından benlik saygısının incelenmesinde değinilmesi gereken hususlardan bir tanesi de benlik saygısı ile ilişkili olan hususlardır. Benlik saygısının şekillenmesinde etkili olan temel hususlar, aynı zamanda benlik saygısı üzerindeki etkilerin olumlu ya da olumsuz olmasında bir etken olduğu için bilinmelidir. Buna göre benlik saygısı ile ilişkili olan temel hususlar aşağıdaki şekilde gösterildiği gibidir.



Şekil 5. Benlik Saygısının Nitelikleri ile İlişkili Hususlar

Kaynak:Kararırmak ve Siviş Çetinkaya, 2011: 33.

Şekil 5’te görüldüğü üzere benlik saygısı ile ilişkili olan belli başlı hususlar; duygular –olumlu ve olumsuz duyguların tamamını içerecek şekilde- denetim odağı ve psikolojik sağlamlık şeklindedir. Burada sıralanan her bir faktörün benlik saygısı ile farklı düzeyde ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca değinilen hususlar benlik saygısının temel nitelikleri ile doğrudan ya da dolaylı şekilde etkileşim halindedir ve bu nedenle benlik saygısı ile ilgili içeriğin genişlemesine katkıda bulunacak nitelikte görünmektedir.

Benlik saygısı, kişinin edindiği deneyimlerin düzenlenmesi ile birlikte oluşan bir yapıdadır (Oktan ve Şahin, 2010: 545). Bu nedenle benlik saygısının temel nitelikleri, bu yapıya göre şekillenmektedir. Kişiden kişiye farklılık gösteren

deneyimler, benlik saygısının niteliklerine özgünlük katan unsurlardan bir diğeridir. Çalışmanın bu kısmında elde edinilen verilerle uyumlu olması, benlik saygısının bu özelliğinin başka bir önemli tarafıdır denilebilir.

1.2.4. Benlik Saygısını Etkileyen Temel Unsurlar

Benlik saygısını etkileyen temel unsurların açıklanmasının öncesinde benlik saygısını etkileyen unsurların neden önemli olduğunun bilinmesinde fayda vardır. Benlik saygısını etkileyen temel unsurların bilinmesi, gelecekte benlik saygısı yüksek nesiller yetiştirilmesi adına gereklidir (Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015: 211). Bu nedenle, benlik saygısını etkileyen temel unsurların bilinmesi, son derece önemli bir konu olmakla birlikte konunun önemini meydana getiren hususların gelecek nesilleri içermesi, bu konuyu daha değerli hale getirmektedir.

Benlik saygısı üzerinde etkisi olan belli başlı unsurlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Tözün, 2010: 55-56):

- i. Cinsiyet,
- ii. Yaş,
- iii. Aile ve aile üyeleriyle kurulan etkileşimler,
- iv. Beden imajı,
- v. Sosyoekonomik seviye,
- vi. Sosyal etmenler,
- vii. Kişinin sahip olduğu yetkinlik,
- viii. Kronik hastalıklar,
- ix. Engelli olma durumu,
- x. Psikolojik olarak bireyin sağlıklı olup olmaması şeklindedir.

Yukarıda sıralanan maddelerden de anlaşılacağı üzere benlik saygısını etkileyen temel unsurlar bireyin kendisi ve yakın çevresini içerecek şekilde yoğunluk göstermektedir. Bunun yanı sıra sağlıkla ilgili olan -başta psikolojik ve fizyolojik sağlık faktörleri- faktörler de benlik saygısını etkileyen faktörler kapsamında kendisine yer edinmiştir.

Ebeveynlerin –özellikle de annelerin- benlik saygısı üzerindeki etkileri, diğer unsurların biraz daha önünde görünmektedir. Bu kapsamdaki etkileşim şu şekilde açıklanabilir: “Geleneksel aile yapısı içerisinde çocuk yetiştirmede, annelerin daha fazla etkili olduğu ve annenin ergen ile iletişiminin, gösterdiği yetiştirme tutumlarının, ergenin benlik saygısını etkileyen faktörler olduğu söylenebilir” (Dilek ve Aksoy, 2013: 105). Burada yer verilen ifadeler, aynı zamanda benlik saygısını etkileyen faktörlerin gelecek nesillerin yüksek benlik saygısına sahip olmasına yönelik hususlar ile ilişkili olması bakımından ayrıca önemlidir.

1.2.5. Benlik Saygısının Boyutları

Benlik saygısı incelenirken farklı yaklaşımların varlığına paralel olarak farklı boyutlar ile karşılaşılmaktadır. Buna göre yapılan bir araştırmada benlik saygısı iki boyutlu olarak ele alınmış, kendini sevme ve öz yeterlik boyutlarının varlığı ortaya konulmuştur (Doğan ve Eryılmaz, 2013: 108). Benlik saygısına yönelik araştırmalarda farklı boyutların varlığına dair bu örnekler artırılabilir.

Benlik saygısının boyutları kapsamında aşağıda sıralanan unsurlara değinilmesi mümkündür (Yıldız, 2006: 115-116):

- i. Benlik algısı,
- ii. Benlik tasarımı,
- iii. Benlik imgesi,
- iv. Benlik farkındalığı,
- v. Benlik bilinci,

- vi. Benlik kurgusu,
- vii. Benlik yeterliği,
- viii. Benlik sunumu,
- ix. Benlik ayarlaması,
- x. Kendini gerçekleştirme,
- xi. Benlik karmaşıklığı şeklindedir.

Yukarıda sıralanan maddelerden de anlaşılacağı üzere benlik saygısının boyutları kapsamında benlik saygısı ile doğrudan ya da dolaylı ilişkili faktörlere yer verilmesi mümkündür. Benlik saygısının boyutlarına ilişkin yer verilen bu bilgiler, benlik saygısının oldukça geniş bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini göstermesi bakımından değerli görünmektedir.

1.2.6. İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar yurtiçi araştırmalar ve yurtdışı araştırmalar olarak ayrı ayrı incelenecektir.

1.2.6.1. Yurtiçi Araştırmalar

Dilek ve Aksoy (2013), benlik saygısını ergenler üzerinde ele almış ve ergen bireylerin benlik saygısının gelecekte benliği yüksek bireyler yetiştirilmesi adına önemli olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacı aynı zamanda ergenlerin ebeveynleri ile olan etkileşimlerinin benlik saygısının belirlenmesinde temel etkenlerden olduğunu ortaya koymuştur. Bu noktada annenin babaya göre daha fazla etkili olabileceği yönünde sonuçlar elde edilmiştir.

Tözün (2010), benlik saygısını araştırdığı makalede benlik saygısının ideal benlik ile bireyin benliği arasındaki fark olarak açıklamıştır. Araştırmacıya göre düşük benlik saygısının olması halinde depresyon ve kaygı gibi belirtiler olduğunu yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Yine bu çalışmada benliğin gelişmesindeki en önemli çağın ergenlik ağı olduğuna dikkat çekilmiştir.

Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş (2015), “eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi” başlıklı makalede 285 öğrenciyi içerecek bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları, 18-20 yaşın en düşük 27 üzeri yaşın ise benlik saygısının en yüksek dönem olduğu şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca eğitim düzeyinin artmasına paralel olarak bireylerdeki benlik saygısının arttığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir.

1.2.6.2. Yurtdışı Araştırmalar

Orth ve Robins (2014), benlik saygısını araştırdıkları çalışmada toplumun kalkınma düzeyinin benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra araştırma sonuçlarına göre bireyin kendine olan güveninin benlik saygısı ile etkileşim halinde olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre benlik saygısı ve kişinin kendine olan güveni arasında doğru orantılı bir etkileşim bulunmaktadır.

Cast ve Burke (2002), benlik saygısının bireyin kendisinin doğrulama sorunu yaşaması durumunda düşük düzeyde gerçekleştiği yönünde sonuçlar ortaya koymuşlardır. Benlik saygısının yüksek olması durumunda bireyin kimlikleri doğrulayacak şekilde ilişkiler kurmaya yöneldikleri yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca kurulan bu ilişkilerin sürdürülmesine yönelik girişimler de benlik saygısının etkisi altında gerçekleşmektedir.

Erol ve Orth (2011), 14-30 yaş arasındaki bireylerin benlik saygısını değerlendirdiği araştırmada yaşın bireyin benlik saygısı üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılara göre benlik saygısı; cinsiyet, etnik köken, gelir durumu, risk düzeyi, sağlık ve yeterlik inancının etkisi altında şekillenen bir yapıya sahiptir.

Benlik saygısını inceleyen çalışmalar ve çalışmanın bu kısmında benlik saygısı hakkında verilen bilgiler, benlik saygısının bireyin küçüklüğünden itibaren şekillenen bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalarda elde edilen sonuçlar, benlik saygısının oluşumunda özellikle ergenlik döneminin büyük önem

ifade ettiğini göstermektedir. Benlik saygısının oluşumu, kişisel ve çevresel pek çok faktörün etkisi altında olmakla birlikte bireyin ailesi, özellikle de annesi ile olan etkileşiminin benlik saygısı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermiştir.



BÖLÜM II

YEME TUTUMU KAVRAMI

Bu bölümde yeme tutumu bozukluğu, yeme tutumu ve bağlanma stilleri etkileşimi ve yeme tutumu hakkında yurt içi ve yurtdışı ilgili araştırmalar hakkında bilgilere yer verilecektir.

2.1. Yeme Tutumu

Yeme tutumu, yemek yeme davranışlarının bozukluğunu açıklamakta kullanılan bir kavramdır. Buna göre yeme tutumu ile birlikte ifade edilmek istenen insan hayatında sorunlara yol açan ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen yeme davranışlarıdır. Yeme tutumunun insan hayatındaki olumsuz yöndeki etkilerinin ortaya çıkması, çoğunlukla tıbbi, sosyal ve psikolojik açılardan olmaktadır (Usta, Sağlam, Şen, Aygin ve Sert, 2015: 187).

“Yeme bozuklukları vücut ağırlığı takıntısı, vücudun şekli ile ilgili olumsuz düşünceler ve beraberinde gelişen duygulanım bozukluklarının görüldüğü özel bir hastalık grubu olarak açıklanır” (Tural Büyük ve Duman, 2014: 213). Yeme tutumuna dair bozukluklar, çocukluk döneminden itibaren başlayarak insan hayatının ilerleyen dönemlerinde etkisini göstermektedir.

Günümüzde insanların yeme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte yeme tutumuna olan ilgi de artmıştır. Özellikle yeme tutumuna bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıklar, yeme tutumunun bilinirliğini artıran önemli gelişmelerden bir tanesi olarak görünmektedir.

2.1.1. Yeme Tutumu Bozukluğu

Yemek yeme, sadece biyolojik açıdan değil psikolojik açıdan da ele alınması gereken bir kavramdır (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012: 232). Yeme tutumu bozukluğunun bu niteliği sebebiyle çok yönlü bir bakış açısıyla değerlendirilmesinde fayda vardır. Aksi takdirde yeme tutumu konusunda ulaşılacak olan verilerin sınırlı düzeyde kalacağını söylemek yanlış olmayacaktır.

2.1.1.1. Yeme Bozukluğunun Belirti ve Tanısı

Yeme bozukluğunun belirtilerinden bahsederken aynı zaman dilimi ve aynı şartlar altında sıradan bir bireye göre çok daha fazla yemek tüketilmesi, ilk sıralarda yer almaktadır (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015: 420). Bu nedenle yeme bozukluğunun temel belirtisi olarak fazla yemeyi gösterebiliriz. Ancak yeme bozukluğu her zaman fazla yemek tüketilmesi ile ortaya çıkan bir bozukluk olarak algılanmamalıdır.

Günümüzde medya, kadınların aşırı zayıflığı ideal beden olarak algılaması yönünde yayınlar yapmaktadır ve kadının toplumsal başarısından fiziksel görünümü ön plana çıkarmaktadır (Aslan, 2001: 42). Böyle bir durumda kadınların yeme bozukluğu oranlarının daha yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Ayrıca burada değinilen hususlar, yeme bozukluğunun belirtileri sadece fazla yeme ile ilişkili olmadığını doğrulaması bakımından önemlidir.

Yeme bozukluğunun tanı kriterlerine yönelik yapılan değerlendirmelerde DSM IV ile DSM V arasında farklılıklar gözlenmektedir. Bu farklılıkların meydana geldiği hususlar anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tanımlanılmayan yeme bozuklukları konu başlıklarının etkisi vardır (Bushi, 2016: 9). Tıkanırçasına yeme bozukluğunun belirtilerinin farklılıklarının anlaşılması adına bu ayrım noktasının bilinmesi gerekmektedir. DSM V ile birlikte yeme bozukluğunun tanısına farklı unsurların eklenmesi sebebiyle bu sınıflandırmanın kullanılması daha doğru olacaktır.

2.1.1.2. Yeme Bozukluğunu Etkileyen Unsurlar

“Yeme bozukluklarının gelişimi; aile işlevselliği, ailede yeme bozukluğu öyküsü, duygu durum bozuklukları, alkol madde bağımlılığı, obezite, kilo ve yemek uğraşları, düşük benlik saygısı, obsesif kompulsif bozukluk, kötü olaylara maruz kalma, çocukluk çağı cinsel taciz ve istismar gibi çok etkenli yaklaşımlarla açıklanmaktadır” (Usta, Sağlam, Şen, Aygin ve Sert, 2015: 188). Burada değinilen hususlar, yeme bozukluğuna yönelik bakış açısının yeme bozukluğunu doğrudan etkilediğini işaret etmektedir.

Yeme bozukluğunu etkileyen diğer unsurlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Siyez, 2006: 22-23):

- i. Cinsiyet,
- ii. Aile,
- iii. Sosyal unsurlar,
- iv. Kültürel unsurlar,
- v. Biyolojik unsurlar,
- vi. Psikolojik unsurlar şeklindedir.

Yukarıda sıralanan maddelerden cinsiyet açısından kadınların yeme bozukluğu sıklığının daha fazla olduğu görülmüştür. Ailenin yeme bozukluğuna etkisi, çoğunlukla ebeveynlerin kontrol etmesine bağlı olarak şekillenmektedir. Sosyal ve kültürel unsurlar ise toplumun yaklaşımını yansıtmaktadır. Biyolojik unsurlarla ifade edilmek istenen ise kalıtsal özelliklerden ziyade genetik yatkınlık olarak görünmektedir. Psikolojik unsurların etkisi ise çocukluk döneminden itibaren şekillenen duygusal ve davranışsal hususları içermektedir.

2.1.1.3. Yeme Bozukluğunun Sonuçları

Yeme bozukluğunun sonuçları hakkında değinilmesi gerekenlerin başında kişiden kişiye göre değişkenlik göstermesi gelmektedir. Yeme bozukluğunun sonuçlarının başında sağlıklı bir yeme alışkanlığının kaybedilmesi gelmektedir. Buna paralel olarak vücut ağırlığının istikrarının ortadan kaybolması da yeme bozukluklarının beraberinde getirdiği sonuçlar arasında yer almaktadır (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015: 425).

Bireyin yaşamının tüm evrelerini olumsuz şekilde etkileyen bir yapıda olan yeme bozuklukları, toplum sağlığını tehdit eden bir konudur (Tural Büyük ve Duman, 2014: 213). Bu nedenle yeme bozukluğu konusunda tüm toplumun bilince sahip olmasını sağlayacak şekilde bilgilendirme sağlanması gerekmektedir. Tüm dünya genelinde yeme bozukluğunun yaygınlaşan bir yapıda olması, yeme bozukluğunun sonuçlarını daha da önemli hale getirmektedir.

Yeme bozukluğunun neticesinde bireyin sahip olduğu ruh hali değişkenlik gösterebilir. Buna göre yeme bozukluğunun sonucu olarak bireylerde neşe, kaygı, endişe, depresyon, üzüntü, sıkıntı gibi birbirinden farklı içeriğe sahip ruhsal durumların varlığı ile karşılaşılması mümkündür (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012: 232). Yeme bozukluğunun sonuçlarının farklı içeriğe sahip olması, kavramın çok yönlü yapısını doğrular niteliktedir.

Sonuç olarak yeme bozuklukları, birey üzerinde farklı şekillerde etkisini gösterebilecek olması sebebiyle sonuçları ayrıntılı şekilde irdelenmesi gereken bir konu niteliği taşımaktadır. Yeme bozukluklarının kişinin çocukluk döneminden başlayarak gelişim evrelerinde şekillenen bir yapıda olduğu görülmüştür. Tüm bunlara ek olarak yeme tutumunun biyolojik ve psikolojik yönünün ön plana çıktığı, medyanın yeme bozukluğu konusunda etkili olabildiği gibi sonuçlar da bu kısımdaki veriler aracılığıyla anlaşılmıştır.

2.1.2. Yeme Tutumu ve Bağlanma Stilleri Etkileşimi

Yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasındaki etkileşimi meydana getiren husus, bireyin yeme bozuklukları ile kişilik bozukluklarıdır. Yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştıran modellerin varlığı söz konusudur (Batum, 2008: 69). Bu bozuklukların bireyin bağlanma stili üzerinde etkisini göstermesi, yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasındaki etkileşimi meydana getiren faktör olarak görünmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde yeme tutumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür (Oral ve Şahin, 2008: 39). Bu nedenle bu ilişkinin araştırma kısmında kapsamlı biçimde ele alınması tercih edilmiştir.

2.1.3. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında yeme tutumuyla ilgili araştırmalar hakkında değerlendirme yapılacaktır. Yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmesiyle birlikte bu kısımdaki inceleme tamamlanmış olacaktır.

2.1.3.1. Yurtiçi Araştırmalar

Tural Büyük ve Duman (2014) lise öğrencileri üzerinde yeme tutumu ile ilgili yaptığı araştırmada kızların erkeklere göre yeme bozukluğu göstermesinin daha yüksek düzeyde gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Yeme bozukluklarının oluşumunda bireylerin kendilerini zayıf ya da kilolu olarak görmelerinin etkisinin bulunduğu çalışmanın ulaştığı sonuçlardan bir tanesidir. 174 farklı öğrencinin katılımının sağlandığı anket çalışması ile birlikte elde edilen sonuçlar öğrencilerin yaklaşık 4'te 1'inin normal vücut ağırlığının altında ya da üzerinde olduğunu göstermektedir.

Oral ve Şahin (2008), yeme tutumu üzerinde etkisi olan faktörlerin neler olduğunu belirlemek için yeme bozukluğu tanısı alan hastalar üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yeme tutumu ile ilişkisi bulunan faktörler arasında kişilerarası şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke yer almaktadır. Araştırmanın yaşları 14 ile 27 arasında değişen 1057 katılımcının yer aldığı bir çalışma olması, çalışmada ulaşılan sonuçların önemini artıran bir faktör olarak değerlendirilmeye müsaittir.

Batum (2008), yeme bozukluklarını araştırırken kişilik bozuklukları ile ilişkilendirme yolunu tercih etmiştir. Araştırmacının elde ettiği sonuçlar kişilik bozuklukları ile yeme bozukluklarının doğru orantılı bir ilişkiye sahip oldukları yönündedir. Kişilik bozukluklarının yeme bozukluklarının öncüsü konumunda olduğu da araştırmanın sonuçları arasında kendisine yer edinmiştir. Kişilik bozukluklarının tedavi edilmesi sürecince yeme bozukluklarının da ortadan kalktığı, bu sonucu destekler nitelikte görünmektedir.

2.1.3.2. Yurtdışı Araştırmalar

Triches ve Giugliani (2005), yeme bozukluklarını çocuklar üzerinde değerlendirmeye almış ve obezite ile ilişkilendirerek araştırma yapmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre çocukluk döneminde yeme bozukluklarının yaşanması, bireyin obez olma riskini artıran bir faktör olarak tespit edilmiştir. Obezite ile mücadele konusunda inceleme yaparken yeme bozukluklarının kendisine yer bulmasının nedenleri arasında bu etkileşimin belirleyici olduğu anlaşılmıştır.

Deshpande, Basil ve Basil (2009), yeme tutumu ile sağlık konusunu ele alan bir model oluşturmayı hedefledikleri çalışmada bireylerin yemek yeme tutumları ile sağlık inançları arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Yeme tutumunun sosyal değişim ile ilişkili olduğu da araştırmada ulaşılan sonuçlar arasında kendisine yer edinmiştir. Araştırmada 194 öğrencinin gösterdikleri katılım ve verdikleri yanıtlar aracılığıyla böyle bir sonuç elde edilmesi, araştırmanın sonuçlarını önemli hale getirmektedir.

Bargiota, Delizona, Tsitouras ve Koukoulis (2013), yapmış oldukları araştırmada yeme tutumu ile ilişkisi olan faktörler arasında kişisel sorunlar, aile ve akran baskının olduğunu ortaya koymuştur. Bireyin çevresinde -özellikle ergenlik döneminde- sağlıklı beslenmesini teşvik eden kişilerin bulunması, yeme bozukluklarının önüne geçilmesi konusunda belirleyici olacaktır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde tezin yöntem kısmını meydana getiren ve inceleme konusu olan “Ailesiyle Birlikte Yaşamayan Kız Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Benlik Kavramı, Yeme Tutumu Ve Davranışları Üzerindeki İlişkisi” konusunda elde edilen bilgiler ortaya konulacak olup, araştırmanın amacı, araştırmanın problemi, araştırmanın önemli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın yöntemi, verilerin analizi ve araştırmanın kısıtlılıkları hakkında bilgi verilecektir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, İstanbul ilinde 18-22 yaş üniversite öğrencisi olan ve ailesinden ayrı yaşayan kız öğrencilerde bağlanma stillerinin yeme tutumu ve benlik saygısına etkisinin belirlenmesidir. Ayrıca öğrencilerdeki yeme tutumu ve davranışlarının, benlik saygısı ve bağlanma stillerinin belirlenmesidir.

3.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın ana problemi, bağlanma stillerinin benlik saygısı ve yeme tutum ve davranışlarına etkisi var mıdır? Bu amaçla aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır.

- i. Bağlanma stilleri puanlarının benlik saygısı puanına etkisi var mıdır?
- ii. Varsa hangi bağlanma stili puanı benlik saygısı puanı ile ilişkilidir?

- iii. Bağlanma stilleri puanlarının yeme tutum ve davranışlarına etkisi var mıdır?
- iv. Varsa hangi bağlanma stili puanı yeme tutumu ile ilişkilidir?

3.3. Alt Problemler

Ailesi ile birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, benlik kavramı, yeme tutumu ve davranışları üzerindeki ilişkisinin araştırılacağı çalışmanın alt problemleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- i. Yeme tutumu konusunda kız öğrencileri etkileyen ekonomik ve psiko-sosyal faktörler var mıdır?
- ii. Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri nelerdir?
- iii. Üniversitenin bulunduğu şehir ile ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin tutum ve davranışları arasında bir ilişki var mıdır?
- iv. Kız üniversite öğrencilerinin ailesi ile yaşama / yaşamama durumu bağlanma stili üzerinde nasıl ve ne düzeyde bir etki meydana getirir?
- v. Kız üniversite öğrencilerinin ailesi ile yaşama / yaşamama durumu benlik saygısı üzerinde nasıl ve ne düzeyde bir etki meydana getirir?
- vi. Kız üniversite öğrencilerinin ailesi ile yaşama / yaşamama durumu yeme tutumu ve davranışları üzerinde nasıl ve ne düzeyde bir etki meydana getirir?

- vii. Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim alınan bölümleri ile bağlanma stilleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
- viii. Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim alınan bölümleri ile benlik saygı düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
- ix. Ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim alınan bölümleri ile yeme tutumu ve davranışları arasında nasıl bir ilişki vardır?

3.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma öğrencilerin ;

- i. Bağlanma stillerinin belirlenmesi,
- ii. Yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi,
- iii. Benlik Saygısı düzeylerinin belirlenmesi,
- iv. Yapılacak olan diğer çalışmalara öncülük etmesi,
- v. Elde edilen verilere göre üniversite öğrencileri için belirlenecek seminerler, konferanslar, bilgilendirme gibi programların belirlenmesi, açısından önemlidir.

3.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde 18-22 yaş arası üniversite öğrencisi olan ve ailesinden ayrı yaşayan kız öğrencilerin tamamı oluştururken, araştırma örneklemini ise belirtilen evrenden kolay örnekleme yoluyla seçilen 308 öğrenci oluşturmaktadır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada alan araştırmalarından anket tekniğinden yararlanılmıştır. Yüz yüze uygulama metodu ile öğrencilerden araştırma için gerekli bilgiler toplanılmıştır. Uygulanan anket formunda İlişki Ölçekleri Anketi, Yeme Tutumu Testi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği yer almaktadır.

3.6.1. İlişkiler Ölçeği Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi'nin orijinal adı Relationship Scales Questionnaire'dir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa .27 ile .61 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirlikleri .54 ile .78 arasında değişmektedir ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 81). Yetişkinlerin bağlanma stillerini ölçmek amacıyla kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi 30 maddeden meydana gelmekte ve 4 bağlanma stilini kullanmaktadır. Bunlar; güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma olmak üzere yakın duygusal ilişkilerden bağlanma biçimlerini tanımlamayı amaçlamaktadır. Ölçekteki her bir soru 1-7 arasında puanlanmakta (1 = Beni hiç tanımlamıyor; 7 = Tamamıyla beni tanımlıyor) bağlanma stilini yazan sorular (güvenli,korkulu,saplantılı,kayıtsız) değişkenleri oluşturmak için kullanılmaktadır. 6.soruda ters çevrilerek hem kayıtsız hem de saplantılı bağlanma stili için kullanılmaktadır. Korkulu bağlanmayı ölçmeyi amaçlayan sorular 1, 5, 12, 24; kayıtsız bağlanmayı ölçmeyi amaçlayan sorular 2, 6, 19 ,22, 26; güvenli bağlanmayı ölçmeyi amaçlayan sorular 3, 10, 15; 9 ve 28 ise güvenli ters puanlanacak soruları göstermektedir. Saplantılı bağlanma stilini ölçmeyi amaçlayan sorular ise 6, 8, 16, 25. Sorulardır.

3.6.2. Yeme Tutumu Testi (YTT)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen orijinal adı Eating Attitude Test'tir. 40 maddeden oluşan bu test anoreksiya nervoza belirtilerini ve tutumlarını ölçmek amacıyla kendini değerlendirme ölçeği olarak ortaya çıkmıştır. Testin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık Cronbach Alfa değeri .70 olarak bulunmuş, test- tekrar test güvenilirliği Pearson Momentler çarpımı hesaplanarak .65 ölçeğin toplam puan korelasyonu bulunmuştur ve kullanılabilir olduğu görülmektedir (Savaşır ve Erol, 1989: 22). Testte her bir maddeye uygun olarak 'Daima' , 'Çok sık' , 'Sık sık' , 'Bazen' , 'Nadiren' ve 'Hiçbir zaman' işaretlenecek şekilde cevap verilmesi beklenilir. Ankette 4 faktör bulunmaktadır. Bunlar ; şişmanlık kaygısı, diyet, sosyal baskı ve zayıflık ile aşırı uğraş'tır. Buradaki 4 faktör dışında 23 soru hiçbir faktöre girmemektedir. Faktör 1'deki şişmanlık kaygısı maddeleri 4, 14, 15, 25; Faktör 2'deki diyet maddeleri 9, 10, 22, 29, 30, 36, 37; Faktör'deki sosyal baskı maddeleri 12, 24, 33 ve Faktör 4'deki zayıflık ile aşırı uğraş maddeleri 16, 34, 38'dir.

3.6.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Orijinal adı Rosenberg Self-Esteem Scale olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Morris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 63 madde ve 12 alt bölüm olmak üzere çoktan seçmeli sorulardan oluşmuştur ve bireyin kendisi ile ilgili genel değerlendirmesi amaçlanmaktadır. Ölçeğin alt bölümleri şunlardır: D-1 (Benlik Saygısı) ; D-2 (Kendilik Kavramının Sürekliliği) ; D-3 (İnsanlara Güven Duyma) ; D-4 (Eleştiriye Duyarlılık) ; D-5 (Depresif Duygulanım) ; D-6 (Hayalperestlik) ; D-7 (Psikosomatik Belirtiler) ; D-8 (Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme) ; D-9 (Tartışmalara Katılabilme Derecesi) ; D-10 (Ana-Baba İlgisi) ; D-11 (Babayla İlişki) ve D-12 (Psişik İzolasyon) bölümlerinden oluşmaktadır.

Türkiye'deki güvenilirlik-geçerlik Çuhadaroğlu (1986) tarafından psikiyatrik görüşmeler kullanılarak yapılan geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 1 ay arayla yapılan test- tekrar test güvenilirlik katsayıları şöyledir: Benlik saygısı .75, kendilik kavramının sürekliliği .75, insanlara güven duyma .55, eleştiriye duyarlılık .48, depresif duygulanım .70, hayalperestlik .75, psikosomatik belirtiler .89, kişiler

arası ilişkilerde tehdit hissetme .46, tartışmalara katılabilme derecesi .51, anne-baba ilgisi .51, babayla ilişki .79 ve psişik izolasyon .60 (Korkmaz, 1996: 51).

3.7. Verilerin Analizi

Belirlenen örneklemden elde edilen verilerin analizi için SPSS 23 kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyon analizi, etkiyi belirlemek için ise regresyon analizi uygulanmıştır. Öğrencilerden toplanan demografik özellikler için tanımlayıcı istatistiklerden olan frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Araştırmada anket formunda yer alan ölçeklerin güvenilirlikleri için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve yorumu yapılmıştır. Sayısal gelişmelerle ilgili veriler tablolar haline getirilip yorumlanmış, $\alpha = 0.05$ hata payı; korelasyon ve regresyon analizinde $\alpha = 0,01$ hata payında da test edilmiştir.

3.8. Kısıtlılıklar

Araştırmanın İstanbul iliyle sınırlı olan üniversite öğrencilerini içermesi, kısıtlılıklar kapsamında yer almaktadır. Araştırma gereğince görüşülen 308 öğrencinin farklı niteliklerinin bulunması, ortaya konulacak olan sonuçlar açısından bir başka kısıtlılık olarak görünmektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR, TARTIŞMA, ÖNERİLER

4.1. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, örneklem grubuna ait demografik bilgilerin açıklanması ve elde edilen verilerin uygun istatistiksel yöntem ile analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
İlişki Ölçekleri	0,564	30
Yeme Tutumu Ölçeği	0,850	40
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	0,735	63

Tablo 1’de görüldüğü gibi, uygulanan güvenirlilik analizi sonucunda İlişkiler ölçekleri güvenirliliği %56,4, Yeme Tutumu Ölçeği güvenirliliği %85 ve Rosenberg Benlik saygısı ölçeği %73,5 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Ölçklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ort.	Varyans	Std. Sapma	Madde Sayısı
İlişki Ölçekleri	123,33	203,78	14,28	30
Yeme Tutumu Ölçeği	173,18	440,85	21,00	40
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	22,02	36,00	6,00	63

Tablo 2’de görüldüğü gibi, İlişki ölçeği toplam puanı üzerinde değerlendirildiğinde $\bar{\chi}=123,33\pm14,28$, Yeme tutumu ölçeği toplam puanı $\bar{\chi}=173,18\pm21,0$ ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan üzerinden $\bar{\chi}=22,02\pm6,00$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Bağlanma Stilleri Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Sapma
Güvenli Bağlanma Puanı	2,11	6,78	4,28	0,85
Korkulu Bağlanma Puanı	1,13	6,63	3,97	1,08
Kayıtsız Bağlanma Puanı	2,29	6,43	4,53	0,75
Saplantılı Bağlanma Puanı	1,43	10,57	3,66	1,04

Tablo 3’de görüldüğü gibi, katılımcıların elde edilene verilere göre Güvenli bağlanma alt boyutu puanı ortalaması $\bar{\chi}=4,28$ ve Kayıtsız bağlanma alt boyutu puanı ortalaması $\bar{\chi}=4,53$ değerindeki ortalamalardan katılımcıların güvenli ve kayıtsız bağlanma stili puanlarının orta düzeyde, Korkulu bağlanma alt boyutu puanı

ortalaması $\bar{\chi}=3,97$ ve Saplantılı bağlanma alt boyutu puanı ortalaması $\bar{\chi}=3,66$ değerindeki ortalamalardan katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma puanlarının düşük düzeyde oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yeme Tutumuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Sapma
Şişmanlık kaygısı	1,00	6,00	4,36	1,33
Diyet	1,29	6,00	4,68	1,03
Sosyal baskı	1,00	6,00	4,00	1,12
Zayıflık ile aşırı uğraş	1,00	6,00	4,86	0,94

Tablo 4’de görüldüğü gibi, katılımcıların elde edilene verilere göre Şişmanlık kaygısı alt boyutu puanı $\bar{\chi}=4,36$ ortalama, Diyet alt boyutu puanı $\bar{\chi}=4,68$, Sosyal baskı alt boyutu puanı $\bar{\chi}=4,00$ ve Zayıflık ile aşırı uğraş alt boyutu puanı $\bar{\chi}=4,86$ değerindeki ortalamalardan katılımcıların yeme tutumu puanlarının orta düzeyde oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 5. Benlik Saygısına Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maximum	Ort.	Std. Sapma
Benlik Saygısı Puanı	0,00	3,75	1,27	0,82
Kendilik Kavramının Sürekliliği Puanı	1,00	5,00	3,95	0,92
İnsanlara Güven Duyma Puanı	0,00	4,00	1,70	0,86
Eleştiriye Duyarlılık Puanı	0,00	3,00	1,66	1,10
Depresif Duygulanım Puanı	0,00	5,00	1,96	1,21
Hayalperestlik Puanı	0,00	4,00	1,97	1,40
Psikosomatik Belirtiler Puanı	0,00	10,00	3,93	2,57
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme Puanı	0,00	3,00	1,04	1,01
Tartışmalara Katılabilme Derecesi Puanı	0,00	2,00	0,93	0,81
Ana –Baba İlgisi Puanı	0,00	7,00	1,29	1,45
Babayla İlişki Puanı	0,00	6,00	1,45	1,38
Psşik İzolasyon Puanı	0,00	2,00	0,89	0,79

Tablo 5’te görüldüğü gibi, katılımcıların elde edilene verilere göre Kendilik Kavramının Sürekliliği alt boyutu puanı $\bar{x}=3,95$ ortalama ve Psikosomatik Belirtiler alt boyutu puanı $\bar{x}=3,93$ değerindeki ortalamaların en yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Bağlanma Stilleri Puanları İle Yeme Tutumu Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizine Göre Değerlendirilmesi

		Güvenli Bağlanma Stili Puanı	Korkulu Bağlanma Stili Puanı	Kayıtsız Bağlanma Stili Puanı	Saplantılı Bağlanma Stili Puanı
Şişmanlık Kaygısı Puanı	r	,165**	-,187**	-,100	-,262**
	p	,004	,001	,079	,000
	N	307	307	307	307
Diyet Puanı	r	,050	-,111	-,076	-,101
	p	,383	,053	,186	,077
	N	307	307	307	307
Sosyal Baskı Puanı	r	,055	-,187**	-,122*	-,121*
	p	,336	,001	,033	,034
	N	307	307	307	307
Zayıflık ile aşırı uğraş Puanı	r	,066	-,140*	-,023	-,175**
	p	,246	,014	,683	,002
	N	307	307	307	307

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

Tablo 5’de yapılan Korelasyon analizi sonucunda, Yeme Tutumu Ölçeği alt boyutu olan Şişmanlık kaygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında 0,165 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle şişmanlık kaygısı puanı arttıkça güvenli bağlanma stili puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,165$, $p < 0,001$)

Şişmanlık kaygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili ile arasında -0,187 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle şişmanlık kaygısı puanı arttıkça korkulu bağlanma stili puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,187$, $p < 0,001$)

Şişmanlık kaygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında -0,100 değerinde anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r = -0,100$, $p > 0,001$)

Şişmanlık kaygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili ile arasında -0,262 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle şişmanlık kaygısı puanı arttıkça saplantılı bağlanma stili puanını azaldığı söylenebilir ($r = -0,262$, $p < 0,001$)

Diyet alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, güvenli bağlanma stili puanı, korkulu bağlanma stili puanı, kayıtsız bağlanma stili puanı ve saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r_{\text{güvenli}}=0,050$, $r_{\text{korkulu}}=-0,111$, $r_{\text{kayıtsız}}=-0,076$ ve $r_{\text{saplantılı}}=-0,101$, $p > 0,001$)

Sosyal Baskı alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. ($r=0,055$, $p > 0,001$)

Sosyal Baskı alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında -0,187 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle sosyal baskı puanı arttıkça korkulu bağlanma stili puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,187$, $p < 0,001$)

Sosyal Baskı alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili ile arasında -0,22 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle sosyal baskı puanı arttıkça kayıtsız bağlanma stili puanının azaldığı söylenebilir ($r=-0,122$, $p < 0,001$)

Sosyal Baskı alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili ile arasında -0,121 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle sosyal baskı puanı arttıkça saplantılı bağlanma stili puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,121$, $p < 0,001$)

Zayıflık ile aşırı uğraş alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli ve Kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. ($r=-0,066$ ve $r=-0,023$, $p > 0,001$)

Zayıflık ile aşırı uğraşalt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili ile arasında -0,140 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkini olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle zayıflık ile aşırı uğraş puanı arttıkça korkulu bağlanma stili puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,140, p < 0,001$)

Zayıflık ile aşırı uğraş alt boyut puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili ile arasında -0,175 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkini olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle zayıflık ile aşırı uğraş puanı arttıkça saplantılı bağlanma stili puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,175, p < 0,001$)



Tablo 7. Bağlanma Stilleri İle Benlik Saygısı Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizine Göre Değerlendirilmesi

		Güvenli Bağlanma Stili Puanı	Korkulu Bağlanma Stili Puanı	Kayıtsız Bağlanma Stili Puanı	Saplantılı Bağlanma Stili Puanı
Benlik Saygısı Puanı	r	-0,207**	,246**	,121*	,337**
	p	,000	,000	,035	,000
	N	307	307	307	307
Kendilik Kavramının Sürekliliği Puanı	r	-0,164**	,199**	,182**	,220**
	p	,004	,000	,001	,000
	N	306	306	306	306
İnsanlara Güven Duyuma Puanı	r	,005	-,043	-,070	,166**
	p	,927	,452	,219	,004
	N	306	306	306	306
Eleştiriye Duyarlılık Puanı	r	-,214**	,247**	,000	,207**
	p	,000	,000	,999	,000
	N	307	307	307	307
Depresif Duygulanım Puanı	r	-,304**	,317**	,176**	,218**
	p	,000	,000	,002	,000
	N	307	307	307	307
Hayalperestlik Puanı	r	,032	,090	-,026	,115*
	p	,576	,116	,647	,043
	N	307	307	307	307
Psikosomatik Belirtiler Puanı	r	-,180**	,334**	,166**	,244**
	p	,002	,000	,004	,000
	N	306	306	306	306
Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme Puanı	r	-,161**	,171**	,011	,254**
	p	,005	,003	,849	,000
	N	307	307	307	307
Tartışmalara Katılabilme Derecesi Puanı	r	,099	-,044	-,058	-,037
	p	,084	,447	,308	,519
	N	307	307	307	307
Ana –Baba İlgisi Puanı	r	-,076	,086	,142*	,142*
	p	,185	,132	,013	,012
	N	307	307	307	307
Babayla İlişki Puanı	r	-,080	,119*	,000	,030
	p	,160	,037	,997	,601
	N	306	306	306	306
Psişik İzolasyon Puanı	r	-,248**	,294**	,209**	,137*
	p	,000	,000	,000	,016
	N	307	307	307	307

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

Tablo 6’da yapılan Korelasyon analizi sonucunda, Benlik Saygısı Ölçeği alt boyutu olan Benlik saygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,207 değerinde negatif yönlü ve zayıf

düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = 0,207, p < 0,001$)

Benlik saygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,246 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,240, p < 0,001$)

Benlik saygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında -0,121 negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı puanı arttıkça kayıtsız bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,121, p < 0,005$)

Benlik saygısı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında -0,337 değerinde negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle benlik saygısı puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = 0,337, p < 0,001$)

Kendilik Kavramının Sürekliliği puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,164 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kendilik kavramının sürekliliği puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,164, p < 0,001$)

Kendilik kavramının sürekliliği puanı puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,199 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kendilik kavramının sürekliliği puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,199, p < 0,001$)

Kendilik kavramının sürekliliği puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında 0,182 pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kendilik kavramının sürekliliği puanı arttıkça kayıtsız bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,182, p < 0,001$)

Kendilik kavramının sürekliliği puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,220 değerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kendilik kavramının sürekliliği puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,220, p < 0,001$)

İnsanlara güven duyma puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında -0,164 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle insanlara güven duyma puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r= -0,304, p < 0,001$)

İnsanlara güven duyma puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,166 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle insanlara güven duyma puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,317, p < 0,001$)

Eleştiriye Duyarlılık puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,214 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Eleştiriye Duyarlılık puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r= -0,214, p < 0,001$)

Eleştiriye Duyarlılık puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,247 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Eleştiriye Duyarlılık duyma puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,247, p < 0,001$)

Eleştiriye Duyarlılık puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Eleştiriye Duyarlılık puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,207 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Eleştiriye Duyarlılık puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,207$, $p < 0,001$)

Depresif Duygulanım puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,304 değerinde negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Depresif Duygulanım puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,304$, $p < 0,001$)

Depresif Duygulanım bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,317 değerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Depresif Duygulanım puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,317$, $p < 0,001$)

Depresif Duygulanım bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında 0,176 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Depresif Duygulanım puanı arttıkça kayıtsız bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,176$, $p < 0,001$)

Depresif Duygulanım bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,218 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Depresif Duygulanım puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,218$, $p < 0,001$)

Hayalperestlik puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Hayalperestlik puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,115 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle hayalperestlik puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,115$, $p < 0,001$)

Psikosomatik belirtiler puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,180 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psikosomatik Belirtiler puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,180$, $p < 0,001$)

Psikosomatik belirtiler puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,334 değerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psikosomatik Belirtiler puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,334$, $p < 0,001$)

Psikosomatik belirtiler puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında 0,166 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psikosomatik Belirtiler puanı arttıkça kayıtsız bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,166$, $p < 0,001$)

Psikosomatik belirtiler puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,244 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psikosomatik Belirtiler puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,244$, $p < 0,001$)

Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,161 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,161$, $p < 0,001$)

Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,171 değerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir

ifadeyle Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,171, p < 0,001$)

Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında 0,011 değerinde anlamlı bir ilişki olmadığını tespit edilmiştir.

Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,254 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,254, p < 0,001$)

Tartışmalara Katılabilme Derecesi puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit edilmiştir.

Ana –Baba İlgisi puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli ve korkulu bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit edilmiştir.

Ana –Baba İlgisi puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında 0,142 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Ana –Baba İlgisi puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,142, p < 0,005$)

Ana –Baba İlgisi puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,142 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Ana –Baba İlgisi puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r= 0,142, p < 0,005$)

Babayla İlişki puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit edilmiştir.

Babayla İlişki puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,119 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle babayla ilişki puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,119$, $p < 0,005$)

Psişik İzolasyon puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, Güvenli bağlanma stili puanı ile arasında -0,248 değerinde negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psişik İzolasyon puanı arttıkça güvenli bağlanma puanının azaldığı söylenebilir ($r = -0,248$, $p < 0,001$)

Psişik İzolasyon puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, korkulu bağlanma stili puanı ile arasında 0,294 değerinde pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psişik İzolasyon puanı arttıkça korkulu bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,294$, $p < 0,001$)

Psişik İzolasyon puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, kayıtsız bağlanma stili puanı ile arasında 0,209 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psişik İzolasyon puanı arttıkça kayıtsız bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,209$, $p < 0,001$)

Psişik İzolasyon puanının bağlanma stilleri ile ilişkisine bakıldığında, saplantılı bağlanma stili puanı ile arasında 0,137 değerinde pozitif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle Psişik İzolasyon puanı arttıkça saplantılı bağlanma puanının arttığı söylenebilir ($r = 0,137$, $p < 0,005$)

Tablo 8. Bağlanma Stilleri Puanının Benlik Saygısı Puanına Etkisinin Regresyon Analizi

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Hataların Standart Sapması
1	0,389	0,151	0,140	0,76

Tablo 8’de görüldüğü gibi, Güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili puanlarının Benlik saygısı puanını açıklama düzeyi %14 (adj R kare=0.140) olarak tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını test etmek için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 9. Bağlanma Stilleri Puanının Benlik Saygısı Puanına Etkisinin Regresyon Analizine Ait ANOVA Analizi

Model	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
1 Regresyon	31,504	4	7,876	13,432	0,000
Rezidüel	177,082	302	0,586		
Toplam	208,586	306			

Tablo 7’de görüldüğü gibi, Hesaplanan F değeri (F=13,432, p = 0,000 < 0,05) kurulan denklemin anlamlı bir model olduğu bağlanma stilleri puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir.

Tablo 10. Bağlanma Stilleri Puanının Benlik Saygısı Puanına Etkisinin Regresyon Analizi Kestirilmiş Beta Değerleri

Model	Standardize edilmemiş			
	B	Std. Hata	t	p
1 Sabit	0,603	0,457	1,319	0,188
Güvenli Bağlanma Stili Puanı	-0,141	0,058	-2,424	0,016
Korkulu Bağlanma Stili Puanı	0,043	0,050	0,855	0,393
Kayıtsız Bağlanma Stili Puanı	0,053	0,061	0,861	0,390
Saplantılı Bağlanma Stili Puanı	0,237	0,045	5,263	0,000

Tablo 10’da görüldüğü gibi, bağlanma stilleri teker teker incelendiğinde Güvenli bağlanma stili puanının benlik saygısı puanı üzerinde $\beta = -0,141$ düzeyinde negatif yönlü ve zayıf derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ($p = 0,016 < 0,05$). Böylelikle Güvenli bağlanma stili puanı azaldıkça, Benlik saygısı puanı 0,146 oranında arttığı söylenebilir

Saplantılı bağlanmanın da benlik saygısı puanı üzerinde $\beta = 0,237$ düzeyinde pozitif yönlü ve orta derecede bir ilişki olduğu görülmüştür ($p = 0,000 < 0,05$). Böylelikle saplantılı bağlanma stili puanı artıkça, Benlik saygısı puanı 0,237 oranında arttığı söylenebilir.

Korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri puanının benlik saygısı puanı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. ($\beta = 0,043$ ve $p = 0,393$; $\beta = 0,053$ ve $p = 0,390 > 0,05$)

Tablo 11. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yeme Tutumuna Puanına Etkisinin Regresyon Analizi

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Hataların Standart Sapması
1	0,283	0,080	0,068	0,51649

Tablo 11’de görüldüğü gibi, Güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili puanlarının yeme tutumu puanının açıklama düzeyi %6,8 (adj R kare=0.068) olarak tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını test etmek için varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 12. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yeme Tutumuna Puanına Etkisinin Regresyon Analizine Ait ANOVA Analizi

Model	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
1 Regression	6,996	4	1,749	6,556	0,000
Residual	80,563	302	,267		
Toplam	87,559	306			

Tablo 12’de görüldüğü gibi, hesaplanan F değeri (F=6,556, p = 0,000 < 0,05) kurulan denklemin anlamlı bir model olduğu bağlanma stillerinin yeme tutumu puanını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir.

Tablo 13. Bağlanma Stilleri Puanlarının Yeme Tutumuna Puanına Etkisinin Regresyon Analizi Kestirilmiş Beta Değerleri

Model	Standardize edilmemiş R ²		t	p
	B	B		
1 Sabit	5,269	0,308	17,098	0,000
Güvenli Bağlanma Stili Puanı	-0,016	0,039	-0,414	0,679
Korkulu Bağlanma Stili Puanı	-0,044	0,034	-1,303	0,194
Kayıtsız Bağlanma Stili Puanı	-0,066	0,041	-1,589	0,113
Saplantılı Bağlanma Stili Puanı	-0,109	0,030	-3,572	0,000

Tablo 13’te görüldüğü gibi, bağlanma stilleri teker teker incelendiğinde Saplantılı bağlanma stili puanının benlik saygısı puanı üzerinde $\beta = -0,109$ düzeyinde negatif yönlü ve zayıf derecede bir ilişki olduğu görülmüştür (p = 0,000 < 0,05). Böylelikle saplantılı bağlanma stili puanı azaldıkça, yeme tutumu puanının 0,109 oranında arttığı söylenebilir.

Güvenli, Korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri puanının yeme tutumu puanı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. ($p = 0,679$, $p = 0,194$ ve $p = 0,113 > 0,05$).

Sonuç olarak araştırmada anlamlı ilişki tespit edilen hususlar aşağıda sıralandığı gibidir:

- Şişmanlık kaygısı ile güvenli bağlanma: Şişmanlık kaygısı arttıkça güvenli bağlanma artmaktadır.
- Şişmanlık kaygısı ile korkulu bağlanma: Şişmanlık kaygısı arttıkça korkulu bağlanma azalmaktadır.
- Benlik saygısı puanı ile güvenli bağlanma: Benlik saygısı puanı arttıkça güvenli bağlanma azalmaktadır.
- Benlik saygısı puanı ile korkulu bağlanma: Benlik saygısı puanı arttıkça korkulu bağlanma artmaktadır.
- Benlik saygısı puanı ile kayıtsız bağlanma: Benlik saygısı puanı arttıkça kayıtsız bağlanma azalmaktadır.
- Benlik saygısı puanı ile saplantılı bağlanma: Benlik saygısı puanı arttıkça saplantılı bağlanma azalmaktadır.
- Psişik izolasyon ile güvenli bağlanma: Psişik izolasyon arttıkça güvenli bağlanma azalmaktadır.
- Psişik izolasyon ile korkulu bağlanma: Psişik izolasyon arttıkça korkulu bağlanma artmaktadır.
- Psişik izolasyon ile kayıtsız bağlanma: Psişik izolasyon arttıkça kayıtsız bağlanma artmaktadır.
- Psişik izolasyon ile saplantılı bağlanma: Psişik izolasyon arttıkça saplantılı bağlanma artmaktadır.
- Bağlanma stilleri ile yeme tutumu: Bağlanma stillerinin etkililiği arttıkça yeme tutumu bozukluğu ile karşılaşma olasılığı azalmaktadır.
- Benlik saygısı puanı ile yeme tutumu: Benlik saygısı puanı arttıkça yeme tutumu bozukluğu azalmaktadır.

4.2.Tartışma

Tartışma kısmında, bu çalışma ile benzer konuda yapılan araştırmalarda yer alan sonuçlar hakkında veriler ortaya konularak ulaşılan sonuçlar arasında karşılaştırma yapılacaktır. Böylece böyle bir çalışma hazırlanması ile birlikte literatüre sağlanan katkı hakkında fikir sahibi olunacaktır.

Çalışmamızda bağlanma stilleri ile benlik saygısı puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sümer ve Güngör (1999), yetişkin bağlanma stillerini araştırdıkları çalışmada bağlanma stilleri ile benlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Öğrenciler üzerinde yapılan çalışmayla birlikte bağlanma stiline korkulu, kayıtsız ya da güvenli olmasına göre Benlik saygısı puanı da değişkenlik gösterdiği ve kurulan ilişkileri etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar, bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanı ilişkisinin kültürel bir boyuta sahip olduğunu elde ettikleri sonuçlarla birlikte ortaya koymuşlardır. Ulaşılan bu sonuçlar, bu çalışmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermekle birlikte Sümer ve Güngör (1999) tarafından kültürel faktörler özelinde elde edilen veriler çalışmalar arasındaki ayırt edici noktayı meydana getirmektedir.

Çalışmamızda Benlik saygısı puanı güvenli bağlanmayı azalttığı sonucu elde edilmiştir. Yılmaz Çabuk (2011), yapmış olduğu çalışmada 277 yetişkin erkeğin katılımının gerçekleştiği bir araştırma aracılığıyla bulgular elde etmiştir. Araştırmacı bağlanma ve benlik ilişkisini incelerken madde kullanımı deneyimini de göz önünde bulundurmuştur. Elde edilen sonuçlara göre madde kullanma deneyimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanı arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca Benlik saygısı puanı artmasının kaygı düzeyini düşürdüğü ve güvenli bağlanmayı olumlu yönde etkilediğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Bağlanma stili ve benlik saygısı puanı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlar ile paralel bir içeriğe sahip olan bu çalışmanın ulaştığı sonuçlar, madde deneyimi faktörünün göz önünde bulundurulması sebebiyle sonuçlar arasındaki uyumu sınırlı duruma getirmektedir.

Oktay ve Durak Batıgün (2014), bağlanma ve benlik algısının kişilerarası ilişki tarzları ve öfke üzerindeki etkisini ölçmeyi hedeflemişlerdir. Araştırmada bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanı ilişkisine göre kişilerarası ilişki tarzları ve öfke düzeyinin belirlendiği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Benlik saygısı puanı düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki doğru orantılı ilişkinin bireyin kuracağı ilişki ve öfkeye olan yansımaları, bu çalışmanın sonuçları ile ilişkilendirilebilecek sonuçlardır. Bunun dışındaki sonuçlar, aleksitimi ile açıklandığı için bu çalışma ile farklılıklar göstermektedir. Bağlanma ve benlik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamız arasında bir bağlantı kurmak güçtür.

Curun ve Çapkın (2014), romantik kıskançlığın bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanı üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre bireylerdeki romantik kıskançlık ile bağlanma ve benlik saygısını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında cinsiyet faktörünün etkili olmadığı belirlenmiştir. Araştırmacıların elde ettikleri sonuçlar, kıskançlık faktörünün bağlanma ve benlik üzerinde etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Romantik kıskançlıkla bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanı arasındaki etkileşimin kişilik özellikleri ve evlilik doyumu üzerinde etkisinin bulunduğu da çalışmanın sonuçlarından birisidir. Romantik kıskançlık faktörünün etkilerinin olması, bu çalışmanın elde ettiği sonuçların özgün nitelik olmasını sağlamaktadır ve bizim çalışmamızdaki sonuçlardan ayırmaktadır.

Yeme tutumu bozukluklarının bağlanma stillerini olumsuz yönde etkilediği, bu çalışmanın sonuçlarından biridir. Oral ve Hisli Şahin (2008), yeme tutumu bozukluğunun kişilerarası ilişki tarzları ve bağlanma ile ilişkisini araştırmışlardır. Bu kapsamda yeme bozukluğu tanısı alan 59 hastanın yanında 998 lise ve üniversite öğrencisi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yeme tutumu bozukluğunun bağlanma açısından işlevsel olmayan ilişkileri beraberinde getirdiği çalışmanın dikkat çeken sonuçlarından birisidir. Bu sonuç aynı zamanda bizim çalışmamızda ulaşılan sonuçlarla benzerlikler göstermektedir. Oral ve Hisli Şahin (2008) tarafından yapılan çalışmada yeme tutumu bozukluğunun kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilemesinde benlik saygısı puanı düzeyinin belirleyici olduğu, Benlik saygısı puanı yeme tutumu bozukluğu ile negatif yönlü ilişkisinin kişilerarası ilişkilere olumsuz

şekilde yansıdığı belirlenmiştir. Bağlanma ve yeme tutumu bozukluğu ilişkisine dair ulaşılan sonuçlar çalışmalar arasındaki benzer sonucu işaret etmekte iken diğer sonuçlar açısından bir benzerlik olduğu tespit edilememiştir.

Çalışmamızda yeme tutumu bozukluklarının bağlanma stillerini negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Aytin (2014), ergen bireylerinde yeme tutumu ve bağlanma stilleri ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya 327 erkek, 412 kız olmak üzere 739 öğrencinin katılımının sağlanması, ulaşılan sonuçların geçerliliğini artırması sebebiyle önemlidir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre bağlanma ile yeme tutumu arasındaki negatif ilişkinin ortaya çıkmasında kız öğrencilerde aşırı korumacı yaklaşım, erkek öğrencilerde ise ilgisiz yaklaşım belirleyici olmaktadır. Çalışmada ayrıca bağlanma stilleri ve yeme tutumu bozukluğu etkileşiminin bireylerin sorun çözme becerilerini etkilediğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir. Ergen öğrencileri içeren bu araştırma, üniversite öğrencilerinin baz alındığı bizim çalışmamızdan bu yönüyle ayrılmaktadır.

Bu çalışmada bağlanma stilleri, benlik kavramı, yeme tutumu ve davranışları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bu kavramların bazı alt boyutlarından birbirleriyle olumlu ya da olumsuz yönde etkileşim halinde oldukları belirlenmiştir. Bu sonucu ortaya çıkaran faktörler ve sonuçlara ilişkin öneriler, çalışmanın bu kısmını oluşturmaktadır.

Bağlanmayla ilgili yapılan araştırmalar, gebelik döneminden başlayarak bireyin bağlanma stillerinin şekillendiğini gösteren sonuçları ortaya çıkarmıştır. Bağlanma stillerinin güvenli, kaçınan ve kararsız bağlanma şeklinde sınıflandırıldığı tespit edilmiştir. Bireysel farklılıkların bağlanma stilleri gereğince temel belirleyicilerden bir tanesi olduğu çalışmada ulaşılan sonuçlardan bir diğeridir.

Bireyin kendisinin olmak istediği ile algıladığı arasındaki farklar, benlik saygısını ifade etmektedir. Beklentilerin Benlik saygısı puanı oluşumundaki etkenlerden bir tanesi olduğu çalışmada görülmüştür. Benlik saygısı puanı kişisel gelişim, deneyim, yüksek düzeyde güven, iletişim kurabilme ve mesleki gelişim gösterme gibi faktörlerin etkisi altında olduğu çalışmada ulaşılan bir başka sonuçtur.

Çalışmada ayrıca Benlik saygısı puanı mutluluk ve sağlıklı yaşamla ilişkilendirilen bir yapıda olduğu belirlenmiştir.

Biyolojik ve psikolojik boyutları olan yeme tutumu bozukluğu, insanların yemek yemede karşılaştıkları davranış bozukluklarını açıklamakta kullanılmaktadır. Hayatın bütünü olumsuz yönde etkileyebilecek bir yapıda olan yeme tutumu, sağlıklı yeme alışkanlığının yitirilmesine neden olmakta ve bireyin ruh halinin değişkenlik göstermesi sonucunu ortaya çıkılmaktadır.



4.3.Öneriler

Çalışmada ulaşılan sonuçlar göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler getirilmektedir:

- Bağlanma ve bağlanmayla ilişkili süreçler biyolojik ve psikolojik açıdan değerlendirmeye alınmalıdır.
- Benlik saygısı puanı artması için özgüven aşılama işlemleri yerine getirilmelidir.
- Yeme bozukluklarının hayatın tamamında sağlığı kötü yönde etkileyeceği bilinciyle hareket edilmeli, sağlıklı beklenmeye özen gösterilmelidir.
- Üniversite öğrencilerinin 22 yaş üzerinde olmasının mümkün olması sebebiyle çalışmaya yaş sınırı getirmeden üniversiteli kız öğrencilerinin dahil edilmesi önerilmektedir.
- İstanbul ilinde daha geniş bir örneklem grubuyla veya, İstanbul dışındaki iller de araştırmaya dahil edilerek araştırmanın geçerlilik düzeyi artırılmalıdır.
- Kız üniversite öğrencilerinin belirli niteliklere indirgenmesi, farklı niteliklerin sınırlılık oluşturmasının önüne geçilmesi için yapılmalıdır.
- Konuya yönelik daha fazla araştırma yapılması ve bunların tespit edilmesiyle yapılacak daha kapsamlı bir tartışma değerlendirme yaparken önümüzü daha çok açacaktır.

SONUÇ

Bağlanma stilleri, benlik kavramı, yeme tutum ve davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemek için anket çalışması yapılmıştır. Çalışmada yapılan anket neticesinde ulaşılan sonuçlara göre şişmanlık kaygısı arttıkça güvenli bağlanma artmakta, şişmanlık kaygısı arttıkça korkulu bağlanma azalmaktadır. Bu noktada şişmanlık kaygısı ile kayıtsız bağlanma arasında ilişki tespit edilememiştir.

Benlik saygısı puanı açısından yapılan incelemelerde ise benlik saygısı puanı arttıkça güvenli bağlanma azaldığı, benlik saygısı puanı arttıkça korkulu bağlanmanın arttığı, benlik saygısı puanı arttıkça kayıtsız bağlanmanın da azaldığı ve benlik saygısı puanı arttıkça saplantılı bağlanmanın da azaldığını gösteren sonuçlar elde edilmiştir.

Bağlanma konusunda yapılan araştırmalar neticesinde psikik izolasyon ile saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma arasında doğru orantılı bir ilişki bulunmasına karşın psikik izolasyon ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkinin ters orantılı bir yapıda olduğunu gösteren sonuçlara ulaşılmıştır.

Anket neticesinde ulaşılan sonuçların da destekleyeceği üzere bağlanma stillerinin farklı boyutları için farklı sonuçların elde edilmesi söz konusu olmuştur. Bağlanma stilleri, benlik saygısı, yeme tutum ve davranışları arasındaki ilişkinin çok yönlü olması, bu sonuçların ortaya çıkmasındaki temel etkindir.

Çalışmada ailesiyle birlikte yaşamayan kız kız üniversite

Kız üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri özelinde araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre ana-baba ilgisinin artmasının korkulu bağlanmayı artırdığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde ana-baba ilgisinin artması, saplantılı bağlanma düzeyini artırmıştır. Baba özelindeki değerlendirme neticesinde Babayla İlişki puanının düzeyinin artmasının korkulu bağlanmayı artırdığı; güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlantı üzerinde etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda değinilen sonuçlara göre ailesiyle birlikte yaşamayan kız üniversite öğrencilerinin bağlanma düzeyleri daha yüksektir. Aileyle daha az görüşülmesinin buradaki temel etken olduğu söylenebilir ($r= 0,165$, $p < 0,001$)



KAYNAKÇA

- Alan, Hacer. “Doğum Sonrası Dönemde Sosyal Desteğin Anne Bebek Bağlılığına Etkisi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011, Konya.
- Arslan, Emel. “Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi”, *Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008, Konya.
- Aslan, S. Halime. “Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi”, *Düşünen Adam Dergisi*, Cilt. 14, Sayı. 1, (2001): 41-47.
- Aytin, Nur. “Ergenlerde Yeme Tutumları ile Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveynle Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014, Aydın.
- Bargiota, Alexandra, Maria Delizona, Andreas Tsitouras, Georgios N. Koukoulis. “Eating Habits and Factors Affecting Food Choice of Adolescents Living in Rural Areas”, *Hormones Research Paper*, Cilt. 12, Sayı. 2, (2013): 246-253.
- Batum, Petek. “Kişilik Bozuklukları ve Yeme Bozuklukları: Etiyolojik İlişkiler ve Cevaplanmamış Sorular”, *Türk Psikoloji Yazıları*, Cilt. 11, Sayı. 21, (2008): 65-73.
- Bretherton, Inge. “TheOrigins of AttachmentTheory: John Bowlby and Mary Ainsworth”, *DevelopmentalPsychology*, Sayı. 28, (1992): 759-775.
- Bushi, Bahar. “Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Anksiyete ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016, İstanbul.
- Cast, Alicia, Peter J. Burke. “A Theory of Self Esteem”, *Social Forces*, Sayı. 3, (2002): 1041-1068.

- Curun, Ferzan, Muharrem Çapkın. “Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması”, *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, Cilt. 34, Sayı. 1, (2014): 1-22.
- Çalışır, Manolya. “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, Sayı. 1, (2009): 240-255.
- Deniz, M. Engin. “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki”, *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Sayı. 22, (2006): 89-99.
- Dereli Yılmaz, Sema. “Prenatal Anne-Bebek Ağlaması”, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, Cilt. 10, Sayı. 3, (2013): 28-33.
- Dereli Yılmaz, Sena, Nezihe Kızılkaya Beji. “Gebelerin Stresle Başa Çıkma, Depresyon ve Prenatal Bağlanma Düzeyleri ve Bunları Etkileyen Faktörler”, *Genel Tıp Dergisi*, Cilt. 20, Sayı. 3, (2010): 99-108.
- Deshpande, Sameer, Michael D. Basil, Debra Z. Basil. “Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students”, *Health Marketing Quarterly*, Sayı. 26, (2009): 145-164.
- Dilek, Hasan, Ayşe B. Aksoy. “Ergenlerin Benlik saygısı puanı ile Anne Babalarının Benlik saygısı puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt. 14, Sayı. 3, (2013): 95-109.
- Dinçer, Feray, Gürsel Öztunç. “Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik saygısı puanı ve Atılganlık Düzeyleri”, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, (2009): 22-33.
- Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. “İki Boyutlu Benlik saygısı puanı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı. 33, (2013): 107-117.

- Erdoğan Taycan, Serap, Aslı Çepik Kuruoğlu. “Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt. 25, Sayı. 1, (2014): 9-18.
- Erol, Ruth, Yasemin, Ulrich. “Self Esteem Development from Age 14 to 30 Years”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Sayı. 3, (2011): 607-619.
- Gündüz, Bülent. “Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt. 13, Sayı. 4, (2013): 2071-2085.
- Hazan, Cindy, Philip R. Shaver. “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve”, Çeviri: Ali Dönmez, *Psychological Inquiry*, Cilt. 5, Sayı. 1-2, (1994): 1-49.
- Hoffman, Kent T., Robert S. Marvin, Glen Cooper, Bert Powell. “Changing Toddlers and Preschoolers Attachment Classifications: The Circle of Security Intervention”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Cilt 74, Sayı. 6, (2006): 1017-1026.
- İmamoğlu, E. Olcay, Ayça Güler Edwards. “Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt. 22, Sayı. 60, (2007): 115-132.
- Kararınmak, Özlem, Rahşan Siviş Çetinkaya. “Benlik saygısı puanı ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü”, *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt. 4, Sayı. 35, (2011): 30-43.
- Kaya, Alim, Mesut Saçkes. “Benlik saygısı puanı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Düzeylerine Etkisi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt. 3, Sayı. 21, (2004): 49-56.
- Korkmaz, Mediha., “Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”, *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996, İzmir.

- Morsünbül, Ümit, Figen Çok. “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, Cilt. 3, Sayı. 3, (2011): 553-570.
- Oktan, Vesile, Mustafa Şahin. “Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik saygısı puanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt. 7, Sayı. 2, (2010): 543-556.
- Okta, Burcu, Ayşegül Durak Batıgün. “Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke”, *Türk Psikoloji Yazıları*, Cilt. 17, Sayı. 33, (2014): 31-40.
- Oral, Nursen, Nesrin Hisli Şahin. “Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi”, *Türk Psikoloji Yazıları*, Cilt. 23, Sayı. 62, (2008): 37-48.
- Orth, Ulrich, Richard W. Robins. “The Development of Self Esteem”, *Current Directions in Psychological Science*, Sayı. 5, (2014): 381-387.
- Özer, Mehmet. “Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik Tarzı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler”, *Yüksek Lisans Tezi*, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, 2011, Ankara.
- Özgen, Leyla, Bahar Kınacı, Mine Arlı. “Ergenlerin Yeme Tutum ve Davranışları”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt. 45, Sayı. 1, (2012): 229-247.
- Özgür, Özge. “Kurum Bakımı Altındaki Çocukları Anlamak ve Onlarla Çalışmak: Bağlanma Teorisinden Bir Bakış”, *E-Journal of New World Sciences Academy*, Cilt. 6, Sayı. 1, (2011): 96-106.
- Perry, Bruce D. “Bonding and Attachment in Maltreated Children”, *The Child Trauma Academy*, (2001): 1-10.
- Savaşır, Işık., Erol, Neşe. “Yeme Tutum Testi: Anoreksiya Nervoza Belirtiler İndeksi”, *Psikoloji Dergisi*, Sayı. 23, (1999): 19-25.

- Saygılı, Gizem, Teoman İsmail Kesecioğlu, Halit Kırıktaş. “Eğitim Düzeyinin Benlik saygısı puanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 2, (2015): 210-217.
- Sevinçer, Güzin Mukaddes, Numan Konuk. “Emosyonel Yeme”, *Journal of Mood Disorders*, Cilt. 3, Sayı. 4, (2013): 171-178.
- Siyez, Diğdem M. “Yeme Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ergenler Etiyolojisi ile İlgili Çalışmalar, Müdahale Değerlendirme ve Tedavi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı. 20, (2006): 21-27.
- Subaşı, Hacer. “Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt. 12, Sayı. 3, (2012): 175-198.
- Sümer, Nebi, Derya Güngör. “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt. 14, Sayı. 43, (1999): 71-106.
- Tözün, Mustafa. “Benlik Saygısı”. *Actual Medicine*, Temmuz, (2010): 52-57.
- Triches, Rozane Marcia, Regina Justo Giugliani. “Obesity, Eating Habits and Nutritional Knowledge Among School Children”, *Saude Publica*, Cilt. 39, Sayı. 4, (2005): 1-7.
- Tural Büyük, Esra, Gamze Duman. “Farklı Okullarda Okuyan Lise Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi”, *Pediatric Araştırmaları Dergisi*, Cilt. 1, Sayı. 4, (2014): 212-217.
- Turan, Şenol, Cana Aksoy Poyraz, Armağan Özdemir. “Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, Cilt. 7, Sayı. 4, (2015): 419-435.
- Tüzün, Olcay, Kemal Sayar. “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”, *Düşünen Adam Dergisi*, Sayı. 19, (2006): 24-39.

Usta, Esra, Elvan Sağlam, Sevim Şen, Dilek Aygin, Havva Sert. “Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif Kompulsif Belirtileri”, *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, Cilt. 2, Sayı. 2, (2015): 187-197.

Yıldız, Murat. “Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı. 23, (2006): 87-127.

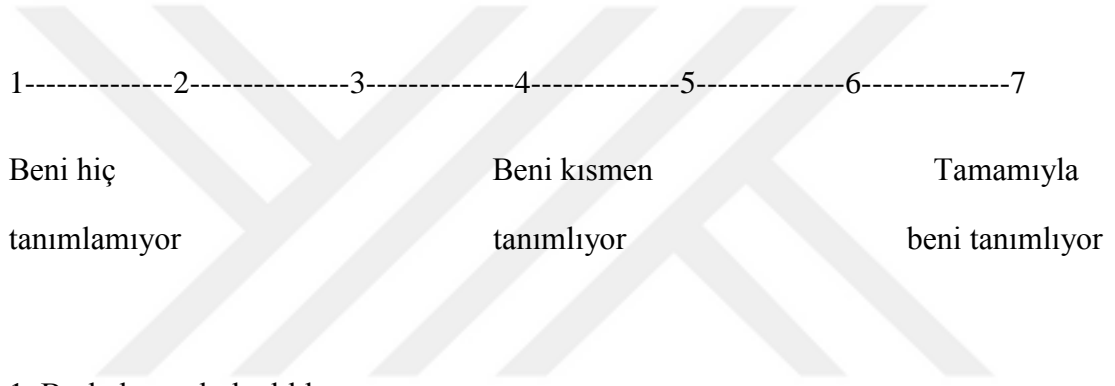
Yılmaz Çubuk, Çağnur. “Madde Kullanımı Deneyimi Yaşamış Kişilerde Benlik saygısı puanı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, İzmir.



EKLER

Ek 1. İlişki Ölçekleri Anketi

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



1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.

10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.

28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.

30. Başkalarıyla yaklaşmayı nispeten kolay bulurum.



Ek 2. Yeme Tutumu Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa “hiçbir zaman” yazılı kutu içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “daima”nın altını (X) ile işaretleyiniz

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4. Şişmanlıktan ödüm kopar.						
5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
6. Aklım fikrim yemektedir.						

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu.						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçırım.						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						
12. Ailem fazla yememi bekler.						
13. Yemek yedikten sonra kusarım.						

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.						
17. Günde birkaç kez tartılırım.						
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19. Et yemekten hoşlanırım.						
20. Sabahları erken uyanırım.						
21. Günlerce aynı yemeği yerim.						

	Daima	Çok sık	Sık sık	Nadiren	Bazen	Hiçbir zaman
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23. Adetlerim düzenlidir.						
24. Başkaları zayıf olduğumu düşünür.						
25. Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26. Yemeklerimi yemek başkalarından uzun sürer.						

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
27. Lokantada yemek yemeyi severim.						
28. Müshil kullanırım.						
29. Şekerli yiyeceklerden kaçmırım.						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşünürüm.						

	Daima	Çok sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35. Kabızlıktan yakınırım.						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37. Perhiz yaparım.						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

Ek 3. Rosenberg Benlik saygısı puanı Ölçeği

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

D – 2

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır?

a.ÇOK DEĞİŞİR b.ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c.ÇOK AZ DEĞİŞİR d.HİÇ DEĞİŞMEZ

12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu ?

a. Evet, sık sık olur b. Evet, bazen olur c. Evet, nadiren olur d. Hayır, hiç olmaz

13. Kendim hakkındaki görüşlerimin **çok çabuk** değiştiğini farkettim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 3

16.Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz ?

a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.

b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.

20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?

- a. Başkalarına yardım etmeye
- b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

D – 4

21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?

- a. Çok fazla hassas
- b. Oldukça hassas
- c. Az hassas
- d. Hassas değil

22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

23. Yanlış yaptığımız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz ?

- a. Çok fazla
- b. Oldukça
- c. Rahatsız olmam

D – 5

24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

- a. Çok mutlu
- b. Mutlu
- c. Pek mutlu değil
- d. Çok mutsuz

25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?

- a. Çok neşeli bir ruh hali içinde
- b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde
- c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde
- d. Oldukça neşesiz ruh halinde

27. Hayattan çok zevk alıyorum.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

- a. Çok sık
- b. Sık
- c. Ara sıra
- d. Nadiren
- e. Hiçbir zaman

D – 6

30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU
- b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?

a. Çok sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

D – 7

34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

41. Hiç sizi rahatsız edecek kadarellerinizde terleme olur mu ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?

a. Sık sık b. Bazen c. Nadiren d. Hiçbir zaman

D – 8

44. Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?

a. Çok incinirim ve rahatsız olurum. b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.
c. Beni pek fazla etkilemez.

45. Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 9

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

a. Pek çok b. Oldukça c. Çok az d. Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?

a. Sadece dinlerim b. Arada bir görüş bildiririm
c. Konuşmaya eşit oranda katılırım d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

D – 10

49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken **anneniz** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

50. Bu dönemde **babanız** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?

a. Çok ilgilenirler b. Oldukça ilgilenirler c. İlgilenmezler

D – 11

56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi ?

- a. Ben b. Ağabeyim c. Ablam d. Erkek kardeşim
e. Kız kardeşim f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı b. Çoğunu tanırdı
c. Bazılarını tanırdı d. Hiçbirini tanımazdı

58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?

- a. Babamla çok daha fazla b. Babamla biraz daha fazla
c. Her ikisi ile eşit oranda d. Annemle biraz daha fazla
e. Annemle çok daha fazla

59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?

- a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla
c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla
e. Annem çok daha fazla

60. Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?

- a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla
c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla
e. Annem çok daha fazla

61. Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?

- a. Çok daha fazla olarak babamdan yana b. Biraz fazla olarak babamdan yana
c. Eşit oranda her ikisinden yana d. Biraz fazla olarak annemden yana
e. Çok daha fazla olarak annemden yana

D – 12

62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?

- a. Evet b. Hayır

63. İnsanların çoğusizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz ?

- a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.
b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.

ÖZGEÇMİŞ

31 Mart 1989 tarihi, Aydın İli Nazilli ilçesi doğumluyum. İlk ve orta öğrenimi Atatürk İlköğretim Okulunda, liseyi ise Özel Yeni Ortadoğu Kolejinde tamamladım. Lisans eğitimimi Bahçeşehir Üniversitesi İngilizce Psikoloji Bölümü'nde 2013 yılında tamamladım. 2014 yılında da, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimime başladım.

Surp Pirgiç Ermeni Hastanesinde lisans stajımı ve Fransız Lape Hastanesi yüksek lisans stajımı tamamladım. Bu süreçte Evlilik ve Çift Terapisi Eğitimi ile Cinsel Terapi Eğitim ve Süpervizyonlarını, MMPI Testi ve Denver II Gelişim Envanteri Eğitimlerimi tamamladım.

Özel ilgi alanlarım cinsel terapi, aile danışmanlığı ve yeme bozukluklarıdır.

Ferda ÇIKRIKCIOĞLU