

**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN YEME  
TUTUMLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Elif Rojan YILDIZ**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Psikoloji Bilim Dalı**

**Şubat, 2021**



**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN YEME  
TUTUMLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Elif Rojan YILDIZ**

**(Y1712.271012)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**

**Psikoloji Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Sinem GÖNENLİ TOKER**

**Şubat, 2021**



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Yeme Tutumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (03/02/2021)

Elif Rojan YILDIZ



## ÖNSÖZ

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin yeme tutumlarına olan etkisi araştırılmıştır. Çalışma süresince desteğini sürekli olarak yanımda hissettiğim değerli danışman hocam Doç. Dr. Sinem GÖNENLİ TOKER'e ve aileme sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Şubat, 2021

Elif Rojan YILDIZ





# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN YEME TUTUMLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Üniversite eğitimi süreci bireylerin ailelerinden ayrıldığı, kendi başlarına yaşadığı ve yeni ilişkiler kurduğu bir dönemdir. Bu dönemde geçmiş yaşantıların etkisi öğrencilerin ilişkilerine ve çeşitli davranışlarına etki ettiği görülmektedir. Özellikle bireylerin bağlanma stillerinin diğer davranışları üzerinde etkili olduğu gözlenebilmektedir. Bu bağlamda bireylerin bağlanma stillerinin yeme tutumlarını etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin yeme tutumlarına olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 280 öğrenciye anket uygulanmıştır. Uygulanan anket demografik bilgi formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Yeme Farkındalığı Ölçeğinden oluşturulmuştur. Elde edilen veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir.

Çalışma sonucunda yakın ilişkilerde kaçınma ve kaygı düzeyinin yaşın artmasıyla azaldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin duygusal yeme düzeylerinin kız öğrencilerde erkeklere göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Erkek öğrencilerin ise yeme kontrol düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yaşın yükselmesi ile öğrencilerin duygusal yeme, yeme kontrol, yeme farkındalık, dış etmenlerden etkilenme ve yeme tutum düzeylerinin de yükseldiği gözlenmiştir. En yüksek gelire sahip olan öğrencilerin en düşük gelire sahip öğrencilere göre duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne-baba eğitim düzeyinin artmasıyla yeme farkındalığının arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların yeme farkındalıkları ile bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, bağlanma stilleri, yemek yeme tutumu.



# INVESTIGATION OF THE EFFECT OF ATTACHMENT STYLES OF UNIVERSITY STUDENTS ON EATING ATTITUDE

## ABSTRACT

University education is a period in which individuals leave their families, live on their own and establish new relationships. In this period, it is seen that the influence of past experiences affects students' relationships and various behaviors. It can be observed that especially individuals' attachment styles are effective on their other behaviors. In this context, it is evaluated that individuals' attachment styles may affect their eating attitudes.

In this study, it was aimed to examine the effect of attachment styles of university students on eating attitudes. In this context, a questionnaire was applied to 280 students studying at Istanbul Aydın University Psychology Department. The questionnaire was created from the demographic information form, the Experiences in Close Relationship Inventory and the Mindful Eating Questionnaire (MEQ). The obtained data were analyzed with the SPSS package program.

As a result of the study, it was found that the level of avoidance in close relationships decreases with increasing age, while the level of anxiety decreases. It was observed that the emotional eating levels of the students were higher in female students than in boys. It was observed that the eating control levels of male students were higher than that of women. With the increase in age, it was observed that the emotional eating, eating control, eating awareness, being affected by external factors and eating attitudes also increased. It has been found that the students with the highest income have higher levels of emotional eating than the students with the lowest income. It was observed that the awareness increased with the increase in the education level of the parents. It was determined that there is a significant positive relationship between the participants' eating attitudes and attachment styles.

**Keywords:** Attachment, attachment styles, eating attitude.



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	v
ÖNSÖZ.....	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT .....	xi
İÇİNDEKİLER .....	xiii
KISALTMALAR .....	xix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xxi
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Problem Cümlesi .....	1
B. Araştırmanın Amacı.....	2
C. Alt Problemler .....	3
D. Araştırmanın Önemi .....	3
E. Araştırmanın Varsayımları .....	4
F. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
G. Tanımlar.....	5
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR .....</b>	<b>7</b>
A. Bağlanma Stilleri .....	7
1. Bağlanma Kavramı .....	7
2. Bağlanma Kuramı ve Gelişim Süreci .....	8
3. Bağlanma Sistemi .....	8
4. Bağlanmayı Etkileyen Unsurlar .....	9

a. Ebeveyn .....	10
b. Cinsiyet .....	11
c. Yaş .....	11
d. Sosyoekonomik durum .....	12
5. Bağlanma Davranışının Aktif Hale Geldiği Dönem .....	12
6. Bağlanmanın Nörobiyoloji ve Psikopatolojisi .....	13
7. Bireylerde Bağlanma Stilleri.....	14
a. Güvenli bağlanma stili .....	15
b. Saplantılı bağlanma stili .....	16
c. Korkulu bağlanma stili .....	16
d. Kayıtsız bağlanma stili .....	16
B. Yeme Tutumu Kavramı .....	17
1. Yeme Bozukluklarının Tarihsel Gelişimi .....	17
2. Yeme Tutumu İle Yeme Bozuklukları.....	18
a. Anoreksiya nervoza .....	19
b. Bulimiya nervoza.....	20
c. Tıkınırcasına yeme bozukluğu.....	22
d. Sınıflandırılmayan yeme bozuklukları.....	23
3. Yeme Bozukluklarının Görülme Sıklığı Ve Yaygınlığı .....	23
4. Yeme Bozukluğunun Nedenleri.....	25
a. Genetik yatkınlık .....	25
b. Biyolojik yapı .....	25
c. Travma.....	25
d. Aile yapısı.....	26
e. Sosyokültürel etkenler .....	27
C. Yeme Tutumu ve Bağlanma .....	27

1. Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu İlişkisi.....	27
2. Bağlanma Stillerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi.....	29
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
A. Araştırmanın Modeli.....	31
B. Evren ve Örneklem.....	31
C. Veri Toplama Araçları.....	34
1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	35
3. Yeme Farkındalığı Ölçeği.....	35
D. Verilerin Toplanması.....	36
E. Verilerin Analizi.....	37
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>39</b>
A. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	39
B. Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgular.....	39
1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgular.....	39
2. Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	40
3. Yaş Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	41
4. Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	42
5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	43
6. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	44
7. Baba Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	45
8. Anne Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	45

9. Üniversite Eğitim Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	46
C. Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	47
1. Cinsiyet Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar	47
2. Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	49
3. Yaş Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	51
4. Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	54
5. Sınıf Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	55
6. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	57
7. Baba Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar	59
8. Anne Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar	60
9. Üniversite Eğitim Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	62
D. Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi	63
E. Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki Regresyon Düzeyleri .....	65
1. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumu Arasındaki Regresyon Düzeyleri .....	66
2. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Disinhibisyon Arasındaki Regresyon Düzeyleri .....	67
3. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Duygusal Yeme Arasındaki Regresyon Düzeyleri .....	68
4. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Kontrolü Arasındaki Regresyon Düzeyleri .....	69
5. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Odaklanma Arasındaki Regresyon Düzeyleri .....	71



6. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Disiplini Arasındaki Regresyon Düzeyleri.....	72
7. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Farkındalık Arasındaki Regresyon Düzeyleri.....	73
8. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Enterferans Arasındaki Regresyon Düzeyleri.....	74
<b>V. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>77</b>
A. Sonuç.....	77
B. Tartışma.....	79
C. Öneriler.....	84
<b>VI. KAYNAKÇA.....</b>	<b>87</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>97</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>105</b>



## KISALTMALAR

<b>DSM-V</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V
<b>MEQ</b>	: Mindful Eating Questionnaire
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>YFÖ</b>	: Yeme Farkındalığı Ölçeği
<b>YİYE</b>	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri



## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1. Bağlanmanın Dörtlü Modeli .....	15
Çizelge 2. Katılımcı Grubun Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler .....	32
Çizelge 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	40
Çizelge 4. . Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	41
Çizelge 5. Yaş Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	42
Çizelge 6. Beden Kitle İndeksi Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	43
Çizelge 7. Sınıf Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	43
Çizelge 8. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	44
Çizelge 9. . Baba Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	45
Çizelge 10. Anne Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları .....	46
Çizelge 11. Üniversite Eğitimi Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları.....	47
Çizelge 12. Cinsiyet Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları..	48
Çizelge 13. Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları .....	49

Çizelge 14.	Yaş Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları.....	52
Çizelge 15.	Beden Kitle İndeksi Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları ....	55
Çizelge 16.	Sınıf Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları .....	56
Çizelge 17.	Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları.....	57
Çizelge 18.	Baba Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları	59
Çizelge 19.	Anne Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları	61
Çizelge 20.	Üniversite Eğitimi Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları.....	62
Çizelge 21.	Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutları ile Yeme Tutumu ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları .....	64
Çizelge 22.	Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutumu Arasındaki Basit Regresyon Analizi.....	65
Çizelge 23.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	66
Çizelge 24.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Disinhibisyon Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi .....	67
Çizelge 25.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Duygusal Yeme Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi .....	69
Çizelge 26.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Kontrolü Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi .....	70
Çizelge 27.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Odaklanma Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi .....	71
Çizelge 28.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Disiplini Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	72
Çizelge 29.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Farkındalık Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	73
Çizelge 30.	Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Enterferans Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	74

## I. GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumları, alt problemleri, önemi, amacı, sayılılar, sınırlılıklar ve konuya dair tanımlar bulunmaktadır.

### A. Problem Cümlesi

Bir üniversite öğrencisi yetişkin ve çocuk olma arasında gidip gelmektedir. Üniversite öğrencisi genel olarak çocukluk döneminden gençlik ve yetişkinlik dönemine geçme problemi yaşayan bir erişkindir. Erişkinlik dönemine geçenler sosyal yapı olarak farklı dünyalara girmeye başlar. İnsan yaşamının bu döneminde pek çok sorun ortaya çıkar. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar çeşitlilik göstermektedir. Üniversiteye yeni başlayan bireyler, kendilerini hayatlarında daha önce karşılaşmadıkları yepyeni, yabancı ve farklı bir ortamda bulmaktadırlar. Lise ortamına göre daha fazla özgür ve özerk bir ortamda alınan mesleki dersler, farklı tarzda arkadaşlık ve öğretmen ilişkileri, üniversitede öğrenci olma hayatında farklı tecrübeler anlamına gelmektedir. Üniversiteye başlayan bir öğrenci, kişisel gelişimini henüz tamamlayamamış, gelişim problemlerini aşmaya çalışan bir erişkindir. Üniversiteye başlayan bir öğrenci, henüz kendi kimliğini bulamamış, çocukluktan çıkmaya çalışan, toplumsal değerleri kazanmak için uğraşan, evrensel ve toplumsal değerleri daha geniş perspektiften görmeye başlayan, sosyal bir olgunlaşmaya doğru ilerleyen bir bireydir.

Yetişkinlik hayatına adım atma olarak görülen erişkinlik dönemindeki bireyler üniversite yaşantısında, geç ergenlik döneminin tanımlanmamış bir takım problemleriyle yüzleşmektedir. Örneğin, geleneksel toplum değerleri, karşı cinsle arkadaşlıklar, yaşam tarzı ile gelen bağımlılıklar, psikolojik sorunlar vb. devam edebilir. Erişkinlerin bu dönemlerinde önemli sorunlarından biri de yeme düzenleridir. Düzensiz şekilde yenen öğünleri ve bunun sonuçları, günümüz

koşullarında hızlı yemek olarak tanımlanan fast food tüketimi, zamansız yenen öğünler vb. gençlerin beslenme alışkanlıklarının sorunlarındanadır.

Kişilerin hayat şekilleri, geçmiş deneyimleri, psikolojik sağlık durumları yeme davranışlarını etkileyecek niteliktedir. Klinik olarak yeme bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve yeme bağımlılığıdır. Yeme bozuklukları insan yaşamını ciddi anlamda tehdit etmektedir; özellikle gençlerde sıklıkla görülen temel yeme bozuklukları, anoreksiya nervoza ve bulimiya nevrozadır.

Ciddi problemler yaratabilecek potansiyeli bulunan yeme bozukluklarında yordayıcı olarak kabul edilen kavram “yeme tutumu” kavramıdır. Kişilerin günlük yeme tutum ve davranışları onları hayatlarının birçok alanında etkiler. Araştırmalara göre; stres, kaygı, özgüven, özsaygı ve benzeri kavramlar yeme tutumuyla bağlantılıdır ve bu kavramların üzerinde yetişkin bağlanma stillerinin büyük etkisi bulunmaktadır.

Bağlanma denildiğinde psikoloji dünyasında ilk akla gelen John Bowlby ve bağlanma kuramının başta gelen öncüsüdür. Bağlanma kuramının kişilerin doğumu ile başlayarak gelişim evrelerini tamamlamasında yardımcı olan, ona bakım veren kişi veya kişiler ile duygusal bağın kurulduğunu söyler. Güven arayışı ve bu arayışın sağlıklı şekilde karşılanması önemlidir. Bağlanma sağlam temeller ile yapıldığında kişi güven duygusunu geliştirir. Bağlanmanın temeli çocukluk ve yetişkin yaşam tarzını etkileyici niteliktedir. Kişinin insanlar ile ilişkisini, sosyal ilişkilerini, iş hayatını, bağımlılıklarını, yeme davranışını etkileyicidir.

## **B. Araştırmanın Amacı**

Araştırma yeme tutumu konusu üzerine yapılmış literatürle sınırlı olarak yeme tutumundaki değişiklikleri yansıtmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin yeme tutumlarına olan etkisinin incelenmesidir. Ayrıca yeme tutumu ve bağlanma stilleri üniversite öğrencilerinde sosyodemografik açıdan incelenecektir. Yeme tutumu ve bağlanma stillerinin birey hayatına nasıl ve ne düzeyde etki ettiğini tespit etmek, bu çalışmadaki en önemli amaçlardan bir tanesidir. Yapılan araştırmalar



doğrultusunda yeme tutumu kavramına literatür dünyasına bir ekte bulunarak, bulgular ile fayda sağlamak araştırmanın bir amacıdır.

### **C. Alt Problemler**

- Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri demografik özelliklerine göre anlamlılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları demografik özelliklerine göre anlamlılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yeme tutumları arasında anlamlı etki etmekte midir ?
- Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri yeme tutumlarını yordamakta mıdır?

### **D. Araştırmanın Önemi**

Gençler de son yıllarda son derece önemli hale gelen yeme problemi, üniversite öğrencilerini örneklem olarak almaya bir etken olarak görülmüştür. Yeme tutumunu hangi değişkenlerin etkilediği merak uyandırmıştır. Yapılan çalışmalarda bağlanma stillerinin yeme tutumu üzerindeki etkisine bakılmış ve ilişkisi incelenmiştir. Ancak bilgiler doğrultusunda bağlanma stillerinin yeme bağımlılığı üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmalara ulaşılamamıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda bu konu üzerinden yapılan ilk çalışma olması görülmektedir ve bu nedenle de bu çalışma önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca bu araştırma kapsamında, bilişsel düzeydeki olumsuz bağlanmanın bireyin yeme davranışına nasıl etki edebileceği ve bu bağlamda yeme davranışı, bağlanma stillerinin ve vücut kitle indeksi (BMI) arasında nasıl bir ilişki bulunduğunun tespit edilmesi yönüyle önem arz etmektedir. Daha önce bu konuyla ilgili farklı araştırmalar gerçekleştirilmiş ve bu araştırmalar yeme davranışının bağlanma stiliyle nasıl bir ilişkisinin bulunduğunu inceleme konusunda rehber olmuştur.

Çalışmanın önemini vurgulayan birden fazla faktör olduğu söylenebilir. Bunlardan ilki, bireylerin yaşamında çok önemli bir yer edinmiş olan bağlanma

stilleri ve yeme tutumlarının bir birine olan etkisinin araştırılmasıdır. Bir başka önemi ise çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesi ve literatüre sunacağı önemli katkılardır. Ayrıca bu çalışma ile elde edilecek verilerin, benzer bir konuda araştırma gerçekleştirecek bilim insanlarına kılavuz bir kaynak olacağı varsayılmaktadır. Bu katkıları yanında, çalışma sonucunda ulaşılan verilerden yararlanılarak, bireylerin yeme davranışları ile bağlanma stilleri arasında bir ilişkinin bulunup bulunmadığı, hangi bağlanma stilineki kişilerin, yeme bozukluğu geliştirmesi yatkınlığının daha fazla olduğuyula ilgili farklı bir bakış açısı oluşturulabilir. Böyle bir çalışmanın literatüre kazandıracakları ve benzer çalışmalara vereceği katkı oldukça yüksek olacaktır.

### **E. Araştırmanın Varsayımları**

Bu araştırmanın temel varsayımları şu şekildedir:

- Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin veri toplama aracında yer alan maddelere samimi ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin üniversite öğrencilerine uygun olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının amaca uygun ve yeterli güvenilirliğe sahip olduğu varsayılmaktadır.

### **F. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma incelendiğinde aşağıdaki sınırlılıkların dikkate alınması gerekmektedir:

- Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul Aydın Üniversitesinde öğrenim gören psikoloji bölümü öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma İstanbul Aydın Üniversitesinde öğrenim gören 280 öğrenci ile sınırlıdır.
- Ölçeğin öğrenciler üzerinde uygulanması 2 hafta ile sınırlıdır.

## **G. Tanımlar**

**Bağlanma Stilleri:** Bağlanma stilleri, kişinin yaşamındaki ilişkilerinde bilhassa duygusal ilişkilerinde etkili olan davranışlardır. Kişinin sahip olduğu bağlanma stiline göre ilişkileri şekillenme göstermektedir.

**Yeme Tutumu:** Kilo takıntısı, bedenin şekline yönelik olumsuz fikirler ve bu fikirlerle beraber gelişen duygu bozukluklarının oluşturduğu “özel bir hastalık türü” şeklinde tanımlanmaktadır.



## II. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

Bu bölümde, Bağlanma Stilleri, Yeme Tutumu, bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişki detaylı olarak açıklanmıştır. Mevcut konu ile ilgili yurt içi ve yurt dışındaki araştırmalar da bu bölümde yer almaktadır.

### A. Bağlanma Stilleri

#### 1. Bağlanma Kavramı

Kişilerin ilişki isteği, duygusal bir boyutta olduğunda, bağlanma olgusu biçiminde isimlendirilmektedir (Bilgin, 2001: 205). Bir çocuğun, bakım verenden ayrılması veya onu kaybetmeye tepki göstermesinin ne demek olduğu, onu bu figürlere bağlayan ilişkinin ne anlama geldiğinde gizlidir (Bowlby, 2012: 233). Bağlanmanın kendine özgü bir devam ediş sürecisinin olduğu, üreme ve beslenme sistemlerinden hareket alan bir yapısı olmadığı, evrimsel fonksiyonu bebeği büyüyüp gelişmesine engel olan durumlardan koruyacak bir bağlanma figürü ile ilişki kurma davranışı olarak tanımlanmaktadır (Bretherton, 1992: 765).

Göbek bağı kesilerek anneden ayrılması sağlanan insanoğlu, çok kısa bir zamanda duygusal ve sosyal bağlar kurup, tekrar anne babasına veya bakıcısına bağlanma davranışı göstermektedir. Bağlanma teorisi genlerimize işlemiş yakınlık kurma ihtiyacını temel alır. Esasında özel biriyle yakın olma gereksinimi oldukça önemli olup, beyin yapımızda bağlanma figürlerimizle (ebeveyn, çocuk ve partner vb.) iletişime geçme ve bunları düzene sokma ile ilgili özel bir biyolojik mekanizma yer almaktadır (Levine ve Heller, 2018: 20). Bağlanma teorisinin ve Bowlby'nin eserlerinin tamamının kalbinde, anne ve bebek arasında gelişen ve diğer bütün buna müteakip işlemlere değin devam eden erken gelişim döneminde ortaya çıkan duygusal bağ yatmaktadır (Schore, 2014: 76). Yenidoğan ve ona bakım veren arasındaki bağ sadece sevgi bağı değildir, bununla birlikte bilişsel, duyuşsal, sosyal ve daha başka birçok gelişimine katkıda bulunacak ve

onu hayatı boyunca yakın ilişkilerinde de takip edecek bir yapı olduğu söylenebilir (Sümer, 2002: 13).

## **2. Bağlanma Kuramı ve Gelişim Süreci**

Bağlanma kuramını ilk defa İngiliz psikanalist ve psikiyatrist John Bowlby ortaya atmıştır. 1949 yılında sabıkalı ve ebeveynlerini kaybetmiş çocuklar üzerine yaptığı çalışmaların ardından, 1951 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) adına Avrupa'daki çocukların savaş sonrası akıl sağlığına dair bir bildiri hazırlamış, ileride geliştirecek olduğu bağlanma kuramının temelleri, bu bildirin ardından yayımlanan Anne Bakımı ve Akıl Sağlığı (Maternal Care and Mental Health) kitabında kendisini göstermeye başlamıştır (Holmes, 1993: 85). Kitabında temel olarak çocukların bakım vericileriyle bebeklikten itibaren sıcak, yakın ve tutarlı bir ilişki sürdürmelerinin, tüm yaşantıları boyunca zihinsel sağlıklarını etkileyecek önemli bir etken olduğu üzerinde durmuştur. Psikanalitik yönelimli bir araştırmacı olan Bowlby'nin, çocukların bakım veren kişilerle ilişkilerine dair bu temel varsayımı, kısa sürede etoloji, sosyobiyoloji, psikobiyoloji gibi disiplinlerin ilgi alanına girmiş ve günümüzde gelişimsel psikoloji, sosyal psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında en yaygın kabul gören kuramlardan biri olan Bağlanma Kuramı'nın temelini oluşturmuştur. Diğer yandan kuram, yayımlandığı dönemde büyük ilgi görmüş ve dönemin çocuk bakım uygulamalarını büyük ölçüde etkilemiştir. Bowlby'nin "Anneden mahrum kalma" (maternal deprivation) temeline dayandırdığı bu ilk çalışmalar, deneysel çalışmalardan çok yetiştirme yurtlarında büyümüş çocuk ve ergenlerle yapılan klinik gözlemlere dayanmaktadır (Terzi ve Özbay, 2016: 175).

## **3. Bağlanma Sistemi**

Bowlby ve Ainsworth genel kapsamda bakıldığında, çocuk ve ilk bakıcı arasındaki bağın başa çıkma, aralarındaki ilişkiyi yeniden değerlendirme ve kişiliğin gelişimi açısından bir temel oluşturduğunu düşünmektedirler. Var olan bütün ilişki türlerinde bağlanma genel bir kullanıma sahip olsa da Bowlby bu terimi çocuğun, anne ve babasına bir bakıcı sistemi ile bağlanıp bağlanamaması olarak dile getirerek, bağlanma teorisini beş ana madde ile özetlemiştir (Connor, 2006: 178):

- Bireylerin her yaşında bağlanma, önemli bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır.
- Kişiliği şekillendiren ve içselleştiren yaşanan ilişkilerdeki deneyimlerdir.
- Ruh sağlığı ile bağlanma güvenliği, birbirleri ile yakında ilişkilidir.
- İnsanlar aşk ve çocukları ile olan ilişkilerinde içsel çalışma modelleri ile oluşan ilişki davranışlarını üretir ve iç bağlamlarında yazılı olan şemadaki direktifleri uygular.
- Yeni ilişki deneyimleri ile değişiklik de gösterebilen bağlanmanın içsel çalışma modelleri genelde sabit kalma eğilimindedir.

Sayılan bu maddelerle bağlantılı olarak doğum ve ilk altı ay arasında geçen süreçte fiziksel durumlar göz önünde bulundurulmalıdır. 6 ve 12 ay arasında bağlanma kurulmaktadır. Bu emerek, hareket ederek, tırmanarak, fiziksel ve duygusal her türlü hareketle güven duygusunu oluşturmaktadır. 18. ay itibariyle çocuk dede veya büyükanne gibi figürleri de seçerek birden fazla bağlanma figürüne sahip olmaktadır. Üçüncü yıldan sonra öz kimlik, öz saygı, otonomi gibi özellikler meydana gelmektedir. Bebeğin içsel çalışma modelini oluşturmaya başlaması itibariyle anne, samimiyet ve kendini koruyabilme ile gereken tüm yeteneklerini öğrenerek ve geliştirerek; keşfederek öğrenme için kullanılan güvenli bir temel olarak hizmet verir (Cüceloğlu, 2006: 76).

#### **4. Bağlanmayı Etkileyen Unsurlar**

Bireyin gelişimi sırasında meydana gelen hormonal, bilişsel ve nöropsikolojik değişimler bağlanma duygusu ile zıtlaşabildiğinden, bağlanmayı etki altına alan unsurları gelişimsel ve sosyal ilişkilerdeki değişimlere bağlı olarak incelemekte fayda vardır. Bu durumda bağlanma ilişkilerinde zaman ve koşullara bağlı olarak tutarlılık veya tutarsızlık görülebilir. Çocuğun yaşam olanakları, ailesel ve çevresel koşulları tutarlı olduğunda genelde hayat boyu bağlanma güvenliği aynı kalmaktadır. Bunun dışında çocuk zamanla anne dışında farklı kişilerle ilişki kurmaya başlar. Bu sebeple, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel ortam bağlanma davranışlarını ciddi biçimde etkileyebilmektedir(Bretherton and Munholland, 1999: 98). İlişkilerin evrensel

olduğunu savunan bağlanma kuramcıları ile ters düşen bağlanma kuramcıları, sosyo-kültürel unsurlara da dikkat edilmesi gerektiğini savunmuşlardır. İlişkilerde yaş, cinsiyet, ekonomik ve kültürel durumlar ve demografik değişikliklere göre farklılık gösterebileceği de savunulmaktadır. Bu sebepten dolayı bu bölümde bağlanma davranışlarına doğrudan veya dolaylı etkisi olabilecek ekonomik, kültürel ve sosyal değişimler ele alınacaktır (Van Ijzendoorn and Sagi-Schwartz, 2008: 880).

#### **a. Ebeveyn**

Bebeklerin genel olarak yalnızca ebeveyn ile değil, kendisine bakım sağlayan her birey ile bağlı olabildiği, ilişki kurabildiği gözlemlenmektedir. Ancak bakım verenler arasında çocuğun sınıfsal farklılığı gözettiğinden bahsedilebilir. Çocuk kendisinin belirlediği bu sınıfsal farklılıkta en tepede kendisine en çok destek veren, en zor koşullarda ona destek olmuş olan kişiye yer verir. Bowlby'nin buna benzer gözlemlerde bulunduğu bu duruma monotropi (monotropy) adını vermiştir. Çocuğun monotropik ilişkisinde anne veya babanın çocukla kurduğu ilişki ve bu bağlanmaların birbirini etkileme düzeyleri birçok incelemeye konu olmuştur. Anne ve babanın birbirinde farklı olarak, çocuk ile olan bağının ne derecede bağdaştığı veya birbirini ne ölçüde etkilediği oldukça önemlidir (Berlin, Cassidy, and Apleyard, 2008: 72).

Yabancı durum testinin baba ile bebek arasında oluşan bağı ölçmek için uygun olmadığı görüşü diğer görüşlere göre daha baskındır. Bunun sebebi çoğu kültürün anneyi bebeğin bakımını üstlenen figür, babanın da çocuk ile oyun oynayan figür olarak görmesidir. Baba ile çocuk arasındaki bağın düzeyini ölçmek amacı ile babanın oyun süresince daha teşvik ve motive edici konumda olan davranışlarının incelenmesi gerektiği anlaşılmıştır. Genel olarak bakıldığında bakım veren ile çocuk ilişkisinde çocuğun ileride sahip olacağı eğitim hayatı, azimli duruşu ve zekâ yeteneği arasında aynı doğrultuda giden bir ilişki olabilir. Fakat daha detaylı incelendiğinde; anne ve çocuk bağı kıyaslandığında nitelik olarak bazı noktalarda sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Çocuğun anne ile kurduğu bağda yaşadığı olumlu bir deneyim, sorunlu dönemlerde çocukta zihinsel olarak rahatlık sağlarken, baba ile daha çok keşif veya oyun sırasında destek veya moral verme beklentisinin sağlanması örnek olarak verilebilir (Grossmann, Grossmann, and Kindler, 2008: 866).



## **b. Cinsiyet**

Ergenlik öncesi dönemde bakım veren ve çocuk arasında cinsiyet farkı yok denebilir. Sonraki dönemlerde bağlanma biçimleri ile ilgili bir değişiklik gözlenmemiştir. Bireyin olgunluk döneminde ise aynı şekilde bir cinsiyet farklılığı gözlenmemiştir. Çocukluktan ergenliğe geçişte cinsiyet farklılığının ilişkiler bağlamında önem kazandığı ve ciddi ayrımlar olabileceği ifade edilmiştir. Bireyin orta çocukluk ve olgunlaştığı döneme doğru artan bir şekilde güvensiz bağlanma biçimine sahip erkeklerin daha çekingen, aynı şekilde kızların da daha tedirgin oldukları gözlenmiştir(Del Guidice, 2009: 81).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanmalarda ise aşk ilişkileri ön plandadır. 1980 yıllarında yapılan romantik bağlanma veya erken ilişkilerle ilgili cinsiyet farklılığının incelenmesinde, cinsiyet farkının bir önemi olmadığı kanısı yaygındır. Ancak, zamanla ölçüm birimleri artmış ve kadının erkeğe göre daha çekingen şekilde bağlandığı aşağı yukarı evrensel olmuştur. Orta Afrika ülkelerinde kadının, erkeğe göre daha çekingen konumda olduğu belirlenmiştir. Altmıştan fazla ülkede inceleme yapılmış ve kadının erkeğe göre daha çekingen şekilde bağlandığı belirlenmiştir. Orta Afrika ülkelerinde kadın erkeğe göre daha çekingen, AB ülkelerinde ise erkek kadına göre daha çekingen konumda olduğu düşünülmektedir(Schmitt, ve ark., 2003: 327). Genel görüş bekar erkekler için ilişkilere tedirgin bir şekilde yaklaştığı yönünde iken, kadınlar arasında aynı yaklaşım bekar veya evli olmasına bağlı olarak değişmemektedir. Çoğu toplumda yer alan genel kanaat olan ilişkiye ilk olarak erkeğin başlaması ve adım atması yönünde olduğundan bekar erkeklerin yeni ilişkiye tedirgin başlama sebebi reddedilme korkusudur(Schachner, Shaver, and Gillath, 2008: 489).

## **c. Yaş**

Çocuğun erken dönemde ebeveyni ile kurduğu bağlanma sonucu yaşadığı tecrübeler ile sonraki dönemlerde kuracağı ilişkiler arasında neden sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Bireyin erken dönemde elde ettiği ruhsal çalışma şemaları nedensel bağlanmanın ana unsurunu oluşturur. Bu şemalar güncellemeye açık ve zamana duyarlı bir özellik sergiler (Berlin, Cassidy and Apleyard, 2008: 334).

İçsel çalışma modeli aracılığıyla ile bağlanma nesnesinin kendisi ve önemi, ilişkinin simetrisi, ilişki şekillerinin yoğunluğu ve onlara sebep olan şartların

zaman geçtikçe yaşa uygun olarak değiştiği anlaşılmıştır. Bireyin ilişki kurduğu nesne ilk zamanlarda ebeveyn olurken ileride eş olabilmektedir. Aynı şekilde ilk dönemlerde ilişkinin sebebi daha çok fiziksel ihtiyaçlarken zamanla bu durum değişir. Bebeğin acıkması ile ebeveyn arasında kuracağı ilişki canlanarak ihtiyaçtan kaynaklanan bir ilişki olarak yeniden belirir ancak bu ileriki dönemlerde söz gelimi ergenlikte böyle olmayacaktır. Bununla birlikte erken dönemde kurulan ilişkide fiziksel temas temelde bulunurken ileride bu ilişki nesnesi farklı olabilir. Örneğin ihtiyaç duyulan kişi ile yapılan telefon görüşmesi bu ihtiyacı karşılayabilir düzeyde olabilir (Zeifman and Hazan, 2008: 438). Erken dönemde kurulan bağlanmada anne her zaman bakım veren, bebek ise bakıma muhtaç olan taraftır. Dolayısı ile ilk dönemdeki bağlanmalarda simetrik bir özellik bulunmaz. Sonraki dönemlerde bu bağlar simetrik hale gelir. Evli bir çiftte bakım veren taraf her zaman değişiklik gösterebileceği bu duruma bir örnektir. Erken dönemde ilişki biçiminin güvenilirliği oyun veya akademik başarı ile belirlenirken, sonraki dönemlerde iş başarısı veya eş ile olan ilişki ile belirlenebilir. Dolayısı ile bağlanma geçmiş ile bağlantılı olmakla birlikte doğrusal olmayan bir süreçte devam eder. Bu durumda temel bağlanma her zaman aynı kalır ancak bağlanmadaki davranış şekilleri dönemsel olarak değişiklik gösterebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007: 145).

#### **d. Sosyoekonomik durum**

Genellikle orta sınıf örneklerle yapılan bağlanma incelemeleri sonucunda güvenli ilişkinin bu sınıfta daha yaygın şekilde görüldüğü söylenebilir. Düşük sınıftaki sosyal tehdit unsurlarına göre orta sınıf daha fazla devamlılık istemektedir, bu sebepten güvenli ilişkinin yaşanması daha muhtemeldir. Ancak yoksulluğun ve sosyal sorumluluğun daha çok devamlılık istemesi şartlarında güven vermeyen bağlanma daha yaygındır (Sroufe, 2000: 69).

#### **5. Bağlanma Davranışının Aktif Hale Geldiği Dönem**

Bağlanma olgusunun, bireyin stres yaşadığı bir dönemde aktif olduğu söylenmektedir. Ayrıca bireyin çevresel bir tehditle karşılaştığında (korku verici bir olay veya saldırıya maruz kalma durumu), bir ilişki sorunuyla karşı karşıya kaldığında (uzun zaman bağlanma figüründen uzak kalma veya reddolunma) ve fiziksel ihtiyaçları baskılandığında (açlık, acı, hastalık, yorgunluk) stres

hissedeceğini belirtmektedirler. Bağlanma davranışı ile ilintili üç temel özellikten bahsedilmektedir (Sumbaş ve Sezer, 2017: 292):

**Yakınlık Arama:** Çocuklar, anne babalarının koruyucu ağı içerisinde kalmayı istemektedir. Değişik ve korkutucu bir durum oluştuğunda bu koruyucu ağ azaltılmaktadır.

**Güvenli Üs Etkisi:** Bir bağlanma figürü bulunması, çocukta güven duygusu oluşturur. Bu durum bağlanmanın özensiz olmasını sağlar. Özgüveni yüksek olan çocuk keşifler yapmaya ve oyun oynamaya daha çok zaman ayırır.

**Ayrılmaya Karşı Protesto:** Bağlanma figürüne ulaşmada engeller çıkartabilecek durumlar, protestolara ve uzaklaşmayı ortadan kaldıracak aktif girişimlerde bulunulmasına neden olur.

Bağlanma davranışının yalnızca çocuklar için geçerli olduğu düşünülmemelidir. Çocukların bağlanması çok kolaydır ancak uyarılmaları çok kolay olmasa da ergen bireylerin ve kadın erkek ayırt etmeksizin yetişkin bireylerin de bağlanma davranışı sergiledikleri görülmektedir. Gebelikte ya da yeni çocuk sahibi olan birçok kadının desteklenmeye veya ilgiye ihtiyaçlarının olduğunu gözlemlemek mümkündür. Böyle durumlarda daha fazla aktifleşen bağlanma davranışlarının evrensel bir nitelikte olduğu görülmektedir (Bowlby, 2014: 4).

## **6. Bağlanmanın Nörobiyoloji ve Psikopatolojisi**

Yenidoğan dönemindeki bir bebeğin, gelişimsel değişimleri çok hızlı ve karmaşık olmaktadır. Hem fizyolojik yönden iç dengesi kurulur hem de kendisi ve dış dünya hakkında yeni bilgiler edinir. Yenidoğan bir bebek sürekli bir şeyleri keşfetmekle meşguldür. Duygusal bağlanma döneminde olan bebeğin, anne figürünün de doğrudan ya da dolaylı etkisiyle, benlik duygusunu geliştirmeye başladığı görülür. Bu süreçteki yenidoğan, aktif uyaranlara yönelir ve çevreyle etkileşime girer. Bu şekilde biyolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal beceriler yönüyle işlevsel olarak ebeveyniyle bütünleşme sağlamaktadır (Uytun, Öztop ve Eşel., 2013: 181). Bağlanma örüntülerine dair bir takım deneyler yapılarak, anatomik yönden araştırılmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmalardan elde edilen verilere göre beyinde bağlanma ile ilgili bölgeler amigdala, septal alan ve singulat korteks şeklindedir. Bir takım nörohormonlar etkisiyle canlıların bakım verme

davranışları gelişmektedir. Örneğin, vazopressin hormonuyla annelik duygusu gelişirken, oksitosin hormonu ile de annelik, bakım verme, çocuğu koruma davranışları gelişmektedir. Doğum yaptıktan sonra kadınlardaki limbik sistem, çocukla daha çok zaman geçirmek, bebeğin ağlamalarına cevap vermek ve daha yakın ilişki kurmak üzerine gelişim göstermektedir(Özbaran ve Bildik, 2006: 140).

Psikopatolojide belirleyici rol oynadığı varsayılan güvenli bağlanmanın sağlıklı bir süreçle ilişkili olduğu düşünülürken, güvensiz bağlanmanın kaygılı/ikircikli bir bağlanma olduğu ve depresif bozukluklar, anksiyete ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Kaçınan bağlanma şeklindeki davranış bozukluğunun ise diğer dışa dönük patolojilerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kesebir, Kavzoğlu-Özdoğan ve Üstündağ, 2011: 326). Yetişkin bağlanmasına yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda, yakın ilişkilerde görülen bağlanma kaygısının, ilişkilerde duyumsanan reddedilme ve terk edilme konusuna aşırı duyarlı olmaktan kaynaklandığı, yakın ilişkilerde karşılaşılan kaçınma durumunun ise birilerine yakın olmaktan duyulan rahatsızlığı ifade ettiği tespit edilmiştir. Bağlanmada yaşanan kaçınma tutumunun, yetişkin ferdin henüz çocukluk evresindeyken şekillenmeye başladığı görülmektedir. Çocukluk evresinde ebeveynleri tarafından kişinin duyguları bastırılmış, destek ve korunma gereksinimleri soğuk ve mesafeli davranışlarla cevaplanmışsa, çocukta kaçınma davranışı gelişmektedir (Sümer ve ark., 2009: 39).

## **7. Bireylerde Bağlanma Stilleri**

Bowlby (1982)'e göre benlik ve bağlanma iki ana boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar şu şekildedir:

- i. Kişinin koruma ve destek çağrılarına cevap veren türlerden biri olarak kabul edilip edilmediği,
- ii. Kişinin kendini başkalarına yardım etmeye layık biri olarak görüp görmediği.

Bu değişkenler birbirinden bağımsızdır ancak pratikte yuvalanmış durumdadır. Sonuç olarak, bağlantı şekli modeli ve kendi kendine model karşılıklı olarak gelişmekte ve tamamlayıcı olmaktadır. Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen bu model, kendisinin ve başkalarının

şemalarına dayanmaktadır. Benlik modeli, pozitif (sevgi ve ilgi) ve negatif (sevgi ve ilgiye layık değil), diğerleri ise pozitif (erişilebilir ve özenli) ve negatif (reddediyor ve uzak) olarak algılanır. Kendisinin ve diğerlerinin bu 4 zihinsel modeli aşağıdaki gibi bağlanma sistemleri yaratır (Bartholomew and Horowitz, 1991: 233).

Çizelge 1. Bağlanmanın Dörtlü Modeli

BENLİK MODELİ			
(Bağımlılık)			
		OLUMLU (Düşük)	OLUMSUZ (Yüksek)
DİĞERLERİ (BAŞKALARI) MODELİ (Kaçınma)	OLUMLU (Düşük)	Hücre 1 Güvenli Yakınlık kurmada rahat, özerk ve kendine güvenen	Hücre 2 Saplantılı İlişkilerde takıntılı
	OLUMSUZ (Yüksek)	Hücre 4 Kayıtsız Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt bağımlı	Hücre 3 Korkulu Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Kaynak : (Bartholomew and Horowitz, 1991: 233)

#### a. Güvenli bağlanma stili

Hücre 1'de olduğu gibi, güvenli bağlantı kalıbı, pozitif benlik ve pozitif diğerleri modelinin kombinasyonunu içerir. Genel olarak, başkalarına duyarlıdır, duyarlı insanlar olarak görme beklentisini gösterir ve bir değerlik, hoşluk duygusu barındırır. Bu anlamda, güvenli insanlar, pozitif benlik algısını, başkalarının güvenilir, destekleyici, erişilebilir ve iyi niyetli olmaları yönündeki olumlu beklentilerle birleştirir. Bu özelliklerle, güvenli insanlar başkalarıyla kolayca yakınlık kurabilir ve özerk kalmayı başarabilir. Duygusal olarak başkalarına yaklaşmak kolaydır; başkalarına bağlı kalmak, yalnız kalmak ve başkalarını reddetmek zahmet gerektirmez. Bu şekilde sahip insanlar, sevmeye değer olduklarını, diğerleri de bu kişilerin genellikle kabullenici ve destekleyici olduklarını düşünürler (Bartholomew and Horowitz, 1991: 234).

### **b. Saplantılı bağlanma stili**

Hücre 2'de olduğu gibi, obsesif bağlanma düzenini, negatif bir kendilik modelinin ve başkalarının pozitif bir modelinin bir kombinasyonu olarak tanımlar. Diğer insanların olumlu değerlendirilmesinde sevgisizlik duygusu gösterir. Bu bağlanma biçimini gösteren kişiler yakın ilişkilerinde kişisel yetkinlik ve değer bulmaya çalışırlar. Bu formda olan insanlar, kendileri hakkında olumsuz bir kişisel şemaya sahiptir ve ayrıca, değersiz olma veya sevilme değeri olmama duyguları ile, diğerleri hakkındaki olumlu duyguları yansıtır. Bu nedenle, takıntılı olanlar kendilerini yakın ilişkilerde kanıtlama eğilimindedirler. Bu insanlar ilişkilerine sürekli takıntılıdır ve ilişkilerinden gerçekçi olmayan beklentileri vardır (Bartholomew and Horowitz, 1991: 234).

### **c. Korkulu bağlanma stili**

Hücre 3'te olduğu gibi, korku verici bağlanma modelini, olumsuz bir öz modelin ve başkalarının olumsuz bir modelinin birleşimi olarak tanımlar. Diğer insanların güvenilmez olmaları ve insanları reddetme düşüncesi, sevilmemek duygularını göstermektedir. Ayrıca, başkalarının güvenilmez ve reddettikleri kişisel değersizlik duygularını ve beklentilerini de yansıtır. Yakın ilişkiler kurmak istemesine rağmen, diğerlerine yakın olmaktan rahatsız olur, başkalarına güvenmekte ve bağımlı olmakta sıkıntı çeker. Başkalarına yaklaştığında incinmekten korkarlar (Bartholomew and Horowitz, 1991: 234).

### **d. Kayıtsız bağlanma stili**

Hücre 4'te olduğu gibi, kayıtsız bağlanma bir benlik saygısı (yüksek benlik saygısı) ve diğerlerine karşı olumsuz tutumun bir karışımı ile tanımlanır. Bu şekilde, bağlı olanlar özerkliğe büyük önem vermektedir ve savunmacı bir şekilde başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilere olan ihtiyacı reddetmektedir. Ayrıca, özerklik ve mutsuzluk duygularını koruyarak, yakın ilişkilerden kaçınarak kendilerini hayal kırıklıklarından korurlar. Bartholomew'e (1990) göre, kayıtsız kişiler, yakınlık duygusu pahasına özerklik ve yüksek öz saygı duyma pahasına kendilerini yakınlık hissinden mahrum eder (Sümer, 2006: 12).

## **B. Yeme Tutumu Kavramı**

Beslenme, insanın sağlıklı bir şekilde büyüüp gelişebilmesi ve üretken bir şekilde uzun süre yaşamaya devam edebilmesi için ihtiyaç duyduğu besinleri temin edip bedeninde harcamasıdır (Baysal ve Arslan, 2000: 32). Beslenme “büyüme, gelişme, yaşamın ve fizyolojik işlevlerin sürdürülmesi, sağlıklı üretken olmak için besinlerin kullanılması” olarak tanımlanabilir. Beslenme o kadar önemlidir ki daha anne karnındayken başlar ve ölene kadar devam eder (Arlı ve ark, 2002: 42). Yemek yeme davranışı canlıların en temel ihtiyacıdır. Gün içerisinde kullandığımız, enerjimizi sağlamaya yarayan yemek yeme davranışı yine gün içerisinde belirli periyodlarla olmalıdır. Maslow’un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde birinci basamak olan fizyolojik ihtiyaçlara dahildir. Nitekim her canlı farklı periyodlarla da olsa bu davranışı hayatını devam ettirebilmek adına yapar. Beslenme, tüm canlılar için solunum, korunma ve üreme gibi hayatı devam ettirmede gerekli olan bir durumdur. Beslenme ihtiyacında amaç; kişinin cinsiyetine, yaşına, çalışmasına ve özel durumuna göre ihtiyaç duyulan enerji ve besin unsurlarının her birini, yetebilecek kadar dengeli olarak alabilmesi, bunları (alabileceği besinleri) besleyici değerini yitirmeden ve sağlığa zarar verebilecek hale gelmeden kullanabilmektir (Köksal, 2001: 62). Olumlu yeme davranışına sahip olmak; sürekli bir biçimde dengeli ve yeterli beslenmeye bağlıdır. Bilhassa okul öncesi döneminde doğru yeme davranışı edinen çocukların, bu tutumlarını hayatlarının ilerki evrelerinde sürdürdükleri, yeterli ve dengeli beslenebildikleri görülmektedir (Turan, Poyraz ve Özdemir, 2015: 424).

### **1. Yeme Bozukluklarının Tarihsel Gelişimi**

13.yüzyıl ve sonrasında kadınlarda dine yönelik ve Katolik kiliseleri tarafından azize şeklinde değerlendirilmeleri artış göstermiştir. Bu dönemde kadınların dini inanış ve şeffaflık adı altında aç kaldıkları belirtilmektedir. Bu durumun “Anoreksiya Nervoza” hastalığının tarihsel gelişiminde büyük etkisinin olduğu varsayılmaktadır. “İskoçya kraliçesi Mary” ve “Siena’lı Catherine” gibi bir takım tarihi şahsiyetlerin de bu hastalığın pençesine düştükleri belirtilmektedir (Oğlağı, 2012: 34).

“Histerik anoreksiya” kavramı ve nasıl tedavi edilebileceği ilk kez 1873 yılında Londra’da yaşayan Sir William Gull ve Ernest Charles Laseque tarafından

ele alınmıştır. Laseque makalesinde bu hastalığın psikolojik temas, aile içi ilişkiler ve anne-baba tutumlarından bahsettiği için, Gull'un çalışmasından biraz daha farklıdır (Oğlağı ve Gürdal Küey, 2013). 1973 yılında Hilde Bruch tarafından “Yeme Bozuklukları: Obezite, Anoreksiya Nervoza ve İçerdeki İnsan (Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within)” ile “Altın Kafes: Anoreksiya Nervoza'nın Gizemi (The Golden Cage: the Enigma of Anorexia Nervosa)” isimli kitaplar yayınlanmış ve yeme bozukluğu konusunda literatüre önemli kaynaklar kazandırılmıştır (Oğlağı ve Gürdal Küey, 2013: 4).

YB(yeme bozuklukları)'nın tarihçelerine bakıldığında, neredeyse tamamında AN(Anoreksiya Nervoza) üzerinde durulduğu görülmektedir. Ancak “Bulimia Nervoza” teriminin tarihçesi 40 yılın ötesine geçmemektedir. BN (Bulimia Nervoza) terimi 1979 yılında Russell tarafından ortaya atılmış olup, bu alana ait belli başlı üç ölçüt sıralamıştır (Yücel, 2009: 42). Bunlar:

- Çok güçlü ve önlenemeyen bir yeme arzusu,
- Besinlerin kilo aldırmasını engellemek için kusma ya da müshil kullanılması,
- Kilo almaktan aşırı kaygı duyulmasıdır.

Tıkanacak kadar YB ilk defa 1959 yılında Stunkard tarafından tanımlanmıştır. Spitzer ve arkadaşları tarafından 1992 yılında tıkanırçasına yeme kavramının geliştirilmesi önerilmiştir. Çünkü bu kavramda BN'ye eşlik eden müshil kullanımı, aşırı egzersiz yapma, kusma ve aç kalma bulunmamaktadır. O zaman geliştirilmiş olan bütün ölçütler günümüzde de geçerliliğini korumaktadır (Spitzer, 1992: 194).

## **2. Yeme Tutumu İle Yeme Bozuklukları**

Yeme tutumunun olumsuz gelişmesi birçok yeme bozukluğunun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen tutum bozuklukları bazen yeme davranışının sıklığı, bazen yemek miktarı bazen de beden imgesi algılama ile alakalıdır. Bu durumlarda ortaya çıkan rahatsızlıklar DSM V kitabında dört başlıkta toplanmıştır. Bunlar; anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıkanırçasına yeme bozukluğu ve sınıflandırılmayan yeme bozukluklarıdır (Yücel, 2009: 42).



### **a. Anoreksiya nervoza**

“Anoreksiya Nervoza (AN)”nın tanımını ilk defa 1500’lerde Simone Porto O. Portio yapmıştır. Açlığın ve çile çekmenin, özendirilen ve dini olarak kutsal bir davranış kabul edildiği bu yıllarda, “anoreksiya” olarak adlandırılabilen bu davranış din için tüm dünyevi zevklerden vazgeçme olarak bilinmekteydi. Sonraki dönemlerde, amenore, kabızlık, iştahsızlık, zayıflık ve aşırı hareketlilik olarak seyreden kadınsal olgular belirlenmiş olup, psikiyatrik rahatsızlık şeklinde kabul görmesi geçtiğimiz otuz yılda ancak mümkün olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1992 yılında “fizyolojik bozukluklar ve fiziksel faktörlerle ilişkili davranışsal sendromlar” grubuna dahil edilen AN, Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) tarafından “bağımsız bir grup rahatsızlık” şeklinde değerlendirilmiş, vücudun toplam ağırlığının %15’ini kaybetme ve kilo almak konusunda aşırı korku duyma tanı kriterleri olarak belirtilmiştir (Hamli, 2000: 1665). Yeme bozukluklarının oluşmasında biyolojik ve genetik faktörlerden söz edilmesinin yanı sıra, çoğunlukla olarak kabul edilen görüş, bireyin bedeni ile aşırı uğraşı neticesinde beden algısının bozulması sonucu oluşmasıdır. AN hastalarda görülen diyetin ve yeme davranışının duygudurumu üzerinde görülen etkileri araştırıldığında, bu hastalarda bilinçli kontrolün kaybolduğu ve vejetatif kontrole doğru bir gerileme olduğu ve yorgunluk, doyunluk, açlık, soğuk, ağrı, ve cinsel uyarıların yanlış algılandığı düşünülür. AN hastalarının kendilik gelişimindeki problemler ve bu sorunlarla bağlantılı olarak, bedenlerini kontrol etme görülür. AN hastalarına göre kontrol kendilerinde değil, başkalarında. Bunun neticesinde de kendilerini ‘hatalı bir üretim’ olarak görmekte olup ona göre davranmaktadırlar (Yücel, 2009: 43).

AN hastaları genel olarak; eleştirici, özgüveni düşük ve mükemmeliyetçi kişilerdir. Sağlıklarını tehdit edecek şekilde zayıf olmalarına rağmen kendilerine ‘şişman’ oldukları gözü ile bakarlar ve aynaya baktıklarında dahi istenilen kiloda olmadıkları hissiyatına kapılırlar. Şişman olmak veya kilo almak AN hastalarının en büyük korkularındandır. AN hastaları hastalığın erken safhalarında yeme davranışı ile ilgili bir sorunlarının olmadığını söylerler ancak kilo kontrolü, yemek yeme ve yiyecek kontrolünü bir takıntı haline getirmişlerdir (Erbay ve Seçkin, 2016: 4).

Bazı AN hastaları en başta aşırı yeme davranışı gösterir. Ardından çok kısıtlı yeme davranışı, aşırı egzersiz yapma ve diyet, yemek yedikten sonra kendini kusturma veya laksatif (müshil), diüretik ilaçlar kullanma davranışında bulunur. AN hastalarının tanı kriterleri ise genelde şöyledir: Boyu ve yaşı göz önüne alındığında olması gereken kilonun %85 daha altında olma veya büyüme dönemindeki bireyleri için, büyüme döneminde beklenen kilonun daha altında olma, beklenen kilonun çok altında olmasına rağmen şişman olduğunu düşünerek kilo alma korkusu olması, vücut ağırlığı ya da yapısı, beden imajı hakkındaki düşünce ve inanç sisteminde bozukluk, öz değerlendirme yaparken vücut şeklinden ve vücut ağırlığından sebepsizce etkilenme ve kilosunun çok düşük olmasına rağmen inkâr etmedir. Bu tanı kriterleri gerçekleşirken zamanla, vücut beslenme bozukluğuna ve açlığa maruz kaldığından bir takım belirtiler gösterir. Bu belirtiler ise; kalsiyum kaybına bağlı kemik erimeleri veya kemiklerde kırık ve çıkıklar, adet görememe, cilt kuruluğu ve cildin sararması, saç ve tırnaklarda kırılmalar, kas dokusu yıkımları, kansızlık, kalp kası güçsüzlüğünden kaynaklı kalp hastalıkları, çok fazla kabız olma, nefes almanın yavaş, nabzın düşük olması, düşük tansiyon, algılamanın azalması, depresyon, hareket yavaşlaması ve vücut ısısında düşmedir (Gürdal-Küey ve ark., 2016: 62).

## **b. Bulimiya nervoza**

BN'nın resmi tanımını ilk yapan kişi olan Russel (1979), bu YB'nun oldukça zor tedavi edilebildiğini belirtmiştir. DSM-III'te de bu bozukluğun kronik, tekrarlayıcı ve prognozunun negatif olduğu vurgulanmıştır. Farklı araştırmacılar tarafından da hastalığın kronik özellikte olduğu, yüksek düzeyde relapsların bulunduğu ve kalıcı klinik semptomlarla seyrettiği belirtilmiştir (Herzog ve ark., 1991: 6). Günümüzde, psikiyatrik bozuklukların ardından kullanılan 'nervoza' kelimesi, onun yeme bozukluğunun bir elemanı olduğunu ve AN ile bağlantılı bir hastalık olduğunu bildirmektedir. BN hastalarında görülen tıknırcasına yeme davranışı hastalığın en önemli belirtilerindendir. Ancak BN hastaları, bu davranışı sergilerken büyük bir suçluluk ve pişmanlık hissine kapılırlar. Bununla beraber bu rahatsızlığın kelime anlamı da yeteri kadar suçluluk meydana getirici özelliktedir. Kişinin kilolu olma korkusu BN hastalığının sebep olduğu davranış bozukluklarının temel sebebidir. Nedenleri için ise çeşitli risk faktörleri olduğu söylenebilir. Çocukluk çağında yaşanmış

olan fiziksel ve cinsel istismar, anne ve babanın yetersiz düzeyde veya aşırı müdahaleci olması, BN hastalığı olmadan önceki duygudurum bozuklukları ve kaygı bozuklukları, önemli faktörler arasında yer almaktadır. Kusma, diüretik ilaçlar ve laksatif gibi dengeleyici davranışlar, tıknırcasına yeme nöbetleri, beden imgesi ve kiloyla aşırı uğraş temel belirtileridir. Ayrıca AN'li hastalardan farklı olarak, BN'li hastalar, normal kiloda hatta kilolu olabilirler. BN hastaları tıknırcasına yeme nöbetleri esnasında yüksek kalorili çikolata, pasta gibi besinleri normal yemek rutinlerinde olmamasına rağmen gözü dönmüşçesine yerler. Genellikle, gün içinde tıknırcasına yeme davranışı gösterirken tüketilecekleri yiyeceklerin alışverişini yaparlar ve yeme davranışını sergileyeceği zamanın hayalini kurarlar. Tıknırcasına yeme davranışı sergiledikten sonra ise kendilerini eleştirip suçluluk ve pişmanlık duyarlar. Bu atakları daha sonra yukarıda bahsi geçen (kusma, diüretik ilaç alımı) zararlı dengeleyici davranışlar izler(Yücel, 2009: 44).

BN hastaları sık sık tekrarlayan tıknırcasına yeme nöbetleri esnasında fazla miktarda ve kalorige besin tüketirler. Şeker, yağ, karbonhidrat açısından zengin olan bu besinleri o kadar hızlı tüketirler ki bazen besinlerin tatlarını almadan bu besinleri yutarlar. Bu yeme nöbetleri süresince BN hastalarını kontrolün kendilerinde olmadığını düşünürler. Yeme davranışı son bulunca da pişmanlık ve suçluluk içerisinde kusma, diüretik ilaçlar alma, egzersiz yapma veya bu davranışların birkaçını ya da hepsini yapma eğilimi içerisindedirler (Köse ve ark., 2016: 130). Bu davranışları da sergilerlerken utanma ve iğrenme hissettikleri için gizlice yaparlar. BN hastaları için tanı kriterleri şunlardır; çok fazla miktarda yiyeceği iki saatlik bir zaman diliminde tüketme, tıknırcasına yeme atağı esnasında kontrol kaybı duygusu, bu ataklara rağmen kilo alımını engelleme amacı ile haftada en az bir kere kusma, diüretik ilaç alımı gibi davranışlarda bulunma, kendini değerlendirme esnasında vücut ağırlığı ve beden imgesinden gereksiz seviyede etkilenme, AN hastaları gibi yeme atağından farklı olma. Bu davranışlardan birkaçı geliştikten sonra ise vücut bazı tepkiler verir. Bu tepkiler ise; boyundaki tükürük bezleri ve çene altındaki bezlerin şişmesi, yüzde ve yanaklarda şişme, sürekli şekilde kızarıklık ve yaralı bir boğaz, sıkça kusma davranışı gösterildiği için reflü ve mide kapağında bozulma, diş minelerinin erimesi ve diş çürümesi (mide asiti sebebi ile), diüretik ilaç kullanımı sebebi ile

sıvı kaybının yaşanması ve böbrek hastalıklarının görülmesi, müshil ilacı sebebi ile bağırsak tahriş sorunlarının oluşmasıdır (Şengül ve Hekimoğlu, 2005: 22).

### **c. Tıkınırcasına yeme bozukluğu**

Tıkınırcasına yeme bozukluğu (TYB) ile BN hastalığı arasında paralellik bulunmaktadır. Bilim dünyası da bu paralellığe büyük ilgi göstermiştir. Bunun yanında TYB sadece BN hastalığı ile değil, obezite hastalığı ile yakından ilişkilidir. Amerikan Psikiyatri Birliği, tıkınırcasına yeme kavramını “belirli bir zaman içinde, benzer koşullarda ve benzer sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden daha fazla miktarda yemek” şeklinde ifade etmiştir. Bireyin yemek yerken kontrolünü kaybederek, ne kadar yediğini fark edememesi ve yemek yemeyi durduramaması da TYB hastalığına neden olan önemli bir etkidir. TYB hastalığı ile BN hastalığının en önemli farkı, TYB’de tekrarlayıcı tıkınırcasına yeme davranışından sonra BN’de olduğu gibi kusma veya müshil kullanma benzeri davranışların gerçekleşmemesidir. Bunun yanında TYB olan hastalarda, bu hastalığa eşlik eden psikopatolojik rahatsızlıkların görülmesi de diğer bir ayırıştırıcı özelliştir. TYB tanısı konulmuş obez ve normal kilolu bireylerin, kontrol gruplarıyla kıyaslandığında depresyon, anksiyete, dürtü kontrol bozukluğu, öfke gibi psikiyatrik tanılarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Bulik ve ark. 2002).

TYB hastalığı olan kişi yemek yeme nöbetlerinin ardından BN hastaları gibi telafi edici davranışlarda (kusma, müshil ve diüretik ilaçlar kullanma) bulunmazlar. Aynı zamanda çok fazla yemek yemiş olmanın suçluluğu ve pişmanlığı kişiyi tekrar yeme davranışına iterek bir döngüye sebep olur. TYB hastalarının kilosu bu sebepten dolayı normal biraz üzerinde veya oldukça fazladır. TYB hastalığıyla birlikte aşırı kilo alımı bir takım hastalıkları da beraberinde getirir. Bu hastalıklar; kalp-damar hastalığı, şeker hastalığı ve yüksek tansiyondur. TYB olan hastaların tanı alabilmesi için gerekli olan kriterler ise; tıkınırcasına yeme atakları geçirmek ve bu sırada bazı durumların da beraberinde tekrarlaması, çok hızlı yemek yeme, başka bireyler ile benzer koşullar altındayken diğerlerinden aşırı miktarda fazla yemek tüketilmesi, yeme ataklarının ardından kontrol kaybı hissiyatı. Ayrıca TYB olan hastalarda, rahatsız edici seviyede doyunluk hissi, normalden çok daha hızlı yemek yeme davranışı gösterme, fiziksel olarak açlık hissetmemesine rağmen yeme davranışı gösterme,

bu sebeple de utanma hissi, utanma hissinden kaynaklı olarak yalnız yemek yeme, yemek yeme nöbetinin ardından depresif hissetme gibi davranışlar görülmektedir(Köse ve ark., 2016: 131).

#### **d. Sınıflandırılmayan yeme bozuklukları**

Sınıflandırılmayan yeme bozukluğu (SYB) şu ana kadar anlatılmış yeme bozuklukları içerisine girmeyen ve bir tanı ölçütü de bulunmayan rahatsızlıkları ifade etmektedir. Sınırlarını belirlemede zorluk çekilmesinden dolayı hakkında en az çalışma yapılmış yeme bozukluğudur. Buna karşın en çok tanı da yine SYB üzerinden konulmaktadır. Ayrıca, bu kategori (eskiden atipik AN veya BN olarak bilinen) AN ve BN bozukluklarının semptomlarından hepsini taşımayan fakat büyük oranda davranış bozukluğu ve yeme tutumuna sahip kişilerden meydana gelmektedir (Koroğlu, 2007).

### **3. Yeme Bozukluklarının Görülme Sıklığı Ve Yaygınlığı**

Bütün dünyada arttığı gibi Türkiye'de de AN, BN, TYB ve Gece Yemek Yeme Bozukluğu gibi hastalıklar 90'lı yıllardan itibaren yükseliş göstermiştir (Yücel ve arkadaşları, 2013). Genel olarak bu hastalıklara daha çok sosyoekonomik seviyesi yüksek bireylerin yakalandığı düşünülmektedir. Ancak yapılan araştırmalara göre bu hastalıklara bütün sosyal sınıflardaki bireylerde rastlanılmaktadır (Bozan, 2009). Ülkemizde yeme bozuklukları ve bu bozukluklara etki eden unsurlarla ilgili bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %42,9'unun Vücut Kitle İndeksi (VKİ)'nin normal değerlerin altında bulunduğu, %6,3'nün hafif şişmanlık sınırlarında olduğu ve %0,7'sinin de obezite kategorisinde bulunduğu belirlenmiştir. Bunun yanında kızlar arasında %11,5 oranında yeme bozukluklarının varlığı saptanmıştır (Bas ve ark, 2004).

Fairburn ve Harrison'un (2003) yapmış oldukları araştırmada, yeme bozukluğu gösteren kişilerden oluşmuş klinik grupta %50'sinin hiçbir yeme bozukluğu tanı kriterini bulundurmamasına rağmen, yeme bozukluğu davranışı sergiledikleri saptanmıştır. Birbirinden farklı popülasyonların yeme bozukluklarına sahip olabilecekleri tespit edilmiştir. Ancak bu popülasyonlar içerisinde en riskli grubun ergenlik dönemindeki kızlar ve erken erişkin kadınlar olduğu belirtilmektedir. Ergen bireylerde obezite ve astımın ardından en çok

rastlanan kronik hastalığın yeme bozuklukları olduğu saptanmıştır (Kanbur, 2006: 9). Bununla beraber bu tip hastalıkların %95'i ergen kızlar ve kadınlarda ortaya çıktığı için, psikiyatrik açıdan “cinsiyet farklılıklarının en belirgin olarak görüldüğü hastalık” şeklinde açıklanmaktadır (Küey, 2008: 82). Qian ve arkadaşları (2013) tarafından 9315 makale taranarak bir meta analiz çalışması gerçekleştirilmiştir. 72,961 kişi üzerine gerçekleştirilen bu araştırmada hayat boyu yeme bozuklukları görülebilirlik oranları; AN için %0,21, BN için %0,81 ve TYB için ise %2,22 olarak tespit edilmiştir.

Hoek ve Hoeken (2003) tarafından yapılan çalışmada “yeme bozukluklarının görülme sıklığı ve yaygınlığı” araştırılmıştır. Araştırma verilerine göre yıllık AN görülme sıklığı % 0,08, BN görülme sıklığı ise % 0,12 şeklindedir. Ayrıca ergen kızlar içerisinde AN yaygınlığı %0,3, BN yaygınlığı ise %1 olarak tespit edilmiştir.

Barbarich (2002) yeme bozukluğu üzerine çalışmalar yapan uzmanlar tarafından gerçekleştirilen bir araştırma yaparak, yeme bozukluklarının yaygınlığını incelemeye çalışmıştır. Bununla birlikte araştırmaya “Academy for Eating Disorders (Yeme Bozuklukları Akademisi)” çalışanlarının da katılımı sağlanmıştır. % 41,4'ünün doktora derecesinde olduğu 399 kişiden oluşan bir örneklem grubu seçilmiştir. Elde edilen verilere göre bu bireylerde hayat boyu yeme bozukluklarına rastlanma sıklığının % 27,3 olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin öyküleri incelendiğinde %46,8'inde AN, %49,5'inde ise BN olduğu tespit edilmiştir. 2980 kadın ve erkek katılımcı üzerinde gerçekleştirilen farklı bir araştırmada ise hayat boyu yaygınlığın sıklığı, AN için %0,6, BN içinse %1 oranında bulunmuştur (Hudson ve ark., 2007).

Darby ve arkadaşları (2009) tarafından 1995 - 2005 yılları arasında bir çalışma yürütülmüştür. Bu araştırmanın verilerine göre yeme bozuklukları ve obezitenin yaygınlık oranı %3,7 seviyesinden, %7,4 seviyelerine yükselmiştir. Yeme bozukluklarına dair yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda örneklem grubunu ergen kızlar ve genç kadınlar oluşturmaktadır. Bu nedenle de elde edilen veriler erkek bireyler için aynı geçerliliği taşımamaktadır (Darcy ve ark., 2012).

## **4. Yeme Bozukluğunun Nedenleri**

### **a. Genetik yatkınlık**

Aileler ve ikiz çocuklar arasında gerçekleştirilen araştırmalar yeme bozukluklarının aileden kaynaklanabileceğini destekler niteliktedir. Komorbidite yönünden araştırıldığında genetik unsurların, kısıtlayıcı tip AN, obsesif kompulsif kişilik bozukluğu ve madde kullanımından kaynaklı BN davranışlarına etki ettiği belirtilmektedir (Kuruoğlu, 2000: 34).

Yeme bozuklukları mevzusunda bazı durumlarda, ferdin atalarından kalıtımla geçen genetik faktörler ile yaşadığı evre ve aile ortamı gibi çevresel ögelerin birbirinden ayırt edilebilmesi çok zordur. Örneğin farklı költürlere sahip bireylerin yeme alışkanlıkları da farklı olmaktadır ancak gözlemlendiğine göre, farklı költürlere sahip çocukların da aynı yeme davranışı bulunmaktadır. Genetik faktörler ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için çeşitli bilimsel çalışmalar sürekli yapılmaktadır. Bunun yanında yapılan araştırmalar da genetik faktörlerin yeme bozuklukları üzerine büyük etkisinin olduğunu göstermektedir (Ertaş, 2006:65).

### **b. Biyolojik yapı**

Yeme bozukluğu davranışı sergileyen sağlıklı bireylerde de yemekle ilgili anksiyete, nörotizm, obsesif davranış ve depresyonu tetikleyebilecek yarı açlık durumunun, açlık döngüsünü devam ettirdiği bildirilmiştir. Ancak beyin görüntüleme çalışmalarının sonucuna bakıldığında, yeme bozukluğu davranışı gösteren bireylerin, bu bozukluğa sebep olan beyin döngüsünün farklı olduğu ortaya çıkmıştır (Kaye ve ark. 2011: 42). Bu farklılıkların incelenmesiyle, AN problemi yaşayan bireylerin iştahlarında nasıl bir etki olduğu, TYB hastalandığında acıkma ile aşırı yemenin neden durdurulamadığı ve BN olan bireylerin dürtülerini neden kontrol altına alamadıkları daha kolay anlaşılacaktır (Kaye, 2008: 128).

### **c. Travma**

Fiziksel ya da cinsel taciz gibi travma yaratan olayların da bazen yeme bozukluklarını tetikleyebildiği saptanmıştır (Innis, Steiger and Bruce, 2011: 33). Travma yaşayan bireyler, çok sık bir şekilde kontrolü kaybetme, bedensel memnuniyetsizlik, suçluluk ve utanç duyguları taşımaktadırlar. Yeme

bozukluğunun ortaya çıkması, ferdin yoğun hislerle baş edebilme şekli ya da tekrar kendi kontrolünü elde etmek için tercih ettiği bir yol şeklinde de gerçekleşebilir. Yeme bozukluğu bazen de, travmatik olaydan dolayı kendisini cezalandırma biçimi olarak da ortaya çıkabilir. Yeme bozukluğu davranışı sergileyen bireylerin yarısına yakın kısmında, travmatik bir duruma bağlı bozukluklarla mücadele etmeye çalışmanın görüldüğü belirtilmektedir (Reyes-Rodriguez ve ark., 2011: 494).

#### **d. Aile yapısı**

Yeme bozuklukları ve yeme davranışları üzerinde aile yapısının büyük etkisinin olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmacıların dikkatini çektiği için, bununla ilgili birçok araştırma gerçekleştirilmektedir. Yeme davranışları ile aile yapısı arasında nasıl bir bağlantı bulunduğunu ortaya koymaya çalışan bir araştırmada, yeme tutum testinde yüksek puan alan öğrencilerden %38,9'luk bir kısmında annelerinin aşırı koruyucu tutum takındıkları tespit edilmiştir. Bununla beraber bu öğrencilerin yarısının babalarının da aşırı koruyucu tutum sergiledikleri belirtilmiştir (Toker, 2008: 33).

Yeme bozukluğu tutumu sergileyen bireylerin çoğunun aile geçmişlerinin olumsuz olduğu görülmektedir. Bu bireylerin ailelerinde de yeme bozuklukları görülebildiği gibi, alkol bağımlılığı, depresyon anksiyete ve aile içi çatışmaların da çok sık görüldüğü ortaya çıkmıştır. Bunun yanında yeme bozukluğu hastalığı olan bireyler, ailelerinin kendilerinden çok fazla başarı beklentisi içinde olduklarını, anlayış göstermediklerini ve çok eleştirildiklerini belirtmişlerdir (Toker ve Hocoğlu, 2009: 39). Çocukluk ve ergenlik evrelerinde yaşanan travmalar, yeme bozukluğu riskini arttırmaktadır. Özellikle BN hastalarında travma geçmişine daha çok rastlanılmaktadır. Yeme bozukluğuna sahip bireylerin ailelerinden gördükleri baskıcı ve kontrolcü tutumların, onlarda özerklik duygusunu yitirmeye neden olduğu görülmektedir (Koroğlu, 2009: 31).

Ebeveynlerin yanlış tutumlarından kaynaklanabilen yeme bozuklukları, çocukluk evresinde başlamışsa, zamanla farklı biçimlere de dönüşebilmektedir. Çocukluk döneminde az yeme, yemek seçme, belli besinlere takıntılı olma gibi durumlar, zamanla yok olabileceği gibi yeme problemlerine de dönüşebilir. Özellikle obezite gelişmesinde ebeveyn tutumlarının büyük etkisi görülmektedir.



Anne baba tarafından çocuğun dış görünüşüne yönelik yorumlar, çocuklardaki psikolojik süreçlere ve beden imajına olumsuz etki etmektedir (Ağırman ve Maner, 2010: 123).

#### **e. Sosyokültürel etkenler**

Yeme bozukluklarını etkileyen en önemli faktörlerden biri de, toplum tarafından özellikle kadınlara zayıf olmanın dayatılmasıdır. Kilolu bireyler kendini kontrol edemeyen, zayıf karakterli ve güçsüz olarak addedilmekte ve çirkin bulunmaktadırlar. İnsanlar için dış görünüşün bu kadar önemli olması, onları daha formda olmaya mecbur bırakmaktadır. Özellikle medyanın bu konuda büyük etkisi olmaktadır. Başarılı kişilerin medya tarafından zayıf ve güzel olarak sunuluyor olması, çağımızda birçok genç ve yetişkin üzerinde baskılara neden olmaktadır (Ertaş, 2006: 68).

### **C. Yeme Tutumu ve Bağlanma**

Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasında etkileşim oluşturan konu, kişinin yeme ve kişilik bozukluklarının bulunmasıdır. Yeme ve kişilik bozuklukları arasında nasıl bir ilişki olduğunu araştıran modeller bulunmaktadır (Batum, 2008: 69). Bu bozuklukların kişinin bağlanma stiline etki etmesi, yeme tutumu ve bağlanma stilleri arasındaki etkileşimi ortaya koyan faktör olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan literatür taramasında yeme tutumu ve bağlanma stillerinin nasıl bir bağlantısı olduğu üzerine çok az araştırma yapıldığı görülmektedir (Oral ve Şahin-Hisli, 2008: 39).

#### **1. Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu İlişkisi**

Bağlanmanın yetişkinlik öncesi dönemde ve yetişkinlikte farklılıklar gösteriyor olması sebebiyle dönemlere göre farklı değerlendirmede bulunulması daha uygundur. Yetişkinlik öncesi yeme davranışı ve bağlanma ilişkisi gösteren bütün çocuklar veya ergenler yeme bozukluğu riskiyle karşı karşıyadır. Sağlıklı beslenme ile ilgili alışkanlık elde edilmesi aşaması olan yetişkinlik öncesi dönemde etkin ve sürekli beslenme esastır. Bağlanma stilleri ile yeme tutumu arasındaki ilişki açısından değerlendirme yapılacak olduğunda ise yetişkinlik öncesi dönemde stres, kaygı gibi faktörlerin ön planda olduğu görülmektedir. Yeme tutumu ve bağlanma stilleri ilişkisini stresle birlikte ele alan çalışmaların

bulunduğu bilinmektedir. İlgili çalışmalarda stresin bu iki değişkenle ilişkili olduğunu ortaya koyan sonuçların elde edildiği görülmüştür(Erzi, 2012: 86). Tüm bu veriler eşliğinde bağlanma stilleri ile yeme tutumunun yetişkinlik öncesi dönemde incelenmesinde bu iki değişkenin yanında başka değişkenlerin de belirleyici roller üstlenebileceği yorumunu yapmak mümkündür.

Yeme bozukluklarında anne-babayla ilişkiler üzerinde yoğun bir şekilde durulmaktadır. Bu da yetişkinlik öncesi yeme tutumu ve bağlanma stilleri ilişkisini işaret etmektedir. Bu noktada güvenli ya da güvensiz bağlanma konusunda farklı sonuçlar elde edildiği yönünde değerlendirme mümkün olsa da bu husustaki somut verilerin çalışmanın araştırma bölümünde ortaya koyulmasının daha doğru bir uygulama olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle literatür kısmındaki verilerin sınırlı tutulmasında fayda vardır(Oral ve Şahin-Hisli, 2008: 74).

Yetişkinlik öncesi dönemde yeme tutumu ve bağlanma stilleri ilişkisine dair literatürde sınırlı çalışma olması sebebiyle bu kısımdaki değerlendirmenin yüzeysel tutulması uygun görülmüştür. Yapılan incelemede elde edilen sonuçlar, bağlanma stillerinin yanı sıra bireylerin anne-babalarıyla ilişkilerinin belirleyici rolleri olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinlik döneminde yeme tutumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki panik bozukluk, agorafobi, obsesif kompulsif bozukluk gibi konularla ilişkilendirildiği görülmektedir. Tıpkı yetişkinlik öncesi dönemde olduğu gibi yeme bozukluğu ve bağlanma stili ilişkisinin daha farklı değişkenlerin varlığını beraberinde getirmesi söz konusu olmaktadır. Yetişkinlik döneminde bireyin yetişkinlik öncesi dönemde elde ettiği deneyimlerin belirleyici rolleri bulunmaktadır(Çalışır, 2009: 249).

Bağlama stilleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan bir tanesinde kayıtsız bağlanma stilinin yeme bozukluğunun ortaya çıkması riskini daha yüksek hale getirdiği sonucuna varılmıştır. Yetişkinlikte yeme tutumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin varlığını doğrulayan bir sonuç olması, bu veriyi önemli kılmaktadır. Yetişkinlik döneminde yeme tutumu ve bağlanma stilleri ilişkisine dair elde edilen veriler tıpkı yetişkinlik öncesi dönemde olduğu gibi literatürde yer alan araştırmalardan ulaşılan veriler olarak görülmektedir. Bu nedenle bağlanma stilleri ile yeme bozuklukları arasındaki

ilişkinin ilgili araştırmalar başlığı altında daha ayrıntılı bir şekilde irdelenmesi doğru olacaktır (Gündüz, 2013: 2077).

## **2. Bağlanma Stillerinin Yeme Tutumu Üzerindeki Etkisi**

Erken çocukluk döneminde çocuk ile anne baba arasındaki iletişimin çocuğun kişilik gelişiminde etkili olduğu, insan ilişkilerini etkilediği, psikolojik uyumunun gelişiminde önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Bireyin bağlanma objeleri ile etkileşiminin öyküsünü esas alan bağlanma kuramı ile kişinin farklılıklara ve sıkıntılı olaylarla başa çıkması hakkında ipuçlarına ulaşılmaktadır (Alantar ve Maner, 2008: 100).

Egeland ve Farber (1984) değişik bağlanma stillerine sahip çocukların ebeveynlerinin özelliklerine ilişkin gerçekleştirdikleri çalışmalarında, güvensiz bağlanan bebeklerin anneleri ile karşılaştırıldıklarında güvenli bağlanan bebeklerin annelerinin daha işbirlikçi ve duyarlı olduklarını saptamışlardır. Güvensiz bağlanmanın yeme bozukluğunun oluşumu ve sürmesinde rol oynayabileceği düşünülmektedir. Yeme bozukluğu görülen hastalarda güvensiz bağlanma gösteren kişilerde karşılaşıldığı gibi düşük benlik saygısı ve yetersizlik duyguları gelişebilmektedir (Ward, 2000: 375).

Sharpe ve arkadaşları (1996) ergen kızlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada kişilerarası bağlanma biçimlerinin beden kütlesi ile ilişkili olabileceği sonuçlarına ulaşmışlardır.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında; bağlanma tarzlarını incelediği çalışmasında Keskingöz (2002) bağlanma tarzları ve yeme örüntüleri arasında belirgin bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Yine Alantar ve Maner (2008) tarafından yeme bozukluğu belirtileri ile ilişkili bulunmayan bir değişken olarak yakınlık arayıcı davranışlar incelenmiştir. Araştırmacılara göre tıknırcasına yeme ya da kendini kusturma davranışları çoğu kez anne ile ergenin fiziksel yakınlığını sağlayan koşulları oluşturmaktadır. Bebek ve anne arasındaki beslenme sürecinde meydana gelen fiziksel yakınlık, anorektik kişinin yeme reddi ile annesinin onu besleme çabaları ile yeniden bu yakınlığın oluşumunu sağlayacaktır. Ayrıca bulimiya hastalarının kusma davranışını engellemek için aileler kişiyi izlemeye almaktadır. Bu sebeple kişi bu davranışı aile ile ilişkide olmanın, fiziksel ve psikolojik yakınlık kurmanın bir yolu olarak kullanma yoluna gidebilmektedir.



### III. YÖNTEM

#### A. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Tarama modelleri, geçmişte veya günümüzde varlığını sürdüren bir durumu mevcut haliyle betimlemeyi amaç edinen araştırma yaklaşımlarını ifade etmektedir. Araştırmaya kaynaklık eden olay, nesne veya kişi, bulunduğu şartlar içerisinde ve olduğu gibi ifade edilmeye çalışılmaktadır. Onların hiçbir şekilde değiştirilmesi ve etkilenmesi söz konusu olamaz. Bilinmeye çalışılan bir şey vardır ve orada yer almaktadır (Karasar, 2015: 77). İlişkisel tarama, iki ve daha fazla orandaki değişkenler arasından, birlikte değişim durumu ya da değişim derecesini saptamayı hedefleyen araştırmaları ifade etmektedir (Karasar, 2015: 81). İlişkisel tarama modeli olarak korelasyon analizi yapılmaktadır.

#### B. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğrenim gören 800 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden basit seçkisiz örneklem yöntemiyle belirlenen 280 öğrenci yer almaktadır. Seçkisiz örnekleme yönteminde evrende bulunan her bir elemanın örneğe dahil olma ihtimali eşit orandadır. Bundan dolayı hesaplama esnasında her elemanın ağırlığı eşit olmaktadır. Bu yöntemi kullanabilmek için, incelenen problemlere dair bilgilerin evren içinde benzeşik (homojen) dağılması gerekmektedir. Belirlenmiş olan evrenden yeterince örneklem alınması çalışmanın en önemli kısmıdır. Hedef kitlede bulunan fert sayısı biliniyorsa örneklem büyüklüğünü şu şekilde hesaplamak mümkündür:

$$n = \frac{Nt^2 pq}{d^2 (N-1) + t^2 pq}$$

N: Hedef kitledeki birey sayısı

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

800 kişilik bir evren içerisinde farklı ana kütle büyüklüklerine dair ulaşılmaması beklenen örneklem sayısının yaklaşık olarak 260 olacağı aşağıda hesaplanmıştır.

$$n = 800 * (1,96) * 1,96 * 0,5 * 0,5 / 0,05 * 0,05 * (800 - 1) + 1,96 * 1,96 * 0,5 * 0,5 = 260$$

Çizelge 2. Katılımcı Grubun Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler

	Kontrol Değişkeni	Katılımcı Grup (280)	
		S	%
Cinsiyet	Kız	143	51,30
	Erkek	136	48,70
Yaş	18-20 yaş arası	127	45,50
	21-23 yaş arası	113	40,50
	24 yaş ve üstü	39	14
Anne Baba birlikte Yaşama	Evet	234	83,90
	Hayır	45	16,10
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf	44	15,80
	Normal Kilolu	187	67
	Fazla Kilolu	43	15,40
	I. Derece Obez	4	1,40
	II. Derece Obez	1	0,40
Sınıf	1. Sınıf	76	27,20
	2. Sınıf	60	21,50
	3. Sınıf	75	26,90
	4. Sınıf	68	24,40
Aylık Harcama	0-750 tl Arası	72	25,80
	751-1500 tl Arası	124	44,40
	1501-2250 tl Arası	43	15,40
	2251 tl ve Üstü	40	14,40

Çizelge 2. (devamı) Katılımcı Grubun Demografik Özelliklerine İlişkin Veriler

		Katılımcı Grup (280)	
		S	%
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	1	0,40
	Okuryazar	8	2,90
	İlkokul Mezunu	52	18,60
	Ortaokul Mezunu	43	15,40
	Lise Mezunu	103	36,90
	Üniversite Mezunu	72	25,80
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	5	1,80
	Okuryazar	8	2,90
	İlkokul Mezunu	83	29,70
	Ortaokul Mezunu	57	20,40
	Lise Mezunu	81	29
	Üniversite Mezunu	45	16,20
Yaşanılan Yer	Aile Yanı	175	62,70
	Yurt	36	12,90
	Öğrenci Evi	68	24,40

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, kız öğrenciler grubun %51.3'ünü oluştururken, erkek öğrenciler %48.7'sini oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı incelendiğinde; 18-20 yaş arası olan öğrenciler grubun %45.5'ini, 21-23 yaş arası olan öğrencilerin grubun %40.5'ini ve 24 ve üstü yaşa sahip olan öğrenciler ise grubun %14.0'ünü oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babası birlikte yaşama durumuna göre dağılımına bakıldığında; anne ve babası birlikte yaşayan öğrenciler grubun %83.9'unu, anne ve babası birlikte yaşamayan öğrenciler ise grubun %16.1'ini oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların vücut kitle indeksine göre dağılımına incelendiğinde; zayıf olan öğrencilerin grubun %15.8'ini, normal kilolu öğrenciler grubun %67.0'sini, fazla kilolular grubun %15.4'ünü, I. Derece obez öğrenciler grubun %1.4'ünü ve II. derece obez öğrenciler ise grubun 0.4'ünü oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre dağılımına bakıldığında; 1. sınıfta olan üniversite öğrencileri grubun %27.2'sini, 2. sınıfta olan öğrenciler %21.5'ini, 3. sınıfta olan öğrenciler %26.9'unu ve 4. sınıfta olan öğrenciler %24.4'ünü oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların aylık harcama miktarına göre dağılımına incelendiğinde; aylık 0-750 tl arası harcayan öğrenciler grubun %25.8'ini, aylık 751-1500 tl arası harcayan öğrenciler grubun %44.4'ünü, fazla aylık 1501-2250 tl arası harcayanlar grubun %15.4'ünü ve aylık 2251 tl ve üstü harcayan öğrenciler ise grubun 14.4'ünü oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyine göre dağılımına bakıldığında; babası okuryazar olmayan öğrenciler grubun %0.4'ünü, babası sadece okuryazar olan öğrenciler grubun %2.9'unu, babası ilkokul mezunu olan öğrenciler grubun %18.6'sını, babası ortaokul mezunu öğrenciler grubun %15.4'ünü, babası lise mezunu olan öğrenciler grubun %36.9'unu ve babası üniversite mezunu olan öğrenciler ise grubun %25.8'ini oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların üniversite eğitim boyunca yaşadıkları yer değişkenine göre dağılımına incelendiğinde; ailesinin yanında öğrenciler grubun %62.7'sini, yurttan yaşayan öğrenciler grubun %12.9'unu, ve öğrenci evinde yaşayan öğrenciler ise grubun 24.4'ünü oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin anne eğitim seviyelerine göre dağılımı incelendiğinde; grubun %1.8'inin annesi okuryazar olmayan öğrencilerden, %2.9'unun annesi sadece okuryazar olan öğrencilerden, %29.7'sinin annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerden, %20.4'ünün annesi ortaokulu bitirmiş öğrencilerden, %29'unun annesi lise bitirmiş öğrencilerden ve %16.2'sinin de annesi lisans bitirmiş öğrencilerden oluşturduğu belirlenmiştir.

### **C. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada verilerin toplanması konusunda, Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır.



## **1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, araştırmacının oluşturmuş olduğu, katılımcı gruptaki kişilerin bireysel özellikleri ve yaşantılarına dair bilgilerin değerlendirilmesini sağlayan 10 soruluk anket formunu ifade etmektedir.

## **2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri bağlanma stillerinin belirlenmesine yönelik olarak geliştirilmiştir. YİYE Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiş olup, dilimize uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. YİYE'nin kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Likert tipi değerlendirmeye sahip olan YİYE'de verilen cevaplar "hiç katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum (1-7)" şeklindedir. YİYE'nin 36 maddesi bulunmakta, bunların 18'i kaygılı bağlanma, 18'i de kaçınan bağlanma düzeyini belirlemeye yöneliktir. Ölçekteki iç tutarlık katsayısı, kaygılı bağlanma alt boyutu için 86, kaçınan bağlanma alt boyutu için de 90 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin 4., 8., 16., 17., 18., 20.,21., 22., 24., 26., 30., 32., 34., 36. maddeleri ters hesaplanmaktadır.

Ölçek uygulandığında kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini puanı şeklinde 2 farklı puan türü meydana gelmektedir. Kaygı puanının hesaplanmasında tek sayılı maddelere ait değerler kullanılmakta; kaçınma puanı hesaplanırken de çift sayılı maddelerdeki değer dikkate alınmaktadır.

## **3. Yeme Farkındalığı Ölçeği**

2009 yılında Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilen yeme farkındalığı ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Köse ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasında toplam 30 soru kullanılmış olup, bunların 5 tanesi orijinal ölçekten alınırken, 25 tanesi yeniden uyarlanmıştır. Puanlandırmada düz ve ters olmak üzere iki yöntem uygulanmıştır. Buna göre 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1 şeklinde ters puanlama yapılırken 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. maddeler düz puanlandırılmıştır. Sorulara verilen cevaplara göre puanlar artarken, bu artışa paralel olarak yeme farkındalığı da yükselmektedir.

Ölçekte 7 alt değişken bulunmaktadır. Bunlar disinhibisyon, yeme kontrolü, duygusal yeme, yeme disiplini, odaklanma, enterferans ve farkındalıktır. Bu alt değişkenler araştırması yapılan örnekleme ilgili daha ayrıntılı bilgilere ulaşılmasını sağlamaktadır. Söz konusu alt faktörler ve bunların içerikleri şu şekildedir:

- Disinhibisyon: zaman kontrolü, kendini tutma ve miktar (4,14,17,20,26)
- Yeme kontrolü: yeme işlevinin kontrolünü elinde tutma, yeme hızını ayarlama (3,6,27,29).
- Duygusal yeme: duygusal açlık, tatmin için yeme ve iyi hissetme (21,22,23,28,30)
- Yeme disiplini: planlama, hazırlanma, bulundurma, dengeleme, saat, düzen (1,18,24,25)
- Odaklanma: yemek esnasında başka düşünce ve aktivitelere ara verme, yemeğin kendisine-tadına odaklanma (8,9,12,13,15).
- Enterferans: reklam, besin çeşitliliği veya davet gibi çeldiricilerle ve ses, görüntü ve koku gibi sensoriyel etmenlerle baş edebilme (5,10)
- Farkındalık: alışkanlık farkındalığı, sağlıklı beslenme bilgisi, kalori ve besin değeri bilgisi, fiziksel açlık-tokluk farkındalığı (2,7,11,16,19).

#### **D. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya dahil edilen kişiler, uygulama yapılmadan önce veri toplama araçlarının amacı ve uygulama süresine dair bilgilendirilmişlerdir. Bu işlemden sonra araştırma için gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Katılım için gönüllü olanlara kişisel bilgi formu, YİYE ve YFÖ (30)'nün maddelerinin bulunduğu anket formu verilmiştir ve onlardan formdaki bilgilerin tamamını cevaplamaları istenmiştir. Doldurulan anket formları toplanıp verilerin çözümlenmesine geçilmiştir.

## E. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Bu bağlamda, araştırmaya dahil edilen psikoloji öğrencilerinin demografik özelliklerinin (cinsiyet, beden kitle indeksi, sınıf, aylık harcama miktarı, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, anne-baba birlikte yaşama durumu, üniversite eğitimi sürecince kalınan yer) tespiti için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır.

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşleri ve yeme tutumuna ilişkin görüşlerinin cinsiyet ve anne-baba birlikte yaşama durumu gibi değişkenler bakımından farklı olup olmadığını tespit edebilmek için, aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (SS) ve bağımsız örneklem için Mann-Whitney U uygulanmıştır.

Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşleri ve yeme tutumuna ilişkin görüşlerinin beden kitle indeksi, sınıf, aylık harcama miktarı, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, üniversite eğitimi sürecince kalınan yer gibi değişkenler bakımından farklı olup olmadığını tespit etmek için de aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (SS) ve Kruskal-Wallis H uygulanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşleri ve yeme tutumuna ilişkin görüşleri arasında istatistiksel açıdan bir ilişkinin bulunup bulunmadığını saptamak için de “Pearson Korelasyon analizi” gerçekleştirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşleri ve yeme tutumlarına etkisinin belirlenmesi için Çoklu ve Basit regresyon analizleri uygulanmıştır.



## IV. BULGULAR

### A. Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliğinin Ölçümü.	,915
df	741
Sig	0,000

Ölçek için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,915 olarak hesaplanmıştır. Cronbach's alfa katsayısı ölçeğin güvenirlilik düzeyini vermektedir. Katsayı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Alfa ( $\alpha$ ) katsayısına bağlı olarak içeriğin güvenilirliği şu şekilde yorumlanmaktadır.

- ❖  $.00 \leq \alpha < .40$  ise ölçek güvenilir değildir,
- ❖  $.40 \leq \alpha < .60$  ise ölçeğin güvenirliliği düşük,
- ❖  $.60 \leq \alpha < .80$  ise ölçek oldukça güvenilir,
- ❖  $.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

### B. Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgular

#### 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımının, yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 3.'te gösterilmektedir.

Çizelge 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	U	P
<b>Kaygı</b>	Erkek	136	135.82	9049	0.316
	Kız	143	144.96		
	<b>Toplam</b>	<b>279</b>			
<b>Kaçınma</b>	Erkek	136	151.25	8115	0.017*
	Kız	143	128.17		
	<b>Toplam</b>	<b>279</b>			

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” boyutunda erkek öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=135.82$ ) ile kız öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=144.96$ ) arasında anlamlı bir farklılık yoktur [p=9049, p>0.05]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde kaygı düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermektedir.

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” boyutunda erkek öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=151.25$ ) ile kız öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=128.17$ ) arasında anlamlı bir farklılık vardır [p=8115, p<0.05]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde kaçınma düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Erkek öğrencilerin yakın ilişkilerde kaçınma düzeyleri, kız öğrencilere göre daha fazla yaşadıkları anlaşılmaktadır.

## **2. Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin anne-baba birlikte yaşama durumuna göre dağılımının, yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 4.’te gösterilmektedir.

Çizelge 4. . Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	U	P
<b>Kaygı</b>	Evet	234	143.21	4549.5	0.130
	Hayır	45	123.32		
	<b>Toplam</b>	<b>279</b>			
<b>Kaçınma</b>	Evet	234	140.05	5253.5	0.981
	Hayır	45	139.74		
	<b>Toplam</b>	<b>279</b>			

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” boyutunda anne-babası birlikte yaşayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=143.21$ ) ile anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=123.32$ ) arasında anlamlı bir farklılık yoktur [ $p=4549.5$ ,  $p>0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde kaygı düzeyi ile anne ve babaları birlikte yaşama durumu arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermektedir.

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” boyutunda anne-babası birlikte yaşayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=140.05$ ) ile anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=139.74$ ) arasında anlamlı bir farklılık yoktur [ $p=5243.5$ ,  $p>0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde kaçınma düzeyi ile anne ve babaları birlikte yaşama durumu arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermektedir.

### 3. Yaş Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin yaş değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 5.’te gösterilmektedir.

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” boyutunda katılımcıların tutumları arasında yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2= 7.909$ ,  $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=149.22$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}= 107.73$ ) öğrenciler arasında olduğu

tespit edilmiştir. Buna göre 18-20 yaş arasında olan öğrencilerin yakın ilişkilerde kaygı düzeyleri, 24 yaş ve üstü olan öğrencilere göre daha fazla yaşadıkları anlaşılmaktadır.

Çizelge 5. Yaş Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamli fark
Kaygı	A) 18-20 yaş arası	127	149.22	7.909	0.019*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	140.78			
	C) 24 yaş ve üstü	39	107.73			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) 18-20 yaş arası	127	153.11	7.017	0.030*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	125.48			
	C) 24 yaş ve üstü	39	139.40			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” boyutunda katılımcıların tutumları arasında yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2 = 7.017$ ,  $p < 0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x} = 153.11$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x} = 139.40$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 18-20 yaş arasında olan öğrencilerin yakın ilişkilerde kaçınma düzeyleri, 24 yaş ve üstü olan öğrencilere göre daha fazla yaşadıkları anlaşılmaktadır.

#### 4. Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin beden kitle indeksine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 6.’da gösterilmektedir.



Çizelge 6. Beden Kitle İndeksi Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamli fark
Kaygı	A) Zayıf	44	145.30	2.281	0.684	
	B) Normal Kilolu	187	137.91			
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	141.40			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) Zayıf	44	137.49	1.196	0.879	
	B) Normal Kilolu	187	139.25			
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	141.40			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” konusunda, katılımcı tutumları arasında “beden kitle indeksi” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 2.281$ ,  $p>0.05$ ).

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” konusunda, katılımcı tutumları arasında “beden kitle indeksi” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 1.196$ ,  $p>0.05$ ).

## 5. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin sınıf değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 7.’de gösterilmektedir

Çizelge 7. Sınıf Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamli fark
Kaygı	A) 1. Sınıf	76	147.50	3.983	0.263	
	B) 2. Sınıf	60	139.62			
	C) 3. Sınıf	75	147.31			
	D) 4. Sınıf	68	123.90			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) 1. Sınıf	76	146.34	4.814	0.186	
	B) 2. Sınıf	60	152.04			
	C) 3. Sınıf	75	139.31			
	D) 4. Sınıf	68	123.05			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” konusunda, katılımcı tutumları arasında “sınıf” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 3.983$ ,  $p>0.05$ ).

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” konusunda, katılımcı tutumları arasında “sınıf” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 4.814$ ,  $p>0.05$ ).

## 6. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin aylık harcama miktarı değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 8.’de gösterilmektedir.

Çizelge 8. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Kaygı	A) 0-750 arası	72	149.95	8.032	0.836	
	B) 751-1500 arası	124	135.57			
	C) 1501-2250 arası	43	159.78			
	D) 2251 ve üstü	40	114.56			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) 0-750 arası	72	144.95	0.856	0.450	
	B) 751-1500 arası	124	136.23			
	C) 1501-2250 arası	43	145.94			
	D) 2251 ve üstü	40	136.40			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” konusunda, katılımcı tutumları arasında “aylık harcama miktarı” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 8.032$ ,  $p>0.05$ ).

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” konusunda, katılımcı tutumları arasında “aylık harcama miktarı” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 0.856$ ,  $p>0.05$ ).

## 7. Baba Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin baba eğitim durumuna göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 9.’da gösterilmektedir.

Çizelge 9. . Baba Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Kaygı	A) ilkokul mezunu ve altı	61	140.45	0.777	0.855	
	B) ortaokul mezunu	43	134.56			
	C) lise mezunu	103	144.93			
	D) üniversite mezunu	72	135.81			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) ilkokul mezunu ve altı	61	127.80	7.394	0.060	
	B) ortaokul mezunu	43	119.59			
	C) lise mezunu	103	144.34			
	D) üniversite mezunu	72	156.32			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” konusunda, katılımcı tutumları arasında “baba eğitim durumu” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ( $X^2= 0.777$ ,  $p>0.05$ ).

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” konusunda, katılımcı tutumları arasında “baba eğitim durumu” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ( $X^2= 7.394$ ,  $p>0.05$ ).

## 8. Anne Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin anne eğitim durumuna göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H

testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 10.'da gösterilmektedir.

Çizelge 10. Anne Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Kaygı	A) ilkokul mezunu ve altı	96	134.46	3.315	0.346	
	B) ortaokul mezunu	57	139.86			
	C) lise mezunu	81	152.77			
	D) üniversite mezunu	45	129.02			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) ilkokul mezunu ve altı	96	136.11	1.650	0.648	
	B) ortaokul mezunu	57	146.17			
	C) lise mezunu	81	134.57			
	D) üniversite mezunu	45	150.26			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” konusunda, katılımcı tutumları arasında “anne eğitim durumu” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 3.315$ ,  $p>0.05$ ).

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” konusunda, katılımcı tutumları arasında “anne eğitim durumu” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 1.650$ ,  $p>0.05$ ).

## 9. Üniversite Eğitim Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerine ilişkin görüşlerinin üniversite eğitimi süresince kalınan yer değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 11.'de gösterilmektedir.

Çizelge 11. Üniversite Eğitimi Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Bağlanma Stillerine İlişkin Görüşlerine Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Kaygı	A) Aile Yanı	175	138.01	6.248	0.440	
	B) Yurt	36	169.89			
	C) Öğrenci Evi	68	129.29			
	Toplam	279				
Kaçınma	A) Aile Yanı	175	135.42	1.847	0.397	
	B) Yurt	36	154.00			
	C) Öğrenci Evi	68	144.37			
	Toplam	279				

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaygı” konusunda, katılımcı tutumları arasında “üniversite eğitim sürecinde kalınan yer” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 6.248$ ,  $p>0.05$ ).

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinde Kaçınma” konusunda, katılımcı tutumları arasında “üniversite eğitim sürecinde kalınan yer” yönüyle istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $X^2= 1.847$ ,  $p>0.05$ ).

### C. Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

#### 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yeme tutumlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımının, yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 12.’de gösterilmektedir.

Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Duygusal Yeme’ boyutunda erkek öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=125.00$ ) ile kız öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=155.78$ ) arasında anlamlı bir farklılık vardır [ $p=7578.50$ ,  $p<0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık durumlarında duygusal yeme düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Kız öğrencilerin yeme farkındalığında duygusal yeme düzeyleri, erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Çizelge 12. Cinsiyet Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	U	P
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	Erkek	136	148.44	8516.50	0.072
	Bayan	143	131.91		
	Toplam	279			
Duygusal Yeme	Erkek	136	125.00	7578.50	0.001*
	Bayan	143	155.78		
	Toplam	279			
Yeme Kontrolü	Erkek	136	153.62	7776.50	0.004*
	Bayan	143	125.68		
	Toplam	279			
Odaklanma	Erkek	136	135.52	9083.50	0.336
	Bayan	143	144.71		
	Toplam	279			
Yeme Disiplini	Erkek	136	143.65	9202.00	0.436
	Bayan	143	136.16		
	Toplam	279			
Farkındalık	Erkek	136	150.53	8217.50	0.024*
	Bayan	143	128.92		
	Toplam	279			
Enterferans (Dış Etkilerden Etkilenme)	Erkek	136	142.79	9325.00	0.548
	Bayan	143	137.07		
	Toplam	279			
Yeme Tutumu	Erkek	136	143.53	9219.00	0.453
	Bayan	143	136.29		
	Toplam	279			

Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Kontrolü’ boyutunda erkek öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=153.62$ ) ile kız öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=125.68$ ) arasında anlamlı bir farklılık vardır [ $p=7776.50$ ,  $p<0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık durumlarında yeme kontrol düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir.

Erkek öğrencilerin yeme farkındalığında yeme kontrol düzeyleri, kız öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Farkındalık’ boyutunda erkek öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=150.53$ ) ile kız öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=128.92$ ) arasında anlamlı bir farklılık vardır [ $p=7776.50$ ,  $p<0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık durumlarında farkındalık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Erkek öğrencilerin yeme farkındalıkları, kız öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, odaklanma, yeme disiplini, enterferans, yeme tutumu alt boyutları ve yeme tutumu ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

## 2. Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Yeme Tutumlarına İlişkin

### Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının anne-baba birlikte yaşama durumuna göre dağılımının, yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 13.’te gösterilmektedir.

Çizelge 13. Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	U	P
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	Evet	234	135.57	4229.00	0.036*
	Hayır	45	163.02		
	Toplam	279			
Duygusal Yeme	Evet	234	136.39	4421.00	0.088
	Hayır	45	158.76		
	Toplam	279			
Yeme Kontrolü	Evet	234	135.46	4203.00	0.032*
	Hayır	45	163.60		
	Toplam	279			
Odaklanma	Evet	234	141.35	4948.50	0.518
	Hayır	45	132.97		
	Toplam	279			
Yeme Disiplini	Evet	234	140.38	5175.50	0.856
	Hayır	45	138.01		
	Toplam	279			

Çizelge 13. (devamı) Anne-Baba Birlikte Yaşama Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	U	P
Farkındalık	Evet	234	137.77	4742.50	0.289
	Hayır	45	151.61		
	Toplam	279			
Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme)	Evet	234	137.63	4711.50	0.258
	Hayır	45	152.30		
	Toplam	279			
Yeme Tutumu	Evet	234	135.74	4267.50	0.044*
	Hayır	45	162.17		
	Toplam	279			

Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Disinhibisyon’ boyutunda anne-babası birlikte yaşayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=135.57$ ) ile anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=163.02$ ) arasında anlamlı bir farklılık vardır [ $p=4229.00$ ,  $p<0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık durumlarında düşünmeden yeme düzeyleri ile anne-babası birlikte yaşama durumu arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin yeme farkındalığında düşünmeden yeme düzeyleri, anne-babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Kontrolü’ boyutunda anne-babası birlikte yaşayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=135.46$ ) ile anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=163.60$ ) arasında anlamlı bir farklılık vardır [ $p=4203.00$ ,  $p<0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık durumlarında yeme kontrol düzeyleri ile anne-babası birlikte yaşama durumu arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Ebeveynleri beraber yaşamayan öğrencilerde yeme kontrol düzeyinin, ebeveynleri ayrı yaşayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yeme Farkındalığı ölçeğinde yeme tutumu boyutunda anne-babası birlikte yaşayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=135.74$ ) ile anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin test puan ortalaması ( $\bar{x}=162.17$ ) arasında anlamlı bir



farklılık vardır [ $p=4267.50$ ,  $p<0.05$ ]. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yeme farkındalık durumlarında yeme tutumları ile anne-babası birlikte yaşama durumu arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. Anne-babası birlikte yaşamayan öğrencilerin yeme tutumları, anne-babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha iyi olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, odaklanma, yeme disiplini, enterferans ve farkındalık alt boyutlarında, ölçek puanlarının, anne-baba birlikte yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir.

### **3. Yaş Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının yaş değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 14.'te gösterilmektedir.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde Disinhibisyon” boyutunda yaş bakımından katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2= 11657$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre anlamlı farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=123.79$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}= 169.99$ ) öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalıklarında düşünmeden yeme düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Çizelge 14. Yaş Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) 18-20 yaş arası	127	123.79	11.657	0.003*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	147.87			
	C) 24 yaş ve üstü	39	169.99			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) 18-20 yaş arası	127	126.33	7.824	0.020*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	147.38			
	C) 24 yaş ve üstü	39	163.13			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) 18-20 yaş arası	127	133.02	6.555	0.038*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	137.45			
	C) 24 yaş ve üstü	39	170.14			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) 18-20 yaş arası	127	143.21	0.379	0.827	
	B) 21-23 yaş arası	113	137.37			
	C) 24 yaş ve üstü	39	137.15			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) 18-20 yaş arası	127	125.48	8.503	0.014*	A-B A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	148.54			
	C) 24 yaş ve üstü	39	162.51			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) 18-20 yaş arası	127	130.04	6.314	0.043*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	142.03			
	C) 24 yaş ve üstü	39	166.55			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme)	A) 18-20 yaş arası	127	134.26	6.274	0.043*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	136.26			
	C) 24 yaş ve üstü	39	169.54			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) 18-20 yaş arası	127	123.72	14.207	0.001*	A-C
	B) 21-23 yaş arası	113	145.25			
	C) 24 yaş ve üstü	39	177.78			
	Toplam	279				

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Duygusal Yeme’ boyutunda yaş bakımından, katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2= 7824$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre bu farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=126.33$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}= 163.13$ ) öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalıklarında duygusal yeme düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Kontrolü’ boyutunda yaş bakımından katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2= 6555$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre bu farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=133.02$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}= 170.14$ ) öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalıklarında yeme kontrol düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Disiplini’ boyutunda yaş bakımından katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2= 8503$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre bu farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=125.48$ ) öğrenciler ile 21-23 yaş arası ( $\bar{x}= 148.54$ ) öğrenciler; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=125.48$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}= 162.51$ ) öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalıklarında düşünmeden yeme disiplin düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere; 21-23 yaş arası olan öğrencilerin 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Farkındalık’ boyutunda yaş bakımından katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2= 6314$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen

sonuçlara göre bu farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=130.04$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}=166.55$ ) öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalık düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Enterferans’ boyutunda yaş bakımından katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2=6274$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre bu farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=134.26$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}=169.54$ ) öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Buna göre 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalıklarında dış etmenlerden etkilenme düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Tutumu’ boyutunda yaş bakımından katılımcıların tutumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ( $X^2=14207$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında bu tür bir farklılığın olduğunun belirlenmesi için analiz çalışması yapılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre bu farklılığın; 18-20 yaş arası ( $\bar{x}=123.72$ ) öğrenciler ile 24 yaş ve üstü ( $\bar{x}=177.78$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin yeme farkındalıklarında yeme tutum düzeyleri, 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin odaklanma alt boyutunda puanlarının yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir.

#### **4. Beden Kitle İndeksi Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının beden kitle indeksine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 15.’te gösterilmektedir.

Çizelge 15. Beden Kitle İndeksi Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) Zayıf	44	159.49	3.43	0.17	
	B) Normal Kilolu	187	137.97	7	9	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	130.03			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) Zayıf	44	165.26	5.38	0.06	
	B) Normal Kilolu	187	136.58	1	8	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	130.16			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) Zayıf	44	159.33	4.02	0.13	
	B) Normal Kilolu	187	139.04	4	4	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	126.01			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) Zayıf	44	143.81	2.14	0.34	
	B) Normal Kilolu	187	135.54	4	2	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	153.89			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) Zayıf	44	123.33	2.25	0.32	
	B) Normal Kilolu	187	143.31	9	3	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	142.38			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) Zayıf	44	146.30	4.43	0.10	
	B) Normal Kilolu	187	144.19	0	9	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	117.91			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etkilerden Etkilenme)	A) Zayıf	44	141.33	0.10	0.95	
	B) Normal Kilolu	187	138.97	3	0	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	142.80			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) Zayıf	44	159.40	3.41	0.18	
	B) Normal Kilolu	187	138.04	5	1	
	C) Fazla Kilolu ve üstü	48	129.85			
	Toplam	279				

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, enterferans, farkındalık alt boyutlarında ve yeme tutumu puanlarının tümünde beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir

##### 5. Sınıf Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının sınıf değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 16.'da gösterilmektedir.

Çizelge 16. Sınıf Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamli fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) 1. Sınıf	76	136.30	2.571	0.463	
	B) 2. Sınıf	60	145.89			
	C) 3. Sınıf	75	130.25			
	D) 4. Sınıf	68	149.69			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) 1. Sınıf	76	133.93	1.937	0.586	
	B) 2. Sınıf	60	134.62			
	C) 3. Sınıf	75	140.63			
	D) 4. Sınıf	68	150.85			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) 1. Sınıf	76	142.46	2.974	0.396	
	B) 2. Sınıf	60	145.90			
	C) 3. Sınıf	75	126.59			
	D) 4. Sınıf	68	146.84			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) 1. Sınıf	76	139.08	2.953	0.399	
	B) 2. Sınıf	60	144.66			
	C) 3. Sınıf	75	148.94			
	D) 4. Sınıf	68	127.06			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) 1. Sınıf	76	137.88	1.146	0.766	
	B) 2. Sınıf	60	131.83			
	C) 3. Sınıf	75	143.88			
	D) 4. Sınıf	68	145.30			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) 1. Sınıf	76	134.94	0.992	0.803	
	B) 2. Sınıf	60	142.49			
	C) 3. Sınıf	75	136.82			
	D) 4. Sınıf	68	146.96			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme)	A) 1. Sınıf	76	140.70	0.572	0.903	
	B) 2. Sınıf	60	137.36			
	C) 3. Sınıf	75	136.31			
	D) 4. Sınıf	68	145.63			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) 1. Sınıf	76	136.24	1.395	0.707	
	B) 2. Sınıf	60	142.00			
	C) 3. Sınıf	75	134.23			
	D) 4. Sınıf	68	148.80			
	Toplam	279				

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, enterferans, farkındalık alt boyutlarında ve yeme tutumu puanlarının tümünde sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir

## 6. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının aylık harcama miktarı değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 17.'de gösterilmektedir.

Çizelge 17. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) 0-750 arası	72	133.94	1.885	0.597	
	B) 751-1500 arası	124	141.45			
	C) 1501-2250 arası	43	133.33			
	D) 2251 ve üstü	40	153.59			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) 0-750 arası	72	119.94	11.89	0.008	A-D
	B) 751-1500 arası	124	147.71			
	C) 1501-2250 arası	43	125.26			
	D) 2251 ve üstü	40	168.05			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) 0-750 arası	72	133.56	3.071	0.381	
	B) 751-1500 arası	124	143.09			
	C) 1501-2250 arası	43	154.19			
	D) 2251 ve üstü	40	126.76			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) 0-750 arası	72	147.05	8.572	0.036	A-D
	B) 751-1500 arası	124	147.36			
	C) 1501-2250 arası	43	137.79			
	D) 2251 ve üstü	40	106.86			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) 0-750 arası	72	127.20	8.825	0.032	A-C
	B) 751-1500 arası	124	139.76			
	C) 1501-2250 arası	43	171.02			
	D) 2251 ve üstü	40	130.42			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) 0-750 arası	72	130.53	1.627	0.653	
	B) 751-1500 arası	124	145.39			
	C) 1501-2250 arası	43	138.05			
	D) 2251 ve üstü	40	142.42			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etkilenme)	A) 0-750 arası	72	127.48	8.310	0.404	
	B) 751-1500 arası	124	144.48			
	C) 1501-2250 arası	43	123.67			
	D) 2251 ve üstü	40	166.21			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) 0-750 arası	72	124.24	3.958	0.266	
	B) 751-1500 arası	124	147.47			
	C) 1501-2250 arası	43	140.30			
	D) 2251 ve üstü	40	144.89			
	Toplam	279				

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Duygusal Yeme’ boyutunda katılımcıların tutumları arasında aylık harcama miktarı bakımından istatistiksel olarak anlamlı

fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2= 11897$ ,  $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın; aylık 0-750 tl arası harcayan ( $\bar{x}=119.94$ ) öğrenciler ile aylık 2251 tl ve üstü harcayan ( $\bar{x}= 168.05$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aylık 2251 tl ve üstü harcayan öğrencilerin yeme farkındalıklarında duygusal yeme düzeyleri, aylık 0-750 tl arası harcayan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Odaklanma’ boyutunda katılımcıların tutumları arasında aylık harcama miktarı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2= 8503$ ,  $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın; aylık 0-750 tl arası harcayan ( $\bar{x}=147.05$ ) öğrenciler ile aylık 2251 tl ve üstü harcayan ( $\bar{x}= 106.86$ ) öğrenciler; aylık 751-1500 tl arası harcayan ( $\bar{x}=147.36$ ) öğrenciler ile aylık 2251 tl ve üstü harcayan ( $\bar{x}= 106.86$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aylık 0-750 tl arası ve 751-1500 tl arası harcayan öğrencilerin yeme farkındalıklarında odaklanma düzeyleri, aylık 2251 tl ve üstü harcayan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Disiplini’ boyutunda katılımcıların tutumları arasında aylık harcama miktarı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2= 8825$ ,  $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın; aylık 0-750 tl arası harcayan ( $\bar{x}=127.20$ ) öğrenciler ile aylık 1501-2250 tl arası harcayan ( $\bar{x}= 171.02$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aylık 1501-2250 tl arası harcayan öğrencilerin yeme farkındalıklarında duygusal yeme disiplini düzeyleri, aylık 0-750 tl arası harcayan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, yeme kontrolü, enterferans, farkındalık alt boyutlarında ve yeme tutumu puanlarının tümünde aylık harcama miktarına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.



## 7. Baba Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının baba eğitim durumuna göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 18.'de gösterilmektedir.

Çizelge 18. Baba Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	X <sup>2</sup>	P	Anlamlı fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) ilkokul mezunu ve altı	61	131.01	1.482	0.686	
	B) ortaokul mezunu	43	150.31			
	C) lise mezunu	103	140.91			
	D) üniversite mezunu	72	140.15			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) ilkokul mezunu ve altı	61	146.94	1.009	0.799	
	B) ortaokul mezunu	43	145.13			
	C) lise mezunu	103	135.64			
	D) üniversite mezunu	72	137.30			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) ilkokul mezunu ve altı	61	131.86	1.813	0.612	
	B) ortaokul mezunu	43	137.63			
	C) lise mezunu	103	148.06			
	D) üniversite mezunu	72	136.76			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) ilkokul mezunu ve altı	61	141.04	1.384	0.709	
	B) ortaokul mezunu	43	131.69			
	C) lise mezunu	103	146.26			
	D) üniversite mezunu	72	135.13			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) ilkokul mezunu ve altı	61	132.39	2.059	0.560	
	B) ortaokul mezunu	43	138.85			
	C) lise mezunu	103	137.23			
	D) üniversite mezunu	72	151.10			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) ilkokul mezunu ve altı	61	141.97	9.549	0.023	B-D
	B) ortaokul mezunu	43	114.84			
	C) lise mezunu	103	134.81			
	D) üniversite mezunu	72	160.78			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme)	A) ilkokul mezunu ve altı	61	150.45	5.845	0.119	
	B) ortaokul mezunu	43	148.79			
	C) lise mezunu	103	125.00			
	D) üniversite mezunu	72	147.36			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) ilkokul mezunu ve altı	61	138.25	0.215	0.975	
	B) ortaokul mezunu	43	137.01			
	C) lise mezunu	103	139.92			
	D) üniversite mezunu	72	143.38			
	Toplam	279				

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Farkındalık’ boyutunda katılımcıların tutumları arasında baba eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2= 9549$ ,  $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın; babası ortaokul mezunu olan ( $\bar{x}=114.84$ ) öğrenciler ile babası üniversite mezunu olan ( $\bar{x}= 160.78$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yeme farkındalık düzeyleri, babası ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, enterferans alt boyutlarında ve yeme tutumu puanlarının tümünde baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

## **8. Anne Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının anne eğitim durumuna göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 19.’da gösterilmektedir.

“Yeme Farkındalığı ölçeğinde ‘Yeme Disiplini’ boyutunda katılımcıların tutumları arasında anne eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $X^2= 19246$ ,  $p<0.05$ ). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı farklılığın; annesi ilkököl ve altı eğitim düzeyine sahip olan ( $\bar{x}=114.84$ ) öğrenciler ile annesi üniversite mezunu olan ( $\bar{x}= 167.36$ ) öğrenciler; annesi ilkököl ve altı eğitim düzeyine sahip olan ( $\bar{x}=114.84$ ) öğrenciler ile annesi lise mezunu olan ( $\bar{x}= 157.36$ ) öğrenciler arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre annesi üniversite ve lise mezunu olan öğrencilerin yeme disiplin düzeyleri, annesi ilkököl ve altı eğitim düzeyine sahip olan öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, farkındalık, enterferans alt boyutlarında ve yeme tutumu puanlarının tümünde anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

Çizelge 19. Anne Eğitim Durumuna Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	$X^2$	P	Anlamlı fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) ilkokul mezunu ve altı	96	136.96	2.191	0.534	
	B) ortaokul mezunu	57	133.77			
	C) lise mezunu	81	139.28			
	D) üniversite mezunu	45	155.67			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) ilkokul mezunu ve altı	96	139.88	6.900	0.075	
	B) ortaokul mezunu	57	148.66			
	C) lise mezunu	81	123.12			
	D) üniversite mezunu	45	159.68			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) ilkokul mezunu ve altı	96	137.95	1.563	0.668	
	B) ortaokul mezunu	57	133.10			
	C) lise mezunu	81	140.37			
	D) üniversite mezunu	45	152.44			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) ilkokul mezunu ve altı	96	138.89	1.627	0.653	
	B) ortaokul mezunu	57	129.57			
	C) lise mezunu	81	144.88			
	D) üniversite mezunu	45	146.80			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) ilkokul mezunu ve altı	96	114.09	19.24 6	0.000 *	A-C A-D
	B) ortaokul mezunu	57	136.92			
	C) lise mezunu	81	157.68			
	D) üniversite mezunu	45	167.36			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) ilkokul mezunu ve altı	96	129.59	5.853	0.119	
	B) ortaokul mezunu	57	134.79			
	C) lise mezunu	81	142.91			
	D) üniversite mezunu	45	163.56			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etkilenme)	A) ilkokul mezunu ve altı	96	143.99	5.444	0.142	
	B) ortaokul mezunu	57	143.72			
	C) lise mezunu	81	123.89			
	D) üniversite mezunu	45	155.77			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) ilkokul mezunu ve altı	96	132.04	6.362	0.095	
	B) ortaokul mezunu	57	137.09			
	C) lise mezunu	81	136.28			
	D) üniversite mezunu	45	167.37			
	Toplam	279				

## 9. Üniversite Eğitim Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının üniversite eğitimi süresince kalınan yer değişkenine göre dağılımının, yapılan Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre ne şekilde olduğu aşağıdaki Çizelge 20.'de gösterilmektedir.

Çizelge 20. Üniversite Eğitimi Süresince Kalınan Yer Değişkenine Göre Yeme Tutumlarına Ait Analiz Sonuçları

Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{x}$	X <sup>2</sup>	P	Anlamlı fark
Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme)	A) Aile Yanı	175	137.81	2.829	0.243	
	B) Yurt	36	126.61			
	C) Öğrenci Evi	68	152.73			
	Toplam	279				
Duygusal Yeme	A) Aile Yanı	175	135.43	5.258	0.072	
	B) Yurt	36	126.68			
	C) Öğrenci Evi	68	158.82			
	Toplam	279				
Yeme Kontrolü	A) Aile Yanı	175	137.21	1.577	0.455	
	B) Yurt	36	133.81			
	C) Öğrenci Evi	68	150.46			
	Toplam	279				
Odaklanma	A) Aile Yanı	175	142.06	1.613	0.447	
	B) Yurt	36	148.76			
	C) Öğrenci Evi	68	130.05			
	Toplam	279				
Yeme Disiplini	A) Aile Yanı	175	134.08	4.352	0.113	
	B) Yurt	36	135.47			
	C) Öğrenci Evi	68	157.64			
	Toplam	279				
Farkındalık	A) Aile Yanı	175	131.61	5.207	0.074	
	B) Yurt	36	156.71			
	C) Öğrenci Evi	68	152.76			
	Toplam	279				
Enterferans (Dış Etkilerden Etkilenme)	A) Aile Yanı	175	131.57	5.294	0.071	
	B) Yurt	36	152.36			
	C) Öğrenci Evi	68	155.16			
	Toplam	279				
Yeme Tutumu	A) Aile Yanı	175	132.03	6.834	0.333	
	B) Yurt	36	137.10			
	C) Öğrenci Evi	68	162.04			
	Toplam	279				

Üniversite öğrencilerinin disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık, enterferans alt boyutlarında ve yeme

tutumu puanlarının tümünde üniversite eğitimi süresince kalınan yer değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0,05$ ) tespit edilmiştir.

#### **D. Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi**

Bu bölümde bağlanma stilleri ve alt boyutları ile yeme tutumu ve alt boyutları arasında bulunan ilişkinin gücünü ortaya koymak adına gerçekleştirilen korelasyon analizi Çizelge 21 aracılığıyla sunulmuştur.

Çizelge 21. Bağlanma Stilleri ve Alt Boyutları ile Yeme Tutumu ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	<b>N=279</b>	<b>Kaygı</b>	<b>Kaçınma</b>	<b>YİYE</b>	<b>Disinhibisyon</b>	<b>Duygusal Yeme</b>	<b>Yeme Kontrolü</b>	<b>Odaklanma</b>	<b>Yeme Disiplini</b>	<b>Farkındalık</b>	<b>Enterferans</b>	<b>Yeme Tutumu</b>
1	<b>Kaygı</b>	1										
2	<b>Kaçınma</b>	0,145*	1									
3	<b>YİYE</b>	0,771**	0,742**	1								
4	<b>Disinhibisyon</b>	-0,392**	0,071	-0,220**	1							
5	<b>Duygusal Yeme</b>	-0,371**	-0,101	-0,316**	0,517**	1						
6	<b>Yeme Kontrolü</b>	-0,221**	0,017	-0,138**	0,574**	0,275**	1					
7	<b>Odaklanma</b>	-0,030	-0,076	-0,069	-0,061	-0,003	0,057	1				
8	<b>Yeme Disiplini</b>	-0,056	0,057	-0,001	0,227**	0,131**	0,280**	0,038**	1			
9	<b>Farkındalık</b>	-0,252**	0,084	-0,117	0,353**	0,168**	0,221**	-0,157**	0,225**	1		
10	<b>Enterferans</b>	-0,324**	-0,034	-0,242**	0,469**	0,446**	0,251**	0,008	0,191**	0,236**	1	
11	<b>Yeme Tutumu</b>	-0,423**	0,003	-0,284**	0,819**	0,717**	0,684**	0,127**	0,500**	0,483**	0,597**	1

\*\*p<0.01 düzeyinde anlamlı

r= 0,000-0,300 arası düşük düzeyde ilişki, 0,301- 0,700 arası orta düzeyde ilişki, 0,701-1,00 arası güçlü bir ilişki

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve alt boyutları ile Yeme Farkındalığı Ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır. YİYE ile Yeme Farkındalığı Ölçeğinin alt boyutları olan disinhibisyon, yeme kontrolü, enterferans ve yeme tutumu arasında düşük düzeyde negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu( $p<0.01$ ); YİYE ile Yeme Farkındalığı Ölçeğinin alt boyutu olan duygusal yeme arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişkinin olduğu( $p<0.01$ ); YİYE ile Yeme Farkındalığı Ölçeğinin odaklanma, yeme disiplini ve farkındalık alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.01$ ).

YİYE alt boyutu olan kaygı ile Yeme Farkındalığı Ölçeği ve disinhibisyon, duygusal yeme ve enterferans alt boyutları arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişkinin olduğu( $p<0.01$ ); YİYE alt boyutu olan kaygı ile Yeme Farkındalığı Ölçeğinin alt boyutları olan yeme kontrolü, farkındalığı arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişkinin olduğu( $p<0.01$ ); YİYE alt boyutu olan kaygı ile Yeme Farkındalığı Ölçeğinin alt boyutları olan odaklanma ve yeme disiplini arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir( $p>0.01$ ).

YİYE alt boyutu olan kaçınma ile Yeme Farkındalığı Ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir( $p>0.01$ ).

#### E. Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri), Yeme Farkındalığı (yeme tutumu) yordamasına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları Çizelge 22’de verilmiştir

Çizelge 22. Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutumu Arasındaki Basit Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Yeme Farkındalığı	Sabit	3.786	0.124		30.441	0.000
	YİYE	-0.174	0.035	-0.284	-4.936	0.000
R= 0.284, R <sup>2</sup> =0.081						
F= 24.369, p= 0.00						

Yeme farkındalığı ölçeği ile YİYE arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ( $R=0.284$ ,  $R^2=0.081$ ,  $p<0.01$ ). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Yeme Farkındalığı ölçeğinin %8' ini açıklamaktadır ( $R^2=0.081$ ). Başka bir ifadeyle Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Yeme Farkındalığını düşük düzeyde yordamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısı incelendiğinde, Yakın İlişkiler Envanteri Yeme Farkındalığına olan görelî yordama düzeyi %28 (Standardize Edilmiş  $\beta= -0.284$ ) biçiminde olmuştur. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre, Yakın İlişkiler Envanteri, Yeme Farkındalığının anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir ( $p<0.05$ ).

### 1. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumu Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığını (yeme tutumu) yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 23'te verilmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığını açıklamada etkili oldukları görülmektedir ( $R=0.428$ ,  $R^2=0.183$ ,  $p<0.01$ ). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığı bağımlı değişkeninin %18'ini açıklamaktadır.

Çizelge 23. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Yeme Farkındalığı	Sabit	3.770	0.117		32.087	0.000
	Kaygı	-0.196	0.025	-0.432	-0.859	0.000
	Kaçınma	0.031	0.026	0.066	1.196	0.233

$R= 0.428$ ,  $R^2=0.183$   
 $F= 30.885$ ,  $p= 0.00$



Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığını açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenden kaçınma alt boyutu yeme farkındalığını açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Ancak kaygı alt boyutu yeme farkındalığını açıklamada anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygı boyutunun, yeme farkındalığını yordama düzeyi %43 (Standardize edilmiş  $\beta = -0.432$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutu olan Kaygı bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığı bağımlı değişkenini 0,432 katsayısı oranında düşüreceği gözlenmektedir.

## 2. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Disinhibisyon Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Disinhibisyon'u (Düşünmeden Yeme) yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 24'te verilmiştir

Çizelge 24. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Disinhibisyon Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	T	P
Disinhibisyon	Sabit	3.898	0.218		17.856	0.000
	Kaygı	-0.343	0.046	-0.411	-7.408	0.000
	Kaçınma	0.114	0.049	0.130	2.352	0.019

R= 0.412, R<sup>2</sup>=0.170

F= 17.717, p= 0.00

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının alt boyutu olan Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) bağımlı değişkenini açıklamada etkili oldukları görülmektedir ( $R=0.412$ ,  $R^2=0.170$ ,  $p<0.01$ ). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutunun %17'sini açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutunun açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenden kaçınma ve kaygı alt boyutu yeme farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygı boyutunun, yeme farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutunu yordama düzeyi %41 (Standardize edilmiş  $\beta= -0.411$ ), olduğu, yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaçınma boyutunun, yeme farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutunu yordama düzeyi %13 (Standardize edilmiş  $\beta=0.130$ ) tespit edilmiştir( $p<0.05$ ). Kaygı bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutu bağımlı değişkenini 0,411 katsayısı oranında düşüreceği, Kaçınma bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının Disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) alt boyutu bağımlı değişkenini 0,130 katsayısı oranında arttıracığı gözlenmektedir.

### **3. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Duygusal Yeme Arasındaki Regresyon Düzeyleri**

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Duygusal Yemeyi yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 25'te verilmiştir

Çizelge 25. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Duygusal Yeme Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Duygusal Yeme	Sabit	4.762	0.264		18.032	0.000
	Kaygı	-0.361	0.056	-0.364	-6.443	0.000
	Kaçınma	-0.050	0.059	-0.048	-0.847	0.398
R= 0.374, R <sup>2</sup> =0.140						
F= 22.379, p= 0.00						

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının Duygusal Yeme alt boyutunu açıklamada etkili oldukları görülmektedir (R=0.374, R<sup>2</sup>=0.140, p<0.01). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığının alt boyutu olan Duygusal Yeme bağımlı değişkeninin %14'ünü açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığının Duygusal Yeme alt boyutunu açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenden kaçınma alt boyutu yeme farkındalığının Duygusal Yeme alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Ancak kaygı alt boyutu yeme farkındalığının Duygusal Yeme alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygının, yeme farkındalığının Duygusal Yeme alt boyutunu yordama düzeyi %36 (Standardize edilmiş  $\beta$ =-0.364) olduğu tespit edilmiştir(p<0.05). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutu olan Kaygı bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının Duygusal Yeme alt boyutu bağımlı değişkenini 0,364 katsayısı oranında düşüreceği gözlenmektedir.

#### 4. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Kontrolü Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt

boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Yeme Kontrolünü yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 26'da verilmiştir.

Çizelge 26. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Kontrolü Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Yeme Kontrolü	Sabit	4.112	0.243		16.916	0.000
	Kaygı	-0.198	0.052	-0.228	-3.844	0.000
	Kaçınma	-0.046	0.054	-0.050	0.844	0.399

R= 0.226, R<sup>2</sup>= 0.051  
F= 7.428, p= 0.00

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının Yeme Kontrolü alt boyutunu açıklamada etkili oldukları görülmektedir (R=0.226, R<sup>2</sup>=0.051, p<0.01). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığının Yeme Kontrolü alt boyutunun %5'ini açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığının Yeme Kontrolü alt boyutunu açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenden kaçınma alt boyutu yeme farkındalığının Yeme Kontrolü alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Ancak kaygı alt boyutu yeme farkındalığının Yeme Kontrolü alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygı boyutunun, yeme farkındalığının Yeme Kontrolü alt boyutunu yordama düzeyi %23 (Standardize edilmiş  $\beta$ =-0.228) olduğu tespit edilmiştir(p<0.05). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutu olan Kaygı bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının

Yeme Kontrolü alt boyutu bağımlı değişkenini 0,228 katsayısı oranında düşüreceği gözlenmektedir.

##### 5. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Odaklanma Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Odaklanmayı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 27’de verilmiştir

Çizelge 27. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Odaklanma Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Odaklanma	Sabit	3.341	0.119		28.161	0.000
	Kaygı	-0.008	0.025	-0.019	-0.314	0.754
	Kaçınma	-0.032	0.026	-0.073	-1.206	0.229

R= 0.078, R<sup>2</sup>= 0.006  
F= 0.850, p= 0.429

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının Odaklanma alt boyutunu açıklamada etkili oldukları görülmektedir (R=0.078, R<sup>2</sup>=0.006, p<0.01). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığının Odaklanma alt boyutu bağımlı değişkeninin %1’ini açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığının Odaklanma alt boyutunu açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenin kaçınma ve kaygı alt boyutları yeme farkındalığının Odaklanma alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

## 6. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Disiplini Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Yeme Disiplinini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 28’de verilmiştir

Çizelge 28. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Yeme Disiplini Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Yeme Disiplini	Sabit	2.831	0.228		12.398	0.000
	Kaygı	-0.053	0.048	-0.066	-1.091	0.276
	Kaçınma	0.056	0.051	-0.067	1.103	0.271

R= 0.087, R<sup>2</sup>= 0.008  
F= 1.051, p= 0.351

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının Yeme Disiplini alt boyutunu açıklamada etkili oldukları görülmektedir (R=0.087, R<sup>2</sup>=0.008, p<0.01). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkeni, Yeme Farkındalığının Yeme Disiplini alt boyutu bağımlı değişkeninin %1’ini açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığını Yeme Disiplini alt boyutunu açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenin kaçınma ve kaygı alt boyutları yeme farkındalığının Yeme Disiplini alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

## 7. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Farkındalık Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Farkındalığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 29’de verilmiştir

Çizelge 29. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Farkındalık Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	T	P
Farkındalık	Sabit	3.221	0.147		21.945	0.000
	Kaygı	-0.143	0.031	-0.269	-4.611	0.000
	Kaçınma	0.069	0.033	0.123	2.100	0.037

R= 0.279, R<sup>2</sup>= 0.078  
F= 11.675, p= 0.000

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının Farkındalık alt boyutunu açıklamada etkili oldukları görülmektedir (R=0.279, R<sup>2</sup>=0.078, p<0.01). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığının Farkındalık alt boyutunun %8’ini açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığının Farkındalık alt boyutunun açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenden kaçınma ve kaygı alt boyutu yeme farkındalığının Farkındalık boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygı boyutunun, yeme farkındalığının Farkındalık alt boyutunu yordama düzeyi %27 (Standardize edilmiş  $\beta$ = -0.269) olduğu, yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaçınma boyutunun, yeme farkındalığının Farkındalık alt boyutunu yordama düzeyi %12

(Standardize edilmiş  $\beta=0.123$ ) tespit edilmiştir( $p<0.05$ ). Kaygı bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının Farkındalık alt boyutu bağımlı değişkenini 0,269 katsayısı oranında düşüreceği, Kaçınma bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının Farkındalık alt boyutu bağımlı değişkenini 0,123 katsayısı oranında arttıracığı gözlenmektedir.

## 8. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ve Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Enterferans Arasındaki Regresyon Düzeyleri

Araştırmaya katılan psikoloji bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde yaşantılar envaterinin (bağlanma stilleri) alt boyutlarının, Yeme farkındalığının (yeme tutumu) alt boyutu olan Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 30’de verilmiştir

Çizelge 30. Bağlanma Stilleri Alt Boyutları ile Yeme Tutumunun Alt Boyutu Olan Enterferans Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Standardize Edilmemiş $\beta$	Standart Hata	Standardize Edilmiş $\beta$	t	P
Enterferans	Sabit	4.607	0.247		18.649	0.000
	Kaygı	-0.297	0.052	-0.326	-5.672	0.000
	Kaçınma	0.013	0.055	0.013	0.229	0.819

R= 0.325, R<sup>2</sup>= 0.105  
F= 16.269, p= 0.000

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının tamamına birlikte bakıldığında Yeme Farkındalığının Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) alt boyutunu açıklamada etkili oldukları görülmektedir (R=0.325, R<sup>2</sup>=0.105,  $p<0.01$ ). Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutları kaygılı bağlanma stilim ve kaçınan bağlanma stilini bağımsız değişkenleri, Yeme Farkındalığının alt boyutu olan Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) bağımlı değişkeninin %11’ini açıklamaktadır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri alt boyutlarının Yeme Farkındalığının Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) alt boyutunu açıklamadaki regresyon analizinin p değerleri incelendiğinde iki alt değişkenden



kaçınma alt boyutu yeme farkındalığının Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Ancak kaygı alt boyutu yeme farkındalığının Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) alt boyutunu açıklamada anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre ( $\beta$ ) yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin alt boyutu olan kaygı boyutunun, yeme farkındalığının Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) alt boyutunu yordama düzeyi %33 (Standardize edilmiş  $\beta=-0.326$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri alt boyutu olan Kaygı bağımsız değişkenindeki bir birimlik artışın, Yeme Farkındalığının Enterferans (Dış Etmenlerden Etkilenme) alt boyutu bağımlı değişkenini 0,326 katsayısı oranında düşüreceği gözlenmektedir.



## V.SONUÇ VE ÖNERİLER

### A. Sonuç

Çalışmada üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde kaçınma düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Cinsiyetin üniversite öğrencilerinin kaçınma düzeyleri açısından farklılık yarattığı, erkek öğrencilerin kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yazıcıoğlu (2011) yapmış olduğu çalışmada kaçınma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir. Baykal ve diğerleri (2019) yakın ilişkilerde kaçınmanın cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir.
- Anne-baba birliktelik durumunun, üniversite öğrencilerinin kaçınma düzeyleri açısından farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.
- Beden kitle indeksinin, üniversite öğrencilerinin kaçınma düzeyleri açısından farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.
- Eğitim sürecinde kalınan yerin, üniversite öğrencilerinin kaçınma düzeyleri açısından farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.
- Yaş açısından bakıldığında 18-20 yaş arasında olan öğrencilerin yakın ilişkilerde kaçınma düzeyleri, 24 yaş ve üstü olan öğrencilere göre daha fazla yaşadıkları gözlenmiştir. Ancak Yazıcıoğlu (2011) ve Baykal ve diğerleri (2019) yakın ilişkilerde kaçınmanın yaşa göre değişmediğini tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı alt boyutlarından disinhibisyon, odaklanma, yeme disiplini, yeme tutumu, enterferansın cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Köse (2017) de üniversite öğrencileri örneğinde ve kadın katılımcıların ağırlıkta olduğu (kadın n=246, erkek n=72) çalışmasında yeme farkındalık ölçeği puanlarının cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir. Ancak bu çalışmada yeme farkındalığı alt boyutlarında cinsiyet

açısından farklılıkların meydana geldiği gözlenmektedir. Buna göre kız öğrencilerin duygusal yeme düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin yeme kontrol düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin yeme farkındalık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak bu çalışmadan farklı olarak Framson ve diğerleri (2009) araştırmalarında kadınların duygusal yeme alt faktörlerini araştırmış ve erkeklere göre kadınların daha düşük puana sahip olduğunu tespit etmiştir. Ancak bahse konu araştırmacıların örnekleme çoğunluğu kadın olmak üzere ağırlıklı olarak Yoga stüdyo müşterilerinden (%73) ve üniversite hazırlık öğrencilerinden (%34) meydana gelmiştir. Bu nedenle farklı sonuçların elde edildiği değerlendirilmektedir. Orbatu (2020) da bu çalışmadan farklı olarak lise öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmada ise duygusal yeme, yeme disiplini ve enterferansın cinsiyete göre farklılaştığını ve erkek öğrencilerin daha yüksek ölçek puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı alt boyutlarından duygusal yeme, odaklanma, yeme disiplini, yeme farkındalığı, enterferansın anne-baba birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan bu çalışmada anne babası ayrı yaşayan öğrencilerin birlikte yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü ve yeme tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı alt boyutlarından odaklanmanın yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan 24 yaş ve üstü olan öğrencilerin duygusal yeme, yeme kontrol, yeme farkındalık, dış etmenlerden etkilenme ve yeme tutum düzeyleri 18-20 yaş arası olan öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin düşünmeden yeme disiplin düzeylerinin ise yaşları arttıkça belirgin bir şekilde arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışmayla kısmi olarak uyumlu olacak şekilde Köse (2017) de yaşın artmasıyla üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışının arttığını tespit etmiş, diğer alt boyutlarda bir değişiklik olmadığını ileri sürmüştür. Özmumcu (2019) da üniversite hastanesi idari personeli örnekleminde yapmış olduğu çalışmada yeme farkındalığının yaş arttıkça arttığını tespit etmiştir. Bahse konu araştırmacı ise bu çalışmaya göre daha yaşlı bir örneklem ile çalışmıştır. Bu çalışmada ise esasında

üniversite öğrencilerinin yaşlarının yakın olmasının yaşa göre farklılaşma olmamasında etkili olduğu değerlendirilmektedir.

## **B. Tartışma**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin yeme tutumlarına olan etkisi incelenmiş, elde edilen sonuçlar literatürdeki benzer çalışmalar ile karşılaştırılarak müteakip paragraflarda tartışılmıştır.

Çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde kaygı düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri açısından bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinden benzer sonuçların elde edildiği gözlenmiştir. Bu kapsamda Yazıcıoğlu (2011) da üniversite öğrencileri örneğinde kaygılı bağlanmanın cinsiyete göre bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir. Baykal ve diğerleri (2019) üniversite öğrencilerinde yakın ilişkilerde kaygılı bağlanmanın cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir. Karaşar (2014) öğretmen adayları olan üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir. Göktürk (2011) de ergenler örneğinde yapmış olduğu çalışmada yakın ilişkilerde sosyal kaygının cinsiyetler açısından anlamlı farka neden olmadığını tespit etmiştir.
- Anne-baba birliktelik durumunun, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri açısından bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Yazıcıoğlu (2011) da üniversite öğrencilerinde anne-babanın öz ya da üvey olmasının kaygılı bağlanmada bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir.
- Beden kitle indeksinin, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri açısından bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.
- Eğitim sürecinde kalınan yerin üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri açısından bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

- Yaş açısından bakıldığında 18-20 yaş arasında olan öğrencilerin yakın ilişkilerde kaygı düzeyleri, 24 yaş ve üstü olan öğrencilere göre daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir. Ancak Yazıcıoğlu (2011) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencileri örnekleminde kaygılı bağlanmanın yaşa göre anlamı bir farklılık yaratmadığını tespit etmiştir. Baykal ve diğerleri (2019) üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmada yakın ilişkilerde kaygılı bağlanmanın yaşa göre değişmediğini tespit etmiştir. Bu çalışmada ise farklılık tespit edilmiştir. Bu durumun üniversitenin ilk yılları olmasından kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak literatürde örneklem seçimi ve büyüklüğüne bağlı olarak kaygı üzerinde demografik değişkenlerin etkisine yönelik farklı sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin yemek yeme tutumlarının ve alt boyutları demografik verilere göre incelendiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Öğrencilerin yemek yeme tutumlarının ve alt boyutları beden kitle indeksine göre farklılaşmamaktadır. Anderson ve diğerleri (2016) ve Köse (2017) de benzer örnekleme yapmış olduğu çalışmada beden kitle indeksi ile yeme farkındalığının değişmediğini tespit etmiştir. Ancak Framson ve diğerleri (2009) ise BKİ arttıkça YFÖ puanlarının azaldığını tespit etmiştir. Alt boyutlar özelinde de en çok farkın duygusal yemede olduğu gözlenmiş ve BKİ arttıkça duygusal yeme davranışının azaldığı tespit edildiği araştırmacılar tarafından tespit etmiştir. Bu farklılık araştırmacıların farklı bir örneklem üzerinde çalışmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Zira bu örnekleme BKİ'ne önem verenlerin katılım sağladığı Yoga stüdyo müşterilerinin olduğu gözlenmektedir. Moor ve diğerleri (2012) de üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmada düşük BKİ düzeylerinin duygusal yeme ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Moor ve diğerleri (2012) araştırmada bu çalışmaya göre çok düşük bir örneklemin (n=90) üzerinde çalışıldığı, farklı bir kültürdeki öğrencilere uygulandığı ve bu nedenle farklı sonuç elde edildiği değerlendirilmektedir. Özmumcu (2019) da çalışmasında yeme

farkındalığının BKİ ile farklılaştığını tespit etmiştir. Buna göre düşük BKİ'ye sahip olan katılımcıların daha yüksek YFÖ skoru olduğunu tespit etmiştir. Grinnell ve diğerleri (2011) de üniversite öğrencileri örneğinde yapmış oldukları çalışmada BKİ azalmasıyla yeme farkındalık düzeyinin arttığını ifade etmiştir. Barışkan (2019) ise üniversite öğrencilerinde Fazla kilolu/obez olanların yeme disiplini puan ortalamasının, normal olanlardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu saptamıştır. Zayıf olan üniversite öğrencilerinde ise enterferans alt boyut puanının normal ve fazla kilolu öğrencilere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Pintado-Cucarella ve Rodríguez-Salgado (2016:19-24) yapmış olduğu çalışmada BKİ'nin artmasıyla yemek yeme farkındalığının azaldığını tespit etmiştir. Bahse konu araştırmacıların Meksika'da 18-30 yaş arasında bulunan kişiler ile çalışmıştır. Bu nedenle bu çalışmadan farklı sonuçlar elde ettiği değerlendirilmektedir.

- Kız öğrencilerin yeme farkındalığında duygusal yeme düzeyleri, erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin ise yeme kontrol düzeyleri ve yeme farkındalıkları kız öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Ancak disinhibisyon, odaklanma, yeme disiplini, enterferans alt boyutlarının ve yeme tutumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Anderson ve diğerleri (2016) 18-24 yaş arasındaki 125 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapmış olduğu çalışmada yeme farkındalığının cinsiyete göre anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Köse (2017) de yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yeme farkındalığı ölçek puanlarının farklılaşmadığını tespit etmiştir. Köse (2017)'nin çalışmasında örneklemin çok büyük bir ağırlıkla kadınlardan oluşturulmasının bu çalışmadan farklı sonuçların ortaya çıkmasında etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Orbatu (2020) ise lise öğrencilerinde düşünmeden yeme (disinhibisyon, utanma ve mahcup olma duygusunun kaybı), farkındalık açısından cinsiyete göre farklılık olmadığını ancak duygusal yeme, yeme disiplini,

enterferans, yeme kontrolü ve bilinçli beslenme erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Orbatu (2020)'nin çalışması disinhibisyon, duygusal yeme açısından bu çalışmayla örtüşen sonuçlar bulduğu görülmektedir. Farklılıkların ise bu çalışmadan farklı olarak lise düzeyinde çalışmış olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Çakaroglu ve diğerleri (2020:1-12) de disinhibisyon, bilinçli beslenmenin erkeklerde daha yüksek olduğunu, diğer taraftan bu çalışmaya benzer şekilde duygusal yemenin de kız öğrencilerde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer taraftan araştırmacılar yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini ve enterferans bakımından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Çalışmadaki farklılıkların ise daha geniş bir örneklem kümesinin kullanılmasından kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Giannopoulou ve diğerleri (2020:1-11) ise üniversite öğrencileri örnekleminde yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek yeme farkındalığı puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Ancak bu çalışmanın ve yukarıda açıklanan çalışmaların tersine erkek öğrencilerin duygusal yemem tutumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bahse konu farklılığın araştırmacıların örnekleminin İngiltere'deki üniversite öğrencilerinden oluşması olduğu ifade edilebilir.

- Öğrencilerin yemek yeme tutumlarının ve alt boyutları üniversite eğitimi süresince kalınan yere göre farklılaşmamaktadır.
- Öğrencilerin yemek yeme tutumlarının ve alt boyutları sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır.
- Aylık harcama miktarı incelendiğinde yeme tutumları alt boyutlarından duygusal yeme, odaklanma ve yeme disiplinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre en yüksek gelire sahip olan öğrencilerin en düşük gelire sahip öğrencilere göre duygusal yeme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun tersine Barışkan (2019) gelir durumu düşük olanların orta düzeyde olanlardan daha yüksek duygusal yeme davranışı gösterdiklerini



tespit etmiştir. Diğer taraftan bu çalışmada alt ve alt-orta gelir grubundaki öğrencilerin odaklanma düzeylerinin en üst gelir grubuna göre kayda değer şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir. Son olarak orta-üst gelire sahip olan öğrencilerin yeme disiplin düzeylerinin en düşük gelire sahip olan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Anne ve babanın eğitim düzeyine göre yemek yeme tutumu ve alt boyutları incelenmiş ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yeme farkındalık düzeyleri, babası ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan annesi üniversite ve lise mezunu olan öğrencilerin yeme disiplin düzeylerinin annesi ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahip olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Anne baba eğitim düzeyinin yükselmesi ile yeme farkındalığının arttığı ifade edilebilir. Barışkan (2019) annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin düşünmeden yeme puanlarının annesi lise mezunu olanlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacı anneleri ilk-ortaokul ve altı mezunu olanların yeme kontrolü puanlarının annesi lise mezunu olanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Baba eğitim durumu arttıkça bilinçli beslenme düzeylerinin arttığı yine anılan araştırmacı tarafından tespit edilmiştir.

Katılımcıların bağlanma stilleri ve yeme farkındalıkları arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen sonuçlar aşağıda ifade edilmiştir.

- Katılımcıların yakın ilişkilerindeki yaşantıları ile yeme farkındalığını düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yakın ilişkilerindeki kaçınma düzeylerinin yeme tutumları üzerinde kayda değer düzeyde etkili olmadığı ancak, yakın ilişkilerdeki kaygının artmasıyla yeme tutumunun azaldığı tespit edilmiştir.
- Yakın ilişkilerdeki kaygı düzeyinin artmasıyla disinhibisyon (Düşünmeden Yeme) azaldığı, kaçınmanın artmasıyla ise disinhibisyonun arttığı tespit edilmiştir.

- Yakın ilişkilerdeki kaçınma düzeyinin duygusal yemeyi etkilemediği ancak kaygı düzeyinin artmasıyla duygusal yeme davranışında azalma meydana geldiği gözlenmiştir.
- Yakın ilişkilerdeki kaçınma düzeyinin yeme kontrolünü etkilemediği ancak kaygı düzeyinin artmasıyla yeme kontrolü davranışında azalma meydana geldiği tespit edilmiştir.
- Yakın ilişkilerdeki kaçınma ve kaygı düzeylerinin yeme farkındalığı alt boyutları olan odaklanmayı ve yeme disiplini etkilemediği tespit edilmiştir.
- Yakın ilişkilerdeki kaygı düzeyinin artmasıyla yeme farkındalığında kayda değer düzeyde azalma yaşandığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan kaçınma davranışının artmasıyla da farkındalığın arttığı gözlenmiştir.
- Yakın ilişkilerdeki kaçınma düzeyinin enterferansı etkilemediği ancak kaygı düzeyinin artmasıyla enterferans etkisinde azalma meydana geldiği gözlenmiştir.

### **C. Öneriler**

Bu çalışmada üniversite öğrencileri örnekleminde yeme tutumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan Yeme Farkındalığı Ölçeği ve bağlanma stilleri farklı örneklemlerde kullanılarak gelecekte çalışmalar yapılabileceği değerlendirilmektedir. Bu şekilde farklı örneklemler arasında karşılaştırma yapılabilmesi imkanı ve bu konuda daha geniş literatür oluşması sağlanabilecektir.

Yapılan çalışmada cinsiyet ile yeme farkındalığı arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bayan öğrencilerin yeme farkındalıklarını artırmaya yönelik üniversitelerde bilimsel etkinliklerin yapılmasının faydalı olacağı değerlendirilmektedir. Zira üniversite hayatına kadar aile kontrolünde beslenen öğrencilerin üniversite yaşamında kendi başlarına beslendikleri ve bunun sonucunda yeme bozuklukları yaşayabileceği ihtimal

dahilindedir. Bu nedenle öğrencilerin yeme farkındalıklarının geliştirilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Yapılan çalışmada cinsiyet ile kaygılı bağlanma düzeyi arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin yakın ilişkilerinde kaçınma düzeylerinin azaltılabilmesi açısından üniversitelerde sosyal faaliyetlerin ve bunun yanında kişisel gelişim etkinliklerinin yapılmasının faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

18-20 yaş aralığında olan ve üniversiteye yeni adım atılan dönemde öğrencilere daha fazla destek sağlanmasının önemli olduğu söylenebilir. Zira bu çalışmada bu yaştaki öğrencilerin kaçınma ve kaygı düzeylerinin daha düşük sınıflarda daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle alt sınıf öğrencilerinin adaptasyon sürecinde çeşitli sosyal destek programlarının uygulanması faydalı olacaktır.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri dikkate alınarak gerek yemekhanelerde ve gerekse toplu olarak kalınan yerlerde uygun yemek menülerinin sunulmasının uygun olacağı ve bu durumun öğrencilerin olumsuz yemek yeme tutumlarından uzak tutulmasına katkıda bulunacağı değerlendirilmektedir.

Kız öğrencilerin duygusal yemek yeme tutumlarının daha fazla olması ve yemek yeme kontrol düzeyleri ve farkındalıklarının ise daha düşük olması nedeniyle özellikle yeme bozukluğuna yatkın olan kız öğrencilere yönelik beslenme eğitimlerinin ve programlarının verilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Öğrencilerde beden kitle endeksi ve yeme bozukluğu ile obezite konularında çeşitli yollardan farkındalık sağlanmalıdır. Bu bağlamda bu konularda konferanslar düzenlenebilir. Ücretsiz tetkikler sağlanabilir ve özellikle çok yüksek BKİ'ye sahip öğrenciler ile yakından ilgilenilebilir.

İleride yapılacak çalışmalarda açıklığa kavuşturulması ve incelenmesi önerilmektedir.

Niteliksel bir şekilde yeme problemlerinin erken tarihi, bu da daha fazlasını sağlamak yeme davranışlarındaki mevcut rahatsızlıklar hakkında güvenilir ve

ayrıntılı bilgilere kavuşmak için daha detaylı incelenmesi ve farkı boyutlarla karşılaştırılması önerilmektedir.

## VI. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

ARLI, M., ŞANLIER, N., KÜÇÜKKÖMÜRLER, S., YAMAN, M. **Anne ve Çocuk Beslenmesi**. Ankara: Pegem Yayınları. 2002.

BAYSAL, A., ARSLAN, P. **Doğumdan Yetişkinliğe Çocuk Yemekleri Çocuğun Bilinçli ve Sağlıklı Beslenmesi**. Özgür Yayınları, İstanbul. 2000.

BOWLBY, J. **Bağlanma**. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2012.

BOWLBY, J. **Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn - Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi** (S. Güneri, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. 2014.

CÜCELOĞLU, D. **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2006.

EGELAND, Byron ve FARBER, Ellen A., “Infant-Mother Attachment: Factors Related to Its Development and Changes over Time”, *Child Development*, 55(3), 1984, 753-771.

ERTAŞ, H.S. **Yeme Bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri**. Timaş Yayınları, İstanbul, 2006.

KARASAR, N., **Bilimsel araştırma yöntemleri**. Ankara: Nobel Yayıncılık. 2002.

KÖKSAL, O., **Gıda ve Beslenme**. Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri, 2001.

KÖROĞLU, E., **Ruh Sağlığı Bozuklukları Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**. DSM-IVTR. 4.Basım. Hekimler Birliği Yayınları, Ankara. 2007.

KÖROĞLU, E., **Benlik saygısı ve sağlıklı benlik algısı geliştirme**. Ankara Hekimler yayın birliği. 2009.

LEVİNE A., Heller R., **Bağlanma Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları**. İstanbul: Aganta Kitap, 2018.

- OĞLAĞU, Z., GÜRDAL KÜEY, A., **Yeme bozuklukları ve obezite tanı ve tedavi kitabı** (1.Baskı). B. Yücel, A. Akdemir, A. Gürdal Küey, F. Maner ve E. Vardar (Ed.), Tarihçe. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 2013.
- SCHORE, A. N., **Psikoterapi Sanatının Bilimi**. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2014.
- YÜCEL, B., AKDEMİR, A., GÜRDAL KÜEY, A., MANER, F., & VARDAR, E. **Yeme bozuklukları ve obezite-tanı ve tedavi kitabı**. Ankara: TPD Yayınları, 2013.

## MAKALELER

- ANDERSON LM, REİLLY EE, SCHAUMBERG K, DMOCHOWSKI S, ANDERSON DA. “Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students”. **Eat Weight Disord.** 21(1):2016, 83-90.
- BARBARİCH, N. C. “Lifetime prevalence of eating disorders among professionals in the field”. **Eating Disorders**, 10(4), 2002, 305-312.
- BARTHOLOMEW, K. and HOROWİTZ, L. M.” Attachment styles among young adolescents”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 61, 1991, 226-244.
- BERLİN, L. J., CASSİDY, J., and APLEYARD, K. “The Influence of Early Attachments on Other Relationships”. In: J. Cassidy, & R. S. Philip, **Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications**. New York: The Guildford Press, 2008.
- BİLGİN N., **İnsan İlişkileri ve Kimlik**. 2. Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık. 2001.
- BRENNAN, K. A., CLARK, C. L., & SHAVER, P.R. “Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview”. In J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), **Attachment theory and close relationships** (pp. 46-76). New York: Guilford Press. 1998.
- BRETHERTON, I., and MUNHOLLAND, K. A. “Internal Working Models in Attachment Relations: A Construct Revisited” In: J. assidy, and P. R. Shaver,

**Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications**

(s. 89–111). New York: Guilford. 1999.

BRETHERTON, I. “The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth”. **Developmental Psychology**, 28, 1992, 759-775

BULÍK C. M., SULLIVAN P.F., KENDLER K.S. “Medical And Psychiatric Morbidity In Obese Women With And Without Binge-Eating”. **International Journal of Eating Disorders**, 32, 2002, 72-78.

CONNOR, S. “Grandparents Raising Grandchildren: Formation, Disruption and Intergenerational Transmission of Attachment”. **Australian Social Work**, 59(2), 2006, 172-184.

DARBY, A., HAY, P., MOND, J., QUIRK, F., BUTTNER, P., & KENNEDY, L. “The rising prevalence of comorbid obesity and eating disorder behaviors from 1995 to 2005”. **International Journal of Eating Disorders**, 42(2), 2009, 104-108.

DARCY, A. M., DOYLE, A. C., LOCK, J., PEEBLES, R., DOYLE, P., & LE GRANGE, D. “The eating disorders examination in adolescent males with anorexia nervosa: how does it compare to adolescent females?”, **International Journal of Eating Disorders**, 45(1), 2012, 110-114.

FAIRBURN, C. G., & Harrison, P. J., “Eating Disorders”. **The Lancet**, 361(9355), 2003, 407-416.

FRAMSON C, KRISTAL AR, SCHENK JM, LITTMAN AJ, ZELIADT S, BENÍTEZ D. “Development and validation of the mindful eating questionnaire”. **Journal of the American Dietetic Association** 109(8): 2009, 1439-1444.

GIANNOPOULOU, I., Kotopoulea-Nikolaïdi, M., Daskou, S., Martyn, K., & Patel, A. “Mindfulness in eating is inversely related to binge eating and mood disturbances in university students in health-related disciplines”. **Nutrients**, 12(396), 2020. 1-11.

GRINNELL S, GREENE G, Melanson K, Blissmer B, Lofgren IE., “Anthropometric and behavioral measures related to mindfulness in college students”. **Journal of American College Health** 59(6), 2011, 539-545.

- GROSSMANN, K., GROSSMANN, K. E., & KİNDLER, H. Z. “A Wider View of Attachment and Exploration: The Influence of Mothers and Fathers on the Development of Psychological Security from Infancy to Young Adulthood” In: J. Cassidy, & P. Shaver, **Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications**. New York: The Guildford Press, 2008.
- GURDAL KÜEY, A., YÜCEL, E., AKDEMİR, A., MANER, F., VARDAR, E. “Psikanalitik Kuram Ve Yeme Bozuklukları”. **Yeme Bozuklukları ve Obezite**, 2013, 59-65.
- HALMİ, K.A. “Eating Disorders”. **Comprehensive Textbook of Psychiatry**, 7(2), 2000, 1663-1676.
- HERZOG, D.B., KELLER, M.B., LAVORİ, P.W. “The Course And Outcome Of Bulimia Nervosa”. **Journal of Clinical Psychiatry**, 52(10), 1991, 4-8.
- HOEK, H. W., and VAN HOEKEN, D. Review of the prevalence and incidence of eating disorders. **International Journal of Eating Disorders**, 2003, 34(4), 383-396.
- HOLMES. J. **John Bowlby and Attachment Theory**. Routledge. London, 1993.
- HUDSON, J. I., HİRİPİ, E., POPE, H. G., & KESSLER, R. C. “The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication”. **Biological Psychiatry**, 61(3), 2007, 348-358.
- INNİSS, D., STEİGER, H., BRUCE, K. “Threshold and subthreshold post-traumatic stress disorder in bulimic patients: Prevalences and clinical correlates”. **Eat Weight Disord**. 16 (1) 2011, 30-36.
- KAYE, W. “Neurobiology of anorexia and bulimia nervosa”. **Physiol Behav**. 94(1), 2008, 121-135.
- KAYE, W. H., WAGNER, A., FUDGE, J. L., PAULUS, M. “Neurocircuitry of eating disorders”. **Curr Top Behav Neurosci**. 6, 2011, 37-57
- KESEBİR, S., KAVZOĞLU-ÖZDOĞAN, S., ÜSTÜNDAĞ, M. F. “Bağlanma ve Psikopatoloji”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 3(2), 2011, 321-342.
- KURUOĞLU, A. Ç., “Yeme Bozukluklarında Genetik Etkenler”. **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni** 10 (1), 2000, 32-37.



- KÜEY, G. A., “Yeme Bozuklukları”. **Adolesan Sağlığı II Sempozyumu**, s. 81-83. 2008.
- MİKULİNCER, M., and SHAVER, P. R., “Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values and Inter-Group Tolerance”. **Psychological Inquiry**, 18(3), 2007, 139-156.
- MOOR, K. R., SCOTT, A. J., & MCINTOSH, W. D., “Mindful eating and its relationship to body mass index and physical activity among university students”. **Mindfulness**, 4(3), 2013, 269-274.
- ORAL, N ve ŞAHİN-HİSLİ N. “Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi”, **Türk Psikoloji Yazıları**, Cilt. 23, Sayı. 62, 2008, 37-48.
- PİNTADO-CUCARELLA, S. & RODRÍGUEZ-SALGADO, P. "Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect." **Journal of Behavior, Health & Social Issues** 8 (2) 2016, 19-24.
- REYES-RODRÍGUEZ, M. L., VON HOLLE, A., ULMAN, T. F., et al., “Posttraumatic stress disorder in anorexia nervosa”. **Psychosom Med.** 73(6), 2011, 491-497.
- SCHACHNER, D., SHAVER, P., & GİLLATH, O., “Attachment Style and Long-Term Singlehood”. **Personal Relationships**, 15(4), 2008, 479-491.
- SCHMITT, D., ALCALAY, L., ALLENSWORTH, M., ALLİCK, J., AULT, L., AUSTERS, I., & BOHOLST, F. “Are Men Universally More Dismissive Than Women? Gender Differences in Romantic Attachment Across 62 Cultural Regions”. **Personal Relationships**, 10(3), 2003, 307-331.
- SHARPE, Tamara M. ve diğerleri, “Attachment Style and Weight Concerns in Preadlescent and Adolescent Girls”, **International Journal of Eating Disorders**, 23, 1996, 39-44.
- SPİTZER, R.L., DEVLİN, M., WALSH, B.T., HASİN, D., WİNG, R. MARCUS M., ve diğerleri. “Binge eating disorder: a multisite field trial of the diagnostic criteria”. **International Journal of Eating Disorders**, 11(3), 1992, 191-203.
- SROUFE, L. A., “Early Relationships and The Development of Children”. **Infant Mental Health Journal**, 21(1-2), 2000, 67-74.

- TERZİ, S. ve ÖZBAY, Y., “Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi” **21.Yüzyıl Eğitim ve Toplum**, 13(5), 2016, 169-185.
- TOKER, D. E., ve HOCAOĞLU, Ç. “Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme”. **Düşünen Adam**, 22(1-4), 2009, 36-42.
- TURAN, Ş., POYRAZ, C.A., ÖZDEMİR, A. “Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 7, 2015, 419-35.
- VAN IJZENDOORN, M. H., and SAGİ-SCHWARTZ, A. “Cross-Cultural Patterns of Attachment: Universal and Contextual Dimensions”, J. Cassidy, & R. S. Philip içinde, **Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications**. New York: Guildford Press, 2008.
- WARD, A., “Attachment Patterns in Eating Disorders: Past in the Present”, **International Journal of Eating Disorders**, 28, 2000, 370-376.
- ZEİFMAN, D., and HAZAN, C. “Pair Bonds as Attachments: Reevaluating The Evidence”. J. Cassidy, & P. R. Shaver içinde, **Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications** (s. 436-455). New York: Guilford Press. 2008.

## DERGİLER

- AĞIRMAN, A. ve MANE, F. “Yeme Bozuklukları ve Duygusal İstismar: Olgu Sunumu”, **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, Cilt 23, Sayı 2, 2010, 121-127.
- ALANTAR, Z. ve MANER, F., “Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 9, 2008, 97-104.
- BAS, M. F., ASCI, H., KARABUDAK, E., & KIZILTAN, G. “Türk adolesanlarda psikolojik durum ve yeme davranışı arasındaki ilişki”. **Adolescence Fall**, 39(155), 2004, 593-599.
- BATUM, P. “Kişilik Bozuklukları ve Yeme Bozuklukları: Etiyolojik İlişkiler ve Cevaplanmamış Sorular”, **Türk Psikoloji Yazıları**, Cilt. 11, Sayı. 21, 2008, 65-73.

- BAYKAL, N. B., USTA, T. K., MEMUR, H. N. K., & ŞİRİN, A. “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi”. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 27(3), 2019, 1023-1032.
- ÇAKAROĞLU, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Yeme Farkındalığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi”. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 14(1), 2020, 1-12.
- ÇALIŞIR, M., “Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonlar İlişkisi”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi**, (1), 2009, 240-255
- ERBAY, L., SEÇKİN, Y. “Yeme Bozuklukları”. **Güncel Gastroenteroloji**, 20, 2016, 4.
- GÜNDÜZ, B., “Bağlanma Stilleri, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Belirtilerin Bilişsel Esnekliği Yordamadaki Katkıları”. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi**, 13 (4), 2013, 2071-2085.
- KANBUR, Ö. N., “Adolesana yaklaşım”. **Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler Dergisi**, 2(7), 2006, 9-10.
- KARAŞAR, B. “Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki”. **Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 3(1), 2014, 27-49.
- KÖSE, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ. ve Dönmez, A., “Yeme Farkındalığı Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi** 3, 2016, 125-134.
- ORBATU, D. S., “İzmir İli Lise Çağı Çocuklarında Yeme Farkındalığının Değerlendirilmesi”. **Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi** 30(1), 2020, 19-27
- ÖZBARAN, B., BİLDİK, T., “Bağlanmanın Nörobiyolojisi”. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 13(3), 2006, 137-144
- SUMBAS, E. ve SEZER, Ö. “Ortaokul Öğrencilerinde Anne Babaya Bağlanmanın İncelenmesi”. **Ege Eğitim Dergisi**, 18(1), 2017, 288-310.

- SÜMER, N., “Çocuklarda bağlanma ve duygusal gelişim”. **Çoluk Çocuk Dergisi**, 3, 2002, 12-14
- SÜMER, N. “Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması”. **Türk Psikoloji Dergisi**, 21, 2006, 1-22
- SÜMER, N., & GÜNGÖR, D. “Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma”. **Türk Psikoloji Dergisi**, 14(43), 1999, 71-106
- SÜMER, N., ÜNAL, S., SELÇUK, E., KAYA, B., POLAT, R., ÇEKEM, B. “Attachment And Psychopathology: Relationship Between Adult Attachment And Depression”, **Panic Disorder, And Obsessive Compulsive Disorder.Türk Psikoloji Dergisi**, 24(63), 2009, 38-45
- ŞENGÜL, A., ve HEKİMOĞLU, Ş. Vücut Kitle İndeksi İle Yeme Tutumu Test Puanları Arasındaki İlişki. **Göztepe Tıp Dergisi**, 20, 2005, 21-23.
- UYTUN, M. Ç., ÖZTOP, D. B., & EŞEL, E. “Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi”. **Düşünen Adam Dergisi**, (26), 2013, 177-189.
- YÜCEL, B. Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: Yeme bozuklukları. **Klinik Gelişim Dergisi**, 22(4), 2009, 39-44

## TEZLER

- BARIŞKAN, H. “Sağlık Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinde Abdominal Obezite Sıklığı ve Yeme Farkındalıklarının Değerlendirilmesi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019.
- BOZAN, N. “Hollanda yeme davranışı (debq) anketinin türk üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenilirliğinin sınanması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.
- DEL GUIDICE, M. “Sex, Attachment and The Development of Reproductive Strategies”. **Behavioral and Brain Sciences**, 32(1), 2009, 1-67.

- ERİŞTİ, A. Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010.
- ERZİ, S. “Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları İle Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012.
- GÖKTÜRK, G. Y. “Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu, 2011.
- KESKİNGÖZ, Berna, “Üniversite Öğrencileri ile Anoreksiya Nervoza Tanısı Alan ve Almayan Bireylerde Bağlanma Biçimleri, Kişiler Arası Şemalar ve Yeme Örüntüleri Arasındaki İlişkiler”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 2002.
- KÖSE, G. “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığının Üzerine Bir Araştırma”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2017.
- OĞLAĞU, Z. “Yeme bozukluklarında çocukluk çağı travmalarının benlik saygısı ve beden algısı değişkenleri üzerine etkisi”. (Tıpta Uzmanlık Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2012.
- ÖZMUMCU, S. B., “Isparta İli Bir Üniversite Hastanesi İdari Personeli Yeme Farkındalığı ve Fiziksel Aktivitelerinin Yaşam Kalitesine Etkisi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta. 2019.
- TOKER D E. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Yeme tutumu Ve Aile Yapısı Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
- YAZICIOĞLU, G. “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği”, (Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,  
İzmir, 2011

## **EKLER**

**EK-1:** Anket Formu

**EK-2:** Etik Kurul Kararı

**EK-1: Anket Formu**

**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**1. Cinsiyetiniz:**

Kız ( ) Erkek ( )

**2. Yaşınız.....**

**3. Anne ve Baba birlikte mi yaşıyor:**

Evet ( ) Hayır ( )

**4. Boyunuz.....**

**5. Kilonuz.....**

**6. Sınıfınız:**

1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf ( )

**7. Aylık Harcama miktarınız.....**

**8. Baba Eğitim Durumu:**

Okuryazar Değil ( ) Okuryazar ( ) İlköğretim Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( )

**9. Anne Eğitim Durumu:**

Okuryazar Değil ( ) Okuryazar ( ) İlköğretim Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu ( )

**10. Nerede Yaşıyorsunuz:**

Aile Yanı ( ) Yurt ( ) Öğrenci Evi ( )

**11. Not Ortalamanız Kaç: .....**



## YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne derecede tanımladığını yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtar göz önünde bulundurunuz.

- 1: Beni hiç tanımlamıyor
- 2: Çok az tanımlıyor
- 3: Az tanımlıyor
- 4: Orta derecede tanımlıyor
- 5: Ortanın üstünde tanımlıyor
- 6: Epey tanımlıyor
- 7: Beni tamamen tanımlıyor

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımдан geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek benden” hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

## YEME FARKINDALIĞI

Bu anket sizin yeme tutumunuz ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

		1	2	3	4	5
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.	Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3.	Lokmalarımı çiğnemedenden yutarım.					
4.	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doduğumu fark edemem.					
5.	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6.	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7.	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8.	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9.	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10.	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11.	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12.	Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.					
13.	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14.	Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.					
15.	Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16.	Sık sık diyet yaparım.					
17.	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18.	Öğün saatlerim bellidir.					
19.	Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.					
20.	Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.					
21.	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.					
22.	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23.	Canım sıkılınca yerim.					
24.	Sağlıklı beslenirim.					

<b>25.</b>	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
<b>26.</b>	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
<b>27.</b>	Küçük lokmalarla yerim.					
<b>28.</b>	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
<b>29.</b>	Yerken otomatik pilota bağlarım.					
<b>30.</b>	Mutlu olmak için çikolata yerim.					

## EK-2: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.12.2020-4578



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-4578  
Konu : Etik Onayı Hk.

23.12.2020

Sayın Elif Rojan YILDIZ

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 20.08.2019 tarihli ve 2019/12 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN  
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : \*BELM3H4VA\* Pin Kodu : 22902

Belge Takip Adresi :  
<https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon : 444 1 428  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/>  
Kep Adresi : [iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr](mailto:iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr)

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ  
Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı  
Tel No : 31002





## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad :** Elif Rojan Yıldız

**Doğum Tarihi ve Yeri:** 12.10.1994 / İstanbul

**E-posta :** elifryildiz1@gmail.com

### Öğrenim Durumu

**Yüksek Lisans:** : İstanbul Aydın Üniversitesi  
: Psikoloji 2017-2021

**Lisans:** : Ege Üniversitesi  
Klasik Arkeoloji 2012-2017

**Lisans:** : Eskişehir Anadolu Üniversitesi  
Sosyoloji 2013-2021

**Lisans:** : İstanbul Üniversitesi  
Laborant ve Veteriner Teknikerliği 2020-....

**Lise:** : Özel Ata Koleji  
2011-2012

