



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME
FARKINDALIKLARININ BEDEN ALGILARI, EBEVEYNE
BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK KAVRAMIYLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hande ALAÇIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2021

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME
FARKINDALIKLARININ BEDEN ALGILARI, EBEVEYNE
BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK KAVRAMIYLA
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hande ALAÇIK

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. EBRU ÇAKICI

LEFKOŞA

2021

KABUL VE ONAY

Hande Alaçık tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalıklarının Beden Algıları, Ebeveyne Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramıyla İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 04/02/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Prof. Dr. Ebru Çakıcı (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji

.....
Yrd. Doç. Dr. Başak Bağlama

Yakın Doğu Üniversitesi
Özel Eğitim Bölümü

.....
Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit

Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdür

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Hande ALAÇIK

TEŞEKKÜR

Tezimin başlangıç ve bitiş aşamasına kadar her konuda desteğini hissettiğim, tecrübeleri ile mesleki alanda gelişmemi sağlayan Prof. Dr. Ebru ÇAKICI'ya bana ayırdığı zaman, özverili yaklaşımı, sonsuz anlayışı ve sabrı için teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini hep hissettiğim İntegral Eğitim Kurumuna ve Kurucularından Sedat İŞİM'e teşekkürü borç bilirim.

Her konuda desteğini esirgemeyen, çalışma boyunca faydalı olabilmek için elinden geleni yapan dostum Dilruba ŞAHİN'e ve Lisans hayatımdan beri her zaman yanımda olan motivasyonumu arttıran meslektaşım Psk. Büşra ŞAHİN AYKAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Sevgilerini ve desteklerini hep yanımda hissettiğim aileme sonsuz teşekkür ediyorum. Tezimi her daim yanımda olan kıymetli anneme ithaf ediyorum.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YEME FARKINDALIKLARININ BEDEN ALGILARI, EBEVEYNE BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK KAVRAMIYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıklarının ebeveyn bağlanma stilleri, beden algıları ve benlik kavramları üzerinde farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Mevcut çalışmanın örneklemini Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitim gören 18-30 yaşları arasındaki 300 kişilik bir grup üzerinde yapılmıştır. Ölçekler katılımcılara online olarak iletilmiştir. Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden uygun örnekleme kullanılmıştır. Ayrıca ikiden fazla değişken arasındaki değişim belirlenmesi amaçlandığı için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın anket formu 5 bölümden oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Ana Babaya Bağlanma Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği, Yeme Farkındalığı Ölçeği, Benlik Algısı Ölçeği yer almaktadır. Mevcut çalışmada YFÖ alt ölçeklerinden duygusal yeme puanı erkek katılımcılarda daha yüksek bulunurken kontrollü ve bilinçli beslenme puanı ise kadın katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Demografik değişken anne baba eğitim durumunun yeme farkındalığıyla ilişkisi incelenmiş anne baba eğitim durumunun anlamlı etki yaptığı alt ölçeğin bilinçli beslenme alt ölçeği olduğu saptanmıştır. Diğer yandan yaşın farkındalık kavramıyla anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı ile düşünmeden yeme, duygusal yeme ve yeme disiplini arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Beden algısı arttıkça yeme farkındalığının da arttığı tespit edilmiştir. Çalışmada anne babaya bağlanma ve yeme farkındalığı arasındaki ilişki incelenmiş anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yeme farkındağıyla ilgili yapılacak çalışmalarda fizyolojik olmayan durumlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu konuda yapılacak çalışmaların klinik psikoloji alanına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yeme Farkındalığı, Anne Babaya Bağlanma, Benlik Saygısı, Beden Algısı, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' MINDFUL EATING AND THEIR BODY IMAGES, PARENTAL BONDING AND SELF-ESTEEM

The aim of this study is to examine whether the university students' mindful eating make difference on their parental bonding, body images and self-esteem. The sample of the present study was carried out on a group of 300 people between the ages of 18-30 studying at Near East University. The scales were delivered to the participants online. Being one of the non-probability sampling, convenience sampling was used in the research. Additionally, correlational survey method was used since it was aimed to determine the change between more than two variables. The questionnaire form of this research consists of 5 parts. There are Personal Information Form, Parental Bonding Instrument, Body Image Scale, Mindful Eating Questionnaire, and Self-Esteem Scale.

In the present study, emotional eating score, which is one of the MEQ subscales, was found to be higher in male participants, while the score for control of eating and conscious nutrition was higher in female participants. The relationship between the demographic variable parents' education level and mindful eating was examined and it was determined that the subscale that the parents' education status had a significant effect on was the conscious nutrition subscale. On the other hand, it was found that age has a significant relationship with the concept of mindfulness. A significant result was found between self-esteem and mindful eating, emotional eating and eating discipline. A negative relationship was found between body image and mindful eating. In the study, the relationship between parental bonding and mindful eating was examined and a significant relationship was found. Nonphysiological things should also be considered in the studies about mindful eating and it is foreseen that these studies will make a great contrubition to the clinical phychology.

Keywords: Mindful Eating, Parental Boding, Self Esteem, Body Image, University Student

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLO DİZİNİ	ix
KISALTMALAR	x

1.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem durumu	1
1.2.Araştırmanın amacı.....	3
1.3 Araştırmanın önemi	4
1.4 Sınırlılıklar.....	4
1.5 Tanımlar	5
2. BÖLÜM.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1 Yeme farkındalığı	7
2.1.1 Yemek yeme davranışı.....	10
2.1.2 Farkındalık kavramı	10
2.1.3 Bilinçli farkındalık	11
2.2 Bağlanma kuramı	13
2.2.1 Bağlanmanın kurulması.....	14
2.2.2 Bağlanma kavramıyla ilgili çalışmalar.....	15
2.3 Benlik kavramı.....	16
2.3.1 Benlik saygısı kuramı	17
2.3.2 Benlik saygısı kuramsal rekabeti.....	19
2.3.3 Benlik saygısı teorileri	21
2.3.3.1 Morris Rosenberg	21

2.3.3.2 Stanley Coopersmith	21
2.4 Beden algısı.....	22
2.4.1 Beden algısını etkileyen etmenler	22
2.4.1.1 Beden	23
2.4.1.2 Cinsiyet	23
2.4.1.3 Yaş	24
2.4.1.4 Kilo	25
 3. BÖLÜM.....	 26
YÖNTEM	26
3.1 Araştırmanın modeli	26
3.2 Evren ve örneklem	26
3.3 Veri toplama araçları.....	27
3.3.1 Kişisel bilgi formu	27
3.3.2 Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ).....	27
3.3.3 Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ).....	28
3.3.4 Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)	28
3.3.5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	29
3.4 Veri toplama süreci	29
3.5 Veri analizi	30
 4. BÖLÜM.....	 31
BULGULAR.....	31
4.1 Betimsel analizler.....	31
4.2 Normallik testleri	33
4.3 Yeme farkındalığı açısından cinsiyet karşılaştırması	34
4.4 Anne ve baba eğitim durumuna göre yeme farkındalığı.....	35
4.5 Yeme farkındalığının benlik değeri açısından karşılaştırılması	39
4.6 Korelasyon tablosu.....	44
4.7 Regresyon analizleri	46
 5. BÖLÜM.....	 48
TARTIŞMA	48

6. BÖLÜM.....	53
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
6.1. Sonuç.....	53
6.2. Öneriler	54
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	67
ÖZGEÇMİŞ.....	83
İNTİHAL RAPORU	84
ETİK KURUL RAPORU.....	85

TABLO DİZİNİ

Tablo 1 Sosyodemografik bilgilere ilişkin analiz sonuçları.....	31
Tablo 2 Ölçeklerin normallik testi sonuçları	33
Tablo 3 Katılımcıların cinsiyetlerine göre YFÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	34
Tablo 4 Katılımcıların annelerinin eğitim durumu açısından yeme farkındalıkları.....	36
Tablo 5 Katılımcıların babalarının eğitim durumu açısından yeme farkındalıkları.....	37
Tablo 6 Benlik saygısı açısından YFÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	40
Tablo 7 Katılımcıların benlik saygısı derecelerine (düşük ve yüksek) göre YFÖ ve alt ölçeklerinin sıra ortalamalarının karşılaştırılması	42
Tablo 8 Yaş, yeme farkındalığı ve ölçekleri, anne ve babaya bağlanma ve alt ölçekleri, beden algısı ve benlik saygısı korelasyon tablosu	43
Tablo 9 Beden algısı, benlik saygısı ve anne-babaya bağlanma değişkenlerinin yeme farkındalığını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi.....	46
Tablo 10 Demografik değişkenlerin yeme farkındalığını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi	47

KISALTMALAR

ABBÖ	:Ana Babaya Bağlanma Ölçeği
ABİGÖ	:Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği
BAÖ	:Beden Algısı Ölçeği
RBAÖ	:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SPSS	:(Statistic Packets For Social Seciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
YFÖ	:Yeme Farkındalığı Ölçeği

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem durumu

Günümüzde yemek yeme, yeme davranışları ve yeme davranışına etki eden diğer etkenler oldukça tartışılan konular arasında yer almaktadır. Araştırmalar kişilerin yemek yemesinin sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla eyleme dönüşmediğini göstermektedir (Serin ve Şanlıer,2018). Çalışma koşullarının hızlı temposu, uyarıcı fazlalığı yeterince yemek yeme durumuna odaklanmamızın önüne geçmektedir(Köse vd., 2016). Yeme farkındalığı kazanımının az olması kilo problemiyle doğrudan ilişkili olduğu için bu konu beslenme diyetetik alanına oldukça dikkat çekmektedir. Ancak kişinin duygu durumuna da etki ettiği için psikoloji alanıyla da ilişkilidir. Farkındalık kelimesi yanı kişinin fiziksel ve duygusal anlamda uyanıklılık halinin yemek yeme eylemiyle bütünleşmesidir (Bishop vd., 2004). Kişi yemek yeme eylemini gerçekleştirmeden önce zihninde bu durumu değerlendirir ve verdiği karara göre yer ya da yemez (Özkan ve Bilici 2018). Yeme farkındalığı olan kişi bütün dikkatini yemeğe verir ve yavaş yer. Fiziksel bildirimlere açıktır, yalnızca karnını doyurmak için yemek yer. Vücudun salgıladığı açlık sinyallerine karşı farkındalığı gelişmiştir. Gerçek olmayan açlık sinyallerini ayırt edebilir durumdadır. Yeme farkındalığı gelişmiş kişiler besin seçiminde ve yeme davranışlarına etki eden etmenlerin farkına varırlar (Kidd vd, 2013). Yeme farkındalığı gelişmiş kişiler yediği besinlerin renklerini, lezzetlerini, koku ve seslerini fark ederek duyularını harekete geçirebilirler. Ayrıca yemek yeme kontrolsüzlüğünün sebep olduğu olumsuz duygularla baş edebilirler. Sağlıklarını koruma amaçlı yemek yemeyi bilirler. Bu kişilerin yeme

farkındalığı yüksek yemek yediği için duygusal memnuniyeti yüksektir (Dalen vd., 2010).

Yeme farkındalığı gelişmemiş kişilerin başlıca sorunları güncel durumlar; uyarıcılar, yoğunluk gibi gözükse de altta yatan psikolojik kökenli problemler olabilir. Kişileri olumsuz yemek yemeğe iten durumlar arasında çocukluk ve gençlik dönemine ait olumsuz anne baba tutumları, beden algısının gelişim sürecindeki yansımaları, benlik saygısı seviyeleri doğrudan etkili olabilmektedir. Bu durum klinik psikoloji alanında bu konuyu ilgi çekici hale getirmektedir. Beslenme durumunun fizyolojik etkileriyle ilgili yapılan ayrıntılı çalışmalar psikolojik anlamda da değerlendirilmelidir (Keski ve Mustelin, 2016).

Kişilerin yeme farkındalığı gelişen kişilerin duygu durumlarını fark etme farkındalığının da arttığı ayrıca olumsuz duygu durumuyla daha kolay başa çıkabildikleri gözlemlenmiştir. Yeme farkındalığı gelişmemiş kişilerin beslenme şeklini tespit edebilmek için yapılan şemaların çocukluk ve gençlik döneminde olduğu erişkinlik döneminde de devam ettiği ortaya konmuştur. Özellikle gençlik döneminde güzel görünme algısı ve benlik algısı toplumsal vücut algısı, toplumsal beklentilere göre şekillenmektedir (Kundakçı, 2005). Yeme farkındalığı az gelişmiş kişiler kontrolsüz beslenme alışkanlıklarından kaynaklı beden algılarıyla ilgili olumsuzluklar yaşayabilirler. Yapılan araştırmalarda beden algısının yeme farkındalığı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler oluşturduğu bazı olumsuz durumlarda ise yeme bozuklukları şeklinde açığa çıktığı görülmüştür (Uskun ve Şabaplı, 2013). Olumsuz yeme durumlarının duygusal etkileri araştırıldığında ise kişinin çocukluk dönemindeki bağlanma şekilleri ve ortaya çıkan benlik kavramlarıyla ilişkili olabileceği saptanmıştır. Kısaca bağlanma kuramı kişinin çocukluk döneminde ebeveynle olan ilişkisinin zihinsel duygusal ve davranışsal yansımasıdır (Sümer ve Şendağ, 2009). Kişiler üzerinde benlik saygısı gelişimi ele alınmış kişinin kendine karşı tutumu olumluysa benlik saygısının yüksek, olumsuzsa ise düşük olduğu gözlemlenmiştir. Düşük benlik saygısı ise olumsuz yeme davranışlarının belirtilerindendir (Sassaroli ve Ruggiero, 2005). Anne babanın çocukluk dönemindeki davranışları kişinin olaylar karşısında verdiği tepkiler yeme farkındalığıyla ilişkili olabilir. Benlik algısı ise anne babanın ve çevrenin de etkisiyle erken çocukluk döneminde

şekillenmeye başlar. Doğru kurulamayan ebeveyn ilişkisi bunun neden olduğu bağlanma problemleri benlik algısı olumsuz etki yapabileceği gibi doğru bağlanma benlik algısının gelişmesinde olumlu bir rol oynayacaktır (Bayraktar vd. 2009).

Son yıllarda yeme farkındalığıyla ilgili literatürlere bakıldığında beslenme diyetetik alanın kendi bilim dallarına ait ölçeklerle sınırlı kalmış. Klinik psikolojide ise benlik saygısı, beden algısı ve anne baba bağlanma ilişkileri yalnızca yeme tutumuyla ilişkilendirilmiştir. Mevcut literatürler incelendiğinde demografik değişkenleri içeren çalışmaları ise oldukça kısıtlıdır. Bu nedenle yeme farkındalığı ve sonuçlarıyla ilgili daha fazla psikoloji alt tabanlı çalışmaya ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmektedir. Bu araştırma yeme farkındalığının mevcut boşluğunu doldurmayı hedeflemektedir.

Bu araştırma, farklı popülasyonları barındıran bu nedenle yeme farkındalığı açısından etkili olabileceği düşünülen üniversite öğrencileri üzerinden oluşturulmuştur. Bu grup üzerinde yeme farkındalığının beden algısı, benlik saygısı ve ebeveyn bağlanma ilişkileri incelenmiştir.

1.2.Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıklarının beden algıları, anne baba bağlanma stilleri ve benlik kavramı üzerinde anlamlı bir ilişki var mı? Eğer var ise, bu durumu etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Ayrıca değişkenler arasında anlamlı ilişkinin olup olmadığı sorusuna cevap aranmaktadır. Çalışmanın alt amaçları ise şu şekildedir.

- Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı düzeyi (cinsiyet, yaş, uyruk, eğitim durumu, medeni durum, anne baba eğitim durumu, kardeş sayısı gibi) kişisel değişkenler açısından farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ile beden algısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ile anne babaya bağlanması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı, beden algısı ve anne babaya bağlanması üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı düzeyini yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın önemi

Günümüzde kişilerin yeme davranışları incelendiğinde yeme davranışının yalnızca fizyolojik bir ihtiyaca cevap vermek olmadığı, psikolojik birçok bozukluğun yeme farkındalığının gelişmemesine neden olduğu söylenilebilir. Yeme farkındalığının etki ettiği psikolojik ve fizyolojik sağlık problemlerini azaltmak için ilgili konu üzerinde araştırmalar yapılmalıdır.

Yeme farkındalığı konusuyla ilgili araştırmalar kişilerin vücut/beden algısı üzerinde olumsuz yansımaların ortaya çıkabileceği göstermektedir. Ayrıca yeme farkındalığının gelişmemesinin olumsuz etki edeceği düşünülen diğer konular ise; olumsuz benlik saygısı ve aile bağlanması olduğu gözlemlenmiştir. Fakat birbiriyle ilişkili içinde olan bu değişkenlerin yeme farkındalığıyla bütünleştiği çok az sayıda çalışma mevcuttur.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar yetişkin bireylerdeki yeme farkındalığı kavramının beden algısı, ebeveyn bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkisinin incelenmesi sahada çalışanlara mevcut ölçeklerle alakalı çalışmaların olmamasından dolayı daha sonraki çalışmalara ışık tutması ve literatürlere katkı sağlaması açısından önemlidir.

1.4 Sınırlılıklar

Araştırma 300 kişilik Yakın Doğu Üniversitesi 18-30 yaş aralığındaki öğrencilerin cevapları ve ölçeklerini kapsadığı cevaplar ve toplanan verilerle sınırlı kalmıştır. Katılımcıların ölçeklere verdiği yanıtlar gözden geçirildiğinde hiç yanıt verilmemiş sorular ya da birden fazla cevaplanmış kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin sorulara verdiği yanıtlar doğru ve samimi oldukları varsayılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığı ebeveyne

bağlanma stilleri, benlik saygıları ve beden algıları düzeylerinin farklılık gösterdiği varsayılmıştır.

1.5 Tanımlar

1.5.1 Bağlanma Bağlanma insanların başka kişilerle anlamlı, güçlü duygusal bağlar kurma davranışını açıklayan bir kuramdır. Bağ kurma gereksinimi duygusal gelişimsel ve işlevsel olarak çeşitlenmektedir. Yeni doğan, bağıını kendisine bakım veren kişiye çoğunlukla annesine yönlendirir böylece gelebilecek tehlikelere ve ihtiyaçlarına yönelik bir bağ kurmuş olur. Bowlby'e bu kavramı güvenli bir temel ve sağlam bir sığınak şeklinde ifade etmiştir (Bowlby, 1982; Alantar ve Maner, 2008).

1.5.2 Beden algısı: Kişinin bedenine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz duygular bütünüdür. Beden algısı oluşurken kişinin ölçü, biçim ve karakteristik özelliklerle duygunun bütünleşmesi durumudur. Bu duygu bütünleşmesi zihinde bir resim oluşturur ve bedenimizin kendimizce nasıl olduğu ortaya çıkar. Bu durum çocukluk döneminde şekillenmeye başlamaktadır. Kişi kimi zaman sevdiği bir kişiyi güzel, güçlü görürken kimi zaman ise sevdiği bir karakterin beden algısını kendisiyle özdeşleştirebilir (Abakay vd, 2017).

1.5.3 Benlik: Benliğin en geniş tanımı kişinin kendisiyle ilgili söyleyebileceği şeylerin bütünüdür (James, 1963, akt., Karabulut, 2014). Benliğin en genel tanımı ise kişinin gelişim sürecinde ortaya çıkan, kendini diğer kişilerden farklı kılan eşsiz durumudur ve bu durumun fakında olmasıdır (Budak, 2005).

1.5.4 Benlik algısı: Kişi birçok özelliğini anne ve babasından kalıtım yoluyla alır fakat kişinin kendini tanıması, çevreyle iletişim kurması daha sonra kendini ifade etmesi ve kendinin farkına varmasıyla benlik algısı oluşmaktadır. Bu durum çocukluk döneminde bakım aldığı kişiden sözel ve sözel olmayan durumlarla oluşur. Benlik algısının şekillenmeye devam ettiği ikinci kısım ise okuldur. Akranlarının ve öğretmen tutumunun benlik algısı üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Benlik algısını şekillendiği diğer bir

evre ise ergenlik dönemidir. Bu süreçte karşı cins yönelimleri ve dış görünüş benlik algısını büyük ölçüde etkilemektedir (Sayiner vd, 2007).

1.5.5 Benlik saygısı: Benlik saygısı, kişinin kendi doğru değerlendirip değer vermesi, kendiyle barışıklık durumudur. Kişi kendisinin olumlu veya olumsuz yanlarını fark eder ve fark edilen bu durum toplum tarafından kabul görür ya da görmez (Ulusoy, 2013).

1.5.6 Farkındalık: Farkındalık, kişinin tam bilinçli haliyle eylemlerinin ve duygularını yönetebilmesidir. (Ludwig ve Kabat-Zinn,2008). Farkındalığın diğer bir tanımı ise duygu, davranış ve alışkanlıklara karşı uyarılma tepkilerine karşılık verebilme durumudur. (Çolak ve Aktaç,2019). "Mindfulness" kelimesinin Türkçe karşılığını ise "Bilinçli Farkındalık" içinde bulunduğu ana kayıtsız şartsız dikkat kesilme olarak ifade edilmektedir.(Bishop vd, 2004).

1.5.7 Yeme farkındalığı : Yeme Farkındalığı ise kişinin yemek yeme eylemi halindeyken fiziksel (aç ve tok olma) ve duygusal (üzüntü, stres altında olma vs.) sinyallere karşı uyanıklık halidir. Kısaca kişinin yeme içme esnasında bu eyleme odaklanma seviyesinin maksimum halidir (Miller vd, 2004).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; yeme farkındalığının beden algısı, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilgili açıklamalara ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Yeme farkındalığı

Yeme farkındalığı kişinin tükettiği besinle ilgilenmek yerine daha çok yemek yeme davranışının duygu düşüncelerle, çevresel etkilerle ve fiziksel açlık tokluk durumuyla ilişkisini incelemektedir. Bütün dış etkenlerden sıyrılıp ana ve besine bütünüyle odaklanma durumudur (Sayın vd, 2019). Farkındalık kavramı birçok alanda etkili bir şekilde kullanılmaktadır fakat yeme farkındalığı adı altında kişinin düşünmeden yemek yeme eğilimi, duygusal yeme eğilimi, yeme kontrolü, yeme disiplini, bilinçli beslenme durumu ve enterferans (dış etmenlerden etkilenme gibi birçok konuda etkin görev almaktadır (Köse,2017). Yeme farkındalığında kişi yediği besini duyu organlarıyla bütünüyle odaklanması halidir. Bu sayede yemek tüketim hızının kontrolü sağlanır. (Köse vd, 2016). Sağlık seviyesini arttırmak, hastalıklara karşı daha dirençli bir hale getirmek için yeme farklılığının etkili olduğu tespit edilmiş ve yeme bozuklukları tedavisinde kullanılmıştır. (Smith vd, 2006). Yeme Farkındalığının aşamalarını şu şekilde aktarabiliriz; bireyin açlık hissini hissetmesi bu hissiyattan sonra düşüncesiyle bu durumu analiz etmesi daha sonra bu ihtiyacına karşılık tüketeceği besinleri değerlendirerek farkında bir şekilde harekete geçme durumudur. (Bays, 2009). Yeme Farkındalığıyla alakalı yapılan bir araştırmaya göre kişinin kendiyile barışık olma durumu ve farkındalık düzeyinin yüksek olmasıyla kilosunun azlığı arasında güçlü bir

ilişki olduğu tespit edilip araştırmanın devamı olarak da kişinin kendini sevmesi ve kilo kaybetmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu savunulmuştur. Negatif düşüncelerin kilo kaybı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu saptanmış yeme farkındalığıyla alakalı eğitim alan grupta ise kilo verme hızının arttığı gözlemlenmiştir (Mantzios ve Giannou, 2014). Yeme farkındalığıyla ilgili yapılan diğer bir çalışmada ise kişilere 1 saatlik yeme farkındalığı eğitimi vermiş ve besin tüketimiyle ilgili etkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya katılan kişilerin yaklaşık %85'i öğle yemeklerinde daha sağlıklı besinler seçtiği tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan birçok çalışmada yeme davranışı ve duygular arasındaki ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır (Dalen vd., 2010).

Kişinin kontrol altına alamadığı vücut ağırlığı artışına neden olan fazla yeme durumunu iki şekilde ele alabiliriz. Bunlar duygusal yeme ve enterferans (dışsal etmenlerden etkilenme) yeme olarak adlandırılmaktadır.

Duygusal yeme, kişinin kaygı, depresyon, stres gibi negatif duygulara yemek yeme eylemi olarak tanımlanabilir (Serin ve Şanlıer, 2018). Kişi herhangi stres, kaygı gibi durumlarda kaçınma davranışı olarak yemek yer böylece geçici rahatlama sağlar. Fizyolojik doyum olmasına rağmen kişi aç birinin davranışlarıyla benzer yeme davranışı sergilemektedir. Eric Ericson' a göre kişi çocuk döneminde ebeveynlerinden ve çevresinden gördüğü sevilme, kabul edilme, onay görme gibi duyguları depolar ve daha sonraki zamanlarda herhangi bir olumsuz duyguya ya da duruma maruz kaldığında işlevsel açığa çıkan bir çözüm şeklinde kullanır. Fakat çocukluk döneminde bu duygudan maruz kalmış kişiler olumsuz duygu ya da duruma maruz kaldığında diğer haz aldığı işlevsel durumu açığa çıkarır ve bir şeyler yemeyi tercih ederler (Erickson, 2013). Kişinin bu eğilimini oluşturan duygusal boşluğu tamamlama davranışı şeklinde yorumlayabiliriz. Duygusal yeme davranışı yalnızca obez bireyler üzerinde etkili değildir. Depresyon, kaygı, bunalmış ruh hali duygusal yeme üzerinde aşırı gıda alımına neden olurken gerginlik, korku, ağrı gibi duygu durumu ise az ya da hiç gıda tüketmemeye neden olabilir (Sevinçer ve Konuk, 2013). 1982 yılında Lyman'ın yaptığı bir çalışmada kişilerin değişen duygu durumlarına göre tercih ettikleri yemekler incelenmiş. Araştırmaya göre negatif duygular zararlı ve fazla besin tüketimine yönlendirirken, pozitif duygular daha sağlıklı ve az besin seçimleri yapmaya yönelttiği tespit

edilmiştir (Lyman, 1982). Duygusal yeme davranışının genellikle dış mekanlarda değil ev ortamında ve çoğunlukla yalnızken yapıldığı tespit edilmiştir. Duygulara olan değişimden kaynaklı normal kilolu kişilerde duygusal yeme davranışı ortaya çıkıp daha sonra yediğini çıkarma şeklinde sergilenebilmektedir (Sevinçer ve Konuk, 2013). Yapılan başka bir çalışmada ise duygusal yemenin aslında öğrenilmiş bir davranış olduğu değerlendirilmiştir. Çalışma Japonya’da yaşayan Japon kadınlar, İngiltere’de yaşayan Japon kadınlar ve İngiltere’de yaşayan İngiliz kadınlar üzerinde yapılmıştır. Bu üç grubun duygusal yeme eğilimlerini tespit etme amaçlı her gün duygusal yeme ölçeğiyle değişken durumlara karşı eğilimleri ölçeklendirilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre olumsuz duygu durumunda en çok yemeğe başvuran kesim İngiltere’de yaşayan İngiliz kadınlar olarak saptanmıştır. İngiltere’de yaşayan Japon kadınların orta düzeyde yemeğe başvurdıkları, Japonya’da yaşayan Japon kadınların ise duygu durumlarının yeme davranışı üzerinde etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Kişilerin yeme davranışının toplumsal olarak farklılık gösterdiği yorumunu yapabiliriz (Waller ve Matoba,1999).

Dış etmenlerden etkilenerek yeme davranışının açığa çıkma durumu kişinin işitme, koklama, görme, dokunma duyularının yeme davranışı üzerindeki etkisidir (Evers vd., 2011). Duyusal uyanların arasında en etkin olan görsel uyarılardır. Göz acıkmasında beyinde meydana gelen açlık sinyali tokluk sinyaline göre daha etkin olmasından kaynaklı beyinde acıkma sinyalleri oluşur. Bu durumun daha belirgin hale gelmesini destekleyen durumlardan biri de renktir. Acıkma durumuna etki eden en önemli faktör lezzet gibi görünse de renk etkisinin daha baskın olduğu belirtilmektedir (Köse ve Şanlıer, 2015). Yapılan bir çalışmada teknolojinin gelişmesiyle birlikte yazılı ve görsel reklamların görsel uyarıcı ve renklerin etkilemesiyle beynin ödül bölgesindeki uyarıcıları aktive ettiği bu durumun sonucu olarak da aşırı besin alımı ortaya çıkmaktadır.

Diğer bir uyarıcı türü olan koku ve aromalarda açlık sinyalleri üzerinde etkili role sahiptirler. Ağızın arka kısmında bulunan, koklama işlevi yapan bölgedeki salımların bu durumu tetiklediği belirtilmiştir (Dorukan, 2019). Bu durum

yutkunma nefesi olarak da adlandırılıp açlık üzerinde ciddi etkileri bulunmaktadır.

Yeme Kontrolü, işinin vücudundan gelen açlık sinyallerine kulak vererek besin tüketme eylemini gerçekleştirmesidir. Beden açlık sinyallerini kan şekeri miktarı düştüğünde hücreler enerjiye ihtiyaç duyduğunu otomatik olarak limbik sistemdeki hipotalamus bölgesine kimyasal sinyallerle göndermektedir (Hızlı, 2018). Açlık sinyalleri olumsuz bir duyguya maruz kaldığımızda beyin fiziksel ve zihinsel dengemizi koruma altına almak için uyarılan temel bir içgüdüdür. Yapılan bir araştırmada egzersiz yapmanın beyne giden açlık sinyallerini kontrol altına aldığını, kilo kaybı ve kilo kontrolü sağlamak isteyen kişilere yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda egzersiz yapmak stres hormonunu baskıladığı için duygusal olarak rahatlatıp zindelik sağlamaktadır (Fogelholm vd., 1999).

2.1.1 Yemek yeme davranışı

Yemek yeme insan yaşantısının bütünlüğünü sağlayan beslenmeyle doğrudan ilişkilidir. İnsan vücudu organizmanın varlığını devam ettirebilmesi, fizyolojik fonksiyonların çalışması için beslenmeye ihtiyaç duymaktadır. Yemek yeme eylemiyle gerçekleşen bu durum sindirim sistemiyle vücudun ihtiyaını karşılamasıyla son bulur (Onay ve Aktaş, 2002). Gençlerin yemek yeme alışkanlığı edinmesine etki eden çevresel faktörler; anne baba yemek seçimi, akran rehberliği, çevresel uyarıcılarken kişisel faktörler ise inanç, davranış, duygu, öz saygı durumlarıdır. Dolayısıyla gençlik döneminde yemek yeme davranışın kişinin sağlığının ve kişiliğinin önemli bir kısmında yer almaktadır. Yemek yeme durumundaki tercihler, alışkanlıklar ve davranışlar ise duyguları etkilemektedir (Yurttagöl, 1995).

2.1.2 Farkındalık kavramı

Farkındalık kavramı akıl ve vücut etkileşimini kontrol altında tutarak bilinçli bir şekilde anı yaşayabilmektir. Birçok bilim dalı (tıp, psikosomatik tıp, klinik psikoloji vs.) bu kavramla yakından ilgilenmektedir. Duygularla alınan meditasyon geleneğinden gelen durumun bilinçle birleşmesi halidir. Kişi

duygularını kontrol etmeli, duygularını harekete geçirirken dikkati devreye sokar ve bu durum otomatik olarak gerçekleşir ve deneyimlerle birlikte davranışta da artış gerçekleşir (Kabat-Zinn, 2003).

Tarihsel olarak farkındalık Budist meditasyonu şeklinde anılmaktadır. Budist geleneğinde, farkındalık kavramı derinlemesine anlaşılmaya çalışılmış fakat farkındalığın kavramsal olarak anlaşılmasının pek mümkün olmadığını deneyimlerle daha anlaşılır ve artırılabilir olduğunu öne sürmüşlerdir. (Carmody ve Baer, 2008). Kişinin fark ettiği her türlü duygu, düşünceyi meditasyonla doğrudan kabul edip davranışa yansıdığı düşünülmektedir (Miller, 2017)

Klinik anlamda farkındalıkla ilgili ilk çalışma Jon Kabat-Zin tarafında 1980'li yıllarda Farkındalığa Dayalı Stres Redüksüyonu (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) yaklaşımıyla bilim dünyasına girmiştir (Warren vd., 2017). Bu çalışma depresyon ve ağrıya yönelik geliştirilmiş bir tedavi programıdır (Kabat-Zinn,1982). Daha sonraki yıllarda Kristeller ve Haller Farkındalığa Dayalı Yeme Bilinçliliği (Mindfulness Based Eating Awareness, MBEAT) isimli yaklaşımla yeme bozukluğu tedavisi için geliştirilmiştir (Kristeller vd., 2006).

Yeme davranışıyla oluşan farkındalık durumu ise kişinin farkındalığını besine yönelmesidir. Yemek yeme eylemi gerçekleşirken kişi çevresel etkilerden uzaklaşarak düşünce, duygu ve bilincini yemek yeme eylemine ve açlık tokluk durumuna yönlendirir. Bu farkındalık hali hızlı ve bilinçsiz yeme davranışını azaltmayı amaçlamaktadır (Forman vd., 2016).

2.1.3 Bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kişinin meydana gelenleri yargılamadan kabul edici bir tutumla odaklanması durumudur. 1972 yılında Nyanaponika Thera bilinçli farkındalık durumunu *“algılarımızın, sadece birbirini izleyen anlarda bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu”* şeklinde tanımlamıştır. (Özyeşil vd., 2011). Bilinçli farkındalık, kişinin daha az acı çekmemesi, olumsuz durumları becerebilmesi için canlı ve uyanık olma durumudur. Kişinin pasif davranışlarda bulunduğu durumlarda farkındalık kavramıyla daha aktif bir rol

edinmesi sağlanabilir. Bilinçli farkındalık kavramını niyet etme durumuyla da özdeşleştirebiliriz. Kişinin kabul edişleri deneyimleriyle doğrudan ilişkileriyle olabilir. Olumlu davranışa, olumlu yaşamaya niyet etmek gibi de değerlendirebiliriz. (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık anlarının ortak yönleri;

- A. Kavramsal olmaması (nonconceptual) yani düşünmeden meydana gelmesi durumudur.
- B. Şimdiye odaklanması (present centered) yani odaklandığı an, şu andır.
- C. Yargılayıcı olmaması (nonjudgemental) yaşadıklarımızın farkındalığı serbest bir şekilde oluşmaz.
- D. Maksatlı olması (intentional) dikkatin belli bir yöne yönlendirilmiş halidir ve zaman içerisinde süreklilik sağlar.
- E. Katılımcının gözlemi olması (participant observation) zihinsel ve bedensel olarak daha yakından gözlem yapmak gerekir. Olayların odağında ilgilenilmesi gerekmektedir.
- F. Sözel olmaması (nonverbal) farkındalık kavramı konuşmada değil zihinde ortaya çıkmalıdır.
- G. Keşfedilir olması (exploratory) algılanan durumun yüzeysel değil derinlemesine anlaşılır olması.
- H. Özgür olması (liberating) koşullu bir sonucu yoktur (Germer vd., 2013).

Bilinçli farkındalık oluşan olumlu ve olumsuz bütün durumların fark edilip kabul edilmesidir. Psikolojik olarak iyilik halinin sağlanmasında bilinçli farkındalığın katkı sağladığı öne sürülmektedir (Tapper, 2017).

Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalarda farkındalığı yüksek olan kişilerin stresle daha kolay başa çıkabildikleri, stresle başa çıkma becerilerinin daha fazla olduğu ve kaçınan davranışlarla başa çıkabilme becerilerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir. (Özyeşil vd, 2011). Yapılan bir çalışmada aşerme kavramıyla bilinçli farkındalık kavramı arasındaki ilişki incelenmiştir. Farkındalık artırıcı çalışmalardan sonra aşermeyi kesintiye uğratmada ve aşerme etkisiyle ortaya çıkan davranışları yararlı olduğu saptanmıştır. (Tapper, 2017). Bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmaların olumsuz

duygu durumun azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir(Chambers vd., 2009).

2.2 Bağlanma kuramı

Bebeklik dönemi 0-2 yaşları arasındaki dönemi kapsar. Bu dönem çocuğun fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak gelişim gösterdiği dönemdir. Dünyaya gözlerini açan bebek temel içgüdü olarak birine ihtiyaç duyar. Güven duygusunun da temelini atan bu bağ, kendisine bakım veren kişi genellikle anneye kurulan bağdır. Bakım veren kişinin bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını karşılaması yeterli değildir (Bilgin ve Kartal, 2002). Bebeğin güven duyması ve bağlılık hissinin oluşması bu dönemde önemlidir.

Bağlanma kişini dünyaya gözlerini açtığı ilk andan itibaren anneye (bakım veren kişiye) karşı gelişen güven ve yönelim gösterdiği bağlılık durumudur. Psikanaliz kuramcılarına göre bu durum doğuştan gelir ve zihinsel gelişim açısından da anneye yönlendirdiği ilk bağ büyük önem taşır (Masterson, 2008). Bağlanma kuramı çocukluk dönemiyle alakalı olsa da ilerleyen yaşlarda kişinin ilişkilerinde davranışlarında ve güven kavramı üzerinde oldukça etkili olduğu düşünölen bir bağdır. Bu nedenle birçok alanda araştırılıp değerlendirilen bir konu olmuştur. Araştırmacılar bu kavramın doğuştan mı geldiği ya da sonradan mı kazanıldığıyla alakalı birçok çalışma yapmıştır. Yapılan bir araştırmada bebeklik döneminde bağlanmanın bebek gözünü açtığı andan itibaren beslenmeye yani memeye yönelik olduğu gözlemlenmiş bebeğin başını hareket ettirmesi bu hareketle meme araması, yakalaması, emme ve yutma refleksi şeklindedir. İlerleyen dönemlerde ise bu bağ bakım veren kişiye yönelmiş, bebeğin duygusal yönünün gelişmesiyle birlikte çevreyle de bağ kurmaya başlamaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Kurulan bu bağ ilişkisinin temelini John Bowlby bağlanma kuramıyla psikopatolojik açıdan ortaya koymaktadır (Alantar ve Maner, 2008). Çocuk psikiyatristi olan Bowlby çocuk psikopatolojisiyle yakından ilgilenmiştir ve çocukların daha çok gözlemlenebilir davranışlarına odaklanmıştır. Freud'un erken dönem teorisinden de faydalanmıştır ve Bowlby'in ortaya koyduğu bağlanma kuramı Freudyen analitik yaklaşımından etkilenerek öncelik olarak

çocuğun duygusal gelişimini ele almıştır. Kuramın temel aldığı kısım; bakım aldığı kişiden güven ve emniyet duygusunu alarak güven duyacağı bir ortam oluşturmaktır. (Holmes, 1997). İlk çalışmasını 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) çağrısı üzerine yapmış ve Kırk dört çocuk hırsız kişilikleri ve yaşamları üzerine isimli makalesiyle sunmuştur. İlk çalışmalarını psikoanalitik kültürüyle yetişse de kendi kuramıyla psikoanalitik bakış açısının eğilimleri onu rahatsız etmeye başlamıştı. Anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi incelediklerinde açlık güdüsünün karşılanması çocuk için yeterli olmadığını düşünmeye başlamış ve memeli hayvanların bağlanma kuramlarıyla alakalı yaptığı araştırmalar onu inandığı etnolojiye götürmeye başlamıştı. Ve anne yoksunluğunun bebek üzerinde gelişimsel olumsuz etkilerinin olduğu kanısına götürdü. Yaklaşık 20 yıl boyunca devam ettirdiği araştırmalarında ilk kitabını yayınlarak bağlanma kuramını aktardı.

2.2.1 Bağlanmanın kurulması

Bebekler ilk doğdukları zaman bağlanma davranışını o an ulaşım sağladığı herhangi bir kişiye doğru yöneltirken ilerleyen zamanlarda 6. ve 7. Aylarda bu yakınlık kurdukları ve ayrılmak istemedikleri tek bir kişiyi seçerek devam ettirirler (Kesebir, vd. 2011). Bebekler bu kişiyi seçerken sıkıntı çektikleri ve zorlandıkları durumlarda bakım aldıkları kişiye yönelirler. Aldıkları bu bakımın kalitesi ve niceliği bu esnada oldukça önemlidir. Bu işlevsellik bebeğin davranış şekilleriyle tespit edilmektedir. Bebeğin davranışları incelendiğinde herhangi zor bir zamanda kaldığında aranma davranışı olarak açığa çıkmaktadır. Bebeğin sakinleşmesi için oldukça işlevseldir (Soysal, vd., 2005).

Bowlby'e göre bebeğin bağlanma kurma çabası üç temel işleve dayanmaktadır.

Bunları; bebeğin yakınlığın sürmeme davranışı (bağ kurduğu kişinin yakınında kalması ve uzaklaşma durumunda direnmesi), güvenlik sığınağını devam ettirmesi (güvenlik ve destek görmek istediği zamanlarda bakım aldığı yere dönebilmesi) ve güvence üssü (bağ kurduğu kişiyi bağlanma dışı

davranışlarda bir üs olarak kullanması) şeklinde ifade etmiştir (Özdemir vd., 2012).

Yetişkinlik döneminde bağlanma 4 farklı şekilde açıklanmaktadır. Bunlardan ilki güvenli bağlanma bu bireyler hem kendilerine hem de diğer kişilere olumlu bir bakış açısıyla yaklaşırlar. İlişki başlatma ve devam ettirmede problem yaşamazlar ve kişilik özerkliklerini korumada da güçlük çekmezler. Bir diğer bağlanma şekli ise kayıtsız bağlanmadır. Kayıtsız bağlanmada kişi kendini hep olumlu karşıdaki kişiyi hep olumsuz görme eğilimindedirler. Bağımsızlıkları onlar için çok önemlidir ve genelde karşıdaki kişiye güvenmede problemler yaşarlar. Diğer kişilere ihtiyaç duymaları bu tip bireyleri rahatsız eder. Yetişkinlerde görülen bir diğer bağlanma durumu ise saplantılı bağlanma. Bu kişiler genellikle güven problemi yaşarlar. Karşı tarafı kendilerinden daha üstün ve daha değerli görürler. Son bağlanma türü ise korkulu/kaygılı bağlanmadır. Bu bağlanma türünde kişi benlik kavramıyla alakalı problemler yaşar. Hem kendilerine hem de başkalarına güvenmede problem yaşarlar. Bu bireylerin bebeklik ve çocukluk dönemleri incelendiğinde bakım veren kişiye genellikle anneye aşırı bağımlı halde yetiştikleri görülmüştür. Bu aynı zamanda psikolojik bir problemdir (Sümer ve Güngör,1999).

2.2.2 Bağlanma kavramıyla ilgili çalışmalar

Bağlanma kuramının öncüsü John Bowlby bebek ve çocuk gelişimi sırasındaki ilişkileri incelerken nesne kuramcılarının eğitiminden yararlanmıştır. Nesne kuramcıları da çocuğun bebeklik ve çocukluk döneminin kişinin üzerindeki etkisinin üzerinde fazlaca durup anne-baba çocuk ilişkisini oldukça önemsemişlerdir (Holmes,1993). Nesne görevinin bağlanma kavramıyla ilişkisini bebeğin bakım veren kişiye yönelik geliştirdiği bilinçaltı yansımalarının nesne görevi olarak algılandığı şeklinde ifade edilmiştir. Çevresel etkilerin bu tanımlamalar içerisinde ifade edilmemesi Bowlby'ın farklı araştırmalara yönelmesine neden olmuştur. (Tüzün ve Sayar 2006).

1973 yılında Bowlby yaptığı çalışmada psikolojik, sosyal ve gelişimsel problemler yaşamış çocuklarla çalışmış bağlanma şekillerini incelemiştir.

Daha sonraki yıllarda ise suç işlemiş erkek çocuklarla çalışmış uzun süre anne babasından ayrı kalmış bireylerin ileri yaşlarda ortaya çıkan bozukluklarını tespit etmeye çalışmıştır. Bununla birlikte duygusuz ilgisiz yetişen bireylerle bakım veren yoksunluğu arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Bowlby bakım veren kişiye bağlanma bebeklik döneminde ortaya çıksa bile bireyin yaşamı boyunca bu durumun izlerinin devam ettiğini ileri sürmüştür (Özel, 2020).Bebeklik döneminde anne yoksunluğu yaşayan kişiler ilerleyen zamanlarda psikolojik anlamda sorunlar yaşadığını saptamıştır. Fakat kendisini bu fikir üzerine düşündüren diğer bir durum ise bakım veren yoksunluğu yaşayan bireyler daha sonra iyi bakım almasına rağmen psikolojik sorunlarının devam etmesi durumudur (Kirkpatrick ve Hazan,1994). 20. yüzyılda bağlama kavramıyla ilgili ilk açıklama duyuşal bağ kavramıyla yapılmıştır. Duyusal bağ kişinin birincil ihtiyaçlarına yönelik geliştirdiği bağ şeklinde tanımlanmıştır. Duyusal bağ oral dönemde doyum almasıyla ilişkilendirilmiştir (Bowlby, 1977).

Bowlby kuramın geçerliliğini yenide saptamak amaçlı Ainsworth ile hırsızlık suçuyla yargılanan 44 ergenle çalışma yapmışlar ve ergenlerin ortak özelliklerinin bebeklik döneminde annelerinden uzun zaman ayrı olmaları olduğunu tespit etmişlerdir. Bu tespit Bowlby'ın bağlanma kuramındaki güveni daha da arttırmıştır (Bowlby ve Ainsworth, 2013). Ainsworth kuramı desteklemek amaçlı Maryland ve Uganda'da bir yaşındaki çocukların bakım veren kişiden ayrıldıkları zaman göstermiş oldukları davranışlar incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda çocuklarda aşırı sinirlilik durumu ve ağlama atakları gözlemlenmiştir. Bu çalışma bağlanma kuramının kişilik ve duyuşal gelişim üzerindeki önemini apaçık ortaya koymuştur (Uzun, 2017).

2.3 Benlik kavramı

Psikoloji alanında benlik ile ilgili ilk çalışma William James tarafından yapılmış ve daha sonraki yıllarda oldukça dikkat çeken bir konu olmuştur. James benliğin kişinin kendisi için söyleyebileceği her şeyi kapsadığını ifade etmiştir (Aydın, 1996). Bu tanıma ek olarak benliğin iki boyutta algılanması gerektiğini ileri sürmüştür. Bilinen benlik (Me) ve bilen benlik (I) şeklinde ifade etmiştir. Bilen kimliğin benliğinin de bilinen benlik olduğunu söylemiştir. Bu

durumu kişi benliğinin farkındadır, kişi varoluşunu kendi geręekleřtirir şeklinde ifade etmiştir (James,1993).

Benlik, insanın kendisini görüp algılama biçimidir. Kişinin zihnine odaklandığında kendini ifade ettiği durumdur. Benliğin oluşumunda kişisel algı, yükleme, geçmiş ve gelecekle ilgili planlarda da yer alır. Bütün bu durumların kişinin zihninde oluşturduğu ben kavramına benlik denir (Efilti ve ıkılı, 2017).

Benlik Kavramı (self-concept) kişinin hem fiziksel özelliklerini hem de zihinsel özelliklerinin ben algısıyla değerlendirilmesi şeklinde ifade edilebilir (Kuzgun, 1983). Kişinin benliğiyle ilgili edindiği deneyimler yaşamıyla ilgili bilgilerinden çok da farklı değildir. Bulunduğu sosyal ortam kişinin benlik yapısını anlık verdiği tepkileri doğrudan etkilemektedir. Kişinin akranlarıyla aynı ortamdayken verdiği tepkide sosyal benliği devreye girerken, okulda dersleriyle alakalı bir ortamdayken verdiği tepkide ise akademik benliği devreye girmektedir. Bu şekilde ortaya çıkan benlik kişinin farklı durumlarda ortaya çıkardığı inançlardır (Fiske ve Taylor, 1991).

2.3.1 Benlik saygısı kuramı

Benlik saygısının psikoloji alanında fazlaca ilgi gören ve araştırılan kavramlardandır.

Benlik saygısını birçok kuramcı tanımlamıştır benlik saygısı;

Rosenbeg, kişinin kendisine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tutumu olarak tanımlamıştır (Rosenberg,2015).

Coopersmith, kişinin kendine karşı geliştirdiği değerlilik yargısı olarak tanımlamıştır (Roberson ve Miller,1986).

Cohen'e göre benlik saygısı kişinin ideal ve gerçek benliği arasında oluşan uyumdur (Gordon ve Gergen, 1968).

McMahon'a göre benlik saygısı kişinin kendini sevmesi, öncelikli görmesi, ihtiyaçlarını yerine getirmesi ve itibar edinmesi şeklindeyir. Benlik saygısının bir süreç içerisinde ilerlediğini ifade eder (Mcmahon, 2009).

Benlik saygısını kişinin hem fiziksel hem de zihinsel özelliklerinin bütünleşmesiyle oluşan kendini kabul etme durumudur (Pişkin,1999). İnsan davranışıyla ilişkili olan bilim dalları benlik saygısı kuramıyla yakından ilgilenmiştir. Kişinin kendine ait hissettiği duyguları bütünsel değerlendirme durumudur (Kutlu vd.,2015).

Benlik saygısının oluşabilmesi için öncelikle kişinin öz güveni, öz yeterliliği, benlik değeri gibi kavramların önemi oldukça fazladır. Kuramın öncülerinden Rosenberg bu kavramı alt gruplara ayırmış arzu ettiği benliği, sunulan benliği ve sahip olduğu benliği incelemiştir. Arasındaki yakınlık durumu benlik saygısının oturmasında oldukça önemlidir (Arıcak,1999). Benlik saygısının zihinsel, sosyal, bedensel ve duygusal yansımaları vardır. Toplum tarafından kabul edilme, yeteneklerini keşfedip sergileyebilme, bedensel kabul ve bedensel ifade sağlayabilme gibi etmenler benlik saygısının gelişiminde oldukça önemlidir (Özcan vd, 2013).

Benlik saygısının net bir tanımı olmamakla beraber üç etkin anlamının olduğu belirlenmiştir. Bunlar kişinin kendini sevmesi, kişinin kendini kabul etmesi ve yeterlilik durumudur (Wells ve Marwell, 1976).

Benlik saygısı yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki durumda incelenmektedir (Arıcak,1999; Uyanık ve Akman, 2004).

Yüksek benlik saygısı, kişinin içsel dünyasında da kendini değerli bulma durumunun yansımasıdır (Kaya ve Saçkes, 2005). Kişinin benlik saygısı yüksek olduğunda kendini değerlendirmesi de olumlu olmaktadır. Kişi kendini bir bütün olarak kabul eder ve değer verir. Bütün bu duyguların eşlik etmesinden kaynaklı özgüveni yüksek bireylerdir. Olay ve durum karşısında daha sakinlerdir ve saldırgan tepkiler vermekten kaçınırlar. Zayıf yönlerinin keşfine açıktırlar ve bu durumun üstesinden gelmek için çaba gösterirler (Wells ve Marwel, 1976, Arıcak,1999).

Düşük benlik saygısı, kişinin kendini daha az değerli bul durumunun yansımasıdır. (Kaya ve Saçkes, 2005). Kişinin benlik saygısı düşük olduğunda kendini daha değersiz ve işe yaramaz hisseder. Genelde bu kişilerin kendilerine olan özgüvenleri düşüktür. Bir olay karşısında öfke

yönetimi sınırlı ve fazlaca saldırgan tepki verebilirler. Zayıf yönleriyle yüzleşmekten kaçınırlar(Wells ve Marwel, 1976; Arıca,1999). Bir görevi bitirme ve üstesinden gelme durumunda oldukça zorluk yaşarlar(Ferrari, 1994).

2.3.2 Benlik saygısı kuramsal rekabeti

Psikoanalitik kuramcılarından Freud benliği ego kavramıyla tanımlamış. Kişinin benlik saygısının oluşumunda id, ego ve superego olmak üzere üç tema üzerine yoğunlaşmış ve bütün halinde oluştuğunu savunmuştur. Id ego yani alt benlik olarak ele aldığı kavramı kişinin doğuştan getirdiğini ve içgüdüleri barındırdığını ifade etmiştir. Alt benlikte bilinçdışının ortaya çıkmaktadır (Sarıca, 2010). Haz durumuyla paralel çalışan alt benlik çevresel sınırları önemsemez ve yalnızca kişisel doyuma odaklanır. Id ego kişinin ilkel benliğidir de diyebiliriz. İçerisinde yaşamsal ihtiyaçlarımızı barındıran yemek yeme, nefes alma, tuvalete gitme gibi kavramlar olduğu gibi cinsellik, saldırganlık, negatif duygularda yer almaktadır. Freud ego kavramını benlik kavramıyla doğrudan ilişkilendirip bu durumun bütün olguları dikkatlice kavrayıp ilişkilendirmek olarak ifade etmiştir (İrem, 2016). Kişi benliğini oluştururken iç dünya ile dış dünyada uyulması gereken kurallar arasında denge kurması egoyla meydana gelir. Bu denge kurulurken dürtüler devreye girer burada benlik devreye giren dürtüleri çevresel adaptasyonunu sağlayarak uygun davranışa yönlendirir. Benlik, alt benlikte oluşan hazzla yönelik istekleri uyumlu hale getirir. Son olarak superego kavramını Freud egoda ortaya çıkan istekleri ya da davranış superegoda onaylanması durumudur. Superegonun onayından geçemeyen durumlarda içsel ceza duygusuna dönüşür ve bu durum kişi de benlik saygısının azalmasına neden olmaktadır (Oktaş, 2007).

Varoluşçu yaklaşıma göre benlik saygısını yaşantımızda ve toplumda kendimizi önemli hissetmemizi sağlayan durum olarak tanımlar. Yaklaşım kaygı durumunda kaygı seviyesinin azalmasında aktif rol aldığını ifade eder (Taşgit, 2012).

Benlik saygısı kuramında aktif rol alan bir diğer kuramcı Erik Erikson kişinin hayatını sosyal zenginlik ve yoksulluk arasında incelemiş ve benliğin bu

durumdan nasıl etkilendiğini “insanın sekiz çağı” olarak ifade etmiştir. Bu sekiz çağ; temel güven ve güvensizlik, bağımsızlık-utanç ve kuşku, girişimcilik ve suçluluk, çalışkanlık ve aşağılık duygusu, kimlik kazanma ve rol karmaşası, yakınlık ve yalıtılmışlık, üreticilik ve verimsizlik, benlik bütünlüğü ve umutsuzluk. Erikson benlik saygısını gelişimi için temel güven duygusunu ve ergenlik dönemini vurgulamıştır (Cüceloğlu,1996).

Benlik saygısı kuramında en dikkat çeken kuramcılardan Rosenberg benlik kavramını kişinin kendine karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz durumlar olarak tanımlamıştır. Benlik kavramının normal durumlarda değişmediğini fakat ortam, yaş, cinsiyete göre değişiklik gösterebileceğini ifade etmiştir. Rosenberg’e göre kişi kendi birey imajını kendi oluşturur ve kendi imajını ortaya koyar. Benlik kavramını 3 kategoride ifade etmiştir. Bunlar mevcut benlik (kişinin kendini nasıl algıladığını ifade eder), arzu edilmiş benlik (kişinin kendini nasıl görmek istediğini ifade eder) ve sunulan benliktir (kişinin kendini diğer kişilere nasıl gösterdiğini ifade eder (Arıcak,1999).

Rosenberg benlik saygısı kuramına oldukça önem vermiştir. Benlik saygısının gelişmesi için kişinin kendisini değerlendirmesi sonucunda ortaya çıktığını ve ulaştığı yargının da benlik saygısı düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Hamarta vd., 2009). Kişinin özgüveniyle benlik saygısının ilişkili olduğunu ifade eden Rosenberg bu duyuşsal bir özelliğin özetibar, kendini kabul ve benlik değeriyle kazanıldığını tespit etmiştir. Benlik saygısının gelişiminde özellikle üzerinde durduğu diğer bir kavram ise ahlaki benliktir. Rosenberg’e göre kişi ahlaki anlamda bir hata yaptığında ya da bu yönden zarara uğradığında benlik saygısında olumsuz etkiler meydana gelmektedir (Demir, 2013). Bir askerin çatışmadan kaçma eyleminden sonra intihar etmesi örneğini verip aslında ölüm korkusundan kaynaklı çatışmadan kaçtığını fakat kendine ölüm cezası verdiğini ifade etmiştir (Arıcak,1999).

Diğer kişilerin tutumları (arkadaş, öğretmen sosyal çevre..) kişinin benlik saygısı üzerinde oldukça etkilidir. Diğer bir yandan anne baba tutumunun benlik saygısı üzerindeki etkisini inceleyen Rosenberg anneden yeterli bakım alan kişilerin güçlü alamayan kişilerin daha zayıf olduğunu babadan yakın

iletişim gören kişilerin benliğinin saygısının grmeyenden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Sarıkaya, 2015).

Rosenberg benlik saygısının ancak 2 koşul altında zgr işlev gösterebildiğini ifade etmiştir. 1. elişki ya da yapılandırılmamış durumda. 2. Tercih seğeneklerinin fazla olduğu durumda. Etkili olan 5 tür psikolojik seğicilik durumuna değinmiştir. Bunlar; Kendine değer biğmede seğicilik, seğici yorumlama, standartlarda seğicilik, kişiler arası seğicilik ve durumsal seğiciliktir.

2.3.3 Benlik saygısı teorileri

Benlik saygısının gelişim esnasında Rosenberg ve Coopersmith'in ęalıřmaları oldukęa popülerdir.

2.3.3.1 Morris Rosenberg

Rosenberg ęalıřmalarında ergenlik dönemi ve benlik imajı üzerinde durmuştur. Kişinin aile yapısı ve sosyal etkileşiminin davranışları üzerinde etkisine odaklanıp bu durumun benlik saygısını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Farklı gruplar üzerinde hem genetik kökenli hemde ęevresel farklılıklarla ilgili araştırmalar yapmıştır (Rosenberg, 2015).

Rosenberg yapığı bir ęalıřmada yüksek benlik saygısına sahip kişilerin düşük benlik saygısına sahip kişilere göre daha fazla başarı endeksli olduklarını aynı zaman da sosyal ilişkilerinde daha dışadönük ve kolay iletişime geğebildiklerini ne srmştir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip kişilerin olumsuz kişilik özellikleri sergileme oranı ve nörotik eğilimleri yüksek benlik saygısına sahip kişilere göre daha fazla olduğunu ifade etmiştir (Rosenberg, 2015).

2.3.3.2 Stanley Coopersmith

Coopersmith'e göre benlik saygısı önceden de ifade edildiği gibi kişinin kendine karşı geliştirdiği değerlilik yargısıdır. Coopersmith benlik saygısı kavramının gelişimine odaklanmıştır. Rosenberg benlik saygısı kavramını bir nesneyle zdeştirirken Coopersmith için benlik saygısı kavramı oldukęa karmaşıktır (Roberson ve Miller,1986).

Coopersmith benlik saygısı kavramını öznel ifade ve davranışsal ifade olmak üzere ikiye ayırmıştır. Bununla beraber gerçek benlik saygısına sahip kişilerin (kendini önemini bilen) savunucu benlik yapısına sahip kişilere (kendi önemini bilmeyen) göre kendini daha değerli gördüğünü savunmuştur (Torucu,1990).

Coopersmith benlik saygısı yüksek kişilerin kendiyle daha barışık olduğunu, etrafındaki bireylerle daha uyum içinde yaşadıklarını, değişikliklere açık olduğunu ifade etmiştir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise kendinden daha az hoşnut olan, diğer kişilerle uyum içinde yaşamakta zorlandıklarını, kendilerini suçlama eğilimlerinin yüksek olduğunu ve değişimler konusunda daha katı olduklarını öne sürmüştür (Torucu,1990).

2.4 Beden algısı

Beden algısı kavramsal olarak ilk kez Paul Schilder tarafında ortaya atılmıştır. Kavramsallaşmadan önce genellikle nörolojik anlamda çalışmalarda incelenmiştir. Schilder beden algısını kısaca kişinin zihninde vücudunu şekillendirme durumudur şeklinde tanımlamıştır (Dunham, 2002).

Beden algısı kavramı fiziksel etkili bir durum gibi gözükse de temelinde psikolojik ve sosyal alanları da barındırmaktadır. Kişinin kendi bedenini algılayıp bunu değerlendirme eylemi öz güven ve öz saygının gelişimini olumlu yönde arttırmaktadır (Uğur, 1996). Beden algısı kavramı kişinin kendi bedeniyle edindiği tecrübelerini sosyal ve psikolojik olarak da yansıtır durumudur. Kişinin dış görüntüsünü etkileyen faktörler boy, kilo, vücut ölçüsü duruşunu ve sosyal ilişkilerini doğru orantıda etkilemektedir. Kişinin beden algısının gelişiminde kendi bedenini algılama ve yorumlama durumu etkilidir (Ziyalar, 1999).

2.4.1 Beden algısını etkileyen etmenler

Beden algısının oluşumunda kişinin kişilik özelliklerine eşlik eden yaş, cinsiyet, beden, kilo durumu, öz saygı ve toplumsal bakış açısı gibi kavramlar bulunmaktadır.

2.4.1.1 Beden

Bedeni kısaca tanımlayacak olursak kişinin aynada baktığında gördüğü görüntüyü algılama şeklidir. Kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Kişide vücut imgesine karşı kötü bir tutum gelişmişse bedeninde herhangi bir olumsuzluk olmasa bile iyi görünmediklerini düşünebilirler. Kişinin vücudunun nasıl görüldüğünü algılayış şekli ve durumu vücut imgesini ortaya çıkarır (Schilder, 2013). Kişinin beden imgesi kendi bedenini algılayarak bedeniyle olan hislerini birleştirerek zihninde ortaya çıkardığı öz vücut imajıdır (Şimşek ve Eroğlu, 2013).

İdeal beden ise dinamik bir yapıya sahip olan beden gerçeğiyle bir bütündür. Kişinin beden gerçeği doğuştan gelen kalıtsal özellikleriyle çevresel etmenlerin birleşimiyle oluşmaktadır. Kişinin ideal bedenini oluşurken aile, yetiştirme tarzı bulunduğu coğrafi bölge ve aldığı eğitim şekli gibi birçok faktörden etkilenir (Temel,2005).

Kişinin bedenini kendi zihnindeki ideal bedene ulaştırmak için kişisel sergilediği durumu beden sunumu şeklinde açıklayabiliriz. Diğer durumlar gibi beden sunumunun da şekillenirken dış etmenlerden (aile, çevre, sosyal ortam, eğitim vs.) etkilenmektedir (Morrison vd., 2004).

2.4.1.2 Cinsiyet

Kadınlar erkeklere göre dış görünüşlerine ve beden durumlarına daha çok önem vermektedirler. Ülkelerin kültürel anlayışına göre kadınlarda güzel beden algısı farklılık göstermektedir (Smith vd.,1999). Çocukluk döneminden (3 yaş civarı) itibaren kadınlarda beden algısı başlamaktadır. 6 yaş civarındaki çocuklarda ise beden algısı zayıflıkla doğru orantıda eşleşmeye başlamaktadır. Ergenlik dönemiyle birlikte beden algısı yalnızca zayıf olma durumuyla değil birçok etmenle ilişkilendirilmeye başlar. Bu dönemle modern görünmede beden algısına eşlik eder. Genellikle beden algısında güzel olma kavramı kadınlarla özdeşmiş bir duruma dönüşmüştür. Bu durum kadının erken yaşta beden algılarını fark edip gelişimi için harekete geçmelerinden kaynaklanmaktadır (Cash, 2002).

Beden algısı, cinsiyet durumuna göre farklı yorumlamalar ortaya çıkarmaktadır. Örneğin kadınlar beden algılarıyla mesleki statülerini ilişkili bir şekilde algılarken, erkeklerde bu algı mesleki statü zeka durumlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum kadınlarda yetiştirme dönemine ait oyuncaklar ya da çevreden öğrendikleri güzellik kavramıyla örtüşürken, erkekler için bu durum; beden kuvveti ve yeteneklerle örtüşmektedir (Oğuz, 2005).

2.4.1.3 Yaş

Bebeklik döneminde (0-1 yaş) beden algısı duyum seviyesindedir ve ağız bölgesine odaklanmıştır. Algısal olarak ilk farkındalık sağladığı durum bağlanma bağ kurma duygusudur. Çocukluk döneminde oyun oynamaya başlar (2-3 yaş) ve algısı sabit değildir ve hızlı değişiklikler göstermektedir. Çevresel ve aileden öğrendiği durumları bedensel olarak nasıl kontrol altına alacağını keşfetmeye başlar. Bakım veren kişinin tutumu bu dönemde benlik algısı ve beden algısının gelişimi açısından oldukça önemlidir. Bu dönemde çocuğun bedeniyle ilgili değersizlik algısı bakım veren kişinin çocuğa olan tutumuyla doğrudan ilişkilidir. Okul öncesi dönem olarak adlandırdığımız dönem (4-5 yaş) çocuğun kişiliğiyle beden algısını ilişkilendirdiği dönemdir. Cinsler arası ayrım net bir şekilde bu dönemde oturmaktadır. Bu süreçte hemcinslerinin ve karşı cinslerinin davranışlarını gözlemlerler ve kendi benlik durumları ve beden algılarına temel oluştururlar (Velioğlu ve Pektekin Çağanlı, 1992). Okul çocuğu (7-11 yaş) bu dönemde cinsiyetine dayalı rol edinmeye başlar ve öğrenme becerileriyle ilişkilendirmeye çalışır. Fiziksel görünümüyle oldukça ilgili olan çocuk beden algısı ego kavramıyla bütünlük kazanmaya başlar. Ergenlik döneminde (12-18) bedeninde meydana gelen farklılıklar beden algısı oluşumu açısından en önemli dönemdir. Bu dönemde beden algısının gelişimi fizyolojik, psikolojik ve sosyal durumların etkisi altındadır. Saç kılık kıyafet ve karşı cins onayı bu dönemde beden algısının gelişiminde oldukça önemlidir. Çevresel tepkiler, eleştiri şekilleri, ebeveyn tutumu ergenin beden algısında etkindir. Ergenlik döneminin son dönemlerine doğru edindiği deneyimler, ebeveyn desteğiyle kendisine ait bedensel sınırlılığı fak edip beden algısını kabul eder. Fakat bu durum doğru ilerlemediğinde olumsuz gelişen beden algısı ortaya çıkabilir (Velioğlu ve

Pektekin Çağanlı, 1992). Erişkinlik döneminde (20-40 yaş) beden algısı cinsiyete göre farklılık gösterir. Beden algısı toplumsal normlarla ilişkilendirilip kendi yaşam alanında kabul görülen imajla bütünleşir. Bu dönemde beden algısı toplumsal statüsüyle eşleşen birey sağlıklı bir algıya sahiptir. Bu durum benlik algısıyla da doğrudan ilişkilidir. Orta yaş döneminde (45-64 yaş). Bu dönemde kadınlardaki beden değişimiyle erkekteki değişim birbirinden farklıdır. Kilo durumu kadınların benlik algıları için oldukça belirginken erkelerde fiziksel güç, saç miktarı beden algıları açısından önemlidir. Kişi kontrolsüz bir şekilde şuan sahip olduğu bedenini gençlik dönemiyle karşılaştırıp bütünlük kurma çabasına girer. Yaşlılık dönemi (75-89 yaş) beden algısında ciddi değişikliklerin olduğu dönemdir. Fiziksel yetersizlik durumunda takma diş, baston, tekerlekli sandalye, gözlük, işitme cihazı gibi takviye edici aletler devreye girmektedir. Bu durum beden algısını önemli ölçüde etkiler. Bu dönemde çevre ve ailesi tarafından desteklenmesi ve olumlu iletişim kurması beden algısı üzerinde daha olumlu etkiler sağlamaktadır. (Velioğlu ve Pektekin Çağanlı, 1992).

2.4.1.4 Kilo

Kilo problemi yaşayan kişiler genellikle kalabalık ortamlarda diğer kişilerin bakışları ve fısıltı şeklinde konuşmalarına maruz kalıp sosyal kaçınma davranışı geliştirmektedir. Bu durum birçok psikolojik kökenli hastalığı da beraberinde getirebilir. (Eren ve Erdi, 2003). Bu durum fazla kilolu kişilerin benlik saygısını ve beden algısının düşük olmasına neden olmaktadır. (Özgür vd., 2008)

Vücut ağırlığı fazla olan kişiler beden imajlarını beğenmeyip zihinlerindeki beden imajı normal kişilerle kıyaslama içine girebilirler. Bu durumda beden algısında memnuniyetsizlikle vücut ağırlığının fazla olmasıyla ciddi bir ilişkiden bahsetmek mümkündür. Kilo artışından kaynaklı biyolojik kökenli birçok hastalığın olmasının yanında psikolojik kökenli hastalıklara da zemin hazırlanmaktadır. (Hamulu,1999; Aylin ve Yiğit, 2003).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın modeli

Bu araştırma 18-30 yaşları arasındaki üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıklarının beden algıları, ebeveyne bağlanma ve benlik kavramıyla ilişkisini değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır. Katılımcılardan nicel veri toplanmıştır. Nicel veriler araştırmadan bağımsız tespit edilen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyar. Bu tip araştırmalar miktar, sıklık, yaygınlık gibi durumların cevaplarını yanıtlar (Gürbüz ve Şahin, 2014). Aynı zamanda araştırmada ikiden fazla değişken arasındaki değişim belirlenmesi amaçlandığı için ilişkisel tarama yöntemi kullanılacaktır. İlişkisel tarama yöntemi muhtemel sonuç ve değişkenler için genellikle aralık ya da oran olarak elde edilecek verilerde kullanılır (Karasar, 2005).

3.2 Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini Yakın Doğu Üniversitesinde eğitim gören 18-30 yaşları arasında bulunan öğrenciler oluşturmaktadır. 2020 yılı 3 Kasım – 31 Kasım tarihleri arasında çalışmanın örnekleme gönüllü katılan 300 kişilik bir grupta oluşturulmuştur. Ölçekler katılımcılara online olarak iletilmiştir. Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleminin kullanım amacı hem gerekli görülen örnekleme ulaşıncaya kadar ulaşılabilen katılımcılardan verilerin toplanmasıdır (Büyüköztürk vd., 2016).

3.3 Veri toplama araçları

Araştırma yapılmadan önce çalışmaya katılacak üniversite öğrencilerine online sistem üzerinden konuyla alakalı yazılı olarak Katılımcı Bilgilendirme Formu kimlik bilgileri alınmadan onaylatılmıştır. Bu araştırmanın anket formu 5 bölümden oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ), Beden Algısı Ölçeği (BAÖ), Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ Rosenberg Benlik Algısı Ölçeği (RBAÖ) yer almaktadır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş öğrencilerin demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla yeme farkındalığı açısından önemli olduğu düşünülen yaş, cinsiyet, uyruk, medeni durum, eğitim, anne baba eğitim durumu, anne baba medeni durumu ve kardeş sayısı gibi sosyodemografik özellikleri barındıran kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

3.3.2 Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ)

Yeme farkındalığı ölçeği 2006 yılında Baer tarafından yemeğe gösterilen dikkatin kalitesini ölçmek için geliştirilmiştir (Baer vd.,2006). Daha sonra Köse ve arkadaşları ölçeği Türkçeye uyarlamışlardır (Köse vd., 2016) Ölçeğin değerlendirilmesi aritmetik ortalama kullanılıp 3 ve üzeri sonuçta yeme farkındalığının yüksek olduğu tespit edilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik kullanım Cronbach alfa değeri 0,733 olarak bulunmuştur. Ölçek 5'li Likert tipidir ve 30 maddeden oluşmaktadır. Puanlama kısmı, 1=hiç, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman şeklinde kodlanmaktadır. Ölçek; Disinhibisyon (kendini tutma, miktar ve zaman kontrolü), Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini Farkındalığı ve Enterferans (dış faktörlerden etkilenme) 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 20 ters madde bulunmakta olup geriye kalan 10 soru düz puanlamayla puanlanmaktadır. Ölçek puanı hesaplanırken alt boyutlarının ve toplam puanın aritmetik ortalaması alınmaktadır. Alt boyutlardan alınan 3 ve üzeri puan değerlendirildiği alt boyutta değerlendirilen özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek aynı zamanda toplam yeme farkındalığının puanını vermektedir.

3.3.3 Ana Babaya Bağlanma Ölçeği (ABBÖ)

Anne Babaya bağlanma ölçeğini 1979 yılında Parker, Brown ve Tupling tarafından 1969 yılında Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı temel alınarak geliştirilmiştir (Parker vd.,1979). Bireyin algıladığı anne baba davranışı, hem anneye hem babaya yönelik ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Ölçeğin özgün halinin güvenilirliği birkaç farklı aşamada oluşturulmuştur. Aşırı koruma kontrol boyutu 0,63, test tekrar test güvenilirliği ilgi boyutu 0,76 olarak saptanmıştır. 2006 yılında Kapçı ve Küçüker ölçeği Türkçeye uyarlamışlardır (Kapçı ve Küçüker, 2006). Ölçeğin Cronbach Alfa değeri anne için 0,87 baba için ise 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ait alt boyutlar için yapılan güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,57 ile 0,84 arasında bulunmuştur. Ölçek 16 yaş üzeri kişiler tarafından, anne ve baba için ayrı ayrı doldurulmaktadır. Anne ve babanın çocuğuna gösterdiği davranışsal kontrolünü içeren kısım ilgi/kontrol olarak adlandırılmıştır. Anne ve babanın aşırı korumacı yanlarını gösteren ikinci kısım ise aşırı koruma olarak adlandırılmıştır. Ölçek 4'lü Likert tipidir ve 25 maddeden oluşmaktadır. Puanlama kısmı; 3=tamamen böyleydi, 2=kısmen böyleydi,1=pek böyle değildi,0=hiç böyle değildi şeklinde kodlanmaktadır. Ölçeğin özgün hali 2 kısımdan oluşmakta olup ilgi kısmındaki puan artışı, koruma kontrol kısmında ise puan azalması istenilen bağlanma şeklidir. Testin sonucunda çıkan yüksek puan olumlu bağlanma şeklinde değerlendirilmiştir.

3.3.4 Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

Beden algısı ölçeği 1953 yılında Jurard ve Secard tarafından geliştirilmiştir (Secord ve Jourard,1953). Kişinin vücut işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. "Beden Algısı Ölçeği" ya da "Vücut Algısı Ölçeği" ismiyle Hovardaoğlu tarafından Türkçeye çevrilmiştir (Hovardaoğlu,1990). Testin güvenilirlik çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde yapmıştır. Yapılan çalışma sonucuna göre iki yarım güvenilirliği 75, madde test korelasyonları $r=45$ ile $r=89$ arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları 0.79 ve 0.87 bulunmuştur. Ölçeğin tümüne ait chronbach alfa değeri 0.95 olarak

bulunmuştur. Ölçek 5'li Likert tipidir ve 40 maddeden oluşmaktadır. Puanlama kısmı 1=çok beğeniyorum, 2=oldukça beğeniyorum, 3=kararsızım, 4=pek beğenmiyorum, 5=hiç beğenmiyorum. En olumlu ifade 1 puan en olumsuz ifade ise 5 puandır. Alınabilecek en yüksek puan 40 en düşük puan ise 200'dur. Ölçeğe göre puanın artması kişinin bedenine karşı duyduğu memnuniyetin azalmasını göstermektedir. Puanın azalması ise bedenine karşı duyduğu memnuniyeti göstermektedir.

3.3.5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Benlik Saygısı Ölçeği 1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin benlik saygısı düzeyin belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Çoktan seçmeli alt kategorisi bulunmaktadır. Ölçekte 63 madde yer almaktadır (Rosenberg,1963; Mutlu,2015). 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından Türkçeye uyarlanmış ve chronbach alfa değeri 0.71 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ise 0.75 olarak saptanmıştır. Her alt ölçeğin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeler farklıdır. Guttman değerlendirme yöntemiyle puanlanmaktadır. Katılımcı tüm sorulardan tam puan aldığına maksimum 6 puana ulaşmaktadır. -1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan ise düşük benlik saygısını vermektedir. Her katılımcının toplam puanı yukarıdaki gibi belirlendikten sonra puan ortalamasıyla grubun benlik saygısı tespit edilebilir. Yapılan bu araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin 10 maddeden oluşan alt kategorisinin kullanılmıştır (Çuhadaroğlu, 1986).

3.4 Veri toplama süreci

Çalışmaya başlamadan önce ölçek kullanım izni her bir ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan kişilerle iletişime geçilerek alınmıştır. Daha sonra çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul onayına sunulmuş onay alınmıştır. Online sistem üzerinden oluşturulan anket formu yaklaşık 4 haftalık süre boyunca aktif olarak katılımcılara sunulmuştur. Form Yakın Doğu Üniversitesi öğrenci topluluğuna internet üzerinden sunulmuştur. Google form üzerinden hazırlanan anketlerde ilk olarak katılımcı bilgi formu

onayı sunulmuştur. Bütünüyle gönüllülük esasına dayalı oluşturulan formda katılımcıya herhangi bir teşvik sunulmamıştır. Araştırma süresinin yaklaşık 20 dakika süreceği bilgisine bilgilendirme formunda yer verilmiştir. Elde edilen veriler 5 yıl boyunca saklanılacak daha sonra tüm veriler silinecektir.

3.5 Veri analizi

Verilerin analizi ve yorumlanması esnasında ilk olarak katılımcıların anket ve ölçeklere vermiş oldukları cevaplar tek tek incelenmiştir. İncelenen anketlerde araştırmaya uymayan katılımcılar ya da yanlış olduğu fark edilen (çift işaretleme, araştırmaya uymayan yaş aralığı vb.) ölçekler devre dışı bırakılmıştır. Çalışmaya katılan 315 kişiden 15'inin verileri dahil edilmemiştir. Daha sonra katılımcılardan elde edilen verileri ayrıntılı bir şekilde analiz edip çözümlenmesini yapmak için Statistical Package for Social Science 26 (SPSS) programı kullanılmıştır.

Katılımcıların verileri SPSS programına uygun olduğu tespit edilmiştir. İlk olarak demografik verilerin betimsel analizi yapılmış, yaş ortalaması, standart sapma, standart sapma aralığı diğer değişkenlerin frekans yüzdeleriyle birlikte hesaplanmıştır. Ölçeklerle ilgili işlemlere geçilmeden önce ölçek puanlarının grupta normal dağılıp dağılmadığı saptandı ve her ölçek için Kolmogorov-Smirnov analizi oluşturuldu. Çalışmada demografik değişkenlere göre yeme YFÖ toplam ve alt ölçek puan ortalamasının (cinsiyet, uyruk, eğitim, medeni durum, anne-baba eğitim,kardeş) karşılaştırılması yapılmıştır. Daha sonra sonuçlara göre ikili gruplar t-test, üç ve üstü gruplar ANOVA ve normal dağılım göstermeyen gruplar ise Kruskal Wallis ve Mann Whitney-U kullanılarak saptanmıştır. Daha sonra yüksek, orta ve düşük benlik saygısı değeri grupları arasında YFÖ puan ortalamasının karşılaştırılması yapılmıştır. Tüm ölçek ve alt ölçek puanlarının birbiriyle ilişkisi korelasyon tablosu olarak sunulmuştur. Regresyon analizi yapılmış, bağımlı değişken YFÖ toplam puanı, bağımsız değişken RBSÖ toplam puanı, BAÖ toplam puanı ve ABTÖ toplam puanları saptanmıştır. Ayrıca regresyon analizi olarak, bağımlı değişken YFÖ toplam puanı bağımsız değişken, ölçek ve demografik değişkenlerden anlamlı fark bulunanlar tespit edilmiştir. Böylece yeme farkındalığını yordayan durumlar ortaya konulmuştur.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizlerine, elde edilen bulgulara ve açıklamalara yer verilmiştir.

4.1 Betimsel analizler

Tablo 1.

Sosyodemografik bilgilere ilişkin analiz sonuçları (N=315)

Faktör	Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	116	36,8
	Kadın	199	63,2
Yaş	18-30	315	100
	T.C.	303	96,2
Uyruk	K.K.T.C.	9	2,9
	Azerbaycan	2	0,6
	Diğer	1	0,3
Eğitim Durumu	Lisans	296	94,0
	Yüksek Lisans	19	6,0
Medeni Hal	Bekar	288	91,4
	Evli	27	8,6
Kardeş var mı?	Evet	292	92,7
	Hayır	23	7,3
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	99	31,4
	Ortaokul	37	11,7

	Lise	69	21,9
	Üniversite	97	30,8
	Yüksek Lisans	13	4,1
	İlkokul	64	20,3
	Ortaokul	32	10,2
Baba Eğitim Durumu	Lise	73	23,2
	Üniversite	116	36,8
	Yüksek Lisans	30	9,5

Çalışmaya 18-30 yaş aralığında, 315 katılımcı dahil edilmiş olup, yapılan analizin ardından yaş ortalamasının 21.37 olduğu bilgisi elde edilmiştir. Bu katılımcıların 116'sı Erkek (36.8%), 199 ise Kadındır (63.2%). Katılımcıların büyük bir çoğunluğu Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı iken (96.2%), diğerleri sırasıyla K.K.T.C (2.9%), Azerbaycan (0.6%) ve diğer (0.3%) şeklindedir. Eğitim durumları analiz edildiğinde 296 katılımcı (94%) Lisans döneminde, 19 katılımcı (6%) ise Yüksek Lisans dönemindedir. Katılımcıların 288'i (91,4%) bekâr geriye kalan 27'si ise (8.6%) evlidir. 'Kardeşiniz var mı' sorusuna ise 292 katılımcı (92.7%) evet diye cevap verirken, geriye kalan 23 katılımcı ise hayır diye cevap vermiştir. Katılımcıların anne eğitim durumları farklılık göstermiş olup; ilkokul mezunu annelerin sayısı 99 (31,4%), ortaokul 37 (11,7%), lise 69 (21,9%), üniversite 97 (30,8%) ve yüksek lisans üzeri için 13 (4,1%) şeklindedir. Katılımcıların baba durumlarında ise oran şu şekildedir; ilkokul 64 (20,3%), ortaokul 32 (10,2%), lise 73 (23,2%), üniversite 116 (36,8%) ve yüksek lisans üzeri 30 (9,5%).

4.2 Normallik testleri

Tablo 2.

Ölçeklerin normallik testi sonuçları

Ölçek Adı	z	p
Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ)	.058	.017
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	.293	.032
Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği (ABİGÖ) Anne	.063	.001
Anne-Babaya İlişkin Görüşler Ölçeği (ABİGÖ) Baba	.067	.000
Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)	.047	.000

Yapılan normallik testi sonuçlarına göre kullanılan ölçek puanlarının dağılımı, standart normal dağılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ($p < 0,05$). Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçlarına göre; çalışmada kullanılan YFÖ ($z = .058$; $p = .017$), RBSÖ ($z = .293$; $p = .032$), ABİGÖ-Anne Formu ($z = .063$; $p = .001$), ABİGÖ-Baba Formu ($z = .067$; $p < .001$) ve BAÖ ($z = .047$; $p < .001$) ölçek puan dağılımları, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ve buna bağlı olarak normal dağılıma uygun değildir. Bundan dolayı, hipotez testlerinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

4.3 Yeme farkındalığı açısından cinsiyet karşılaştırması

Tablo 3.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre YFÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Sıra Ort	U	Z	p
YFÖ	Erkek	116	3,20	155,91	11299,500	-.311	.756
	Kadın	199	3,22	159,22			
Düşünmeden Yeme	Erkek	116	3,12	159,90	11321,500	-.284	.777
	Kadın	199	3,09	156,89			
Duygusal Yeme	Erkek	116	3,46	179,62	9034,000	-3.223***	.001
	Kadın	199	3,06	145,40			
Yeme Kontrolü	Erkek	116	3,32	143,30	9837,000	-2.194*	.028
	Kadın	199	3,57	166,57			
Farkındalık	Erkek	116	3,07	145,59	10102,500	-1.868	.062
	Kadın	199	3,17	165,23			
Yeme Disiplini	Erkek	116	3,01	151,13	10744,500	-1.030	.303
	Kadın	199	3,10	162,01			
Bilinçli Beslenme	Erkek	116	3,04	139,13	9353,000	-2.826**	.005
	Kadın	199	3,25	169,00			
Enterferans	Erkek	116	3,65	162,03	11074,000	-.609	.543
	Kadın	199	3,61	155,65			

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Normal dağılımın elde edilememesinin ardından Erkek (N=116) ve Kadın (N=199) katılımcıların yeme farkındalıkları açısından karşılaştırılması yapılmıştır. Bu karşılaştırmada yeme farkındalığı alt başlıkları olan düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans analize dahil edilmiştir. Mann-Whitney U testi sonucuna göre erkeklerle kadınların yeme farkındalıkları açısından arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (U = 11299,500 p = .756, z = .311). Fakat bazı alt başlıklar için anlamlı farklar gözlenmiştir.

Bu iki grup için anlamlı fark bulunmayan alt değişkenler şu şekildedir; düşünmeden yeme ($U = 11321,500$ $p = .777$, $z = -.284$), farkındalık ($U = 10102,500$ $p = .062$, $z = -1.868$), yeme disiplini ($U = 10744,500$ $p = .303$, $z = -1.030$) ve enterferans ($U = 11074,000$ $p = .543$, $z = -.609$).

Diğer yandan, Mann-Whitney U analizinin ardından erkekler ve kadınlar arasında duygusal yeme açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 9034,000$ $p = .001$, $z = -3.223$, $r = -0,57$). Erkekler kadın katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir, erkek katılımcılar için bu sıralama 179,62 ($\bar{x}=3,46$) iken kadınlar için 145,40 ($\bar{x}=3,06$)'tır. Bu iki grup arasında yeme kontrolü açısından anlamlı bir fark vardır ($U = 9837,000$ $p = .028$, $z = -2.194$, $r = -0,38$), bu defa kadınların sıra ortalaması 166,57 ($\bar{x}=3,52$) erkeklerden 143,30 ($\bar{x}=3,32$) daha fazladır. Bir diğer ve son anlamlı fark ise bilinçli beslenme bağımlı değişkeni için çıkmıştır ($U = 9353,000$ $p = .005$, $z = -2.826$, $r = -0,50$), bu analiz sonucunda da kadın katılımcılar daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Kadınlar 169,00 ($\bar{x}=3,25$) sıra ortalamasına sahipken erkeklerin ortalaması 139,13 ($\bar{x}=3,04$)'tür.

4.4 Anne ve baba eğitim durumuna göre yeme farkındalığı

Katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre yeme farkındalıkları açısından karşılaştırma yapılmıştır. Aşağıdaki tablodan da gözlenebildiği gibi İlkokul mezunu anneler ($N = 99$), ortaokul ($N = 37$), lise ($N = 69$), üniversite ($N = 97$) ve yüksek lisans ve üzeri ($N = 13$) şeklinde sıralanmıştır. Normal dağılıma sahip olan bu değişkenler için tek yönlü ANOVA testi analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu tüm varyansların homojen olduğu görülmüştür. Fakat sonuçlara göre yeme farkındalığı açısından anne eğitim durumu anlamlı bir fark göstermemiştir $F(4, 310) = 1.36$, $p = .248$.

Tablo 4.*Katılımcıların annelerinin eğitim durumu açısından yeme farkındalıkları*

	Eğitim D.	N	$\bar{x}$	SS	F	p
YFÖ	İlkokul	99	3,14	,52	1,359	,248
	Ortaokul	37	3,28	,43		
	Lise	69	3,18	,51		
	Üniversite	97	3,28	,53		
	Y.Lisans >	13	3,31	,42		
Düşünmeden Yeme	İlkokul	99	2,96	,90	,956	,432
	Ortaokul	37	3,19	,81		
	Lise	69	3,17	,94		
	Üniversite	97	3,14	,88		
	Y.Lisans >	13	3,26	,82		
Duygusal Yeme	İlkokul	99	3,12	1,13	,352	,842
	Ortaokul	37	3,32	1,07		
	Lise	69	3,24	1,06		
	Üniversite	97	3,24	1,06		
	Y.Lisans >	13	3,08	,99		
Yeme Kontrolü	İlkokul	99	3,39	,93	,785	,536
	Ortaokul	37	3,70	,91		
	Lise	69	3,43	1,00		
	Üniversite	97	3,50	,95		
	Y.Lisans >	13	3,60	,84		
Farkındalık	İlkokul	99	3,15	,49	,465	,762
	Ortaokul	37	3,14	,45		
	Lise	69	3,11	,42		
	Üniversite	97	3,11	,39		
	Y.Lisans >	13	3,26	,36		
Yeme Disiplini	İlkokul	99	3,01	,68	1,950	,102
	Ortaokul	37	3,07	,74		
	Lise	69	2,93	,81		
	Üniversite	97	3,16	,77		
	Y.Lisans >	13	3,44	,58		
Bilinçli Beslenme	İlkokul	99	3,05	,51	5,471***	,000
	Ortaokul	37	3,15	,50		
	Lise	69	3,06	,54		
	Üniversite	97	3,38	,58		
	Y.Lisans >	13	3,23	,63		
Enterferans	İlkokul	99	3,54	,95	,950	,435
	Ortaokul	37	3,66	,91		
	Lise	69	3,56	,97		
	Üniversite	97	3,77	,89		
	Y.Lisans >	13	3,50	,82		

* p≤0,05 ** p≤0,01 *** p≤0,001

Alt başlıklar analiz edildiğinde ise; ‘düşünmeden yeme’ değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır $F(4, 310) = .95, p = .432$. Bu durum; ‘duygusal yeme’ $F(4, 310) = .35, p = .842$, ‘yeme kontrolü’ $F(4, 310) = .78, p = .536$, ‘farkındalık’ $F(4, 310) = .46, p = .762$, ‘yeme disiplini’ $F(4, 310) = 1.95, p = .102$ ve enterferans $F(4, 310) = .95, p = .435$ aynı sonuçları göstermektedir. Anne eğitim durumunun tek etki ettiği bağımlı değişken ise ‘bilinçli beslenme’ olarak gözlemlenmiştir $F(4, 310) = 5.47, p < .001$. Bu analize göre annesi üniversite mezunu olan katılımcıların bilinçli beslenme düzeyleri ($\bar{x} = 3.38, SS = .58$), annesi ilkököl ($\bar{x} = 3.05, SS = .51$) ve lise mezunu ($\bar{x} = 3.06, SS = .54$) olan katılımcılardan daha yüksektir. Bu anlamlı fark annesi üniversite mezunu olan katılımcılar ve annesi yüksek lisans ve üzeri ve ortaokul mezunu olan katılımcılar arasında yaktır.

Tablo 5.

Katılımcıların babalarının eğitim durumu açısından yeme farkındalıkları

	Eğitim D.	N	$\bar{x}$	SS	F	p
YFÖ	İlkokul	64	3,15	,47	1,438	,221
	Ortaokul	32	3,34	,48		
	Lise	73	3,16	,55		
	Üniversite	116	3,22	,51		
	Y.Lisans >	30	3,34	,49		
Düşünmeden Yeme	İlkokul	64	2,95	,81	,862	,487
	Ortaokul	32	3,27	,84		
	Lise	73	3,08	,95		
	Üniversite	116	3,14	,91		
	Y.Lisans >	30	3,13	,89		
Duygusal Yeme	İlkokul	64	3,18	,95	,627	,644
	Ortaokul	32	3,32	1,06		
	Lise	73	3,15	1,20		
	Üniversite	116	3,16	1,08		
	Y.Lisans >	30	3,46	1,04		
Yeme Kontrolü	İlkokul	64	3,50	,91	1,047	,383
	Ortaokul	32	3,71	,88		
	Lise	73	3,35	1,05		
	Üniversite	116	3,45	,93		
	Y.Lisans >	30	3,63	,87		
Farkındalık	İlkokul	64	3,08	,48	,583	,675
	Ortaokul	32	3,17	,45		
	Lise	73	3,09	,48		
	Üniversite	116	3,16	,37		
	Y.Lisans >	30	3,16	,41		

	İlkokul	64	2,93	,71		
	Ortaokul	32	3,16	,73		
Yeme Disiplini	Lise	73	3,12	,84	,791	,532
	Üniversite	116	3,06	,71		
	Y.Lisans >	30	3,12	,76		
	İlkokul	64	3,07	,48		
	Ortaokul	32	3,26	,56		
Bilinçli Beslenme	Lise	73	3,07	,56	2,599*	,036
	Üniversite	116	3,22	,59		
	Y.Lisans >	30	3,37	,49		
	İlkokul	64	3,67	1,00		
	Ortaokul	32	3,75	,81		
Enterferans	Lise	73	3,49	,97	,834	,505
	Üniversite	116	3,61	,93		
	Y.Lisans >	30	3,80	,75		

* p≤0,05 ** p≤0,01 *** p≤0,001

Katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre de yeme farkındalıkları açısından karşılaştırma yapılmıştır. İlkokul mezunu anneler (N = 64), ortaokul (N = 32), lise (N = 73), üniversite (N = 116) ve yüksek lisans ve üzeri (N = 30) şeklinde sıralanmıştır. Normal dağılıma sahip olan bu bağımsız değişken için tek yönlü ANOVA testi analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucu tüm varyansların bir üstteki değişken (anne eğitim durumu) gibi homojen olduğu görülmüştür. Tıpkı anne eğitim durumunun yeme farkındalığına etki etmediği gibi baba eğitim durumunun da etmediği gözlemlenmiştir $F(4, 310) = 1.44$, $p = .221$.

Alt başlıklar analiz edildiğinde anne eğitim durumu ile birebir aynı sonuçlar edilmiştir. Yani 'düşünmeden yeme' değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır $F(4, 310) = .95$, $p = .432$. Bu durum; 'duygusal yeme' $F(4, 310) = .63$, $p = .644$, 'yeme kontrolü' $F(4, 310) = 1.05$, $p = .383$, 'farkındalık' $F(4, 310) = .58$, $p = .675$, 'yeme disiplini' $F(4, 310) = .58$, $p = .675$ ve enterferans $F(4, 310) = .83$, $p = .505$ aynı sonuçları göstermektedir. Tıpkı anne eğitim durumunda olduğu gibi tek anlamlı fark 'bilinçli beslenme' değişkeni için çıkmıştır $F(4, 310) = 2.59$, $p = .036$. Games-Howell post-hoc karşılaştırmasına göre babası yüksek lisans ve üzeri dereceye sahip katılımcılar ($\bar{x} = 3.37$, $SS = .49$), babası ilkök ($\bar{x} = 3.07$, $SS = .48$) ve lise mezunu olan ($\bar{x} = 3.07$, $SS = .56$) katılımcılara nazaran daha yüksek düzeyde bilinçli beslenme düzeyine sahiptir. Bu fark babası ortaokul ve üniversite mezunu olanlar için yoktur.

4.5 Yeme farkındalığının benlik değeri açısından karşılaştırılması

Shapiro-Wilk analizinin ardından düşük ($N= 213$, $W = .991$, $p = .221$), orta ($N= 79$, $W = .981$, $p = .277$) ve yüksek ($N= 23$, $W = .964$, $p = .549$) benlik saygısı açısından ayrılmış olan üç grup içinde normal dağılımın olduğu gözlemlenmiştir. Fakat homojenliği ölçmek adına yapılan Levene's istatistiğine göre homojenlik varsayımı ihlal edildiğinden bu analiz için ANOVA yerine Kruskal Wallis analizi tercih edilmiştir. Katılımcıların benlik saygısı derecelerine göre yeme farkındalıkları arasında anlamlı bir fark ($H = 8,151$, $SD = 2$, $p = .017$) vardır. Benzer sonuçlar 'düşünmeden yeme' ($H = 8,842$, $SD = 2$, $p = .012$), 'duygusal yeme' ($H = 7,796$, $SD = 2$, $p = .020$) ve 'yeme disiplini' ($H = 8,521$, $SD = 2$, $p = .014$) içinde gözlemlenmiştir.

Fakat yeme farkındalığı diğer alt başlıkları olan 'yeme kontrolü' ($H = 1,937$, $SD = 2$, $p = .380$), 'farkındalık' ($H = 2,022$, $SD = 2$, $p = .364$), 'bilinçli beslenme' ($H = 3,102$, $SD = 2$, $p = .212$) ve 'enterferans' için ($H = 2,362$, $SD = 2$, $p = .307$) aynı durum söz konusu olmayıp anlamlı fark elde edilmemiştir. Tablo 6'ya bakınız.

Tablo 6.*Benlik saygısı açısından YFÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması*

	Değişkenler	N	Medyan	Sıra Ort.	H	SD	p
YFÖ	Düşük	213	3,27	166,69			
	Orta	79	3,23	147,00	8,151*	2	,017
	Yüksek	23	3,00	115,30			
Düşünmeden Yeme	Düşük	213	3,20	164,19			
	Orta	79	3,20	156,75	8,842*	2	,012
	Yüksek	23	2,80	104,98			
Duygusal Yeme	Düşük	213	3,60	167,26			
	Orta	79	3,00	143,47	7,796*	2	,020
	Yüksek	23	2,40	122,17			
Yeme Kontrolü	Düşük	213	3,50	162,33			
	Orta	79	3,25	152,18	1,937	2	,380
	Yüksek	23	3,25	137,89			
Farkındalık	Düşük	213	3,20	162,59			
	Orta	79	3,20	151,09	2,022	2	,364
	Yüksek	23	3,00	139,22			
Yeme Disiplini	Düşük	213	3,25	165,43			
	Orta	79	3,00	152,24	8,521*	2	,014
	Yüksek	23	2,50	108,96			
Bilinçli Beslenme	Düşük	213	3,20	163,86			
	Orta	79	3,00	148,60	3,102	2	,212
	Yüksek	23	3,00	136,02			
Enterferans	Düşük	213	4,00	160,63			
	Orta	79	3,50	158,94	2,362	2	,307
	Yüksek	23	3,00	130,41			

* p≤0,05 ** p≤0,01 *** p≤0,001

Benlik saygısı derecelerinin yeme farkındalığı açısından aralarında anlamlı fark çıkması üzerine detaylı karşılaştırma analizi için Mann-Whitney U analizi yapılmıştır. Yeme farkındalığı açısından ilk karşılaştırma benlik saygısı düşük ve benlik saygısı orta derecede olan katılımcılar arasında yapılmış olup anlamlı bir fark gözlemlenememiştir (U = 7337,500 p = .093, z = -1.679).

İkinci karşılaştırma benlik saygısı orta ve yüksek olan katılımcılar arasında yapılmış ve sonuç yine anlamlı bir ortaya koymamıştır ($U = 701,500$ $p = .097$, $z = -1.658$). Son olarak yapılan karşılaştırma ise benlik saygısı yüksek olan ve düşük olan katılımcılar arasında yapılmıştır ve sonuçlar anlamlı bir fark ortaya koymuştur ($U = 1674,500$ $p = .013$, $z = -2.492$, $r = -0,44$). Bu durumda benlik saygısı düşük olan katılımcılar 122,14 ($\bar{x}=3,27$) yeme farkındalığı ölçeğinden, benlik saygısı yüksek olan katılımcılara 84,80 ($\bar{x}=2,89$) nazaran daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Katılımcılar arasın bir diğer anlamlı fark ise alt ölçek olan düşünmeden yeme değişkeni içindir benlik saygısı düşük olan katılımcılar 123.01 ($\bar{x}=3,17$) daha yüksek olanlara 76.72 ($\bar{x}=2,59$) kıyasla daha çok sıra ortalamasına sahiptir

Bir diğer alt ölçek olan *duygusal yeme* içinde katılımcılar arası anlamlı bir farka rastlanmış olup, düşük benlik saygısı olan katılımcılar 121.71 ($\bar{x}=3,33$) diğer gruba guruba 88.74 ($\bar{x}=2,70$) göre daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir.

Yeme disiplini açısından kıyaslama yapıldığında yine düşük benlik saygısı olan katılımcılar 122.46 ($\bar{x}=3,12$) diğer gruptaki bulunan yüksek benlik saygısı olan katılımcılara nazaran 81.83 ($\bar{x}=2,63$) daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Diğer alt ölçekler için herhangi anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 7'ye bakınız.

Tablo 7.

Katılımcıların benlik saygısı derecelerine (düşük ve yüksek) göre YFÖ ve alt ölçeklerinin sıra ortalamalarının karşılaştırılması

	Benlik Saygısı	N	$\bar{x}$	Sıra Ort	U	Z	p
YFÖ	Düşük	213	3,27	122,14	1674,500	-2.492*	,013
	Yüksek	23	2,89	84.80			
Düşünmeden Yeme	Düşük	213	3,17	123.01	1488,500	-3.099**	,002
	Yüksek	23	2,59	76.72			
Duygusal Yeme	Düşük	213	3,33	121.71	1765,000	-2.205*	,027
	Yüksek	23	2,70	88.74			
Yeme Kontrolü	Düşük	213	3,52	120.17	2094,500	-1.145	,252
	Yüksek	23	3,18	103.07			
Farkındalık	Düşük	213	3,15	120.19	2088,500	-1.175	,240
	Yüksek	23	3,07	102.80			
Yeme Disiplini	Düşük	213	3,12	122.46	1606,000	-2.729**	,006
	Yüksek	23	2,63	81.83			
Bilinçli Beslenme	Düşük	213	3,21	120.42	2041,500	-1.321	,187
	Yüksek	23	3,02	100.76			
Enterferans	Düşük	213	3,66	120.73	1974,000	-1.554	,120
	Yüksek	23	3,28	97.83			

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Tablo 8.*Yaş, Yeme Farkındalığı ve alt ölçekleri, Anne ve Babaya bağlanma ve alt ölçekleri, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Spearman Korelasyon Tablosu*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.Yaş	---																
2.Yeme Farkındalığı	-.074	---															
3.Düşünmeden Yeme	-.054	.820**	---														
4.Duygusal Yeme	-.090	.793**	.696**	---													
5.Yeme Kontrolü	-.068	.696**	.483**	.436**	---												
6.Farkındalık	.127*	.113*	-.043	-.104	.020	---											
7.Yeme Disiplini	.006	.464**	.240**	.156**	.239**	.214**	---										
8.BilinçliBeslenme	-.053	.562**	.364**	.327**	.329**	-.041	.213**	---									
9.Enterferans	-.151**	.580**	.463**	.446**	.318**	-.097	.243**	.337**	---								
10.ABİGO Anne	-.036	.131*	.146**	.107	.088	-.005	.081	.062	.027	---							
11.AnneligiveKontrol	-.024	.101	.120*	.095	.053	.015	.096	.076	-.026	.909**	---						
12.AnneAşırısıKoruma	-.038	.119*	.112*	.085	.085	-.054	.032	.001	.125*	.574**	.218**	---					
13.ABİGO Baba	-.050	.087	.089	.090	.017	-.039	.093	.077	.067	.632**	.553**	.406**	---				
14.BabaİlgiveKontrol	.020	.060	.071	.077	-.015	.010	.135*	.050	.030	.523**	.560**	.150**	.906**	---			
15.BabaAşırısıKoruma	-.114*	.080	.075	.046	.056	-.095	-.015	.071	.078	.458**	.218**	.676**	.586**	.219**	---		
16.Beden Algısı	-.126*	-.213**	-.184**	-.151**	-.107	-.171**	-.223**	-.095	-.055	-.172**	-.294**	.138*	-.193**	-.354**	.179**	---	
17.Benlik Saygısı	.124*	.159**	.176**	.141*	.047	.088	.180**	.081	.065	.270**	.228**	.177**	.317**	.308**	.133*	-.313**	---

*. Korelasyon 0.05 seviyesinde anlamlıdır (2-yönlü).

**. Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır (2-yönlü).

4.6 Korelasyon tablosu

Yaş, yeme farkındalığı ve alt ölçekleri, anne ve babaya bağlanma ve alt ölçekleri, beden algısı ölçeği ve benlik saygısı ölçeğinin yer aldığı tabloda **(Tablo 8.)** Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Yaş değişkeninin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında farkındalık alt ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=0,127$, $p<0,05$), enterferans alt ölçeği ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=-0,151$, $p<0,01$), baba aşırı koruma alt ölçeği ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=-0,114$, $p<0,05$), beden algısı ölçeği ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=-0,126$, $p<0,05$) ve son olarak benlik saygısı ölçeği ile aralarında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu ($r=0,124$, $p<0,05$) gözlemlenmektedir.

Yeme farkındalığı ölçeği için analize bakıldığında anneye bağlanma ölçeği ile aralarında pozitif yönde korelasyon ($r=0,131$, $p<0,05$), anne aşırı koruma alt ölçeği ile aralarında pozitif yönde anlamlı korelasyon ($r=0,119$, $p<0,05$), beden algısı ölçeği ile negatif yönde bir korelasyon ($r=-0,213$, $p<0,01$) ve son olarak benlik saygısı ölçeği ile aralarında pozitif yönde bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir.

Düşünmeden yeme alt ölçeği ile anneye bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=0,146$, $p<0,01$), anne ilgi ve kontrol alt ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=0,120$, $p<0,05$), anne aşırı koruma alt ölçeği ile pozitif yönde korelasyon ($r=0,112$, $p<0,05$), beden algısı alt ölçeği ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=-0,184$, $p<0,01$) ve son olarak benlik saygısı ölçeği ile aralarında pozitif yönde anlamlı bir korelasyona ($r=0,176$, $p<0,01$) vardır.

Duygusal yeme alt ölçeğinin diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, beden algısı ile aralarında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu ($r=-0,151$, $p<0,01$) ve benlik saygısı ile aralarında ise pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir ($r=0,141$, $p<0,05$). Yeme kontrolü için yeme farkındalığı alt ölçekleri hariç diğer değişkenlerle anlamlı bir korelasyonu yoktur. Farkındalık alt başlığına bakıldığında ise beden algısı ile aralarında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu ($r=-0,171$, $p<0,01$) gözlemlenmiştir.

Yeme disiplini alt ölçeği ile baba ilgi ve kontrol alt ölçeği arasında anlamlı pozitif bir korelasyona ($r=0,135$, $p<0,05$), beden algısı ile negatif ve anlamlı bir korelasyon ($r=-0,223$, $p<0,01$) ve benlik saygısı ölçeği ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyona ($r=0,180$, $p<0,01$) rastlanmıştır. Bilinçli beslenme alt ölçeği ile diğer değişkenler arasında herhangi bir anlamlı korelasyon bulunmamıştır. Enterferans alt ölçeğinin tek anlamlı korelasyonu ise anne aşırı koruma alt ölçeğiyledir bu ikili arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=0,125$, $p<0,05$) olduğu gözlemlenmiştir.

ABIGO anne ölçeği analiz edildiğinde ise ABIGO baba ölçeği ile aralarında pozitif ve anlamlı bir korelasyona ($r=0,632$, $p<0,01$), baba ilgi ve kontrol ($r=0,523$, $p<0,01$) ve baba aşırı koruma ($r=0,458$, $p<0,01$) alt ölçekleri ile pozitif ve anlamlı bir korelasyona, beden algısı ölçeği ile negatif yönde anlamlı bir korelasyona ($r=-0,172$, $p<0,01$) ve benlik saygısı ölçeği ile ise pozitif yönde bir korelasyona ($r=0,270$, $p<0,01$) rastlanmıştır.

ABIGO annenin alt ölçeği olan anne ilgi ve kontrol ile baba ilgi ve kontrol arasında pozitif ve anlamlı korelasyon ($r=0,560$, $p<0,01$), baba aşırı koruma ile pozitif anlamlı korelasyon ($r=0,218$, $p<0,01$), beden algısı ile negatif anlamlı korelasyon ($r=-0,294$, $p<0,01$) ve son olarak benlik saygısı ile aralarında pozitif anlamlı korelasyon olduğu ($r=0,228$, $p<0,01$) gözlemlenmiştir. ABIGO annenin bir diğer alt ölçeği olan anne aşırı koruma ile baba ilgi ve kontrol arasında anlamlı pozitif bir korelasyon ($r=0,50$, $p<0,01$), baba aşırı koruma ile anlamlı pozitif bir korelasyon ($r=0,676$, $p<0,01$), beden algısı ölçeği ile anlamlı pozitif korelasyon ($r=0,138$, $p<0,05$) ve son olarak benlik saygısı ile anlamlı pozitif bir korelasyon ($r=0,177$, $p<0,05$) vardır.

ABIGO baba ölçeği analiz edildiğinde ise beden algısı ölçeği ile aralarında negatif ve anlamlı bir korelasyona ($r=-0,193$, $p<0,01$) ve benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyona ($r=0,317$, $p<0,01$) rastlanmıştır. Aynı ölçeğin alt başlığı olan baba ilgi ve kontrol ile beden algısı ölçeği arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,354$, $p<0,01$), benlik saygısı ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=0,308$, $p<0,01$) vardır. Bir diğer alt ölçek olan baba aşırı koruma ile beden algısı ölçeği arasında pozitif anlamlı bir

korelasyon ($r=0,179$, $p<0,01$), bu anlamlı korelasyon benlik saygısı ile aynı olup pozitif ve anlamlıdır ($r=0,133$, $p<0,05$).

Son olarak beden algısı ile benlik saygısı arasındaki korelasyona bakıldığında ise, ikili arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu gözlemlenmektedir ($r=-0,313$, $p<0,01$).

4.7 Regresyon analizleri

Tablo 9.

Beden algısı, benlik saygısı ve anne-babaya bağlanma değişkenlerinin yeme farkındalığını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi

	B	Std.Hata	B	t	p	F	R ²
Sabit	3,259	,209	-	15,557	,000		
Benlik Saygısı	,038	,022	,113	1,790	,074		
Beden Algısı	-,156	,044	-,217	-3,549***	,000	8,417***	,086
AnneyeBağlanma	,121	,075	,106	1,610	,108		
BabayaBağlanma	-,049	,068	-,049	-,723	,470		

Bağımlı değişken = Yeme farkındalığı

* $p\leq 0,05$ ** $p\leq 0,01$ *** $p\leq 0,001$

Benlik saygısı, beden algısı, anne ve babaya bağlanma değişkenlerinin yeme farkındalığını yordayıp yordamadığını içeren bu modelde bağımsız değişkenlerin yeme farkındalığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür $F(4, 310) = 8.42$, $p < .001$, $R^2 = .086$. Değişkenlerin ayrı ayrı analizlerine bakıldığında ise benlik saygısı ile yeme farkındalığı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.23$, $p < .001$). Regresyon katsayısı, Rosenberg benlik saygısı ölçeğindeki puan artışının, ortalama olarak, yeme farkındalığı ölçeğinde 0.11 puanlık bir artışa karşılık gelmekte fakat bu artış marjinal düzeyde olup anlamlı değildir $\beta = .113$, $t(314) = 1,790$, $p = ,074$.

Beden algısı ile yeme farkındalığı arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır ($r = -.28$, $p < .001$). Regresyon katsayısı, beden algısı ölçeğindeki

puan artışının, ortalama olarak, yeme farkındalığı ölçeğinde -0.22 puanlık bir azalmaya karşılık gelmekte fakat $\beta = -.217$, $t(314) = -3,549$, $p < .001$.

Aynı modelde bulunan anne ve babaya bağlanma ölçeği katılımcıların yeme farkındalığını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

Tablo 10.

Demografik değişkenlerin yeme farkındalığını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi

	B	Std.Hata	B	t	p	F	R ²
Sabit	3,051	,128	-	23,795	,000		
Cinsiyet (1=E,2=K)	,033	,059	,031	,554	,580	1,290	,003
Anne Eğitim D.	,043	,028	,110	1,548	,123		
Baba Eğitim D.	-,001	,028	-,002	-,022	,982		
Bağımlı değişken = Yeme farkındalığı							
Anne ve Baba eğitim durumu = 1 ilkokul, 2 ortaokul,3 lise, 4 üniversite, 5 yüksek lisans > (ordinal)							
* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$							

Katılımcıların cinsiyetleri ve anne-babalarının eğitim durumlarının yeme farkındalığını yordayıp yordamadığını içeren bu modelde, bağımsız değişkenlerin yeme farkındalığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür $F(3, 311) = 1.29$, $p = ,278$, $R^2 = .003$.

Bu değişkenler ayrı ayrı ele alındığında sadece anne eğitim durumu ile yeme farkındalığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = .11$, $p = ,030$). Fakat bu değişken de yeme farkındalığını anlamlı bir şekilde yordamamıştır $\beta = .110$, $t(314) = 1.548$, $p = ,123$.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yeme farkındalıklarının beden algıları, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleriyle yeme farkındalıklarının oluşumunda ebeveyne bağlanma, beden algıları ve benlik saygılarına ilişkin bulgular elde edilmiş ve incelenmiştir.

İlk olarak araştırmanın sosyodemografik özelliklerinin yeme farkındalığıyla ilişkisi incelendiğinde katılımcıların cinsiyeti (kadın/erkek) ve yeme farkındalığı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat YFÖ alt ölçekleri incelendiğinde anlamlı farklar tespit edilmiştir. YFÖ'nin alt ölçeklerinde elde edilen bulgulara göre duygusal yeme puanı erkek katılımcılar da kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan yeme kontrolü ve bilinçli beslenme puanı kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre erkeklerin kadınlara göre bilinçli ve kontrollü beslenme konusunda daha çok zorlandığını söyleyebiliriz. Cinsiyet açısından yeme farkındalığı literatür taraması yapıldığında kısıtlı sayıda literatüre rastlanmıştır. 2020 yılında İzmir'de lise çağındaki çocuklara yapılan bir çalışmada yeme kontrolü ve cinsiyet ilişkisi incelenmiş yeme kontrolü puanlamasından erkeklerin daha fazla puan aldıkları saptanmıştır. Bu durum bilinçli beslenme alt ölçeğinde ise kızlarda puanın daha yüksek olduğu saptanmıştır (Orbatu, 2020). Bulgular ışığında kadınların bilinçli beslenme farkındalığının daha gelişmiş olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan farklı bir çalışmada ise (2015) ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin erkek

öğrencilere göre vücut imajlarına daha çok önem verdikleri bu durumun beslenme şekillerine yansıdığı tespit edilmiştir (Özenoğlu ve Gökhan, 2015).

Araştırmada anne baba eğitim durumunun kişilerin yeme farkındalığıyla ilişkisini anlamlı olacağı varsayılmış anne baba eğitim durumu ve yeme farkındalığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Fakat yeme farkındalığı ve anne eğitimi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. YFÖ'nün alt ölçekleri incelendiğinde anne eğitim durumunun anlamlı etki ettiği tek grup bilinçli beslenme olarak tespit edilmiştir. Yani annesi üniversite mezunu olan katılımcıların bilinçli beslenme düzeyleri annesi ilköğretim ve lise mezunu olan katılımcılara göre daha yüksektir. Fakat bu anlamlı fark annesi üniversite mezunu katılımcılarla annesi yüksek lisans ve üzeri katılımcılar ve annesi ortaokul mezunu katılımcılar arasında tespit edilememiştir. Diğer yandan yeme farkındalığı ve baba eğitim durumu incelenmiş aynı anne eğitim durumunda olduğu gibi anlamlı bir fark bulunamamıştır. Baba eğitim durumuna göre YFÖ'nün alt ölçekleri incelendiğinde tek anlamlı fark bilinçli beslenme değişkeninde ortaya çıkmıştır. Babası yüksek lisans ve üzeri eğitime sahip olan katılımcıların bilinçli beslenme düzeyi babası ilköğretim ve lise mezunu katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan literatür taramalarına göre anne baba eğitim durumu ve yeme farkındalığına etki eden herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat literatür taramaları yakın bir ölçek olan yeme tutum ölçeği üzerinde yapıldığında yüksek gelirli ebeveynlere sahip olanların yeme tutum puanının yüksek olduğuna fakat sosyoekonomik düzeyiyle ilişkili olan anne baba eğitimiyle ilişki bulunamamıştır (Aslan ve Alparlan,1998). Bu nedenle yemek farkındalığı ve anne babanın eğitimi belirlendiği ayrıntılı bir çalışmaya ihtiyaç vardır.

Çalışmada yer alan diğer demografik değişkenler (medeni hal, katılımcı eğitim durumu, uyruk ve kardeş durumu) katılımcı farkı çok fazla olduğundan sağlıklı sonuçlar alınamamış olup, analiz sonuçları yorumlanmamıştır.

Araştırmada yeme farkındalığının benlik saygısıyla ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların düşük benlik, orta benlik ve yüksek benlik saygısı derecelerine göre yeme farkındalıkları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yeme

farkındalığı ve benlik saygısıyla ilgili yapılan literatür taramaları göre 2011 yılında yapılmış bir araştırmada yeme bozukluğu belirtileri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmaya göre öğrencilerden benlik sayısı düşük olanların olumsuz yeme tutum özelliklerine sahip olduğu saptanmıştır. (Tanrıverdi vd., 2011). Bu ve benzeri yapılan birçok çalışma çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir. Bununla beraber yeme farkındalığı alt ölçekleri değerlendirilmiş düşünmeden yeme, duygusal yeme ve yeme disipliniyle benlik saygısı arasında anlamlı fark bulunurken diğer alt ölçekler yeme kontrolü, enterferans, farkındalık ve bilinçli beslenme arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu duruma göre kişinin benlik saygısı arttıracak yeme disiplininin de arttığı fakat azalan benlik sayısına sahip kişilerin düşünmeden yeme davranışı ve yeme disiplinin olmadığı yorumunu yapabiliriz.

Daha sonra benlik saygısı derecelerine (yüksek, orta, düşük) göre katılımcıların yeme farkındalığı ilişkisi incelenmiştir. Benlik saygısı düşük ve yüksek katılımcılar arasında yeme farkındalığı kavramı anlamlı bir fark ortaya koymaktadır. Katılımcılar arasında bir diğer anlamlı fark ise alt ölçek olan düşünmeden yeme ve duygusal yeme değişkenleri içindir. Benlik saygısı düşük olan katılımcılar daha yüksek olanlara kıyasla daha çok sıra ortalamasına sahiptir. Yeme disiplini açısından kıyaslama yapıldığında ise düşük benlik saygısı olan katılımcılar diğer gruptaki bulunan yüksek benlik saygısı olan katılımcılara nazaran daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ve yeme farkındalığıyla ilgili yapılan literatür taramalarında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat bulgulara ışık olması amaçlı yeme bozuklukları ve benlik saygısıyla ilgili literatürler taranmış Erol ve arkadaşlarının 2000 yılında yaptıkları bir çalışmada benlik saygısı ve yeme bozuklukları belirtileri arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Daha geniş örnekleme sahip başka bir çalışma incelendiğinde ise düşük benlik saygısına sahip öğrenciler tespit edilmiş ve izlenmiştir. Tespit edilen grup 3 yıl sonra tekrar takip edildiğinde yüksek oranda yeme bozukluğuna sahip oldukları saptanmıştır. Düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin yeme bozuklukları için büyük risk taşıdıkları tespit edilmiştir (Button vd., 1996).

Çalışmada yaşın diğer değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiş ve yeme farkındalığı alt ölçeği farkındalıkla anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda yaş arttıkça farkındalığın arttığından bahsedebiliriz. Diğer yandan yaş ile benlik saygısı ilişkisi incelenmiş katılımcıların yaşı arttıkça benlik saygısının da arttığı saptanmıştır. 2017 yılında Köse'nin üniversite öğrencilerin yeme farkındalığı üzerine yaptığı bir çalışmada öğrencilerin yaşının artması yeme farkındalığının da anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir. Kösenin alt başlık bulguları katılımcıların yaşı arttıkça duygusal duygusal yeme eğiliminin de arttığı tespit edilmiştir (Köse,2017). Farklı bir araştırma ise 18-80 yaş aralığında yapılmış ve katılımcıların yaşları arttıkça odaklanma hariç diğer alt ölçeklerin arttığı tespit edilmiştir (Framson vd., 2009).

Yeme farkındalığı ölçeğiyle anne babaya bağlanma ölçeği arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların anne babaya olan bağlılığı yüksek olanların yeme farkındalığının da yüksek olduğu söylenilebilir Çalışmada yeme farkındalığı alt ölçeği yeme disipliniyle baba ilgi ve kontrolü ilişkisi değerlendirilmiştir. Katılımcılardan baba kontrolü olan kişilerin yeme disiplinin de olduğu sonucuna varılmıştır. 2011 yılında Tanrıverdi ve arkadaşlarının öğrencilerin yeme tutumunu incelediği bir çalışmada da anne baba tutumu ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tanrıverdi vd., 2011).

Anne babaya bağlanma alt ölçeği baba ilgi ve kontrolü ve benlik saygısıyla anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Diğer bir alt ölçek olan baba koruma ölçeğiyle de anlamlı ilişki saptanmıştır. Yeme bozukluğu olan hastaların ebeveyn ilişkilerinin incelendiği bir başka çalışmada ise ebeveynlerden en az birinin yetersiz olma durumu yeme bozukluğu hastalığını desteklemiştir (Viesel ve Allan, 2014).

Beden algısı ve yeme farkındalığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yeme farkındalığı alt ölçekleri değerlendirildiğinde düşünmeden yeme, duygusal yeme, farkındalık ve yeme disiplini kavramıyla beden algısı arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların farkındalık ve yeme disiplinine sahip olmaları beden algıları üzerinde anlamlı etki yaptığı

yorumunu yapabiliriz. 2016 yılında yapılan bir çalışmada yeme farkındalığı eğitimi verilmiş kişilerde besin tüketimi ve beden arasında anlamlı bulgular elde edilmiştir (Fung vd., 2016).

Çalışmanın temel problemlerinden biri olan benlik saygısı, beden algısı ve anne babaya bağlanma değişkenlerinin yeme farkındalığını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu üzerine değişkenlere ayrı ayrı bakılmıştır. Benlik saygısı, beden algısı ve anne babaya bağlanma değişkenlerinin yeme farkındalığını yordayıcı etkisine bakıldığında, sadece beden algısının yordadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri ve anne baba eğitim durumlarının yeme farkındalığı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş ve anlamlı şekilde yordayamadığı tespit edilmiştir. Daha sonra değişkenler ayrı ayrı ele alınmış anne eğitim durumuyla anlamlı bir ilişki bulunmuş fakat bu durum yeme farkındalığıyla anlamlı şekilde yordanamamıştır.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada yeme farkındalığının beden algıları, ebeveyn bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre elde edilmiş olan sonuçlara, araştırmalara ve açıklamalara değinilmiştir.

6.1. Sonuç

Araştırmanın demografik değişkenleri incelenmiş cinsiyete göre yeme farkındalığı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alt ölçeklerde ise duygusal yeme puanı erkek katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur. Kontrollü ve bilinçli beslenme puanı ise kadın katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur.

Anne baba eğitim durumuna göre yeme farkındalığı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alt ölçeklerde anne eğitim durumuyla bilinçli beslenme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan babası yüksek lisans ve üzeri olan katılımcıların bilinçli beslenme düzeyinde anlamlı sonuç elde edilmiştir. Diğer bir değişken yaş ile farkındalık kavramı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Yeme farkındalığı açısından benlik saygısı düşük ve yüksek katılımcılar arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Araştırmada benlik saygısı düşük olan grupta yeme farkındalığı, düşünmeden yeme, duygusal yeme ve yeme disiplini daha yüksek bulunmuştur.

Anneye bağlanma ve annenin kuyuculuğunda artma ile yeme farkındalığı arasında aynı yönde zayıf ilişki saptanmıştır. Baba ilgi ve kontrolü ve yeme farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Beden algısı ve yeme farkındalığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alt ölçekleri değerlendirildiğinde ise düşünmeden yeme, duygusal yeme, farkındalık ve yeme disiplini kavramıyla beden algısı arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Beden algısında memnuniyet artması, yeme farkındalığında artışla birlikte dir.

Benlik saygısı, beden algısı ve anne babaya bağlanma değişkenlerinin yeme farkındalığını yordayıcı etkisine bakıldığında, sadece beden algısının yordadığı tespit edilmiştir. Son olarak demografik bilgi ve alt başlıkları incelenip, katılımcıların cinsiyetleri ve anne baba eğitim durumlarının yeme farkındalığı üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmış ve anlamlı şekilde yordayamadığı tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Günden güne artan yeme problemlerinin yalnızca fizyolojik kökenli olmayıp çevresel etmenlerden de etkilenecek yemeğe odaklanamama, hızlı yemek yeme, kontrolsüz beslenme gibi sorunları beraberinde getirmektedir. Yeme farkındalığının oluşumun da aile etkisi ve çevresel etkilerden kaynaklı oluşan durumların da fark edilmesi önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinde kullanılan ölçek ilkököl ve lise dönemindeki kişilerde özellikle anne baba tutumu ve benlik gelişimi açısından daha ayırt edici olabilir. Bunun yanı sıra gruplara yeme farkındalığı eğitimi verilip katılımcıların yeme farkındalığının düzeyinin eğitim öncesi ve sonrası değerlendirilmesi yapılabilir. Bu durumun benlik ve beden algısı üzerindeki değişimleri izlenebilir.

Yeme farkındalığıyla ilgili araştırmalar beslenme diyetetik bölümüyle sınırlı kalmıştır. Araştırmada da görüldüğü gibi psikolojik yanıtları ve etkileri kuvvetli olan yeme farkındalığı konusu klinik psikoloji alanında literatürlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Toplumsal anlamda obeziteyle ve yeme problemleriyle m¼cadele edilmektedir. Bu durum devlet kurumları tarafından desteklenerek belli zaman aralıklarında ücretsiz v¼cut ölç¼mleri yapılmaktadır. Bu durumun sadece kitle endeksiyle sınırlı kalmaması psikolojik temelli envanter değeriendirilmelerinin yapılmasının da önemli olduğu düşün¼lmektedir. Kişilere sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yanı sıra yeme davranışlarının gelişimindeki psikolojik nedenler ve beden/benlik yansımalarına ilişkin çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F., & Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*(9), 12-18.
- Adriaanse, M. A. (2011). The shaping role of hunger on self-reported external eating status. *Appetite*, 57(2), 318-320.
- Alantar, Z., & Maner, F. (2008). Bağlanma kurami açısından yeme bozuklukları/Eating disorders in the context of attachment theory. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 97.
- Arıca, O. T. (1999). Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi.
- Aslan, H., & Alparslan, N. (1998). Bir grup üniversite öğrencisinde yeme tutumu ile obsesif kompulsif belirtiler, aleksitimi ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki5(2), 61-69. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(2), 61-69.
- Attila, S. (1995). *Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sorunları. Halk Sağlığı Temel Bilgiler Kitabı*. (M. Bertan, & Ç. Güler, Dü)
- Aydın , İ., & Yiğit , F. (2003). Şişman öğrencilerin anksiyete durumunun incelenmesi. . *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 6(4), 48-52.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8), 41-47.
- B Button , E., Sonuga-Barke , E., Davies , J., & Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: questionnaire findings. *Br J Clin Psycho*, 35, 193-203.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., & Krietemeyer, J. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bays , J. (2003). *Mindful Eating: A Guide To Rediscovering A Healthy And Joyful Relationship With Food. First Edition*. Boston,Massachusetts: Shambhala Publications.
- Bilgin, A., & Kartal, H. (2002). İşitme engelli ve engelli olmayan ilköğretim öğrencilerinin benlik kavramları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 43-52.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., & Carlson, L. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230-241.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version). *The British Journal of Psychiatry, 130*(5), 421-431.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry, 52*(4), 664.
- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives. 45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine, 31*(1), 23-33.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Pres.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review, 29*(6), 560-572.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi 6. Baskı.
- Çolak, H., & Aktaç, Ş. (2019). Ağırlık Yönetimine Yeni Bir Yaklaşım: Yeme Farkındalığı. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3*(3), 212-222.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi. Ankara.
- Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine, 18*(6), 260-264.

- Demir, Ş. Ç. (2013). Ergenlerde benlik saygısı ve dinî başa çıkma.
- Dorukan, B. (2019). Duyuların lezzet algısı ve satın alma niyetine etkisi (Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dunham, J. M. (2002). Perfectionism and attitudinal body image in developmental, high performance, and elite figure skaters.
- Efili, E., & Çıkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Eren, İ., & Erdi, Ö. (2003). Obez hastalarda psikiyatrik bozuklukların sıklığı. *Klinik Psikiyatri*, 6(3), 152-157.
- Erickson, M. E. (2013). Modeling and role-modeling theory in nursing practice. *Nursing Theory*, 303.
- Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., de Ridder, D. T., & Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition*. McGraw-Hill Book Company.
- Fogelholm, M., Kukkonen-Harjula, K., & Oja, P. (1999). Eating control and physical activity as determinants of short-term weight maintenance after a very-low-calorie diet among obese women. *International journal of obesity*, 23(2), 203-210.
- Forman, E. M., Shaw, J. A., Goldstein, S. P., Butryn, M. L., Martin, L. M., Meiran, N., et al. (2016). Mindful decision making and inhibitory control training as complementary means to decrease snack consumption. *Appetite*, 103, 176-183.
- Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
- Fung, T. T., Long, M. W., Hung, P., & Cheung, L. W. (2016). An expanded model for mindful eating for health promotion and sustainability: issues and challenges for dietetics practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(7), 1081-1086.

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.
- Gordon , C., & Gergen, K. J. (1968). The self in social interaction: I. Classic & contemporary perspectives.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi . *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(28), 25-42.
- Hamulu, F. (1999). Obezite komplikasyonları. *Obezite ve Tedavisi*, 41-61.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1992). Broken attachments: Relationship loss from the perspective of attachment theory. *In Close relationship loss*, pp. 90-108.
- Hızlı, H. (2018). Yüksek yağlı diyetin açlık tokluk metabolizmasında görevli hormonlar ve nöropeptidler üzerine etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(3), 239-344.
- Holmes, J. (1993). Attachment theory: a biological basis for psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 163(4), 430-438.
- Holmes, J. (1997). John Bowlby & Attachment Theory. 127, 137-140, 185-196.
- Hovardaoğlu , S. (1990). Vücut algısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- İrem, A. N. (2016). Ego ideali ve kimlik devamlılığı. *İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi*, 2(4), 287-290.
- James, W. (1963). *The varieties of religious experience*. University Boks. New York.
- Jacobs, J., Cardaciotto, L., Block-Lerner, J., & McMahon, C. (2013). A pilot study of a single-session training to promote mindful eating. *Advances in mind-body medicine*, 27(2), 18-23.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation:

Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(6), 144-156.

Kaçar, M., & Hocaoglu, Ç. (2019). Pika, geri çıkarma bozukluğu nedir? Tanı ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3).

Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.

Karabulut, G. (2014). Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgıya Yönelik Benlik Algıları İle Genel Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. Nobel Yayıncılık.

Kaya, A. A., & Saçkes, , M. (2005). “*Deneyisel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*”. (Edit: Erkan, S., Kaya, A.). Pegem Yayıncılık.

Kaya, A. A., & Saçkes, , M. (2005). “*Deneyisel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*”. (Edit: Erkan, S., Kaya, A.). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji attachment and psychopathology. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2), 321-342.

Keski-Rahkonen, A., & Mustelin, L. (2016). Epidemiology of eating disorders in Europe: prevalence, incidence, comorbidity, course, consequences, and risk factors. *Current opinion in psychiatry*, 29(6), 340-345.

Kidd, L. I., Graor, C. H., & Murrock, C. J. (2013). A mindful eating group intervention for obese women: a mixed methods feasibility study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(5), 211-218.

Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal relationships*, 123-142.

Köse, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma.

- Köse, G., Tayfur, M., Birincioğlu, İ., & Dönmez, A. (2016). Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 125-134.
- Köse, S., & Şanlıer, N. (2015). Hedonik açlık ve obezite . *Türkiye Klinikleri Endokrinoloji Dergisi*, 10(1), 16-23.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian-Wolever, R. (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 75.
- Kundakçı, A. H. . (2005). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*, 131.
- Kutlu, M., & Soğukpınar, B. U. E. (2015). Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 84-101.
- Kuzgun, Y. (1983). Benlik ve ideal benlik kavramlarının, tercih edilen meslek kavramlarıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*. 16, 1-9.
- Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11). 1350- 1352.
- Lyman, B. (1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *The Journal of psychology*, 112(1), 121-127.
- Mantzios, M., & Giannou, K. (2014). Group vs. single mindfulness meditation: exploring avoidance, impulsivity, and weight management in two separate mindfulness meditation settings. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(2).
- Masterson, J. M. (2008). Bağlanma kuramı, nesne ilişkileri kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimini bütünleştirme. *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları (Çev.: H. Şentürk) adlı eserin içinde*, 14-38.
- Mcmahon, S. (2009). Terapistim Yanımda, İlhan Yayınevi, Astroloji/Psikoloji: Çeviren: Nilüfer Kavalalı, Baskı,5.
- Miller, C. K. (2017). Mindful eating with diabetes. *Diabetes Spectrum*, 30(2), 89-94.

- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., & Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior, 41*(2), 145-154.
- Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence, 39*(155).
- Mutlu, H. (2015). Çocukluk çağı travmalarının erişkin dönem obezitesiyle ilişkisinin değerlendirilmesi.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu.
- Oktuğ, Z. (2007). Freud'un kişilik birimleri (id-ego-süperego) ile reklam iletilisinin izleyici üstünde yarattığı etkiler arasındaki bağlantı: Magnum, kalbim benecol ve lösev reklamları üzerine bir araştırma. (*Doctoral dissertation, İstanbul Kültür Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Dinler Tarihi Anabilim Dalı*).
- Orbatu, D. S. (2020). İzmir İli Lise Çağı Çocuklarında Yeme Farkındalığının Değerlendirilmesi.
- Önay, D. Y., & Aktaş, N. T. D. (2002). Ankara'da farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 14-15 yaş grup öğrencilerin beslenme durumu ve bunu etkileyen bazı faktörler üzerinde bir araştırma. (*Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı*).
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders, 3*(3), 107-13.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., & Kadak, M. T. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(4), 566-589.
- Özel, N. N. (2020). Üniversite öğrencilerinde ebeveyne bağlanma, benlik saygısı düzeyleri ile riskli alkol kullanımının incelenmesi.
- Özenoğlu, A., & Gökhan, D. E. (2015). Üniversite gençliğinde yeme bozukluğunun yordayıcıları olarak benlik saygısı ve beslenme eğitiminin ortoreksiya nevroza gelişmesi üzerine etkisi. *Bozok Tıp Dergisi, 5*(3), 5-14.

- Özgür, G., Gümüş, A. B., & Palaz, C. (2008). Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 77-85.
- Özkan, N., & Bilici, S. (2018). Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-24.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, ř., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British journal of medical psychology*, 52(1), 1-10.
- Pişkin, M. (1999). Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik. Nobel Yayın Dağıtım.
- Roberson, T. G., & Miller, E. (1986). The Coopersmith Self-esteem Inventory: A factor analytic study. *Educational and Psychological Measurement*, 46(1), 269-273.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. New York: McGraw-Hill.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Sarıca, Ö. (2010). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5 ve 6 yaş grubu çocuklarının benlik kavramlarının çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. (*Master's thesis, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*).
- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. (*Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*).
- Sassaroli, S., & Ruggiero, G. M. (2005). The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 37(2), 135-141.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., et al. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakóltesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Sayın, F. K., Kuşdemir, S., Büyüksütçü, G., Çetinkaya, ř. M., Seyfi, S., & Zeren, E. (2019). Tıp 2 diyabetli obez bireylerin yeme farkındalığı düzeyleri ile metabolik parametreleri arasındaki ilişki. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergis*, 3(2), 93-98.

- Sayiner, B., Savaşan, E., Sözen, D. , & Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul ticaret üniversitesi örneği.
- Schilder, P. (2013). *The image and appearance of the human body*. (Vol.163). Routledge.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. . (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of consulting psychology*, 17(5), 343.
- Serin, Y., & Şanlıer, N. . (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.
- Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3(4).
- Smith, B. W., Shelley, B. M., Leahigh, L., & Vanleit, B. (2006). A preliminary study of the effects of a modified mindfulness intervention on binge eating. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), 133-143.
- Smith, D. E., Thompson, J. K., Raczyński, J. M., & Hilner, J. E. . (1999). Body image among men and women in a biracial cohort: the CARDIA Study. *International Journal of Eating Disorders*, 21(5), 71-82.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Strien, T. V. (1996). On the relationship between dieting and “obese” and bulimic eating patterns. *International Journal of Eating Disorders*, 19(1), 83-92.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., & Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).
- Şimşek, A., & Eroğlu, Ö. (2013). *Davranış bilimleri*. Eğitim Yayınevi.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., & Balık, G. . (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17(1), 33-39.
- Tapper, K. (2017). Can mindfulness influence weight management related eating behaviors? If so, how? *Clinical psychology review*, 53, 122-134.

- Taşgıt, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).
- Temel , M. (2005). Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. *Sendrom Dergisi*, 62–65.
- Torucu, B. (1990). 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-ekonomik düzeyi ve Anababa Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması. Bilim Uzmanlığı Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uğur , G. (1996). Üniversite öğrencilerinde atılganlık ve beden algısı ilişkisi, Yüksek lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İzmir.
- Ulusoy, A. (2013). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İdefix.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Uyanık Balat, G., & Akman, B. (2004). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(2), 175-183.
- Uzun, K. N. (2017). *Bağlanma stilleri ile evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- Velioğlu, P., & Pektekin Çağanlı, T. (1992). Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler. AÖF Yayınları; S: 61-66.
- Viesel, A. , & Allan, S. . (2014). A systematic review of the literature on family functioning across all eating disorder diagnoses in comparison to control families. *Clinical Psychology Review*, 34(1), 29-43.
- Waller, G., & Matoba, M. (1999). Emotional eating and eating psychopathology in nonclinical groups: A cross-cultural comparison of women in Japan and the United Kingdom. *International Journal of Eating Disorders*, 26(3), 333-340.
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. . (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.

Wells, E., & Marwel, G. (1976). "Self-Esteem: It's Conceptualization and Measurement". Beverly Hills: Sage Publications Inc.

Yavuzer, H. (2007). Ana-Baba ve Çocuk. (19. Baskı). Remzi Kitapevi.

Yörükoğlu, A. (2007). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar.

Yurttagül, M. (1995). Hafif şişman ve şişman kadınların beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1), 59-73.

Ziyalar, A. (1999). Sosyal Psikiyatri, Yüce Yayınları.

EKLER

EK 1 Katılımcıları Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Prof. Dr. Ebru ÇAKICI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Psikolog Hande Alaçık'ın tezidir. Bu çalışma Üniversite Öğrencilerinin yeme farkındalıklarının beden algıları, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkilerini değerlendirmek amacıyla yürütülmektedir.

Çalışma için cevaplandırıdığınız sorular tez çalışması için kullanılacak olup başka hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmanın hiçbir bölümünde isim ve soy isim bilgileriniz kullanılmamaktadır. Çalışmanın süresi yaklaşık 20 dakika süreceği öngörülmektedir. Cevaplarınızı içten ve doğru olarak vermeniz toplum yararına olacaktır. Eğer cevap vermek istemediğiniz bir soru varsa boş bırakma hakkına sahipsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

EK 2 Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma Prof. Dr. Ebru ÇAKICI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Psikolog Hande Alaçık'ın tezidir. Kişilerin yeme farkındalıklarının beden algıları, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkisinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Katılmayı kabul ederseniz bu araştırma için hazırlanmış olan ölçekler doldurmanız için size sunulacaktır. Ölçeklerin doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Değerlendirmeye katkı sağlamak amacıyla kendinize en yakın bulduğunuz kısmı işaretlemelisiniz. Elde edilen veriler 5 yıl süre boyunca saklanılacak daha sonra ise tüm veriler silinecektir.

Bu çalışma süresinde elde edilen tüm veriler tez çalışması için kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz bütünüyle gizli kalacaktır. Çalışma esnasında ya da sonrasında çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir durumda aşağıda bulunan iletişim bilgilerinden bizlere ulaşabilirsiniz.

Prof. Dr. Ebru ÇAKICI
Psikoloji Bölümü
Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: ebru.cakici@neu.edu.tr

Psikolog Hande ALAÇIK
Psikoloji Bölümü
Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: hndealck@gmail.com

Aşağıya imzanızı atarak çalışmaya katılmış olursunuz.

Katılımcının adı/soyadı

İmza_____

Tarih_____

EK 3 Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetinizi belirtiniz

- a. Kadın b. Erkek

2. Yaşınızı belirtiniz: _____

3. Uyruğunuzu belirtiniz

- a. T.C. b.KKTC c. Diğer

4. Eğitim Durumunuzu belirtiniz

- a. Lisans b.Yüksek lisans

5. Medeni Durumunuzu belirtiniz:

- a.Evli b.Bekar

6.Annenizin Eğitim Durumu belirtiniz:

- a.İlkokul b.Ortaokul c.Lise

- d.Üniversite e.Yüksek Lisans ve üzeri

7.Babanızın Eğitim Durumu belirtiniz:

- a.İlkokul b.Ortaokul c.Lise

- d.Üniversite e.Yüksek Lisans ve üzeri

8.Kardeşiniz var mı?

- a.Evet b.Hayır

EK 4**YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ (YFÖ-30)**

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız 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.					

EK 5

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3)
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4)
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 5)
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6)
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7)
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8)
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9)
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10)
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK 6

ANNE-BABAYA İLİŞKİN GÖRÜŞLER ÖLÇEĞİ-I

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde **annenizi** hatırlamaya çalışarak, her bir ifadeye en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze X işareti koyunuz.

	Tamame n böyleydi	Kısmen böyleyd i	Pek böyle değildi	Hiç böyle değil di
1.Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.	()	()	()	()
2.İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	()	()	()	()
3.				
4.				
5.				
6.				

EK 7

ANNE-BABAYA İLİŞKİN GÖRÜŞÖLÇEĞİ-II

Aşağıda, ana-babanızın çeşitli tutum ve davranışlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. 16 yaşınıza kadar olan dönemde **babanızı** hatırlamaya çalışarak, her bir ifadede en uygun seçeneğin karşısındaki paranteze X işareti koyunuz.

	Tamamen böyleydi	Kısmen böyleydi	Pek böyle değildi	Hiç böyle değildi
1.Benimle yumuşak ve arkadaşça bir tarzda konuşurdu.	()	()	()	()
2.İhtiyaç duyduğum kadar yardım etmezdi.	()	()	()	()
3. Hoşlandığım şeyleri yapmama izin verirdi.	()	()	()	()
4				
5				
6				

EK 8

BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ (BAÖ)

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için “çok beğeniyorum” ifadesinin bulunduğu kutuya “X” işreti koyunuz. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyoru m	Kararsızı m	Pek beğenmi yorum	Hiç beğenmi yorum
1. Saçlarım					
2. Yüzümün rengi					
3. İştahım					
4.					
5.					
6.					
7.					

ÖLÇEK İZİNLERİ-I

EK 9

**Hande Alaçık** 29 Eyl

Alıcılar: shovardaoglu ✓



Merhabalar, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Hande Alaçık. Üniversite Öğrencilerinin yeme tutumlarının sorun çözme eğilimleri, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkilendirilmesi ile ilgili bir tez çalışması yapıyorum. Çalışmamda size de uygunsa Beden algısı ölçeğin kullanmak için izin istiyorum. Saygılarımla

**selim hovardaoglu** 2 Eki

Alıcılar: ben ✓



Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

Prof. Dr. Selim Hovardaoglu

ÖLÇEK İZİNLERİ-II**EK 10****Hande Alaçık** 29 Eyl

Alıcılar: drgizemkose ▾

Merhabalar, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Hande Alaçık. Üniversite Öğrencilerinin yeme farkındalıklarının sorun çözme eğilimleri, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkilendirilmesi ile ilgili bir tez çalışması yapıyorum. Çalışmamda size de uygunsa Yeme Farkındalığı Ölçeğini kullanmak için izin istiyorum. Saygılarımla

**Gizem Köse** 29 Eyl

Alıcılar: ben ▾

Merhaba Hande Hanım,
Ölçeği ekte gönderiyorum.
Puanlandırması ve kaynak gösterimi de ekin içindedir.
Skorlamada aritmetik ortalama alınmakta olup, 3 ve üzeri yeme farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir.
İyi çalışmalar dilerim

ÖLÇEK İZİNLERİ-III

EK 11

**Hande Alaçık** 27 Eyl

Alıcılar: eminegulkapci ✓

Merhabalar, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikolojisi yüksek lisans öğrencisi Hande Alaçık. Üniversite Öğrencilerinin yeme tutumlarının sorun çözme eğilimleri, ebeveyne bağlanma stilleri ve benlik kavramıyla ilişkilendirilmesiyle alakalı bir tez çalışması yapıyorum. Çalışmamda size de uygunsa ana babaya bağlanma ölçeğinizi kullanmak için izin istiyorum. Saygılarımla.

**Emine Gül Kapçı** 27 Eyl

Alıcılar: ben ✓

kullanabilirsiniz, ölçeğe internet sitemden erişebilirsiniz.
başarılar
egk

Hande Alaçık <hndealck@gmail.com>, 27 Eyl 2020 Paz, 12:47 tarihinde şunu yazdı:

ÖZGEÇMİŞ

Hande Alaçık 1993 yılında Yozgat'ta doğmuştur. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Yozgat'ta tamamlamıştır. 2012 yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi (İngilizce) psikoloji bölümüne başlamış 2017 yılında mezun olmuştur. 2017 yılında Malatya Özel İntegral Eğitim Kurumlarında çalışmaya başlamıştır ve çalışmaya halen devam etmektedir. 2018 yılında Aile Danışmanlığı Eğitimi ve Oyun Terapisi Eğitimi almıştır. 2019 yılında ise WISC-R zeka testi uygulayıcı eğitimini almıştır. 2020 yılında hipnoz 1.seviye uygulayıcı eğitimi almıştır. Ve halen devam eden Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almaktadır. 2018 yılı güz dönemi Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. 2019 yılında İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde stajını tamamlamıştır. 2020 yılının güz döneminde ise Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tez dönemini tamamlamaktadır.

İletişim Bilgileri

hndealck@gmail.com

İNTİHAL RAPORU

hande alaçık

ORIGINALITY REPORT

8 %	7 %	5 %	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.phdernegi.org Internet Source	1 %
2	docs.neu.edu.tr Internet Source	1 %
3	burkonturizm.com Internet Source	1 %
4	KOÇHAN, Kemal and İLHAN, Tahsin. "Erbaş/Erlerin Ebeveyne Bağlanma Stilleri, Depresyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Madde Kullanımı Açısından İncelenmesi", Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015. Publication	1 %
5	paperzz.com Internet Source	<1 %
6	www.scribd.com Internet Source	<1 %
7	YÖNTEM GÖK, Nesrin, GÖNENÇ ORTAKÖYLÜ, Mediha, BAHADIR, Ayşe, ALKAN, Figen and ÇAĞLAR, Emel. "Kronik	<1 %

ETİK KURUL RAPORU



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

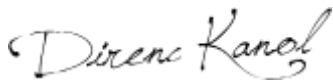
02.11.2020

Sayın Hande Alaçık

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/811 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalıklarının Beden Algıları, Ebeveyne Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramıyla İlişkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.