



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar YASİN

Lefkoşa
Ocak, 2023

BAHAR YASİN

BAĞLANMA STİLLERİ VE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2022

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar YASİN

Tez Danışmanı


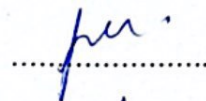
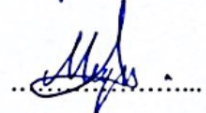
Doç.Dr.Meryem KARAAZİZ.

Lefkoşa

Ocak, 2023

Onay

Bahar Yasin tarafından hazırlanan “BAĞLANMA STILLERİ VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 12.01.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Psk.Fahriye Balkır	
Jüri Üyesi:	Dr. Psk Buse Keskindağ	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem Karaaziz	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı



12/01/2023

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

12/01/2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Çan Başer

Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Bahar Yasin

23/11/2022

Teşekkür

Bu çalışmanın yapım aşamasında değerli bilgilerini benimle paylaşan ve süreç boyunca bana yol gösteren hocam Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e,

Yardımları ve ilgisi için yüksek lisans eğitimi süresince desteğini esirgemeyen ve engin tecrübelerini bizimle paylaşan saygıdeğer tüm hocalarıma,

Bu süreçte ve hayatımın her döneminde bana destek olan canım aileme teşekkürlerimi sunarım.

Bahar Yasin

Özet

Bağlanma Stilleri ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Yasin, Bahar

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01.2023, 84 sayfa

Psikolojik esnekliğin kabul alt boyutu, yaşanan olaylar ve durumlar karşısında kişinin savunma durumuna geçiş değişim oluşturmaya çalışmasındansa bu durum ve olayları farkında olarak ve ilgi duyarak tecrübe edebilmesini kast etmektedir. Bilişsel ayrışma alt boyutuna göre bireyin düşüncelerinin yalnızca kendisinin kontrolü altında olan bir üretim olduğunu anlaması ve yaşamının kontrolünün düşüncelerinin elinde olmadığını, düşüncelerinin kontrolünün kendi elinde olduğunu fark etmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır ve yetişkinler kolayda/uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. 427 gönüllü birey araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Bu çalışmada bağlanma stilleri, duygusal yeme ve psikolojik esnekliğin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığı, bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasında pozitif ve negatif korelasyonlar olduğu, bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasında pozitif ve negatif korelasyonlar olduğu, duygusal yeme ile psikolojik esneklik toplam puanları ve bazı alt boyutları arasında negatif korelasyonlar olduğu ve kaçınan bağlanma stili ve duygusal yeme arasındaki ilişki psikolojik esneklik düzeyi tarafından yordandığı bulunmuştur. Bu sonuçların literatürü genişletmek ve varolan bilimsel kısıtlılıkları gidermek adına önemi çalışmada ortaya konmaktadır. Duygusal yemenin önüne geçebilmek için psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik yapılacak çalışmaların klinik alanda olumlu yanıt vereceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stili, Duygusal Yeme, Psikolojik Esneklik, Kaygılı Bağlanma, Psikolojik Esneklik Aracı Rolü

Abstract

The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Attachment Styles and Emotional Eating

Yasin, Bahar

MSc, Department of Clinical Psychology

01.2023, 84 pages

The acceptance sub-dimension of psychological flexibility alludes to one's ability of experiencing lived situations and events with awareness and interest, rather than attempting to make a change by going into a defensive state in the face of such situations and events. According to the cognitive dissociation sub-dimension, the individual needs to realize that his thoughts are mere products under his control and realize that his thoughts are not in control of his life, and that he is in control of his thoughts. The aim of this study is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between attachment styles and emotional eating in adults. The research was prepared as a relational screening model and adult individuals were selected by convenience sampling method. 427 volunteer individuals constitute the sample group of the research. It is found in this research that the attachment styles, emotional eating and psychological flexibility differ according to sociodemographic variables, that there are positive and negative correlations between attachment styles and emotional eating, that positive and negative correlations between attachment styles and psychological flexibility, and that emotional eating and psychological flexibility total scores and some sub-dimensions. and the relationship between avoidant attachment style and emotional eating was predicted by the level of psychological flexibility. The importance of these results in expanding the literature and eliminating the limitations on existing knowledge is revealed in the research itself. It is thought that studies to be carried out to increase psychological flexibility in order to prevent emotional eating will result in a positive response in the clinical field.

Keywords: Attachment Style, Emotional Eating, Psychological Resilience, Anxious Attachment, Psychological Resilience Tool Role

İçindekiler

İÇİNDEKİLER	SAYFA
Onay	i
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	x
Şekiller Listesi	xi
Kısaltmalar	xii
BÖLÜM I	1
Giriş	1
Şekil 1	3
Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altıgeni (Aktepe, 2016)	3
Problem Durumu	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Alt Amaçları	4
Araştırmanın Önemi	5
Sınırlılıklar	6
Varsayımlar	6
Tanımlar	7
Bağlanma	7
Bağlanma Stilleri	7
Duygusal Yeme	7
Psikolojik Esneklik	7
BÖLÜM II	8
Kuramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar	8
Bağlanma ve Bağlanma Stilleri	8
Bağlanma	8
Bağlanmanın Oluşmasında Etkili Olan Faktörler	9
Ainsworth'un Bağlanma Kuramı/Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri	10
Güvenli Bağlanma Stili	10
Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	10
Kaçınmacı Bağlanma Stili	11
Bağlanma Biçimlerinin Yetişkin İlişkilerde Görünümleri	11

Yeme Bozuklukları ve Duygusal Yeme	12
Yeme Bozuklukları	12
Duygusal Yeme	13
Şekil 2	15
<i>Macht'in Üç Aşamalı Modeli</i>	15
Psikolojik Esneklik	15
ACT Altıgeni	16
ACT Altıgeninin Kabul Boyutu	16
ACT Altıgeninin Bilişsel Ayrışma Boyutu	16
ACT Altıgeninin Bağlamsal Benlik Boyutu	16
ACT Altıgeninin Değerler Boyutu	17
ACT Altıgeninin Değerler Doğrultusunda Yaşam Boyutu	17
ACT Altıgeninin Anda Olma Boyutu	17
İlgili Araştırmalar	18
Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki Yönünden Literatürdeki Çalışmalar	18
Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Yönünden Literatürdeki Çalışmalar	19
Duygusal Yeme ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Yönünden Literatürdeki Çalışmalar	19
BÖLÜM III	20
Yöntem	20
Araştırmanın Modeli	20
Evren ve Örneklem	20
Tablo 1.	21
Evren Büyüklüğüne Göre Örneklem Sayısı Hesaplama ($\alpha=0.05$) (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s.50)	21
Tablo 2.	22
<i>Yetişkinlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı</i>	22
Kullanılan Formlar ve Ölçekler	23
Kişisel Bilgi Formu	23
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	23
Duygusal Yeme Ölçeği	23
Psikolojik Esneklik Ölçeği	25
Veri Toplama Yöntemi ve Süresi	25
Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri	26
Tablo 3.	27
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve</i>	

<i>Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri</i>	27
Araştırma Planı ve Süreci	28
Şekil 3	28
<i>Bilimsel Araştırma Planı (Erişti ve ark., 2013)</i>	28
BÖLÜM IV	30
Bulgular	30
Tablo 4.	30
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanları</i>	30
Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme ile Psikolojik Esneklik Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmakta Mıdır	31
Cinsiyet Sosyo-Demografik Değişkeni	31
Tablo 5.	32
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırması</i>	32
Medeni Durum Sosyo-Demografik Değişimi	33
Tablo 6.	33
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırması</i>	33
Yaşanılan Yer Sosyo-Demografik Değişkeni	34
Tablo 7.	35
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırması</i>	35
Yaş Sosyo-Demografik Değişken	36
Tablo 8.	36
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırması</i>	36
Eğitim Sosyo-Demografik Değişkeni	37
Tablo 9.	38
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitimlerine Göre Karşılaştırması</i>	38
Tablo 10.	39
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler</i>	39
Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasında İlişki Var Mıdır	39
Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Var Mıdır	40
Yetişkinlerde Duygusal Yeme ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Var Mıdır	41
Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiyi	

Psikolojik Esneklik Düzeyi Yordamakta Mıdır	41
Şekil 4	41
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu</i>	41
Şekil 5	42
<i>Yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu</i>	42
Şekil 6	42
<i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü</i>	42
BÖLÜM V	44
Tartışma	44
BÖLÜM VI	50
Sonuç ve Öneriler	50
Sonuçlar	50
Öneriler	51
Ülke İdarecilerine Yönelik Öneriler	52
Akademisyenlere/ Araştırmacılara Yönelik Öneriler	52
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	52
Kaynakça	53
Ekler	61
Ek-1 Bilgilendirme Formu	61
Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu	62
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu	63
Ek-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	64
Ek-5 Duygusal Yeme Ölçeği	65
Ek-6 Psikolojik Esneklik Ölçeği	66
EK-7 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek İzni	67
EK-8 Duygusal Yeme Ölçeği Ölçek İzni	68
EK-9 Psikolojik Esneklik Ölçeği Ölçek İzni	69
EK-10 İntihal Raporu	70
Ek-11 Etik Kurul Raporu	71
Özgeçmiş	72

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Evren Büyüklüğüne Göre Örneklem Sayısı Hesaplama ($\alpha=0.05$) (Yazıcıoğlu ve Erdoğan' 2004, s.50)	21
Tablo 2. <i>Yetişkinlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı</i>	22
Tablo 3. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri</i>	27
Tablo 4. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Ölçeği Puanları</i>	30
Tablo 5. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırması</i>	32
Tablo 6. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırması</i>	33
Tablo 7. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırması</i>	35
Tablo 8. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırması</i>	36
Tablo 9. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitimlerine Göre Karşılaştırması</i>	38
Tablo 10. <i>Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler</i>	39

Şekiller Listesi

	Sayfa
Şekil 1 Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altıgeni (Aktepe, 2016)	3
Şekil 2 <i>Macht</i> 'ın Üç Aşamalı Modeli	15
Şekil 3 <i>Bilimsel Araştırma Planı (Erişti ve ark., 2013)</i>	28
Şekil 4 Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	41
Şekil 5 Yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	42
Şekil 6 Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü	42

Kısaltmalar

ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)

Akt: Aktaran

AN: Anoreksiya Nervosa

BN: Bulimia Nervosa

DDY: Değerler Doğrultusunda Yaşam

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)APA: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)

Et. Al.: Et Alia (ve diğerleri)

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

S: Sayfa

ÜBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

YB: Yeme Bozuklukları

BÖLÜM I

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde tez konusu tanımlanmıştır. Araştırmanın anlaşılabilmesi için gerekli olan bilgiler ve referanslar aktarılmıştır.

Bu tez çalışması yetişkin bireylerin üç boyutlu bağlanma stilleri (güvenli bağlanma stili, kaygılı/karasız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili) ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin aracı rolünün araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Bağlanma yaşamın ilk anlarından itibaren bebeğin etrafındakiler ile duygusal ve fiziksel temasları aracılığı ile gelişir. Bağlanmayı şekillendiren ise bakım veren ve bebek arasındaki yakınlık ihtiyacıdır. Bağlanma özellikle de stres içeren zamanlarda dışarıdan görünürlüğü artan bakım veren ve bebek arasındaki yüksek düzeyde duygusal bağ biçimidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma stilleri ise, anne ve bebek arasında güvenli ya da güvenli olmayan bir şekilde kurulmuş olan ve bebeğin yaşamı boyunca devam eden biçimlerine verilen addır (Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006). Bağlanma stili ilk bağlanma örüntüsü temel alınarak yaşam boyu ve yetişkinlikte dahi aynı biçimde bağlanmayı ifade eder (Mikulincer ve Shaver, 2019). Bu yönüyle bağlanma stillerinin bireylerin sosyal hayatlarını ve psikolojilerini yüksek biçimde etkileyen aktif bir rolü bulunmaktadır. (Terzi ve Çankaya, 2009).

Bağlanma stillerinin kişinin yaşamındaki birçok unsuru etkilediği gibi yeme davranışını da etkilediğini ortaya koyan çalışmalar vardır. Ör., Erdoğan ve arkadaşları 2021 senesinde yayınlanan bir çalışmalarında duygusal yeme ile bağlanma stilleri arasında ilişki gözlemlemiştir.

Bağlanma stillerinin psikolojik esneklik ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalara ise literatürde rastlanmamıştır. Ancak ebeveynlik tutumu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair ipuçları vermektedir (Williams ve ark., 2012)

Bireylerin sağlığı açısından beslenme önemli unsurlardan biri olarak karşımıza çıkar. Bilinçli beslenme sayesinde sağlığı korumak, geliştirmek ve bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek mümkün görünmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Beslenme kişinin psikolojisi bakımından da önemli görünmektedir.

Kişilerin hissettikleri farklı duygular beslenmelerine farklı etkilerde bulunabilmektedir. Olumsuz duygular hissettiğinde kişinin daha fazla yemesine sebep olan bir bozukluk duygusal yeme bozukluğudur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Çocuk, ergen ve obezite ile mücadele eden bireyler duygusal yeme bakımından risk grubunda denebilir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Duygusal yeme davranışı kişinin stres düzeyi, depresyon, öfke, can sıkıntısı ve mutluluk gibi duygu ve duygu durumları ile ebeveyn modellemesi gibi sosyal rol model almalarından etkilenebilmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Masuda ve arkadaşlarının 2013 senesinde yaptığı 366 kadın öğrencinin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmada, katılımcıların yeme bozuklukları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında eksi yönde ilişki ortaya konmuştur.

Psikolojik esneklik kişinin duyguları, düşünceleri ve geçmiş olayları değiştirmeye çalışmadan kabul etmesi, şimdiki anın farkında olması ve değerler doğrultusunda davranışlar sergilemesi, kendi benliğini algılaması ve düşüncelerin hayatını değil kendisinin düşüncelerini yönetebilmesini kapsayan bir kavramdır (Hayes ve Lillis 2012).

Psikolojik esnekliğin zıttı olarak geçmişte takılıp kalmak ya da geleceğe takılarak yaşantıyı devam ettirmek ise psikolojik katılık olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2009).

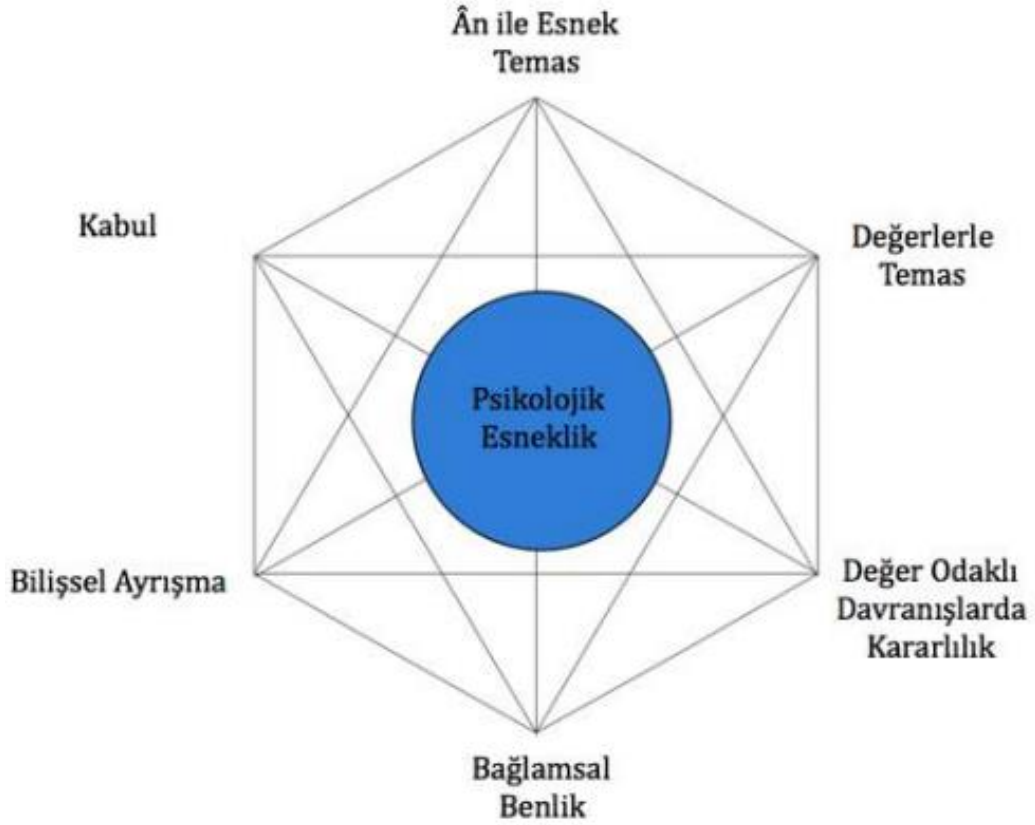
Kabul ve kararlılık terapisi (KKT) modelinde psikopatolojiler psikolojik katılık altıgeni ile açıklanmaktadır (Harris, 2009).

Bu altıgende psikolojik esnekliğin alt boyutlarını da oluşturan kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda yaşam (DDY) ve anda olma ile bu kavramlar arasındaki ilişkiler ile psikolojik esnekliği oluşturma biçimleri sembolize edilmektedir.

Aşağıdaki Şekil 1’de gösterilen bu altıgen psikolojik esneklik modelini görselleştirmektedir.

Şekil 1

Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altıgeni (Aktepe, 2016)



Bu çalışmada literatürde daha önce üzerinde çalışma yapılmadığı görülen bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün anlaşılması hedeflenmiştir.

Problem Durumu

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu açıklanacaktır.

Günümüzde duygusal yeme davranışı ve tetiklediği obezite problemi tüm dünyada sağlık problemleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Cinsiyetleri, yaş gruplarını büyük oranda kapsayarak etkilediği bilinmektedir. Ülke ve sağlık yöneticilerinin karşısında durmaya çalıştığı önemli sağlık problemleri arasındadır (Baltacı ve Tedavi, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlıklı birey fiziksel, zihinsel ve sosyal manada sadece sorun yaşamayan değil aynı zamanda da tam bir iyi olma hissedenden bireydir. Sağlıklı olabilmenin önemli şartlarından biri dengeli, düzenli ve yeterli beslenmektir. Eğer bu sağlanamazsa kişinin sağlığı bozulacaktır. Duygusal yeme ise

kişinin bilinçli şekilde beslenme davranışını baltalamaktadır. Bu sebeple tam bir iyilik durumunda olunabilmesi için risk teşkil etmektedir (İnalkaç ve Arslantaş, 2018).

Bu durumun yanı sıra bilişsel davranışçı terapi yönteminden temel alarak ortaya çıkan kabul ve kararlılık terapisi ekolü klinisyenler arasında yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi yeni ve etkili bir model olmasıyla dikkat çekmekte ve etkililiği ve etkili olduğu alanlara yönelik çalışmalar sürdürülmektedir (Hayes ve ark. 2019).

Bağlanma stillerinin kişinin yaşamındaki birçok unsuru etkilediği gibi yeme davranışını da etkilediğini ortaya koyan çalışmalar vardır (Suldo ve Sandberg, 2000)

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır.

Yeme bozuklukları ve psikolojik esnekliğin negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar literatürde görülmektedir (Masuda ve ark., 2013).

Yeme bozuklukları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar olmakla birlikte duygusal yeme kavramı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar literatürde kısıtlıdır.

Psikolojik esnekliğin bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide mevcut aracı rolünü araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın kabul ve kararlılık terapisi ekolünün dayandırıldığı psikolojik esnekliğin bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya koyması ile güncel literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın problem sorusu: Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü nedir? şeklindedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı ve alt amaçları ortaya konacaktır.

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin rolünün araştırılmasıdır.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal yeme ile psikolojik esneklik sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
4. Yetişkinlerde duygusal yeme ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
5. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi psikolojik esneklik düzeyi yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Araştırmanın bu bölümünde bu araştırmanın akademik ve pratik gereklilikleri ve katkıları aktarılmıştır.

Tasca ve Balfour'un 2014'te bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi konu alan yeniden gözden geçirme makalesinde 14 yıldır bu yönde yapılan çalışmalar ortaya konmuş ve bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir.

Schumacher ve arkadaşları tarafından 2019 yılında 283 kişiyle yapılan bir çalışmada obeziteye sahip kişilerle gerçekleştirilen kabul ve kararlılık terapisi sonrasında kişilerin psikolojik esneklik düzeyleri ve yeme davranışlarının değişimi incelenmiştir. Bu çalışmada deney grubunda psikolojik esnekliğin artması ile yeme davranışının da olumlu yönde değiştiği aktarılmıştır.

Alan yazınında bağlanma stilleri ve yeme bozuklukları ile ilgili ve yeme bozuklukları ve psikolojik esneklik ile ilgili ilişkiyel çalışmalar bulunmakla birlikte; bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasında yapılmış çalışmalara rastlanmamaktadır.

Bu araştırma bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi araştırması yönünden literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır.

Bunun ötesinde bu çalışmada yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün araştırılması aracı rol çalışmalarının alandaki kısıtlılığı ve bu yönde aracı rol araştırmasına literatürde rastlanmaması sebebiyle ayrıca önem arz etmektedir.

Bu araştırma bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemesi ve psikolojik esnekliğin bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya koyması ile gelecekte bu alanda çalışacak araştırmacılara yol gösterici olduğu düşünülmesi yönünden önemli bulunmaktadır.

Bu çalışmanın kabul ve kararlılık terapisi ekolünün dayandırıldığı psikolojik esneklik kavramının, bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya koyması ile güncel kabul ve kararlılık terapisi ekolü literatürüne katkı sağlaması başka bir önemliliğidir. Bu yönüyle klinik alana da hizmet etmektedir.

Ayrıca bu çalışmanın duygusal yeme davranışı üzerinde psikolojik esnekliğin rolünün anlaşılması ile klinik alanda bireysel psikoterapilere de yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu bölümde araştırmanın mevcut sınırlılıkları aktarılmıştır.

1. Araştırma kolayda/uygun örnekleme metodu ile ulaşılan katılımcı sayısıyla sınırlıdır.
2. Araştırmada 930 katılımcıdan veri toplanmış ancak bazı katılımcıların formlardaki sorulara eksik yanıtlar vermesi sebebiyle 427 katılımcının verileri analizlerde kullanılabilmiştir. Araştırmada yaşanan bu veri kaybı bir diğer sınırlılıktır.
3. Araştırma kullanılan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile sınırlıdır.
4. Araştırma sosyodemografik formda sorulan kişisel özellikleri belirten sorular dışında katılımcıların herhangi bir kişisel verisinin bilinmemesi ile sınırlıdır.
5. Araştırma katılımcıların samimi yanıtlar verdiklerinin kabul edilmesi ile sınırlıdır.
6. Araştırma öz bildirim ölçekleri kullanılması ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Bu bölümde araştırmanın mevcut varsayımları ortaya konmuştur.

1. Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilirdir. Bu durum alınan ölçümler ile gerçek verilerin örtüşmesini sağlamaktadır.
2. Yetişkin bireyler üzerinde yapılan bu çalışmanın örnekleme grubu ve büyüklüğü yeterlidir.
3. Çevrimiçi yapılan çalışma ile daha çok kişiye ve standardize biçimde erişim sağlanmıştır.

Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımlanmasına yer verilen bu bölümde bağlanma, bağlanma stilleri, duygusal yeme ve psikolojik esneklik kavramlarının tanımlanmalarına yer verilmiştir.

Bağlanma

Bebek bakım verene bağlanması ile bu kişiyi gördüğünde rahatlamakta, korkutucu durumlar karşısında bakım verenin yakınında olmasını istemekte, bu kişiye olumlu tepkiler vermekte ve zamanın çoğunluğunu bağlandığı bakım verene geçirmek isteme eğiliminde olmaktadır, tüm bu davranış örüntüleri bağlanma ile karakterizedir (Erkuş 1994).

Bağlanma Stilleri

Ainsworth'a göre bağlanmanın oluşmasında ve nasıl oluştuğunda etkili olmak üzere güvenlik ve de fiziksel anlamda yakın olma eksenleri belirleyicidir. Bu anlamda tanımladığı üç boyut sebebiyle bu kuramdan üç boyutlu bağlanma stilleri olarak da bahsedilmektedir. Bu boyutlar güvenli bağlanma stili, kaygılı/karasız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stilleridir (Ainsworth, 1979).

Duygusal Yeme

Duygusal yeme kavramı, negatif duygulanımların ardından kişinin çok fazla yeme davranışını tanımlanmaktadır (Pinaquy ve ark, 2003).

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı kabul ve kararlılık terapisi ekolüne göre (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) duyguları, düşünceleri ve geçmiş olayları değiştirmeye çalışmadan kabul etme, şimdiki anın farkında olma ve değerler doğrultusunda davranışlar sergileme sağlanarak altı temel yapıdan oluşmaktadır (Hayes ve Lillis 2012).

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde ilgili kuramsal açıklamalara ve daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgiler sunulmuştur. Sırasıyla bağlanma stilleri, duygusal yeme, psikolojik esneklik kavramları incelenmiş ve ardından bu kavramlar arasındaki ilişkiler ile ilgili literatürdeki geçmiş yazın aktarılmıştır.

Bağlanma ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma

Bağlanma, ilk olarak Bowlby'nin (1944) Londra Çocuk Rehberliği Kliniği'ndeki uyumsuz çocuklar üzerinde yaptığı incelemeleri sonucunda ortaya çıkmış bir kavramdır (aktaran Erzen, 2016)

İnsanlar doğum sonrası diğer canlılara oranla ebeveynlerinin bakımlarına daha çok muhtaçtır. Yaşamını sürdürebilmek ve diğerleri ile bir arada olmak ihtiyacı vardır. Bu süreçte yeni doğan bebeğin ebeveynlerine muhtaçlığı, insanların bağlanmaya duyduğu ihtiyacın sebeplerini de açıklamaktadır. Bağlanma duygusal anlamı daha yoğun olmakla beraber doğumdan sonra başlayan ve beklendik bir durumdur. Bebeklikte bağlanma kişinin bazı davranış örüntülerini kapsamaktadır. Bebek bakım verene bağlanması ile bu kişiyi gördüğünde rahatlamakta, korkutucu durumlar karşısında bakım verenin yakınında olmasını istemekte, bu kişiye olumlu tepkiler vermekte ve zamanın çoğunluğunu bağlandığı bakım verenle geçirmek isteme eğiliminde olmaktadır, tüm bu davranış örüntüleri bağlanma ile karakterizedir (Erkuş, 1994).

Bağlanma doğum sonrası başlayan ve yaşam boyu bireyi etkileyen bir kavramdır (Bowlby, 1977).

Bağlanma konusunda gözden kaçırılmaması gereken bir nokta ise bebek ve bakım veren kişi arasında gerçekleşmesidir. Bu kişi anne, baba ya da aileden herhangi biri olabileceği gibi; bakım veren ile bağdaştırılan bir nesne de olabilir (Ainsworth & Bell, 1970).

Kişinin hayat süreci içerisinde girdiği ilişki biçimleri yaşamının ilk yıllarındaki ilişkilene örüntülerinden temel almaktadır. Bu örüntü biçimleri gelecekteki ilişki örüntüleri biçimlerinin adeta bir taslağını oluşturmaktadır (Collins & Read, 1990).

Bağlanmanın Oluşmasında Etkili Olan Faktörler

Çocukların yaşamın ilk yıllarında mevcut mizaç özelliklerinin, içine doğdukları ailelerin sistemlerinin ve yaşadıkları ve/veya ait oldukları, köken aldıkları toplumların sosyo-kültürel etkenlerinin bağlanma biçimlerini etkilediği anlaşılmaktadır.

Çocukların mizaç özellikleri bakımından doğum öncesi ve doğumun hemen ardındaki süreçlerin, nörolojilerine ve hormonal işlevlerinin durumlarına göre değişen biyolojik özelliklerinin, genetik özelliklerinin yine genetik aktarım yoluyla belirlenen cinsiyetin, çocuğun mizaç özelliklerinin, motor ve bilişsel faaliyetlerinin etkili olduğu belirtilmiştir. Aile sistemi bakımından annelik ve babalık rollerinin ebeveynler tarafından benimsenebilmesi, ebeveynlerin çocukluk öyküleri ve bir üst nesil ile olan bağlanma ilişkileri ile gelişimsel düzeyleri, eğitimleri, işleri ve mizaçları, kendi aralarındaki romantik ilişkinin niteliği, sağlık durumları, sorumluluklarını tamamlama düzeyleri, ailedeki geçmiş nesillerden gelen ilişki örüntüleri ile üst nesillerin ve çevrenin destek miktarı önemli görülmektedir. Sosyo-kültürel anlamda ise yine yaşanan toplumun kültürel değerleri, cinsiyet rolleri tutumları, etnik köken, eğitim ve işsizlik oranı da kişinin bağlanma geliştirmesinde ve bağlanma biçiminin belirlenmesinde etkili olan süreçlerdir (Biller, 1993).

Bunlar dışında bağlanmanın nöral temellerinden bahseden araştırmalar da bulunmaktadır, bu araştırmalar bağlanmanın genetik boyutunun da olduğunu okuyucuya sunmaktadır (Binici, 2020).

Ancak yapılan araştırmalar bağlanmanın genetik ve fizyolojik öneminden ziyade, bebeğin temas ve bağ kurma isteği ile ilintili olduğunu ortaya koymaktadır. Harlow'un çokça bilinen ve atıf alan bebek maymunlarla yaptığı havlu anne-tel anne deneyinde de, süt tel annede olsa dahi, süt içtikten sonra zamanının çoğunu havlu anne ile geçiren bebek maymunların yaşamın ilk zamanlarındaki temas ihtiyacına vurgu yaptığı söylenebilir (Harlow, 1958).

Bağlanma kuramları araştırıldığında Bowlby, Freud, Ainsworth ve Bartholomew ile Horowitz'in bağlanma kuramlarının literatürde ön plana çıktığı görülmektedir.

Ainsworth'un Bağlanma Kuramı/Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri

Ainsworth'a göre bağlanmanın oluşmasında ve nasıl oluştuğunda etkili olmak üzere güvenlik ve de fiziksel anlamda yakın olma eksenleri belirleyicidir. Bu anlamda tanımladığı üç boyut sebebiyle bu kuramdan üç boyutlu bağlanma stilleri olarak da bahsedilmektedir. Bu boyutlar güvenli bağlanma stili, kaygılı/karasız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stilleridir (Ainsworth, 1979).

Bağlanma stiline anlaşılmaması adına yabancı ortam deneyi Ainsworth tarafından geliştirilmiştir. Bu deney bebeğin birincil bakım vereninden uzak kaldığı zamanlarda nasıl davrandığı gözlemeye dayanmaktadır. Bahsedilen durum karşısında bebeklerin verdikleri tepkilerin bağlanma stillerinin gereği olduğu ve tanımlamanın de bu deney üzerinden yapılabileceği aktarılmıştır (Ainsworth, 1979).

Çocuk ile bakım verenin ilişkisi yani bağlanmanın gelişim şekli önemli görünmektedir. Bağlanma sürecinde ilişki olumlu ilerlediğinde yani çocuğun fizyolojik ihtiyaçları ile sevgi gibi ihtiyaçları karşılandığında çocuk huzur ve mutluluk hissedecek bunun sonucunda ise içine doğduğu dünya için güven duygusu oluşacaktır (Çalışır, 2009).

Çocukların bu tür gereksinimleri yeterince karşılanmaz ise çocukta güvensizlik oluşacaktır ve dünyaya korkuyla, endişeyle yaklaşmaya başlayacaktır (Mutlu ve ark., 1994).

Güvenli Bağlanma Stili

Sadece “güvenli bağlanma” ilişkisi kurulduğu zaman çocuklar güvenlik duygusunu koruyabilir ve stres oluşturan durumlarla baş edebilir. Gelişimsel olarak ilerleyişleri de yaşları ile uyumlu ve problemsiz devam edebilir. Güvenli bağlanma oluşturulması için bakım verenin yani genellikle annenin kesinti olmayacak biçimde, tutarsız olmayacak biçimde tepki veren, duyarsız olmayan ve ulaşılamaz biçimde algılanmayan olarak kodlanması önemlidir (Foster ve ark. 1989, Sümer ve Güngör 1999, Dönmez 2000, Kapçı ve Küçükler 2006, aktaran Kavlak ve Şirin, 2009).

Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili

Nitekim annenin duyarlı olmayan, çok fazla müdahale etmeye yönelik olan veya yordanması güç tutarsız tepkileri varsa, kişiler kaygılı kararsız bağlanma örüntüsü geliştirir (aktaran Kavlak ve Şirin, 2009).

Bu şekilde bağlanmış çocukların yabancı ortam deneyindeki davranışları da güvenli bağlanmış çocuklar gibi olmamaktadır. Güvenli bağlanan çocuklardan daha az keşfe çıkarlar, güvenlik duyguları daha az gelişmiştir. Birincil bakım veren geri döndüğünde ise neşe yerine öfke tepkisi gösterdikleri gözlemlenmektedir. Birincil bakım veren ile yeniden fiziksel yakınlık kurmak yerine mesafeli biçimde davrandıkları gözlemlenmiştir (Türk, 2019).

Kaçınmacı Bağlanma Stili

Birincil bakım verenin kabul edici olmaması yahut bebeğin bakımı anlamında ihmal edici davranışlar sergilemesi, kaygılı/kaçınmacı bağlanma stiline gelişmesine sebep olur. Bu yaşantının sonucunda ise ergenlik/genç yetişkin dönemlerine gelindiği vakit kişinin bir an önce bağımlı durumdan çıkmak çabasına hatta ilgili birincil bakım verenden kopmak istemesine sebebiyet verebilir (Kavlak ve Şirin, 2009).

Bu şekilde bağlanmış çocukların yabancı ortam deneyindeki davranışları da güvenli bağlanmış çocuklar gibi olmamaktadır. Keşfe çok az keşfe çıkarlar, güvenlik duyguları daha az gelişmiştir. Birincil bakım veren geri döndüğünde ise kayıtsız ve ilgisiz davrandıkları, birincil bakım verenin fiziksel temasına ihtiyaç duymuyormuş gibi maskelenmiş duygular sergilendikleri görülmüştür (aktaran Uygun, 2021).

Yaşamın ilk yıllarında kurulan bağlanma ilişkisi ve oluşan bağlanma stiline bu denli önemli olmasının sebeplerinden biri de yetişkinlikte kurulan ilişkilerde bir taban oluşturmasıdır.

Bağlanma Biçimlerinin Yetişkin İlişkilerde Görünümleri

Kaygılı bağlanan bireylerin ise ilişkide çok fazla yakınlık isteyen, güvensizliklerinden bahseden, reddedilmekten korkan, ilişkisi olmadığında mutsuz olan, ilişkiyi canlı tutmak adına oyunlar oynayan, kendisi rahatsız olduğu durumları anlatmakta zorlanıp partnerinin anlamasını bekleyen, trip atan, ilişki ile fazla meşgul, partneri tarafından ilişkinin sınırlarının belirlenmesini isteyen, kişisel algılamamakta zorlanan, ilişkinin en ufak bir problemde bozulacağına inanan ve partnerinin aldatacağından şüphe eden bireyler olduğu söylenebilir (Levine ve Heller 2018).

Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin yetişkinlik yaşantılarında kurdukları ilişkilerin görünümü kaygılı ve kaçınan bağlanma stili olan kişilere göre daha uyumlu ve problemsiz olduğu görülebilmektedir (Levine ve Heller 2018).

Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler yetişkinlikte kurdukları ilişkilerde karışık mesajlar veren, niyetini net olarak belirtemeyen, ilişkide yaşananlar hakkında konuşmakta zorlanan, tartışma esnasından uzaklaşmazsa patlayan, ilişki konusunda katı ve taviz veremeyeceği kuralları olan, partner tarafından suistimal edilmekten korkan ve bu anlamda güvensiz olan, içinde buldukları ilişkide gidişat ile ilgili fazlasıyla romantize beklentilere sahip,, ilişkinin sınırlarına vurgu yapan, karşı tarafı değersizleştiren, kendi bağımsızlığına fazlasıyla değer veren bireylerdir (Levine ve Heller 2018).

Güvenli bağlananlar ise ilişkilerinde güvenilir ve istikrarlı, partneriyle birlikte karar alan, esnek, iyi iletişim kuran, uzlaşabilen, bağılıktan korkmayan, ilişkiyi zor bir iş olarak görmeyen, yaklaşabilen, çevreye açılabilen, doğal ve uyumlu bireylerdir (Levine ve Heller 2018).

Yeme Bozuklukları ve Duygusal Yeme

Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları (YB), kişinin yeme biçiminin bozulmasıyla karakterize olan, oluşmasında biyopsikososyal ve kültürel sebeplerin olduğu bozukluklardır. Yeme bozukluklarında kişilerin yeme tutumu ve hareketlerinde şiddetli sorunlar gözlenmektedir ve kişinin yeme davranışının uyumsuzluğu göze çarpmaktadır (Çakır, 2013).

DSM'nin 5. versiyonunda yeme bozuklukları ‘‘Beslenme ve Yeme Bozuklukları’’ adını alarak daha kapsayıcı bir şekilde karşımıza çıkmaktadır ve 8 alt kategoriden oluşmaktadır (APA, 2013).

DSM-5'e göre yeme bozuklukları: pika (besin değeri olmayan yabancı madde yeme bozukluğu), geri çıkarma (besinlerin geri çıkarılması, geniş getirme bozukluğu), kaçınan yiyecek alımı (gıdalardan tikslenme ve yeterli kalori alınamaması bozukluğu), anoreksiya nervoza (AN, sürekli zayıflamak isteme ve beden imajının bozulması bozukluğu), bulimia nervoza (BN, tıknırcasına yeme atakları ve ardından kusarak yediklerini geri çıkartma bozukluğu), tıknırcasına yeme bozukluğu (yemenin kısıtlanmadığı ve durdurulamadığı ataklarla karakterize bir yeme bozukluğu), diğer yeme bozuklukları ve tanımlanmamış yeme bozukluklarıdır.

Listelenmiş bu yeme bozukluklarından tıknırcasına yeme bozukluğu duygusal yeme ile benzerdir. Tıknırcasına yeme bozukluğunda kişinin stresin

duygusal anlamda bastırılması amacıyla aşırı yemek tüketimi görülmektedir ve bireyin duygusal baskı ile baş etmekte kontrol sağlayamaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu ataklar esnasında iyi hissediyor olsalar bile atakların ardından kötü hissetmektedirler (Yaşar, 2020).

Duygusal yeme, yeme bozuklukları arasında listelenmeyen bir yeme davranışı bozukluğudur (İnalkaç ve Arslantaş, 2018)

Duygusal Yeme

Duygusal yeme kavramı, negatif duygulanımların ardından kişinin çok fazla yeme davranışını tanımlanmaktadır (Pinaquy ve ark., 2003).

İnsanlar çoğunlukla yalnızca fizyolojik gereksinimler doğrultusunda değil ayrıca haz alma amacıyla da yahut negatif duygulanımlardan kaçınmak için de yemek yemektirler. Kişilerin negatif duygulanımlar kaçınmak ve pozitif duygulanımları da arttırabilmek amacıyla yemek yeme davranışında buldukları ve zamanla bu davranışın alışkanlık haline geldiği görülmektedir (Wu ve ark., 2018).

Duygusal yeme (negatif duygulara tepki olarak yeme davranışında bulunma), açlık hissini karşılamak için değil, duygusal açlığı karşılamakta olan yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (aktaran Yaşar, 2020).

Duygusal yeme davranışı açısından riskli gruplar olarak çocukluk ve ergenlik çağında olan bireyler ile obezite rahatsızlığından müzdarip kişiler ve benzer durumlarda olanlar sayılabilir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Duygusal yeme önceleri BN ile anılırken zamanla tıknırcasına yemenin de kökenlerinde duygusal yeme biçimi olabileceği düşünülmeye başlanmıştır. Bu bağlamda yaşanan kilo problemleri bakımından da çalışılan bir kavram olmaya başlamıştır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Yetişkinlerin duygusal yeme davranışlarının incelenmesi adına geçmişte yapılan çalışmaların farklı sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Olumsuz duyguların (üzüntü) duygusal yeme davranışını tetiklediği yönünde sonuçların olduğu araştırmaların yanı sıra, olumlu duyguların (mutluluk) duygusal yeme davranışı ile ilişkilendirildiği araştırmalar da mevcuttur. Kişilerin olumlu ve olumsuz duygularının ardından yaşadıkları bu duygusal yeme süreçlerinin ise ardından kimi zaman olumlu kimi zaman ise olumsuz senaryolar doğurduğu görülmektedir (Serin ve Şanlıer, 2018).

Olumlu ya da olumsuz duyguların hissedilmesinin ardından tetiklenen yeme davranışı kişilerin aşırı kalorili besinler tüketmelerine, duygu değişimlerini ve yeme davranışını kontrol edememelerine, obezite ve daha birçok sağlık problemine neden olmaktadır (aktaran Serin ve Şanlıer, 2018).

Yeme bozukluklarının sebepleriyle ilgili yapılan çalışmalar sonucu geliştirilen teorilerden bazıları; Psikosomatik teori, Kaplan ve Kaplan'ın obezite teorisi, Schachter'in "içsel dışsal" obezite teorisi, Kısıtlama teorisi ve Kaçış teorisidir (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Psikosomatik kurama göre bebek erken dönemde bakım veren ile ilişkisinde açlık-tokluk döngüsü ile sakinleşmesi arasında bağlantı kurmaktadır (Sevinçer ve Konuk, 2013).

Psikosomatik teori duygusal yemek davranışı sergileyen ve obeziteye sahip bireylerin duygusal yeme davranışını bu bireylerin duygu ve/veya duygulanımlarını fark edememeleri ile açıklamaktadır (aktaran Yaşar, 2020).

Psikosomatik teoride duygusal yeme davranışının birincil bakım veren ile kurulan ilişki ile ilişkilendirilmesi bağlanma stillerinin de dayandığı bu ilişkinin duygusal yeme ile de ilişkisi olmasını göstermesi bakımından önemli bir nüanstır.

Duygusal yeme ile ilgili dikkat edilmesi gereken bir başka husus da duygusal yeme mekanizmalarının nasıl çalıştığıdır.

Serin ve Şanlıer'e göre (2018) bireyin duygusal yeme davranışını tetikleyen mekanizmalardan biri de psikolojik mekanizmadır. Kişiler fiziksel açlık durumu dışında da besin alımına bu mekanizma ile yönelmektedir. Temelde olumlu duyguların arttırılması fikrine dayanan bu mekanizma kişinin açlık halinde alınması ile hem düşük kalorili hem de yüksek besin değerli yeme davranışı sergileyerek ideal kilosunu da koruyabilmesi seçeneği yerine besin değeri kısıtlı olduğu halde kalorisi çok yüksek besinleri tercih ettiğini göstererek duygusal yeme davranışını açıklamaktadır.

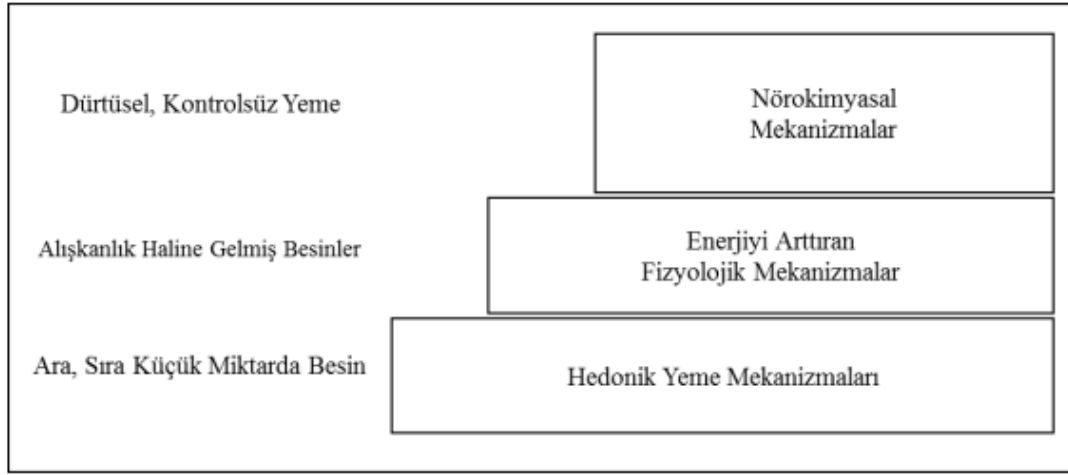
Fizyolojik mekanizmaların duygusal yeme üzerinde nasıl çalıştığı tam olarak belirlemese de duygu durumu ile ilgili beyindeki merkezlerin bazı yiyecekler ile uyarıldığı, kişinin rahatlama ve mutluluk hissetmesine neden olduğu ve fizyolojik manada bu etkilerin harekete geçirici mekanizması ile duygusal yeme davranışı gerçekleştirdiğine dair açıklamalar literatürde bulunmaktadır (aktaran Yaşar, 2020).

Duygusal yeme üzerindeki etkili olduğu düşünülen bir diğer mekanizma ise Macht'ın üç aşamalı modelidir.

Aşağıdaki Şekil 2’de Macht’ın üç aşamalı modeli gösterilmiştir.

Şekil 2

Macht’ın Üç Aşamalı Modeli



Bu modelin ilk adımında haz duygusunun devreye sokulabilmesi ara ara ve az az besinler alınarak sağlanmaktadır.

İkinci adımda kişiler artık geliştirmiş oldukları besin alışkanlıklarına sahiptirler enerjiyi hızlıca arttırarak fizyolojik mekanizmaları devreye sokarlar.

Modelin üçüncü adımına bakıldığında kişinin dürtüsel biçimde ve kontrolsüzce yediği nörokimyasal mekanizmaların devreye sokulabilmesinin bu şekilde çalıştığı görülmektedir (aktaran Taş, 2020).

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı kabul ve kararlılık terapisi ekolünün (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) literatüre eklediği bir özgünlüktür. Aslında bu kavram ACT’ın temel taşıdır. ACT’ta duyguları, düşünceleri ve geçmiş olayları değiştirmeye çalışmadan kabul etme, şimdiki anın farkında olma ve değerler doğrultusunda davranışlar sergileme sağlanarak altı temel yapıdan oluşan psikolojik esnekliği artırma amaçlanmaktadır (Hayes ve Lillis, 2012).

ACT, geleneksel davranışçı terapinin davranış analizi, işlevsel bağlamsalcılık ve ilişkisel çerçeve modelleri üzerinden oluşturulmuştur (Hayes ve ark., 2012).

Hayes ve Hofmann ‘a (2017) bakıldığında, kişinin davranış ve zihin doğrultusunda sağlıklı olması demek yalnızca psikolojik anlamda problem yaşamaması değildir.

ACT'ın, Bilişsel davranışçı terapi yöntemi (BDT) ile diğer birinci dalga ve ikinci dalga terapi yöntemlerinden ayrılan bir yönü kanıtla temellendirme hedefi olmamasıdır. Bireylerin gösterdiği problematik semptomların iyileştirilmesine değil terapötik sürece odaklanmaktadır. Tanrılar üstü bakış açısına sahiptir (Hayes ve ark., 2019).

Üçüncü dalga psikoterapötik yöntemlerin BDT'den ayrıldığı temel nokta danışanların düşünce içeriklerinden, bu düşünceler ile kurmuş olduğu ilişki boyutunda çalışmalarıdır (Sivrioğlu, 2020).

ACT Altıgeni

Hayes ve arkadaşlarına göre, ACT Altıgeninde yer alan tüm temel yapılar psikolojik esnekliği oluşturmaktadır. Bu kavramların birbiriyle ilintili olduğunu da unutmamak gerekir. Birbirini ve psikolojik esnekliğin oluşumunu besleyen bir modeldir (Hayes ve Lillis, 2012).

ACT Altıgeninin Kabul Boyutu

ACT altıgeninin kabul boyutu, yaşanan olaylar ve durumlar karşısında kişinin savunma durumuna geçip değişim oluşturmaya çalışmasındansa bu durum ve olayları farkında olarak ve ilgi duyarak tecrübe edebilmesini kast etmektedir (Aydın, 2017).

ACT Altıgeninin Bilişsel Ayrışma Boyutu

ACT altıgeninin bir diğer boyutu ise bilişsel ayrışmadır. Bu boyuta göre bireyin düşüncelerinin kendisinin kontrolü altında olan bir üretim olduğunu anlaması ve yaşamının kontrolünün düşüncelerinin elinde değil, düşüncelerinin kontrolünün kendi elinde olduğunu fark etmesi gerekmektedir (Hayes,ve ark., 2010).

ACT Altıgeninin Bağlamsal Benlik Boyutu

ACT altıgeninin başka bir boyutu ise bağlamsal benliktir.

Kişiler sahip oldukları 5 duyu organının sayesinde deneyimledikleri bir fiziksel benliğe ayrıca zihinsel süreçler aracılığı ile deneyimleyebildikleri bir düşünsel benliğe sahiptirler (Harris, 2016).

Bağlamsal benlik bu iki benlikten de farklı olarak deneyimle değil, fiziksel ve düşünsel benliği gözlemlemekle var olmaktadır (Hayes ve ark., 2011).

Bağlamsal benlik, kişinin deneyimsel yaşantılarının ardında kendi benliğini algılamasını ifade eder (Terzi ve Tekinalp, 2013).

ACT Altıgeninin Değerler Boyutu

ACT altıgeninin değerler boyutu kişiler için öznedir. Kişi için:
 iyi yaşanmış bir hayat ne demektir,
 iyi yaşanmış bir hayata sahipken neler yapıyor olmayı isterdim,
 arzu ettiğim,
 olmak istediğim nasıl bir insandır,
 yaşamım son bulduğunda nasıl yaşanmış olmasını isterdim sorularına verdiği cevaplar kendi değerler boyutunu oluşturmaktadır (LeJeune ve Luoma, 2019).

ACT Altıgeninin Değerler Doğrultusunda Yaşam Boyutu

Kişinin değerler boyutundaki sorulara verdiği cevaplara göre bir yaşam oluşturmasının hedeflenmesi ACT altıgeninin diğer bir boyutudur (Hayes ve ark. 2011).

Yine bu değerlere uygun yaşamın mümkün olmadığı durumlarda ise kişinin esnek kalabilmesini sağlamak adına ACT önerilerde bulunmaktadır (Bennet ve Oliver, 2019).

ACT'ın temeli yine bu bağlamda; değer odaklı davranışların tercih edilmesinin öğrenilmesi ve bunu yaparken fark edilen, kişiyi engellemekte olan durumları elemeye dayanmaktadır (Bennet ve Oliver, 2019).

ACT Altıgeninin Anda Olma Boyutu

Anda olma boyutu, ACT'ın bir diğer önemli boyutudur. Kişinin dikkatinin mevcut, yaşanan anda toplu bulunması ve bütünüyle kişinin bu anı fark edebilmesidir, böylece psikolojik esneklik için önemli bir boyutu sağlamış olur (Hayes ve Lillis, 2012).

Literatürde psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik çalışmaların yeme bozukluklarının tedavisinde de etkili olabileceğinden bahsedilmektedir (Bluett ve ark., 2016).

İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde yukarıda aktarılan kavramların aralarındaki ilişkilere yönelik literatür aktarılmıştır.

Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişki Yönünden Literatürdeki Çalışmalar

Literatüre bakıldığında bağlanma biçimleri ve ebeveyn tutumları ile yeme bozuklukları arasında yapılan birçok çalışma olduğu dikkat çekmektedir.

1990'da 98'i yeme bozukluğu gösteren kontrol grubu ile birlikte toplam 340 kişiyle gerçekleştirilen bir araştırmada, diğer grubun kontrol grubuna kıyasla ebeveynlerinden görece düzeyde ilgi ve görece yüksek düzeyde kontrol algılamak eğilimini ortaya çıkartmıştır (Calam ve ark., 1990).

1990 yılında yapılan bu çalışmaya benzeyen biçimde yine başka bir çalışmada ise yeme bozukluğu konusunda tanılanmış kişilerin, ana-babalarını görece düşük düzeyde ilgili ancak yüksek düzeyde müdahaleci olarak algıladıkları yinelenmiştir (De Panfilis ve ark., 2003).

Literatüre ayrıntılı biçimde bakacak olursak yalnızca erken dönem bağlanma stilleri ile yeme bozuklukları arasında yapılan çalışmalarda değil yetişkinlik dönemi bağlanma biçimlerinin yeme bozuklukları ile ilişkilerinin çalışıldığı araştırmalarında benzer sonuçlar verdiği görülecektir.

Benzer biçimde Eggert ve ark. tarafından 2007 senesinde yapılmış mevcut bir araştırmada, yeme bozuklukları ile bağlanma biçimlerinin birlikte değişimleri bakımından dolaylı yönde bir ilişki gözlemlenmiştir.

Tasca ve Balfour'un 2014 yılında raporlaştırdığı ve 2000-2014 arasında bağlanma biçimleri ile yeme bozuklukları bakımından yaptıkları review makalesi bu literatürdeki görüşleri tekrarlamaktadır. Yetişkinlikte de yaşamın ilk yıllarındaki gibi bağlanma biçimleri gösterildiği ve bu biçim güvenli bağlanmanın diğerleri şeklinde geliştiğinde kişinin yeme bozuklukları yaşama riski artmaktadır.

Suldo ve Sandberg, 2000 yılında literatüre benzer şekilde bağlanma ile yeme davranışları arasında ilişki bulmuşlardır. Buna göre bebeklik ve yetişkinlik dönemlerinde kişilerin bağlanma biçiminin güvensiz bağlanma biçimlerinden biri olması yeme bozuklukları davranışları anlamında da etkili olmaktadır.

Literatürde yetişkin bireyler ile yapılan bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin sınındığı çalışmaların ise kısıtlı olduğu söylenebilir.

Duygusal yeme davranışı ile erken dönem bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin duygusal yeme oranlarının güvensiz bağlanma biçimlerine sahip obez bireylerden daha düşük oldukları görülmüştür (Taube-Schiff ve ark., 2015).

Erdoğan 2021 yılında güvenli olmayan bağlanma biçimleri ile duygusal yeme arasında ergenler üzerinde yaptığı çalışmada pozitif yönde düşük düzeyde korelasyon bulunduğunu aktarmıştır.

Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Yönünden Literatürdeki Çalışmalar

Literatüre bakıldığında bu kavramların karşılaştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Williams ve diğerleri (2012) boylamsal desen kullanarak 6 senede yaptıkları, 749 öğrencinin psikolojik esneklik düzeyleri ve ailelerinin algılanan ebeveynlik tutumlarını inceledikleri bir çalışmanın sonucunda otoriter ebeveyn tutumu psikolojik esneklik arasında ilişki bulunmuştur.

Brassell ve diğerleri (2016) tarafından yapılan başka bir çalışmada da benzeri bulgulara ulaşılmış ve ebeveyn psikolojik esneklik düzeyinin yüksek oluşu, gençlerde daha düşük düzeyde içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış problemlerle ilişkili bulunmuştur.

Bu anlamda literatürde ebeveyn tutumları ile ilgili çalışmaların yer aldığı görülse de psikolojik esneklik ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin keşfedilmesine yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olduğu anlaşılmıştır.

Duygusal Yeme ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Yönünden Literatürdeki Çalışmalar

Masuda ve arkadaşlarının 2013 senesinde yaptığı 366 kadın öğrencinin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmada, katılımcıların yeme bozuklukları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında eksi yönde ilişki ortaya konmuştur.

Schumacher ile arkadaşları tarafından 2019 yılında 283 kişilik obeziteye sahip bireyin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmada psikolojik esnekliğin değişimi ile yeme davranışı değişimi ortaya konmuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeylerinin aracı rolünün anlaşılması amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmesinin sebebi bu modelde iki yahut artan sayıda değişkenin, sahip oldukları ilişkinin ortaya konmasını amaçlamakta olan araştırma modeli olmasıdır. Bu modelde ilişkinin var olup olmadığı ve var olduğu bulunduğu zaman ise ne şekilde bir ilişki bulunduğu ortaya konması hedeflenmektedir (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18 yaş üstü, Yakın Doğu Üniversitesi öğrencileri olarak belirlenmiştir. Ancak veri toplama aşamasında yeterince Yakın Doğu Üniversitesi öğrencisine erişimin sağlanamayacağı fark edilerek, araştırmanın evreni 18 yaş üzeri yetişkin Türk bireyler olarak değiştirilmiştir. Araştırma gönüllü bireyler ile yapılmıştır.

Tüm evrenden veri toplamak yerine örneklemden veri toplamak; zaman, enerji ve maddiyat anlamında daha ekonomik ve mümkün olduğundan örneklem grubundan veri toplanmıştır.

Örneklem grubu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda/uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Örneklemden en kolay, en hızlı ve en ekonomik biçimde veri toplanmasını sağlamaktadır (Baydar ve ark., 2007).

Aşağıda belirtilen Tablo 1 (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s.50) esas alınarak örneklem $p=.05$ ve $q=.05$ olarak en az 384 kişilik örneklem grubu oluşturulması gerektiği anlaşılmıştır.

Tablo 1.

Evren Büyüklüğüne Göre Örneklem Sayısı Hesaplama ($\alpha=0.05$) (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s.50)

	0.03 örnekleme hatası			0.05 örnekleme hatası			0.10 örnekleme hatası		
	(d)			(d)			(d)		
Evren									
(N)	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3
	q=0.5	q=0.2	q=0.7	q=0.5	q=0.2	q=0.7	q=0.5	q=0.2	q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	445
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	58	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	60	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	61	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Yukarıda belirtilen şartlar esas alınarak yürütülen çalışmaya toplam 930 kişi katılmıştır, ancak bazı katılımcıların bazı ölçükleri tam olarak doldurmamaları

sebebiyle yaşanan veri kaybı sebebiyle 427 kişilik örneklem grubu çalışmaya dahil edilmiştir.

Aşağıdaki Tablo 2’de araştırmaya dahil olan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 2.

Yetişkinlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	262	61,36
Erkek	165	38,64
Medeni durum		
Bekar	214	50,12
İlişkisi var	213	49,88
Yaşanılan yer		
Şehir	100	23,42
Büyükşehir	327	76,58
Yaş		
18-25	109	25,53
26-35	141	33,02
36-45	87	20,37
46 ve üstü	90	21,08
Eğitim durumu		
Lise ve altı	95	22,25
Lisans	239	55,97
Lisansüstü	93	21,78

Tablo 2.’ye göre araştırmaya katılan yetişkinlerin %61,36’sının kadın, %25,53’ünün 18-25 yaş, %33,02’sinin 26-35 yaş, %20,37’sinin 36-45 yaş ve %21,08’inini 46 yaş ve üstünde olduğu, %50,12’sinin bekar ve %49,88’inin evli olduğu, %22,25’inin lise ve altı, %55,97’sinin lisans ve %21,78’inin lisansüstü mezunu olduğu, %23,42’sinin şehirde, %76,58’inin ise büyükşehirde yaşadığı belirlenmiştir.

Kullanılan Formlar ve Ölçekler

Araştırmada veri toplama sürecinin başında katılımcılara aydınlatılmış onam, bilgilendirilmiş onam formu ve kişisel bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form sunulmuştur.

Ardından Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form katılımcıların ölçekler yoluyla elde edilemeyen cinsiyet, yaş, medeni durum gibi bilgilerinin elde edilebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen tarafından 2015 senesinde geliştirilen bu ölçeğin, güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinin ölçülebilmesini amaçladığı bilinmektedir.

Bu ölçeğin ölçüm aldığı üç bağlanma stili boyutu ve toplam on sekiz maddesi bulunmaktadır.

Bu ölçeğin ne derece geçerlik durumunun olduğunun anlaşılması amacıyla gerçekleştirilen araştırmalar dil, yapı ve içerik geçerliliklerini bu alandaki uzmanların fikirleri ön plana alınarak gerçekleştirilmiştir. Cohen Kappa uyuşma indeksi kullanıldığında dil ve anlam geçerliği bakımından .87, içerik geçerliği bakımından .72 uyuşma indeksi puanları elde edildiği ardından değerlendirilmiş olan yapı geçerliği bakımından doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri sonucunda güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı olarak isimlendirilmekte olan boyutlar doğmuştur.

Doğrulayıcı faktör analizi sonlandırıldığı vakit bulunan değerlerin bu modelin uyumlu olduğunu gösterdiği aktarılmaktadır (GFI=.93, AGFI=.90, RMSEA=.05, $\chi^2/sd=2.48$, CFI=.90).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları yapılırken ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısından yararlanılmıştır. Bu ölçek güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan alt boyutları için sırasıyla ,69, .71 ve .80 değerlerine sahiptir.

Duygusal Yeme Ölçeği

Obeziteye ve fazla kiloya sahip bireylerin yeme süreçlerinin anlaşılabilmesi için Garaulet ve arkadaşlarının 2012 yılında bu ölçeği geliştirdiği ve ölçeğin üç alt

boyut (yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri ve suçluluk hissi olmak üzere) ve 10 sorudan oluştuğu bilinmektedir.

Ölçek dörtlü likert türü bir ölçektir. Ters puanlanan bir madde içermemekte böyle en düşük sıfır en yüksek ise oyuş puan alınmasına temel hazırladığı görülmektedir. Alınan puanların yükselmesi araştırılan duygusal yemenin de yükseldiğini gösterir.

Ölçeğin geliştirme çalışmasında yapı geçerliğini incelemek için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde; yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri ve suçluluk hissi olarak adlandırılan ve toplam varyansın %60,4'ünü açıklayan üç faktör elde edilmiştir.

Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında sırasıyla yeme isteğini engelleyememe, yeme türleri ve suçluluk hissi için 0,77, 0,66 ve 0,61 olduğu görülmüştür (Garaulet ve ark., 2012).

Ölçekten alınan sıfır ile beş arasındaki puanlar geliştiricinin ifadesine göre ölçümü alınan kişinin duygusal yiyici olmadığını, altı ve on arasında puan alanların ise düşük düzeyde, on bir ve yirmi arasında puan alanların ise duygusal yiyici olduğu ve yirmi bir ile otuz arasında puan alan kişilerin ise çok duygusal yiyici olduğunu göstermektedir (Garaulet ve ark., 2012).

Arslantaş ve arkadaşları 2020 senesinde aynı biçimde orijinal ölçeğe paralel olarak Türkçe edisyonunun da yeme isteğini engelleyememe, yiyeceğin türü ve suçluluk hissi olarak üç faktörlü bir yapısı olduğunu söylemişlerdir. Ölçekteki tüm maddeler düzeltilmiş madde toplam puan korelasyon katsayıları bakımından 0,34'ün üzerinde düzeydedirler. Madde içerikleri orijinal ölçek ile tamamen uyumakta olması nedeniyle Türkçe edisyonda da aynı şekilde isimlendirilmiştir.

Ölçeğin geliştirme çalışmasında yapı geçerliğini incelemek için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde; yeme isteğini engelleyememe, yiyecek türleri ve suçluluk hissi olarak adlandırılan ve toplam varyansın %61,94'ünü açıklamaktadır.

Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında sırasıyla yeme isteğini engelleyememe, yeme türleri ve suçluluk hissi için 0,81, 0,57 ve 0,64 bulunmuştur. Ölçeğin tümü için ise bu değer 0,84 olduğu aktarılmıştır.

Yazarlar tarafından araştırmacıların toplam ölçek puanı ile çalışması tavsiye edilmektedir. Öğrencilerin duygusal yeme eğilimi en belirgin olan %10'luk bir kesiminin 21 ve üzerinde bir puan aldığı belirlenmiştir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis ve arkadaşlarının 2016 yılında geliştirdiği psikolojik esneklik ölçeği toplamında yirmi sekiz madde bulundurmaktadır.

Orijinal formda ölçekteki tüm maddelerin faktör yükleri bakımından değerlerinin .46 ile .77 arasında değişim gösterdiği aktarılmıştır.

Değerlendirme aşamasında alınan yüksek puanların toplam ölçek puanları ve alt ölçek puanları bakımından yükseldikçe ilgili ölçümün de yani esnekliğin ve boyutların da yükseldiği kaydedilmiştir.

Orjinal ölçeğin yaşantıya açıklık (10 madde), davranışsal farkındalık (5 madde) ve değerler doğrultusunda yaşama (8 madde) olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır bu alt boyutlara göre Cronbach α iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .90, .87 ve .90 iken tüm ölçek için ise .91 olarak kaydedilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay tarafından 2020 senesinde yapılmıştır.

Ölçeğin beş alt boyutu olduğu belirtilmiş ve bu alt boyutlar sırasıyla değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak isimlendirilmiştir. Ölçek 7li likert tipi bir ölçektir ve alt ölçek maddeleri sırasıyla belirtilmiştir. (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), 1 (2, 3, 5, 6, 24), (4, 10, 12) (11, 15, 17). Ölçekte tersine puanlanan maddeler 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25'tir. Ölçekten alınabilecek minimum puanın 28 olduğu ve alınabilecek maksimum puanın da 196 olduğu hesaplanmıştır. Tüm ölçek puanı hesaplanabileceği gibi alt boyutların puanları da hesaplanabilmektedir.

Ölçeğin Türkçe edisyonunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, anda olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59 ve tüm ölçek için ise .79 bulunmuştur.

Veri Toplama Yöntemi ve Süresi

Bu araştırmada veri toplama süreci Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu YDÜ/SB/2022/1302 kodlu onayı alındıktan sonra başlamıştır.

Onay verilen şekilde araştırma verileri belirtilen formlar ve ölçekler ile oluşturulmuş olan Google Form aracılığı ile dijital ortamda (WhatsApp, Telegram, Instagram, Facebook, Twitter uygulamaları üzerinden) toplanmıştır.

Katılımcıların oluşturulmuş bu formu doldurmaları 10 ile 15 dakika arasında değişen süreler almıştır.

Araştırma verileri 19 Ekim-2 Aralık 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veriler 5 yıl boyunca bilimsel yayın amaçlı muhafaza edilecektir.

Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Araştırmada yetişkin bireylerden elde edilen verilerin istatistiki açıdan analizi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 ve AMOS 21. programları kullanılmıştır.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği verdikleri yanıtlar için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri sırayla 0,888, 0,861 ve 0,918 bulunmuştur.

Araştırmaya dahil olan yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri için sıklık analizi uygulanmış ve Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarına dair betimleyici istatistiklere yer verilmiştir.

Veri analizlerinin yapılmasında kullanılacak istatistiksel analiz tekniklerinin seçilebilmesi adına öncelikle normallik analizleri yapılmıştır.

Aşağıdaki Tablo 3.'te yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının normallik testleri verilmiştir.

Aracı değişken analizi yapılabilmesi için ön koşullardan biri değişkenlerin normal dağılım göstermesidir.

George ve Mallery tarafından basıklık değerlerinin ± 1.0 aralığında olmasının ideal olduğunu ancak bazı durumlarda ± 2.0 'nin kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. Hair ve arkadaşları ise 2013'te özel durumlarda çarpıklık değerlerinin ± 1.0 aralığında olmasının normal dağılımın kabul edilebilmesine yeterli olduğunu söylemişlerdir.

Tablo 3.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p		
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	0,118	427	0,000*	-0,388	-0,937
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	0,135	427	0,000*	0,492	-0,718
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	0,176	427	0,000*	0,927	-0,017
Duygusal Yeme Ölçeği	0,122	427	0,000*	0,712	0,146
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,088	427	0,000*	0,500	-0,573
PEÖ-Kabul	0,100	427	0,000*	0,503	-0,280
PEÖ-Ayrışma	0,089	427	0,000*	0,152	-0,846
PEÖ-Bağlamsal Benlik	0,091	427	0,000*	0,023	-1,117
PEÖ-Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	0,079	427	0,000*	-0,220	-1,020
PEÖ-Anda Olma	0,097	427	0,000*	0,765	0,888

* $p < 0.05$

Tablo 3.'te verilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre araştırmaya dahil edilen yetişkin bireylerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Ancak söz konusu ölçek puanlarına ait basıklık-çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olmasından ve örneklemin sayısının yeterli olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu sebeple parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Yetişkinlerin cinsiyet, medeni durum ve yaşadıkları yere göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında parametrik bir test olan bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Yetişkinlerin yaş grubu ve eğitimlerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ise ANOVA uygulanmış ve ileri analiz olarak Tukey testi tercih edilmiştir.

Araştırmaya dahil olan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aralarındaki ilişki Pearson testleriyle değerlendirilmiştir.

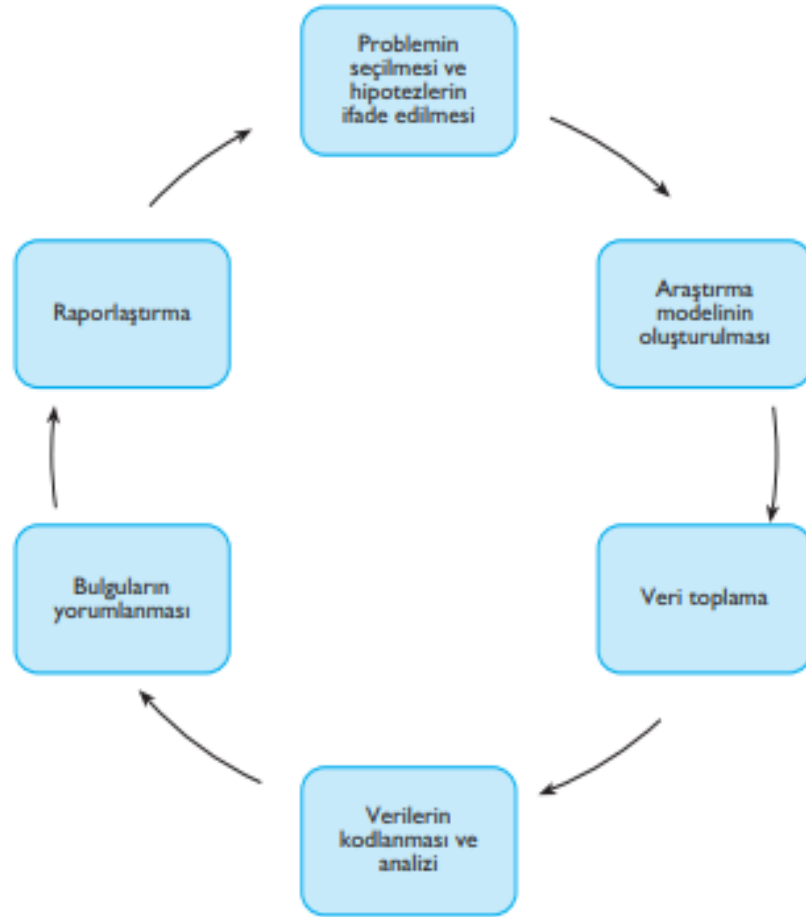
Bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü yapısal eşitlik modeliyle değerlendirilmiştir.

Araştırma Planı ve Süreci

Bu araştırma aşağıda verilen Şekil 2'deki bilimsel araştırma planı aşamaları takip edilerek gerçekleştirilmiştir.

Şekil 3

Bilimsel Araştırma Planı (Erişti ve ark., 2013)



Bu araştırmanın oluşturulmasında izlenen basamaklar aşağıda sıralı biçimde belirtilmiştir.

Öncelikle araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve araştırma soruları belirlenmiştir.

Ardından araştırma modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Araştırmanın evren ve örnekleme belirlenmiş, ardından veri toplamak için kullanılacak ölçekler belirlenmiştir ve ölçeklerin sahiplerinden izin alınmıştır.

Aydınlatılmış onam formu, bilgilendirme formu ve kişisel bilgi formları araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Etik kuruldan onay alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Veri toplamaya başlayabilmek amacıyla belirtilen tüm formları içeren online form hazırlanmıştır. Veriler toplanmaya başlandığında araştırmaya başlandığında belirlenen evrene erişimde yaşanan kısıtlılıklar sebebiyle araştırmanın evreni genişletilmiştir. 18 yaş üzeri Yakın Doğu Üniversitesi öğrencileri yerine 18 yaş üzeri yetişkin, KKTC ve Türkiye’de yaşayan Türk bireyler ile çalışma sürdürülmüştür. Toplam 930 kişiden veri toplanmış ancak yaşanan veri kayıpları sebebiyle 427 kişilik örneklem grubundan basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılarak toplanan veriler çalışmaya dahil edilmiştir.

Veriler online dosyadan SPSS dosyasına aktarılmış ve çözümlenmiştir. Verilerin araştırmanın sorularını yanıtlayacak şekilde ilgili istatistiksel analizlere sokulması ile veri analizleri tamamlanmıştır.

Veri analizlerinin tamamlanmasının ardından raporlama bölümüne geçilmiştir.

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt verilebilmesi amaçlanmıştır.

1. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal yeme ile psikolojik esneklik sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
4. Yetişkinlerde duygusal yeme ve psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?
5. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi psikolojik esneklik düzeyi yordamakta mıdır?

BÖLÜM IV

Bulgular

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin rolünün araştırılmasıdır. Bu aracı etkinin anlaşılabilmesi için ve araştırmanın alt amaçları kapsamında yetişkinlerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme ile psikolojik esnekliklerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı, yetişkinlerin bağlanma stilleri ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı, yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde istatistiksel analiz bulguları araştırma soruları etrafında sunulmuştur.

Tablo 4.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	427	15,78	5,61	5	27
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	427	14,59	5,68	6	30
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	427	15,37	6,41	7	33
Duygusal Yeme Ölçeği	427	11,11	6,15	0	28
Psikolojik Esneklik Ölçeği	427	114,37	30,39	69	196
PEÖ-Kabul	427	19,97	6,47	5	35
PEÖ-Ayrışma	427	11,41	4,96	3	21
PEÖ-Bağlamsal benlik	427	11,75	5,17	3	21
PEÖ-Değerler ve Değerler	427	44,60	16,80	10	70
Doğrultusunda Davranış	427	26,65	7,13	11	49

Yukarıdaki Tablo 4.'te araştırmaya alınan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları için betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 4.'e göre yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden ortalama $15,78 \pm 5,61$ puan, ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden ortalama $14,59 \pm 5,68$ puan aldıkları ve ÜBSÖ-

Kaçınan Bağlanma Stilinden $15,37 \pm 6,41$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Duygusal Yeme Ölçeği puanları ortalamasının $1,11 \pm 6,15$ olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde, PEÖ-Kabulden ortalama $19,97 \pm 6,47$ puan, PEÖ-Ayrışmadan ortalama $11,41 \pm 4,96$ puan, PEÖ-Bağlamsal benlikten ortalama $11,75 \pm 5,17$ puan, PEÖ-Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranıştan ortalama $44,60 \pm 16,80$ puan, PEÖ-Anda olmadan ortalama $26,65 \pm 7,13$ puan aldıkları ve ölçeğin toplamında ise $114,37 \pm 30,39$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme ile Psikolojik Esneklik Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmakta Mıdır

Cinsiyet Sosyo-Demografik Değişkeni

Aşağıdaki Tablo 5.'te araştırmaya katılan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırmasına dair yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviye fark olduğu ($p < 0,05$), ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanların arasında olan farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Kadınların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili puanları erkeklerden fazladır.

Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Kadınların Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere göre fazla olduğu belirlenmiştir.

Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve içerdiği alt boyutlardan aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 5.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırması

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	Kadın	262	16,44	5,31	3,121	0,002*
	Erkek	165	14,72	5,91		
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	Kadın	262	14,19	5,48	-1,818	0,070
	Erkek	165	15,22	5,95		
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	Kadın	262	15,25	6,07	-0,495	0,621
	Erkek	165	15,56	6,93		
Duygusal Yeme Ölçeği	Kadın	262	12,02	6,35	3,905	0,000*
	Erkek	165	9,67	5,55		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	262	114,32	30,31	-0,050	0,960
	Erkek	165	114,47	30,61		
PEÖ-Kabul	Kadın	262	19,83	6,33	-0,569	0,570
	Erkek	165	20,19	6,68		
PEÖ-Ayrışma	Kadın	262	11,47	5,04	0,305	0,760
	Erkek	165	11,32	4,83		
PEÖ-Bağlamsal Benlik	Kadın	262	11,84	5,10	0,454	0,650
	Erkek	165	11,61	5,29		
PEÖ-Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Kadın	262	44,50	16,59	-0,164	0,870
	Erkek	165	44,77	17,19		
PEÖ-Anda Olma	Kadın	262	26,69	7,01	0,148	0,882
	Erkek	165	26,58	7,32		

* $p < 0.05$

Medeni Durum Sosyo-Demografik Değişimi

Tablo 6.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırması

	Medeni durum	n	\bar{x}	s	t	p
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	Bekar	214	15,15	5,65	-2,332	0,020*
	Evli	213	16,41	5,50		
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	Bekar	214	14,73	5,62	0,523	0,601
	Evli	213	14,45	5,75		
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	Bekar	214	15,44	6,46	0,224	0,823
	Evli	213	15,30	6,37		
Duygusal Yeme Ölçeği	Bekar	214	11,18	5,96	0,251	0,802
	Evli	213	11,03	6,36		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Bekar	214	109,46	29,33	-3,389	0,001*
	Evli	213	119,31	30,70		
PEÖ-Kabul	Bekar	214	19,27	6,35	-2,264	0,024*
	Evli	213	20,68	6,52		
PEÖ-Ayrışma	Bekar	214	10,71	4,67	-2,938	0,003*
	Evli	213	12,11	5,15		
PEÖ-Bağlamsal Benlik	Bekar	214	11,36	5,04	-1,564	0,119
	Evli	213	12,14	5,27		
PEÖ-Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Bekar	214	42,17	16,43	-3,023	0,003*
	Evli	213	47,04	16,85		
PEÖ-Anda Olma	Bekar	214	25,95	7,18	-2,022	0,044*
	Evli	213	27,34	7,02		

* $p < 0.05$

Yukarıdaki Tablo 6.'da araştırmaya katılan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırmasına dair yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Araştırma kapsamında ulaşılan yetişkinlerin medeni durumlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden aldıkları

puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviye fark olduğu ($p < 0.05$), ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanların arasında olan farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı gözlenmiştir. ($p > 0,05$). Evlilerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili puanları bekarlardan fazladır.

Yetişkinlerin medeni durumlarına göre Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p > 0.05$).

Yetişkinlerin medeni durumlarına göre Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Anda Olma, PEÖ-Kabul ve PEÖ-Ayrışma boyutlarından aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p < 0.05$). Evli olan yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Anda Olma, PEÖ-Kabul ve PEÖ-Ayrışma boyutlarından aldıkları puanlar bekarlardan fazladır.

Yaşanılan Yer Sosyo-Demografik Değişkeni

Aşağıdaki Tablo 7.'de araştırmaya katılan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının yaşadıkları yere göre karşılaştırmasına dair yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları gösterilmiştir.

Yetişkinlerin yaşadıkları yere göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden, ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviye fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$) Büyükşehirde yaşayan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden, ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar şehirde yaşayanlardan fazladır.

Araştırma kapsamına dahil olan yetişkinlerin yaşadıkları yere göre Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p > 0.05$).

Araştırmaya dahil olan yetişkinlerin yaşadıkları yere göre Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Bağlamsal Benlik ve PEÖ-Ayrışma boyutlarından aldıkları puanların arasındaki

farkların istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). Büyükşehirde yaşayan yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Bağlamsal Benlik ve PEÖ-Ayrışma boyutlarından aldıkları puanlar şehirde yaşayanlardan fazladır.

Tablo 7.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşadıkları Yere Göre Karşılaştırması

	Yaşanılan yer	n	\bar{x}	s	t	p
ÜBSÖ-Güvenli	Şehir	100	14,72	6,00	-2,164	0,031*
Bağlanma Stili	Büyükşehir	327	16,10	5,45		
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız	Şehir	100	13,44	5,05	-2,326	0,021*
Bağlanma Stili	Büyükşehir	327	14,94	5,82		
ÜBSÖ-Kaçınan	Şehir	100	13,81	5,40	-2,804	0,005*
Bağlanma Stili	Büyükşehir	327	15,85	6,62		
Duygusal	Şehir	100	11,70	5,85	1,100	0,272
Yeme Ölçeği	Büyükşehir	327	10,93	6,24		
Psikolojik	Şehir	100	105,30	29,18	-3,456	0,001*
Esneklik Ölçeği	Büyükşehir	327	117,15	30,25		
PEÖ-Kabul	Şehir	100	19,89	5,99	-0,140	0,888
	Büyükşehir	327	19,99	6,61		
PEÖ-Ayrışma	Şehir	100	9,90	4,85	-3,520	0,000*
	Büyükşehir	327	11,87	4,91		
PEÖ-Bağlamsal	Şehir	100	9,89	4,78	-4,191	0,000*
Benlik	Büyükşehir	327	12,32	5,15		
PEÖ-Değerler ve Değerler	Şehir	100	38,97	17,25	-3,894	0,000*
Doğrultusunda Davranış	Büyükşehir	327	46,32	16,30		
PEÖ-Anda Olma	Şehir	100	26,65	7,15	0,006	0,995
	Büyükşehir	327	26,65	7,13		

* $p<0.05$

Yaş Sosyo-Demografik Değişken

Aşağıdaki Tablo 8.'de yetişkin bireylerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının yaşlarına göre karşılaştırmasına dair yapılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Yetişkinlerin yaşlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviye fark olmadığı ($p>0,05$), ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanların arasında olan farkların istatistiki açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). 36-45 yaş yetişkinlerin ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden aldıkları puanların diğer yaş gruplarındakilerden fazla olduğu görülmüştür. 18-25 yaş ve 36-45 yaş grubundaki yetişkinlerin ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanların 26-35 yaş ve 46 ve üstü yaş grubundakilerden fazla olduğu görülmüştür.

Yetişkinlerin yaşlarına göre Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$).

Yetişkinlerin yaşlarına göre Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve içerdiği alt boyutlardan aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırması

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	18-25	109	15,08	5,71	5	27	0,963	0,410	
	26-35	141	16,26	5,55	5	25			
	36-45	87	15,64	5,28	5	25			
	46 ve üstü	90	16,00	5,88	5	25			
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	18-25	109	15,42	5,92	6	29	3,826	0,010*	1-2
	26-35	141	13,64	5,11	6	30			2-4
	36-45	87	15,77	6,25	6	30			1-3
	46 ve üstü	90	13,93	5,39	6	30			3-4
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	18-25	109	15,73	6,78	7	33	4,716	0,003*	1-3
	26-35	141	14,38	5,67	7	32			2-3
	36-45	87	17,38	7,32	7	31			3-4
	46 ve üstü	90	14,53	5,66	7	32			
Duygusal Yeme Ölçeği	18-25	109	11,00	5,66	1	28	1,276	0,282	
	26-35	141	11,57	6,18	0	28			
	36-45	87	11,56	7,20	0	28			
	46 ve üstü	90	10,08	5,51	0	26			

Tablo 8 (Devamı).

Psikolojik Esneklik Ölçeği	18-25	109	114,47	31,06	69	192	0,972	0,406
	26-35	141	111,24	27,98	71	180		
	36-45	87	118,03	31,82	69	196		
	46 ve üstü	90	115,63	31,77	72	196		
PEÖ-Kabul	18-25	109	19,88	7,06	5	35	0,210	0,890
	26-35	141	20,28	5,88	8	35		
	36-45	87	19,97	6,85	9	35		
	46 ve üstü	90	19,60	6,29	9	35		
PEÖ-Ayrışma	18-25	109	11,01	4,83	3	21	1,598	0,189
	26-35	141	10,99	4,76	3	21		
	36-45	87	12,29	5,12	3	21		
	46 ve üstü	90	11,70	5,21	3	21		
PEÖ-Bağlamsal Benlik	18-25	109	12,09	4,98	3	21	0,990	0,397
	26-35	141	11,17	5,13	3	21		
	36-45	87	12,22	5,35	3	21		
	46 ve üstü	90	11,79	5,27	3	21		
PEÖ-Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	18-25	109	44,21	16,81	10	70	1,139	0,333
	26-35	141	43,03	16,56	10	70		
	36-45	87	47,18	16,64	10	70		
PEÖ-Anda olma	18-25	109	27,28	7,68	11	49	1,453	0,227
	26-35	141	25,78	5,90	12	43		
	36-45	87	26,38	7,36	13	49		
	46 ve üstü	90	27,50	7,87	11	49		

* $p < 0.05$

Eğitim Sosyo-Demografik Değişkeni

Aşağıdaki Tablo 9.'da araştırmaya katılan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırmasına dair yapılan ANOVA bulguları verilmiştir.

Yetişkinlerin eğitim durumlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı seviye fark olduğu ($p < 0.05$), ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden aldıkları puanların arasında olan farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı gözlenmiştir. ($p > 0,05$). Lise ve altı mezunu olanların ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar lisans mezunu olanlara göre azdır. Lisansüstü mezunu olanların ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar diğer yetişkinlere göre azdır.

Yetişkinlerin eğitim durumlarına göre Duygusal Yeme Ölçeğinden aldıkları

puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($p>0.05$).

Yetişkinlerin eğitim durumlarına göre Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Bağlamsal Benlikten aldıkları puanların arasındaki farkların istatistiki açıdan anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$). Lisansüstü mezunu olan yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Bağlamsal Benlikten aldıkları puanlar lisans mezunlarından azdır.

Tablo 9.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Eğitimlerine Göre Karşılaştırması

	Eğitim durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	Lise ve altı	95	14,40	5,69	5	25	3,954	0,020*	1-2
	Lisans	239	16,30	5,37	5	27			
	Lisansüstü	93	15,85	5,93	5	25			
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	Lise ve altı	95	15,71	5,93	6	30	7,598	0,001*	1-3
	Lisans	239	14,89	5,63	6	30			
	Lisansüstü	93	12,69	5,13	6	26			
ÜBSÖ-Kaçıman Bağlanma Stili	Lise ve altı	95	15,75	6,82	7	32	1,088	0,338	
	Lisans	239	15,55	6,34	7	33			
	Lisansüstü	93	14,52	6,13	7	31			
Duygusal Yeme Ölçeği	Lise ve altı	95	10,38	5,28	0	28	2,494	0,084	
	Lisans	239	10,94	6,25	0	28			
	Lisansüstü	93	12,29	6,62	1	28			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Lise ve altı	95	113,72	33,66	71	196	4,674	0,010*	2-3
	Lisans	239	117,71	29,55	69	196			
	Lisansüstü	93	106,48	27,71	72	165			
PEÖ-Kabul	Lise ve altı	95	20,87	6,80	10	35	1,870	0,155	
	Lisans	239	19,97	6,82	5	35			
	Lisansüstü	93	19,05	4,91	10	31			
PEÖ-Ayrışma	Lise ve altı	95	10,81	5,02	3	21	2,994	0,051	
	Lisans	239	11,92	4,82	3	21			
	Lisansüstü	93	10,69	5,14	3	21			
PEÖ-Bağlamsal Benlik	Lise ve altı	95	11,79	5,29	3	21	3,402	0,034*	2-3
	Lisans	239	12,20	5,07	3	21			
	Lisansüstü	93	10,56	5,15	3	21			
PEÖ-Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış	Lise ve altı	95	42,40	17,69	10	70	6,538	0,002*	2-3
	Lisans	239	47,11	15,83	10	70			
	Lisansüstü	93	40,41	17,32	10	70			
PEÖ-Anda Olma	Lise ve altı	95	27,84	7,70	16	49	2,088	0,125	
	Lisans	239	26,51	7,31	11	49			
	Lisansüstü	93	25,77	5,82	13	49			

* $p<0.05$

Tablo 10.

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler

	Güvenli Bağlanma Stili	Kaçınan Bağlanma Stili	Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Anda olma	Kabul	Bağlamsal benlik	Ayrışma	Psikolojik Esneklik Ölçeği	Duygusal Yeme Ölçeği
ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stili	r 1									
ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stili	r 0,109	r 1								
ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili	p 0,024*	r -0,002	r 0,494	r 1						
PEÖ-Değerler ve doğrultusunda davranış	p 0,967	p 0,000*	r 0,284	r 1						
PEÖ-Anda olma	r -0,021	r -0,187	r 0,028	r 0,278	r 1					
PEÖ-Kabul	p 0,670	p 0,000*	p 0,569	p 0,000*	r -0,065	r -0,217	r 0,071	r 0,286	r 0,617	r 1
PEÖ-Bağlamsal benlik	p 0,181	p 0,000*	p 0,141	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	r 0,125	r 0,097	r 0,010	r 0,044
PEÖ-Ayrışma	r 0,178	r 0,272	r 0,368	r 0,688	r 0,125	r 0,097	r 1			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,004*	p 0,005*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*
Duygusal Yeme Ölçeği	r 0,203	r 0,015	r 0,285	r 0,915	r 0,564	r 0,554	r 0,718	r 0,749	r 1	
	p 0,000*	p 0,762	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*
	r 0,278	r 0,002	r -0,307	r -0,283	r -0,150	r -0,192	r -0,250	r -0,198	r -0,307	r 1
	p 0,000*	p 0,965	p 0,000*	p 0,000*	p 0,002*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*	p 0,000*

* $p < 0.05$

Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasında İlişki Var mıdır

Yukarıdaki Tablo 11.'de yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson test bulgularına değinilmiştir. Buna göre:

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Duygusal Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonların olduğu gözlenmiştir ($p < 0.05$).

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Duygusal Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı korelasyonların olmadığı gözlenmiştir ($p>0.05$).

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Bağlamsal Benlik ve PEÖ-Ayrışmadan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonların olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Duygusal Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif korelasyonların olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Var Mıdır

Yukarıdaki Tablo 11.'de yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson test bulgularına değinilmiştir. Buna göre:

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Bağlamsal Benlik ve PEÖ-Ayrışmadan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonların olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Araştırmaya dahil olan yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeğindeki PEÖ-Anda Olma ve PEÖ-Kabulden aldıkları puanların arasında istatistiki olarak anlamlı ve negatif yönlü, PEÖ-Bağlamsal Benlik ve PEÖ-Ayrışmadan aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonların olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Yetişkinlerde Duygusal Yeme ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki Var Mıdır

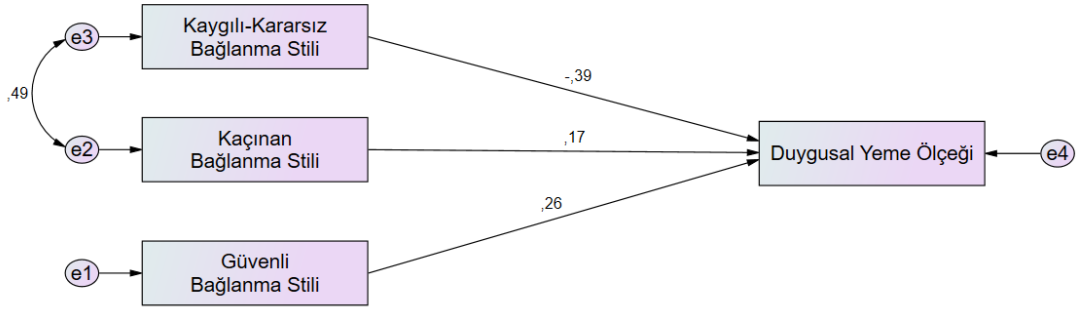
Yukarıdaki Tablo 11.'de yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Duygusal Yeme Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson test bulgularına değinilmiştir. Buna göre:

Yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği toplamından ve PEÖ-Değerler ve değerler doğrultusunda davranış, PEÖ-Anda Olma, PEÖ-Kabul, PEÖ-Bağlamsal Benlik ve PEÖ-Ayrışma boyutlarından aldıkları puanlar ile Duygusal Yeme Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif korelasyonların olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkiyi Psikolojik Esneklik Düzeyi Yordamakta Mıdır

Şekil 4

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

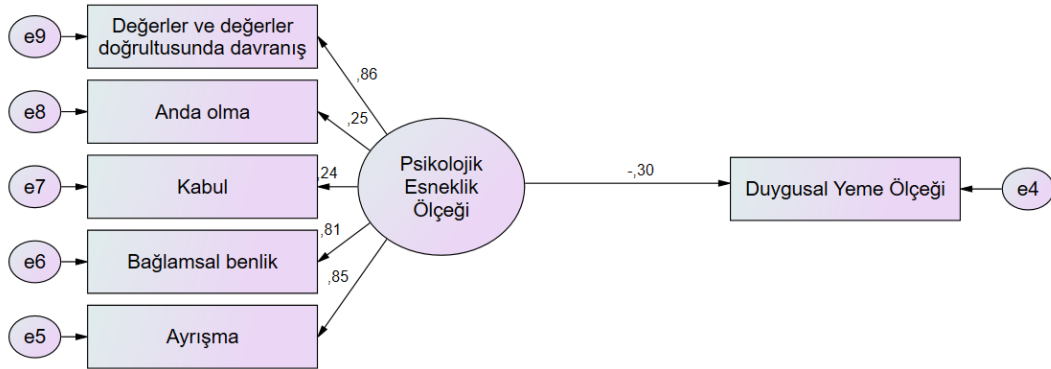


Yukarıdaki Şekil 4.'te gösterilen Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını yordama durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde, yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden ($\beta=0,26$; $p<0,05$) ve ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ($\beta=0,17$; $p<0,05$) aldıkları puanların Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif olarak yordadığı gözlenmiştir.

Bunun yanında yetişkinlerin ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden ($\beta=-0,39$; $p<0,05$), aldıkları puanların Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif olarak yordadığı gözlenmiştir.

Şekil 5

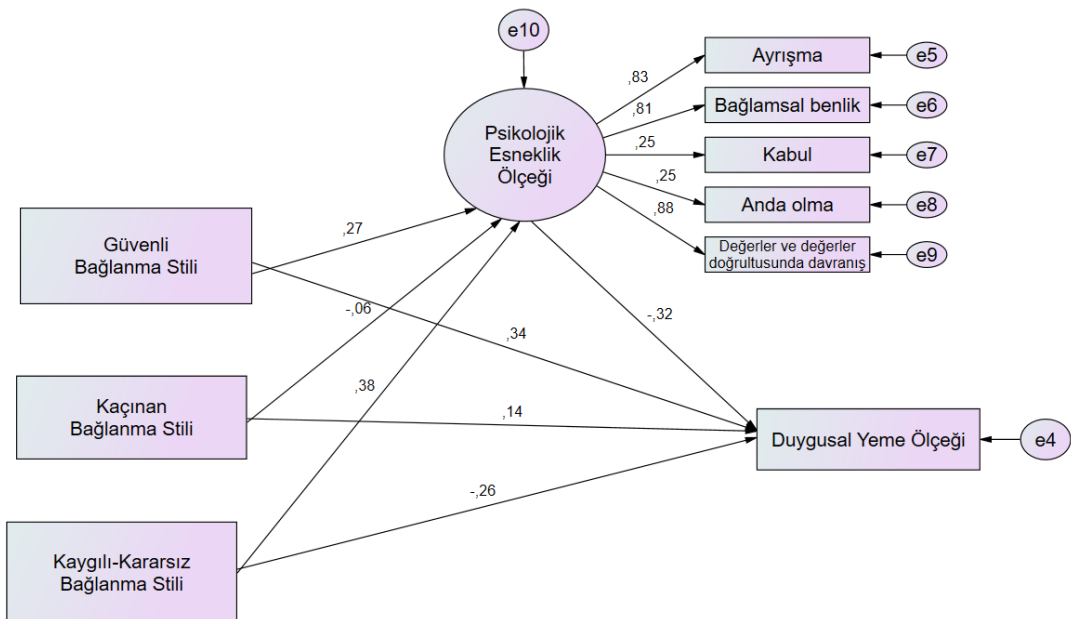
Yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu



Yukarıdaki Şekil 5. incelendiğinde araştırmanın örnekleme alınan yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı seviyede ve negatif şekilde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,30;p<0,05$).

Şekil 6

Yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği Puanlarının Aracı Rolü



Yukarıdaki Şekil 6.'da yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği puanları ile Duygusal Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik

Ölçeği puanlarının aracı rolünün incelenmesi adına, modele hem Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği hem de Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları aynı anda dahil edilmiştir.

Bu durumda yetişkinlerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki ÜBSÖ-Güvenli Bağlanma Stilinden ($\beta=0,34$; $p<0,05$) ve ÜBSÖ-Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stilinden ($\beta=-0,26$; $p<0,05$) aldıkları puanların Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif olarak yordamaya devam ettiği, ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden ($\beta=0,14$; $p>0,05$) alınan puanların ise Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı seviyede yordamadığı gözlenmiştir. Ayrıca yetişkinlerin Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının Duygusal Yeme Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı seviyede ve negatif şekilde yordamaya devam ettiği gözlenmiştir ($\beta=-0,32$; $p<0,05$).

Bu bağlamda yetişkinlerin ÜBSÖ-Kaçınan Bağlanma Stilinden aldıkları puanlar ile Duygusal Yeme Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin aracı rolünün araştırılmasıdır. Bu aracı etkinin anlaşılabilmesi için ve araştırmanın alt amaçları kapsamında yetişkinlerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları ile psikolojik esnekliklerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, yetişkinlerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasında ilişki olup olmadığı, yetişkinlerin bağlanma stilleri ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı, yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmanın bu kısmında katılımcılarda bağlanma stilleri, duygusal yeme ve psikolojik esnekliğin; cinsiyet, medeni durum, yaşanan yer, yaş ve eğitim sosyo-demografik değişkenlerine göre ne şekilde farklılaştığı aktarılacak ve bu bulgular mevcut literatür ile tartışılacaktır.

Bağlanma stillerinin cinsiyet sosyo-demografik değişkeni bakımından farklılaşması incelendiğinde, Yıldız 2008’de korkulu ve güvenli bağlanma biçimleri bakımından cinsiyete göre farklılaşma olduğunu ve kayıtsız ve saplantılı bağlanma biçimlerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu çalışmada Yıldız’ın sonuçlarına benzer biçimde güvenli bağlanma stilinde cinsiyete göre farklılaşma bulunmuştur, bu çalışmaya göre kadınların güvenli bağlanma stili puanları erkeklerinkinden fazladır ancak Kaplan 2019’da bağlanma stilleri ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını aktarmıştır.

Bağlanma stillerinin medeni duruma göre farklılaşması bakımından literatür incelendiğinde 2006 yılında Sümer bağlanma stillerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Küçük 2020 yılında benzer sonuçlara ulaşmıştır ancak Vardar 2019 yılındaki çalışmasında ise medeni durum ile bağlanma stilleri arasında farklılaşma olduğunu söylemiştir. Bu çalışmada Vardar’ın araştırmasına benzer biçimde güvenli bağlanma stilinde medeni duruma göre farklılaşma bulunmuştur bu çalışmada evlilerin güvenli bağlanma stili puanları bekarlarinkinden fazladır.

Yaşanan yer değişkeni ile bağlanma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığına dair Demir 2004 yılında yaptığı çalışmasında güvenli bağlananların kırsal kesimlere oranla şehirlerde daha fazla olduğunu bulmuştur ve bu çalışmada ise bağlanma

stillerinin yaşanan yere göre farklılaştığı bulunmuştur. Büyükşehirde yaşayanların bağlanma stillerinden aldıkları puanlar şehirde yaşayanların puanlarından fazladır.

Bağlanma stillerinin yaş sosyodemografik değişkenine göre farklılaşması da bu çalışma kapsamında ele alınmıştır. Bu araştırmanın sonuçları Campbell ve arkadaşları (2005) ile Schachner ve arkadaşlarının (2008) araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Schachner ve arkadaşları (2008), bireylerde bağlanma ile yaş arttıkça negatif yönde değişim olduğunu göstermişlerdir. Literatürde Batıgün ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada (2008) yaşa göre bağlanma stillerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını aktardıkları görülmektedir, benzer biçimde Türk 2019'daki çalışmasında yaşa göre bağlanma stillerinde farklılaşma olduğunu aktarmıştır. Bu çalışmada ise yaşa göre bağlanma stillerinde farklılaşma bulunmuştur. 36-45 yaş aralığındaki bireylerin kaçınan bağlanma stilleri puanları yüksek iken 18-25 arası ve 36-45 arası yaşlarda olanların kaygılı bağlanma stili puanları yüksektir.

Bağlanma stillerinin eğitim düzeyi durumuna göre farklılaşması bakımından literatür incelendiğinde Batıgün ve arkadaşlarının 2008'de bu sosyodemografik değişkene göre anlamlı düzeyde farklılaşma gördüğü anlaşılmıştır. Bu çalışmada bu bulguya paralel biçimde eğitim düzeyine göre bağlanma stillerinde farklılaşma görülmüştür. Kaygılı bağlanma stili puanları lisansüstü mezunlarında düşük görülürken, güvenli bağlanma stili puanları ise lisans mezunlarında yüksek görünmektedir.

Duygusal yeme davranışı sosyodemografik değişkenlere göre ele alındığında literatürde duygusal yeme ile cinsiyet sosyodemografik değişkeni arasında anlamlı fark görülmektedir kadınların duygusal yeme eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Larsen ve ark., 2006; Van Strien, 2005; Sundgot Borgen ve Torstveit, 2004, akt. Soylu ve ark., 2021) Bu çalışmada da literatüre paralel biçimde cinsiyete göre duygusal yemede anlamlı farklılaşma görülmüş ve kadınların duygusal yeme puanlarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Literatüre bakıldığında Karataş ve Müftüoğlu 2020'de yeme davranışı ile medeni durum arasında farklılaşma oluştuğunu aktarmışlardır. Benzer çalışmalar bulunmakla birlikte bu çalışmada olduğu gibi medeni durumun duygusal yeme davranışı üzerinde etkisi olmadığını aktaran çalışmalar da mevcuttur (Gürel, 2022). Bu çalışmada da Gürel'in çalışmasına paralel biçimde medeni duruma göre duygusal yemede farklılaşma gözlemlenmemiştir.

Yaşanan yer değişkeni ile duygusal yemenin farklılaşıp farklılaşmadığına dair

literatürde çalışmaya rastlanmamıştır ve bu çalışmada ise duygusal yemenin yaşanan yere göre farklılaştığı bulunmamıştır.

Chamberlin'in 2015'te duygusal yeme ve yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylediği ve literatürde buna benzer çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmada da yaş ile duygusal yeme arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Ancak yaş küçüldükçe duygusal yeme davranışının arttığı ve özellikle ergenlerde duygusal yemenin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Arslantaş ve ark., 2021).

Gürel 2002'de eğitim ile duygusal yeme arasında fark olmadığını yansıtmıştır. Bu çalışmada Gürel'e (2002) paralel şekilde eğitim sosyodemografik değişkeni ile duygusal yeme arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir.

Psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği literatürde söylenmiştir (Seyrek, 2017). Ancak bu çalışmada cinsiyete göre farklılık görülmemiştir.

Literatürde medeni durum ve psikolojik esneklikte anlamlı farklılaşma olmadığı Çiçek tarafından 2021 yılında ortaya konmuştur. Bu çalışmada medeni duruma göre psikolojik esneklikte farklılaşma görülmüştür. Evli bireylerin psikolojik esneklik, kabul, ayrışma, değerler ve ddd, ile anda olma boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde yaşanan yer sosyo-demografik değişkeni ile psikolojik esneklik düzeyinin farklılaşması anlamında bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ise büyükşehirlerde yaşayan bireylerin ise psikolojik esneklik, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve ddd alt boyutlarından aldıkları puanlar ile şehirlerde yaşayan bireylerin puanları arasında farklılaşma görülmüştür ve bu puanlar büyükşehirlerde daha yüksektir.

Bu çalışmada yaş, değişkenine göre psikolojik esneklik düzeyinde fark görülmemiştir. Literatürde de bu anlamda yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik esneklik düzeyinin eğitim düzeyi arttıkça arttığı daha önce literatürde söylenmiştir (Öcel, 2017). Bu çalışmada da lisans mezunlarının psikolojik esneklik ve bağlamsal benlik alt boyutlarından aldıkları puanların diğer katılımcılardan farklılaştığı ve daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bu bölümünde yetişkinlerde bağlanma stilleri ile duygusal yeme davranışları arasında ilişki var mıdır alt amacının literatür bulgularına, bu araştırmada bulunan sonuçlarına ve bunların karşılaştırılmasına yer verilecektir.

Literatüre bakıldığında 1990'da toplam 340 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada 98'i yeme bozukluğu gösteren kontrol grubunun ebeveynlerinden görece düşük düzeyde ilgi ve görece yüksek düzeyde kontrol algılamak eğilimini ortaya çıkartmıştır (Calam ve ark., 1990).

1990 yılında yapılan bu çalışmaya benzeyen biçimde yine başka bir çalışmada ise yeme bozukluğu konusunda tanılanmış kişilerin, ana-babalarını görece düşük düzeyde ilgili ancak yüksek düzeyde müdahaleci olarak algıladıkları yinelenmiştir (De Panfilis ve ark., 2003).

Literatüre ayrıntılı biçimde bakacak olursak yalnızca erken dönem bağlanma stilleri ile yeme bozuklukları arasında yapılan çalışmalarda değil yetişkinlik dönemi bağlanma biçimlerinin yeme bozuklukları ile ilişkilerinin çalışıldığı araştırmalarında benzer sonuçlar verdiği görülecektir.

Benzer biçimde Eggert ve ark. tarafından 2007 senesinde yapılmış mevcut bir araştırmada, yeme bozuklukları ile bağlanma biçimlerinin birlikte değişimleri bakımından dolayı yönde bir ilişki gözlemlenmiştir.

Tasca ve Balfour'un 2014 yılında raporlaştırdığı ve 2000-2014 arasında bağlanma biçimleri ile yeme bozuklukları bakımından yaptıkları gözden geçirme makalesi bu literatürdeki görüşleri tekrarlamaktadır. Yetişkinlikte de yaşamın ilk yıllarındaki gibi bağlanma biçimleri gösterildiği ve bu biçim güvenli bağlanmanın diğerleri şeklinde geliştiğinde kişinin yeme bozuklukları yaşama riski artmaktadır.

Suldo ve Sandberg, 2000 yılında literatüre benzer şekilde bağlanma ile yeme davranışları arasında ilişki bulmuşlardır. Buna göre bebeklik ve yetişkinlik dönemlerinde kişilerin bağlanma biçiminin güvensiz bağlanma biçimlerinden biri olması yeme bozuklukları davranışları anlamında da etkili olmaktadır.

Bu araştırmada güvenli bağlanma ile duygusal yeme arasında pozitif, kaygılı/karasız bağlanma ile duygusal yeme arasında negatif ilişki bulunmuş ve kaçınan bağlanma ile duygusal yeme arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın bu bölümünde yetişkinlerde bağlanma stilleri ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki var mıdır alt amacının literatür bulgularına, bu araştırmada bulunan sonuçlarına ve bunların karşılaştırılmasına yer verilecektir.

Literatüre bakıldığında bu kavramların karşılaştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Williams ve diğerleri (2012) boylamsal desen kullanarak 6 senede yaptıkları, 749 öğrencinin psikolojik esneklik düzeyleri ve ailelerinin

algılanan ebeveynlik tutumlarını inceledikleri bir çalışmanın sonucunda otoriter ebeveyn tutumu psikolojik esneklik arasında ilişki bulunmuştur.

Brassell ve diğerleri (2016) tarafından yapılan başka bir çalışmada da benzeri bulgulara ulaşılmış ve ebeveyn psikolojik esneklik düzeyinin yüksek oluşu, gençlerde daha düşük düzeyde içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış problemlerle ilişkili bulunmuştur.

Bu araştırmalarda psikolojik esneklikle ilişkisi incelenen kavramlar görece bebeklerin bağlanma biçimlerini de etkileyebilecek ebeveyn özellikleri ile ilgidir. Ancak bu çalışmada bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik toplam puanları ve alt boyutları arasında pozitif ve negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın bu bölümünde duygusal yeme ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki var mıdır alt amacının literatür bulgularına, bu araştırmada bulunan sonuçlarına ve bunların karşılaştırılmasına yer verilecektir.

Masuda ve arkadaşlarının 2013 senesinde yaptığı 366 kadın öğrencinin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmada, katılımcıların yeme bozuklukları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında eksi yönde ilişki ortaya konmuştur.

Schumacher ile arkadaşları tarafından 2019 yılında 283 kişilik obeziteye sahip bireyin örneklem grubunu oluşturduğu bir çalışmada psikolojik esnekliğin değişimi ile yeme davranışı değişimini ortaya koymuştur.

Bu çalışmada duygusal yeme ile psikolojik esnekliğin toplam puanları, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve ddd, anda olma alt boyutları arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmanın bu bölümünde yetişkinlerde bağlanma stilleri ile duygusal yeme arasındaki ilişkiyi psikolojik esneklik yordamakta mıdır alt amacına yönelik bulgular tartışılacaktır.

Literatürde bu yönde bir aracılık analizinin daha önce hiç yapılmadığı görülmüştür be bu bağlamda yapılan bu çalışmada yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili puanları ile duygusal yeme puanları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik puanlarının aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada elde edilen bulguların ne anlama geldiği, doğurguları, katkıları ve sınırlılıkları ile araştırmacının önerilerine değinilecektir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular bağlanma stilleri, duygusal yeme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri ve psikolojik esnekliğin bağlanma stilleri ile

duygusal yeme arasındaki ilişkideki aracı rolünü ortaya koymuştur.

Bu araştırmada elde edilen bulgular literatürde kısıtlılığı olan bağlanma stilleri, duygusal yeme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler ile bu kavramların sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik alan yazınına katkıda bulunmaktadır. Özellikle bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye ve duygusal yeme ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik bu araştırmadan önce yapılan araştırmaların kısıtlılığı sebebiyle bu araştırmada ortaya konmuş olan bulgular önemlidir.

Bu bulguların özellikle duygusal yemenin güncel olarak klinikte sıklıkla çalışılan bir problem olması ve psikolojik esnekliği ortaya koyan kabul ve kararlılık terapisi yönteminin yeni ve gözde bir terapi yöntemi olması sebebiyle pratik katkıları bulunmaktadır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin rolünün araştırılmasıdır. Bu aracı etkinin anlaşılabilmesi için ve araştırmanın alt amaçları kapsamında yetişkinlerin bağlanma stilleri ve duygusal yeme ile psikolojik esnekliklerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı, yetişkinlerin bağlanma stilleri ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı, yetişkinlerin duygusal yeme davranışı ile psikolojik esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, çalışmanın hipotezlerine yönelik yapılan analizlerin sonuçları aktarılmıştır. Bu çalışma araştırdığı ilişkiler bakımından literatürde örnek olmaması olan örneklerin ise kısıtlı olması bakımından ve yapılan aracı rol analizinin ilk kez yapılması bakımından diğerlerinden ayrılmakta ve kendi önemini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada yetişkinlerin cinsiyetlerine göre üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğindeki güvenli bağlanma stili puanlarının istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı ve kadınların güvenli bağlanma stili puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada yetişkinlerin medeni durumlarına göre üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğindeki güvenli bağlanma stili puanlarının istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı ve evlilerin güvenli bağlanma stili puanlarının bekarlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada yetişkinlerin yaşadıkları yere göre üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğindeki güvenli bağlanma stili, kaygılı/karasız bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili puanlarının istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı ve büyükşehirlerde yaşayanların tüm bağlanma stili puanlarının şehirlerde yaşayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

18-25 yaş ve 36-45 yaş grubundaki yetişkinlerin kaygılı/karasız bağlanma stili aldıkları puanların 26-35 yaş ve 46 ve üstü yaş grubundakilerden fazla olduğu görülmüştür.

36-45 yaş yetişkinlerin kaçınan bağlanma stili puanlarının diğer yaş gruplarındakilerden fazla olduğu görülmüştür.

Lise ve altı mezunu olanların güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanlar lisans mezunu olanlara göre azdır. Lisansüstü mezunu olanların kaygılı/karasız bağlanma stilinden aldıkları puanlar diğer yetişkinlere göre azdır.

Bu araştırmada kadınların duygusal yeme ölçeğinden aldıkları puanların erkeklere göre fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca diğer sosyodemografik değişkenlere göre duygusal yemenin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Evli olan yetişkinlerin psikolojik esneklik ölçeği toplamından ve kabul, ayrışma, değerler ve ddd ile anda olma boyutlarından aldıkları puanlar bekarlardan fazladır.

Büyükşehirde yaşayan psikolojik esneklik ölçeği toplamından ve ayrışma, bağlamsal benlik ile değerler ve ddd boyutlarından aldıkları puanlar şehirde yaşayanlardan fazladır.

Lisansüstü mezunu olan yetişkinlerin psikolojik esneklik ölçeği toplamından ve bağlamsal benlik alt boyutundan aldıkları puanlar lisans mezunlarından azdır.

Bu araştırmada güvenli bağlanma stili ile duygusal yeme arasında pozitif, kaygılı bağlanma stili ile duygusal yeme arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmaya göre bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasında pozitif ve negatif korelasyonlar vardır.

Bu araştırmaya göre duygusal yeme ile psikolojik esneklik toplam puanları ve bazı alt boyutları arasında negatif korelasyonlar vardır.

Bu araştırmaya göre kaçınan bağlanma stili ve duygusal yeme arasındaki ilişki psikolojik esneklik düzeyi tarafından yordanmaktadır.

Öneriler

Bu araştırma pandeminin hemen ardından gerçekleştirildiği için kişilerin duygusal yeme davranışları ve psikolojik esneklik düzeylerinin bu durumdan da etkilenmiş olabileceği düşünülmüştür. Pandeminin etkileri ortadan kalktıktan sonra araştırmanın tekrarlanması önerilmektedir.

Araştırmada çevrimiçi veri toplanması kişilerin ne durumda ve ne kadar dikkatli yanıt verdiğini kontrol etmeyi namümkün kıldığından yüz yüze veri toplayarak da çalışma yinelenabilir.

Ülke İdarecilerine Yönelik Öneriler

Çağımızın en büyük sağlık sorunlarından birinin yeme problemleri olduğu düşünülürse ülke idarecilerinin bu durumla baş edebilmek adına psikolojik destek alımını arttırmaya yönelik çalışmalarda bulunması önerilmektedir.

Aynı zamanda kabul ve kararlılık terapisinin işe yarayacağını gösteren bu çalışma psikolojik esnekliğin güçlü olmasının duygusal yemeyi azaltabileceğini öngörmektedir. Bu sebeple de psikoterapi hizmetleri devlet tarafından desteklenebilir.

Akademisyenlere/ Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bağlanma stilleri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesine yönelik daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Sosyodemografik değişkenlerin etkisinin ve bağlanma stillerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi ile ilgili literatürdeki kısıtlılığın çözülmesine ihtiyaç vardır. Duygusal yeme ile bağlanma stillerinin ilişkisinin ölçüldüğü çalışmalar arttırılabilir. Böylece bu ilişki üzerinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün daha net bir biçimde ortaya konması sağlanabilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Klinisyenlerin ilgili anlamda gelişen literatürü takip etmeleri ve vaka örnekleri sunarak akademik katkıda bulunabilecekleri göz ardı edilmemelidir.

Duygusal yemenin önüne geçebilmek için psikolojik esnekliğin arttırmasına yönelik yapılacak çalışmalarda kabul ve kararlılık terapisi yöntemi kullanılmasının klinik alanda olumlu yanıt vereceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ainsworth, M.D.S. ve Bell, S.M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Div.*, 41, 49-67.
- Aktepe, M. (2016). Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik. (Tıpta uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- American Psychiatric Association, A., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 10). Washington, DC: American psychiatric association.
- Arslantaş H., Dereboy F., Yüksel R, İnalkaç S. Duygusal Yeme Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2020;31(2):122-30. <https://doi.org/10.5080/u23520>
- Avcı, U. Turunç, Ö. (2012). Dönüşümcü Liderlik ve Örgüte Güvenin Kariyer Memnuniyetine Etkisi: Lider-Üye Etkileşiminin Aracılık Rolü. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 45-55.
- Aydın G (2017) Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility.(Yüksek lisans tezi).Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). Obezite ve egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 730*, 13-16.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., Attachment styles among young adults: a test of a four-category model, *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 1991, s.226-241.
- Batigün, A. D., & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).
- Baydar, M. L., Gül, H. Ve Akçıl, A. (2007). Bilimsel araştırmanın temel ilkeleri. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Basımevi.
- Bennet, R., Oliver, J.E. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy*, 1st ed. New York, Routledge.

- Biller, H.B. (1993). *Fathers and Families Paternal Factors in Child Development*. London, Auburn House.
- Binici, Z. (2020). Dolaylı utanma ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Blehar, M. C., Lieberman, A. F., & Ainsworth, M. D. S. (1977). Early face-to-face interaction and its relation to later infant-mother attachment. *Child Development*, 48(1), 182–194. <http://doi.org/10.2307/1128897>
- 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.
- Brenning, K. M., Soenens, B., Braet, C., & Bosmans, G. (2011). An adaptation of the Experiences in Close Relationships Scale-Revised for use with children and adolescents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(00), 1048–1072. <http://doi.org/10.1177/0265407511402418>
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pagem Yayınları.
- Calam, R., Waller, G., Slade, P. ve Newton, T. (1990). Eating disorders and perceived relationships with parents. *International Journal of Eating Disorders*, 9(5), 479-485.
- Chamberlin AA. *Academic-Related Factors And Emotional Eating In Adolescents*. Presented to the Department of Family and Consumer Sciences California State University, Long Beach, In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science in Nutritional Sciences. 2015.
- Collins, N. L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Çakır, Z. (2013). Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: yatkinlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerle internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam*

- doyumunu ilişkisi* (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- De Panfilis, C., Rabbaglio, P., Rossi, C., Zita, G. ve Maggini, C. (2003). Body image disturbance, parental bonding and alexithymia in patients with eating disorders. *Psychopathology*, 36(5), 239-246.
- Demir, S. (2004). *Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ve intihar davranışı arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Adnan Menderes Üniversitesi).
- Doyle, A. B., & Markiewicz, D. (2005). Parenting, marital conflict and adjustment from early to midadolescence: Mediated by adolescent attachment style? *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 97– 110.
<http://doi.org/10.1007/s10964-005-3209-7>
- Eggert, J., Levendosky, A. ve Klump, K. (2007). Relationships among attachment styles, personality characteristics and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 149-155.
- Erdoğan, H. B., & İşiten, H. (2021). Bozulmuş Yeme Örgütlerinde Bağlanmanın Yordayıcı Etkisi: Ergenler Üzerine Bir Çalışma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 57-80.
- Erişti, S., Kuzu, A., Yurdakul, I. A., Akbulut, Y., & Kurt, A. A. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi*.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Ankara, Emel Matbaacılık.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(3), 1-21.
- Foster, J. D., Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64–73.
<http://doi.org/10.1080/15298860600832139>
- Garaulet M, Canteras M, Morales E ve ark. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ) *Nutr Hosp* 27: 645-651.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430–445.

- Gürel, S. (2022). *Duygusal yemenin kontrol odağıyla ilişkisinde negatif otomatik düşüncelerin aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Güzin Mukaddes Sevinçer ve Numan Konuk, Emosyonel Yeme, *Journal of Mood Disorders*, 2013, 3(4):171-8, s.172
- Hair, J. F. (2013). *Multivariate Data Analysis: Pearson New International Edition*, 7Eds.
- Harlow, H. F., & Suomi, S. J. (1970). Nature of love: Simplified. *American Psychologist*, 25(2), 161–168.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. *New Harbinger Publication*. 9 (13), 26-30.
- Harris, R. (2016). Kabul ve kararlılık terapisi. In *ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç* (Çeviri Ed. HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, 44:1-25.
- Hayes, S., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M., Wilson, K.G. (2010). What is acceptance and commitment therapy? In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, (Eds. SC Hayes, K Strosahl), New York, Springer.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.G. (2011). *Acceptance And Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, Guilford Press.
- Hayes, S.C., Lillis, J. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: Theories of Psychotherapy Series*. Washington, American Psychological Association.
- Hayes, S.C., Hofmann, S.G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16: 245.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., Wilson, K.G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *J Contextual Behav Sci*, 1:1-16.
- Hayes, S.C., Hofmann, S.G., Stanton, C.E., Carpenter, J.K., Sanford, B.T., Curtiss, J.E. vd. (2019). The role of the individual in the coming era of process-based therapy. *Behav Res Ther*, 117:40-53.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment

- process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
<http://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.
- İncekara, H. İ. Ergenlerde Duygusal Öz Yeterlik ile Üç Boyutlu Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 7(2), 228-245.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karataş, Y. F., & Müftüoğlu, S. (2020). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Yeme Farkındalığı Durumlarının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 3(1), 24-33.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kavlak, O., & Şirin, A. (2009). Maternal bağlanma ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Kırimer, F., Akça, E., & Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma : Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45–57.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- LeJeune, J., Luoma, J.B. (2019). *Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values, Increase Psychological Flexibility. and Live a More Meaningful Life*, Oakland, New Harbinger.
- Levine, A., & Heller, R. (2018). *Bağlanma: Aşk bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. Aganta Kitap.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2010). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications, 60, 549-552.

- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50, 1–11.
- Masuda, A., Le, J. and Cohen, L. L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(1), 30-42. doi: 10.1007/s10447-013-9188-6
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*, 25, 6-10.
- Mutlu, B., Erkut, Z., Yıldırım, Z., & Gündoğdu, N. (2018). A review on the relationship between marital adjustment and maternal attachment. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 64, 243-252.
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J. P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia, and binge-eating disorder in obese women. *Obesity research*, 11(2), 195-201.
- Sabuncuoğlu, O. ve Berkem, M. (2006). Bağlanma biçimi ve doğum sonrası depresyon belirtileri arasındaki ilişki: Türkiye’den bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), s. 252-258.
- Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2016). A beginner’s guide to structural equation modelling. New York: Routledge Publishing.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 9.2, 135-146.
- Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki: *Electronic Turkish Studies*, 12(4).
- Sivrioğlu, Y. (2020). Kognitif ve davranış terapisinden üçüncü dalga terapilere: kavramsal gelişim. In *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranış Terapi* (Eds Z Hamamcı, F Türk):53-57. Ankara, Pegem Akademi.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., & Kargün, M. (2021). Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 88-97.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.

- Strodl, E., & Noller, P. (2003). The relationship of adult attachment dimensions to depression and agoraphobia. *Personal Relationships*, 10, 171–185.
<http://doi.org/10.1111/1475-6811.00044>
- Suldo, S. ve Sandberg, D. (2000). Relationship between attachment styles and eating disorder symptomatology among college women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(1), 59-73.
- Sümer, M., Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006, s. 105 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Psychometric evaluation of adult attachment measures on Turkish Samples and a cross-cultural comparison. *Turkish Journal of Psychology*, 14(43), 71–106.
- Tasca, G. ve Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorder: A review of current research. *International Eating Disorder*. 47(7),710-717.
- Taş, E. ve Kabaran, S. (2020). Sezgisel Yeme, Duygusal Yeme ve Depresyon: Antropometrik Ölçümler Üzerinde Etkileri Var Mı?. *Sağlık ve Toplum*. 20.3 Eylül-Aralık, 127-139.
- Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating Behaviors*, 18, 36-40.
- Terzi, B.E., Tekinalp, Ş.I. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara, Pegem Akademi.
- Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), s. 1-11.
- Türk, B.B., Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkisinin Araştırılması, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 67 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Türk, E. M., (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Uygun Darama, E. (2021). *Aktif iş yaşamı olan kişilerde bağlanma stilleri ve*

örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Vardar, Z.S., Yetişkinlerde Öz Şefkat Düzeyi ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Wu J, Cynthia JW, Hill C, Fearon P, Mayes LC, Crowley MJ. Emotional eating and instructed food-cue processing in adolescents: An ERP study. *Biological Psychology* 2018;132:27-36
- Yaşar, B. (2020). *Obez bireylerde kendini damgalama ve duygusal yeme arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Yıldız, C. (2008). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Yazıcıoğlu, Yahşi - Erdoğan, Samiye (2004), “SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri”, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Zimmermann, P. (2004). Attachment representations and characteristics of friendship relations during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 83–101. <http://doi.org/10.1016/j.jecp.2004.02.0>

Ekler

Ek-1 Bilgilendirme Formu

Değerli katılımcı bu tez çalışması, Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Bahar Yasin tarafından Yakın Doğu Üniversitesi Öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin rolünün araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Ölçekler ve bilgi formu doldurulurken isim yazılmayacaktır ve verdiğiniz tüm cevaplar aydınlatma formunda belirtilen ölçülerde gizli kalacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına bağlıdır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır.

Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Bahar Yasin'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Bahar Yasin-

bhr_ysn21@hotmail.com Yakın Doğu

Üniversitesi-Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı; Bu tez çalışması, Doç. Dr. Meryem Karataş danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Bahar Yasin tarafından Yakın Doğu Üniversitesi Öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygusal yeme davranışları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliklerinin rolünün araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğumu "onaylıyorum" şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayımlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorumuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırmacı:

Psk. Bahar Yasin-byrn21@hotmail.com

Yakın Doğu Üniversitesi-Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum ()

Ek-3 Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız

a) 18-25

b) 36-35

c) 36-45

d) 46-55

e) 55+

2. Medeni Durumunuz

a)Bekar

b)İlişkisi Var

c)Evli

3. Cinsiyetiniz

a)Kadın

b)Erkek

4. Eğitim Durumunuz

a)Lise ve altı

b)Lisans

c)Lisansüstü

5. Yaşadığınız Yer

a)Büyükşehir

b)Küçük Şehir

Ek-4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek-5 Duygusal Yeme Ölçeği

DUYGUSAL YEME ÖLÇEĞİ*

Emotional Eater Questionnaire**

YÖNERGE: Aşağıda duygularınızla yeme davranışlarınız arasındaki ilişkiyi irdeleyen bazı sorular bulunmaktadır. Sizin için en uygun ifadenin karşısına **ÇARPI (X)** işareti koyunuz.



	Asla	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Sizce hayatınızı tartılar mı yönetiyor? Ve sizin üzerinizde ruh halinizi değiştirecek kadar güçlü etkileri var mı?				
2. Belirli yiyecekleri arzuladığınız olur mu?				
3. Tatlı şeyler, özelliklede çikolata yemeye başladığınızda kendinizi durdurmakta güçlük çeker misiniz?				

EK-7 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek İzni



evren erzen <evrenerzen@hotmail.com>

Kime: Siz



4.04.2022 Pzt 13:30

Merhabalar

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

Dr. Evren ERZEN

EK-8 Duygusal Yeme Ölçeği Ölçek İzni

Sayın Yasin,
Ölçeğimizle ilgilenmiş olmanız bizi mutlu etti. Tabi ki ölçeği tezinizde kullanabilirsiniz.
Ölçeği ve ilgili yayınları ekte gönderiyorum.
Kolaylıklar diliyorum.
İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Hülya Arslantaş
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Hemşirelik Fakóltesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
Aydın.

EK-9 Psikolojik Esneklik Ölçeği Ölçek İzni

Sena Karakuş <karakussena@outlook.com> şunları yazdı (6 Nis 2022 15:41):

Merhabalar öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

EK-10 İntihal Raporu

ÖRNEK RAPORU			
%	14	%	13
BENZERLİK ENDEKSİ		İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR
		%	3
			%
			7
			ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%	4
2	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%	2
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%	1
4	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%	1
5	dspace.balikesir.edu.tr İnternet Kaynağı	%	1
6	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%	1
7	www.turkpsikiyatri.com İnternet Kaynağı	%	1
8	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%	1
9	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<%	1

Ek-11 Etik Kurul Raporu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

|19.10.2022

Sayın Bahar Yasin

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2022/1302 proje numaralı ve **"Bağlanma Stilleri ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü"** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Aşkın KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Özgeçmiş

OZGEÇMİŞ

1994 Diyarbakır doğumlu Bahar YASİN lise eğitimini Diyarbakır Eflatun Kolejinde tamamladıktan sonra 2012 yılında Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümünü kazanmıştır. 2017 yılında Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Onur Öğrencisi olarak mezun olmuştur. Lisans eğitimi hayatında birçok staj deneyimi yaşamıştır. Anadolu adliyesinde, danışmanlık merkezlerinde, hastanelerde, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde stajyer psikolog olarak deneyimler elde etmiştir.

Danışmanlık merkezinde çalıştığı süreç içerisinde çocuklar ile yaratıcı drama çalışmaları ve aileleri ile grup terapisi çalışmaları yapmıştır. Bu danışmanlık merkezinde çocuk- ergen seanslarında yardımcı terapist olarak görev almıştır. Daha sonrasında Diyarbakır Kayapınar Belediyesi bünyesinde dönemsel olarak yer aldığı sosyal sorumluluk projeleri ve gönüllü hizmetleri mevcuttur. Madde bağımlılığını önlemeye yönelik olarak düzenlenen sosyal sorumluluk projesi kapsamında ergenlerle madde bağımlılığını önlemeye yönelik bir grup çalışması yürütmüştür. Ayrıca belediye bünyesinde dönemsel olarak Kadın Konuk Evinde çeşitli travmatik vakalar üzerine bireysel görüşmeler yapmıştır.

2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisansa başlamıştır. Yüksek lisans süresince süpervizyon eşliğinde kronik ağrı, cinsel travma ve kaygı bozuklukları üzerine eğitim almıştır. 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesinde staj yaparak hastalarla grup terapisi yapma, gözlemlenme ve hastaları yakından takip etme gibi çalışmalara aktif olarak katılmıştır. Ebeveynlerin çocukları ile etkili iletişim kurmaları, öfke kontrolü ve akran zorbalığı konularında çalışarak her çocuğa gerekli testler uygulamış ve takibini gerçekleştirmiştir. Cisad kurucusu Psikoterapist Cem Keçe önderliğinde "Cinsel Terapi" eğitimini, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneğinin kurucusu olan Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar önderliğinde "Bilişsel Davranışçı Terapi" eğitimini, Prof. Dr. Hürol Fıstıkoğlu önderliğinde "Aile ve Çift Terapisi" eğitimini, Mindfulness Enstitüsü kurucusu olan Prof. Dr. Zümra Atalay önderliğinde "Bireysel Terapide Mindfulness" eğitimini ve Davranış Bilimleri Enstitüsü kurucusu olan Emre Konuk önderliğinde EMDR eğitimini tamamlamıştır. Ayrıca çocuklar için değerlendirilmede kullanılan objektif ve projektif testler eğitimini uygulamalı sertifikalar olarak almıştır.