BAĞLANMA BOYUTLARI VE BEDEN İMGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ TİKSİNMENİN ARACI ROLÜ

Sinem Zeynep ÖZ
19 11 80 107

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Asiye YILDIRIM

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Şubat, 2022

BAĞLANMA BOYUTLARI VE BEDEN İMGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ TİKSİNMENİN ARACI ROLÜ

Sinem Zeynep ÖZ
19 11 80 107
Orcid: 0000-0001-8613-2212

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Asiye YILDIRIM

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Şubat, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Hayatım boyunca maddi, manevi gücünü, desteğini ve sevgisini her daim yanımda hissettiğim sevgili anne ve babam iyiki varsınız. Başta ailem olmak üzere tüm sevdiklerime ablam Zeynep Oral'a üniversite sıralamamda bana yardımcı olarak Maltepe Üniversitesi'ni kazanmama vesile olan eniştem Namık Kemal Oral'a hayat arkadaşım, varlığı ile bana güç veren insan Emirhan Eminoğlu ve sevgili arkadaşlarım Gökçe Boduroğlu, Buse Durmaz'a teşekkürler.

Lisans ve Yüksek Lisans öğrenimim boyunca bana bilgi ve tecrübesini aktaran, tezimin her detayıyla ilgilenen bu süreçte değerli vaktinden ayırarak, sabırla yol gösteren, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum Sayın Dr. Öğr. Üyesi Asiye Yıldırım'a sonsuz teşekkürler.

Veri toplama Aşamasında bana destek veren başta Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan olmak üzere Maltepe Üniversitesi hocalarım; Dr. Öğr. Üyesi Dilek Arlı Çil, Prof. Dr. Hacer Nermin Çelen, Doç. Dr. Havva Özden Bademci, Doç. Dr. Ferzan Curun, Doç. Dr. Esma Figen Karadayı, Dr. Öğr. Üyesi Narin Bağdatlı Vural, Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar, Dr. Öğr. Üyesi Barış Özdemir, Dr. Öğr.Üyesi Neşe Şahin Taşğın, Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir. Dr. Öğr. Üyesi Aslı Eyrenci, Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz'e ve tüm katılımcılara teşekkürü bir borç bilirim.

Sinem Zeynep Öz

Şubat 2022

ÖZ

BAĞLANMA BOYUTLARI VE BEDEN İMGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ TİKSİNMENİN ARACI ROLÜ

Sinem Zeynep Öz
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Asiye Yıldırım
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022

Bu çalışmada bağlanma boyutlarının öz tiksinme aracılığıyla beden imgesini yordaması beklenmektedir. Araştırmanın örneklemi 19-50 yaş aralığında en az lisans düzeyinde öğrenci ve mezun, 278'i kadın, 105'i erkek toplamda 383 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplama sürecinde katılımcılara Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu sunulmuştur. Yapılan regresyon analizi bulgularına göre; bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma) ile beden imgesi ve alt boyutlarından olan görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide öz tiksinmenin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Bu araştırma bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesine dair farklı bir bakış açısı sunmakta ve bu ilişkide öz tiksinmenin aracı rolünü incelemektedir. Bu açıdan, mevcut çalışmanın bağlanma ve beden imgesi ilişkisinin aydınlanmasına katkısı nedeniyle özgün bir çalışma olduğu düşünülebilir.

Anahtar Sözcükler: Bağlanma Kuramı, kaygı ve kaçınma, beden imgesi, öz tiksinme.

ABSTRACT

THE MEDITORIAL ROLE OF SELF-DISGUST IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT DIMENSIONS AND BODY IMAGE

Sinem Zeynep Öz
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Master's Degree Programme
Thesis Advisor: Asst. Prof. Asiye Yıldırım
Maltepe University Graduate School of Social Sciences, 2022

In this study, attachment dimensions are expected to predict body image through self-disgust. The sample of the study consisted of undergraduate students and graduates between the ages of 19-50, 278 women and 105 men, a total of 383 participants. During the data collection process, the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire, Experiences in Close Relatioships-Revised, Self-Disgust Scale Revised Form were administred to the participants. According to the regression analysis findings, self-disgust had a partial mediating role in the relationship between all dimensions of attachment (anxiety, avoidance) and body image and its particular dimensions (i.e., appearance evaluation, appearance orientation fitness evaluation, health evaluation, body areas satisfaction). This study presents a different perspective on examining the relationship between attachment dimensions and body image and investigates the mediating role of self-disgust in this association. The current study seems an original one through its potential contribution to explaining the relationship between attachment and body image.

Keywords: Attachment Theory, anxiety and avoidance, body image, self-disgust.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Beden İmgesi 3
1.2. Bağlanma Kuramı 8
1.3. Öz Tiksinme 14
1.4. Araştırmanın Amacı 18
2.1 Katılımcılar 21
2.2. Veri Toplama Araçları 23
2.2.1. Demografik Bilgi Formu 23
2.2.2. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği (ÇYBSİÖ) 23
2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) 25
2.2.4. Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu (ÖTÖ-R) 26
2.3. İşlem 28
2.4. Verilerin Analizi 28
BÖLÜM 3. Bulgular 29
3.1. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması 29
3.1.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 29
3.1.2. Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 31
3.1.3. Değişkenlerin Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması 32
3.1.4. Değişkenlerin Sosyoekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması 32
3.1.5. Değişkenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması 33
3.1.6. Değişkenlerin Psikiyatrik Geçmişe Göre Karşılaştırılması 35
3.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 36
3.3. Bağlanma Boyutları ile Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolü 38
BÖLÜM 4. tartışma 53
4.1. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması 53
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması 58
4.3. Bağlanma Boyutları ile Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolünün Tartışılması 60
4.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları 63
4.5. Sonuç ve Öneriler 64
EKLER 66
KAYNAKÇA 78

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri 22

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Bilgileri 27

Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları 37

Tablo 4. Kaygı Boyutu İçin Basit Aracılık Regresyon Modelinin Sonuçları 49

Tablo 5. Kaçınma Boyutu İçin Basit Aracılık Regresyon Modelinin Sonuçları..... 51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyete Göre Görünüş Yönelimi, Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi ve Beden Alanlarından Doyum Ortalamaları 30

Şekil 2. Cinsiyete Göre Kaçınma Boyutu Ortalamaları 30

Şekil 3. Cinsiyete Göre Öz Tiksinme Toplam Puanı Ortalamaları 31

Şekil 4. Romantik İlişkiye Göre Beden İmgesi Toplam Puanı, Görünüş Değerlendirme, Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme, Sağlık Değerlendirmesi, Beden Alanlarından Doyum Ortalamaları 34

Şekil 5. Romantik İlişkiye Göre Kaygı Boyutu ve Kaçınma Boyutu Ortalamaları 34

Şekil 6. Romantik İlişkiye Göre Öz Tiksinme Ortalamaları 35

Şekil 7. Psikiyatrik Geçmişe Göre Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme Ortalamaları 36

Şekil 8. Psikiyatrik Geçmişe Göre Kaygı Boyutu Ortalamaları 36

Şekil 9. Kaygının Beden İmgesi Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 39

Şekil 10. Kaçınmanın Beden İmgesi Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 40

Şekil 11. Kaygının Görünüş Değerlendirme Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi .. 41

Şekil 12. Kaçınmanın Görünüş Değerlendirme Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 42

Şekil 13. Kaygının Görünüş Yönelimi Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 43

Şekil 14. Kaygının Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 44

Şekil 15. Kaçınmanın Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 45

Şekil 16. Kaygının Sağlık Değerlendirmesi Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi ... 46

Şekil 17. Kaçınmanın Sağlık Değerlendirmesi Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 47

Şekil 18. Kaygının Beden Alanlarından Doyum Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 48

Şekil 19. Kaçınmanın Beden Alanlarından Doyum Üzerindeki Doğrudan ve Toplam Etkisi 49

KISALTMALAR

ÇYBSİÖ : Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği

YİYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

ÖTÖ-R : Öz Tiksinme Ölçeği Revize Formu

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

DSM-5 : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SS : Standart sapma

Ort. : Ortalama

ÖZGEÇMİŞ

Sinem Zeynep Öz

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2014	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2013	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Anabilim Dalı
Lise	2009	Fenerbahçe Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2022– Psikoterapist. Noa Psikolojik Danışmanlık Merkezi
2018 – Stajyer Sosyal Hizmet Uzm. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2018 – Stajyer Rehber Öğretmen. Maltepe Anadolu Lisesi
2017 – Stajyer Psikolog. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2016 – Stajyer Psikolog. Özel Doğa Okulları
2016 – Stajyer Psikolog. Özel Buket Yaslı Bakımevi
2015 – Stajyer Psikolog. Tepe İnşaat İlköğretim Okulu

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

2018 - Üye: Türk Psikologlar Derneği

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Schilder (1936) beden imgesini zihnimizde, kendi bedenimize dair oluşturduğumuz bir resim olarak tanımlamıştır. Dahası beden imgesi bedenin dışarıdan bakıldığında somut bir sosyal nesne olarak görüneninden fazlasıdır. Kişinin bedeni ile ilgili algısını, tutumlarını, düşüncelerini ve davranışlarını da kapsayan karmaşık bir kavramdır (Cash, 2004; Cash, Morrow ve ark., 2004). Kişinin beden imgesi veya bedenine yönelik algısı olumlu veya olumsuz olabilir. Olumsuz beden imgesinin kişinin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. (Bearman ve Stice, 2008).

Beden imgesinin gelişiminde bebeğin ailesi ile ilişkisi, özellikle ilk bakıcısı ile kurduğu ilişkinin kalitesi ve bağlanma stili önemli bir yere sahiptir. Özellikle güvenli olmayan bağlanmaya sahip kişilerin, beden imgesi hoşnutsuzluğunun daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Kara ve Eryılmaz, 2018). Bağlanma beden imgesi üzerinde açıklayıcı gücü bulunan kavramlardan biri olmasına karşın alanyazında bağlanma ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar sınırlıdır (Cash ve ark., 2004; Koskina ve Giovazolias, 2010; Kozan ve Hamarta, 2017). Cash ve arkadaşlarının (2004) çalışmasından elde edilen bulgular beden imgesi bozukluğunun daha az güvenli genel bağlanma, özellikle daha saplantılı genel yetişkin bağlanma ve daha endişeli romantik bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Beden imgesi ile ilişkili kavramlar olarak yeme bozukluğu (Evans ve Wertheim, 1997; Kenny ve Hart, 1992; O'Kearney, 1995; Sharpe ve ark., 1998) ve beden memnuniyetsizliğinin (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Koskina ve Giovazolias, 2010; Mckinley ve Randa, 2005; Troisi ve ark., 2006) bağlanma ile ilişkisini ortaya koyan çalışmaların varlığı dolaylı olarak bağlanma ile beden imgesi arasındaki ilişkinin varlığını güçlendirmektedir.

Bowlby (1980) bağlanmayı bebek ve anne (birincil bakıcı) arasında oluşan ve bebeğin tehdit algılandığında güvende hissetmesini sağlayan güçlü bir bağ olarak tanımlar. Bowlby'e (1973) göre, bebek ve anne arasındaki deneyimler içsel çalışan modeller geliştirilmesini sağlayarak diğer sosyal ilişkiler için bir prototip görevi görür.

Başlangıçta anne ve bebek arasındaki bağ olarak tanımlanan bağlanma kavramı Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından Bowlby'nin içsel çalışma modeli geliştirilerek yetişkinlikteki romantik ilişkilere uyarlamış ve dörtlü bağlanma modeli ortaya atılmıştır. Brennan ve arkadaşları (1998) ise yaygın kullanılan bağlanma ölçeklerindeki maddeleri geniş bir örnekleme uygulayarak faktör analizi aracılığıyla bağlanmadaki temel boyutları belirlemiştir (kaygı ve kaçınma). Bu çalışmada da yetişkinlerde bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü incelenmiştir.

Öz tiksinme, kişinin kendisine yönelik eleştirel değerlendirmelerinin sonucu olan bir öz bilinç duygusudur (Overton ve ark., 2008). Kişinin kendi görünümüne yönelik duyguları, beden imgesi bozukluğunun tanımlayıcılarından biri olmasına karşın öz tiksinme ile beden imgesi veya beden imgesi bozukluğu arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı araştırma vardır. Beden dismorfik bozukluk üzerine yapılan çalışmalarda kişinin beğenmediği beden parçasından, özelliğinden tiksinme duyduğu saptanmıştır (Didie ve ark., 2010; Neziroğlu ve ark., 2004). Alanyazında beden imgesi ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar tiksinme, tiksinme duyarlılığı ve öz tiksinmenin beden imgesi bozukluğu ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; Spreckelsen ve ark., 2018). Ayrıca yukarıda da belirtildiği gibi olumsuz beden imgesinin beden dismorfik bozukluğu, yeme bozukları, depresyon, düşük benlik değeri, sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Doğan ve ark., 2011). Öz tiksinmenin de olumsuz beden imgesi ile ilişkili patolojilerle ilişkisinin bulunması, öz tiksinme ve olumsuz beden imgesi arasındaki ilişkinin varlığını düşündürmektedir.

İçsel çalışan modeller, bebeğin anne ile kurduğu erken dönem ilişkileri sayesinde kendisine ve diğerlerine yönelik zihinsel temsiller oluşturmasına karşılık gelir. Bağlanmanın kaygı boyutu olumsuz benlik, kaçınma boyutu ise olumsuz diğerleri ile ilişkilidir. İçsel çalışan modele göre bebeğin ihtiyaçlarına anne tarafından yanıt verilmesine kendisini değer görüp görmediği, benliğine yönelik zihinsel temsiller oluşturmasında etkilidir (Bowlby, 1973). Dolayısıyla anne ile kurulabilecek erken dönem ilişkilerdeki olumsuz deneyimlerin bebeğin öz tiksinme duygusunu geliştirmesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Öz tiksinme birçok psikolojik yapı ve patolojiyi açıklama gücü kabul edilmiş bir kavramdır. Bunun yanı sıra, kavramın beden imgesi ile arasındaki ilişkinin varlığı, güvenli olmayan bağlanma neticesinde gelişebilecek tiksindirici olduğuna yönelik kendilik temsilinin kişide öz tiksinmenin oluşumuna zemin hazırlayabileceği varsayımı göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinme aracı değişken olarak ele alınmıştır. Ayrıca öz tiksinmenin bağlanma boyutu ve beden imgesi arasındaki ilişkinin aydınlanmasını sağlayacağı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin farklı bir perspektiften ele alınmasına yardımcı olacağı da düşünülmektedir. Dolayısıyla, bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkinin tamamı ya da bir kısmının öz tiksinme aracılığı ile açıklanabilir olduğu tahmin edilmektedir. Devam eden kısımda araştırmanın değişkenleri ile ilgili detaylı alanyazın bilgilerine yer verilmiştir.

1.1. Beden İmgesi

Beden imgesi çok bileşenli yapıya sahip bir kavramdır, dolayısıyla alanyazın incelemeleri sonucunda yaygın olarak kabul görmüş tek bir tanımından söz etmek güçtür. Schilder (1936) beden imgesini zihnimizde kendi bedenimize dair oluşturduğumuz bir resim olarak tanımlamıştır. Slade (1994) ise beden imgesini değişen zaman aralıklarında işleyen çeşitli tarihsel, kültürel, sosyal, bireysel ve biyolojik faktörlerden etkilenen, "bedenin şeklinin, biçiminin ve büyüklüğünün gevşek bir zihinsel temsili" olarak tanımlar. Slade (1994) beden imgesinin "algısal bileşen" ve 'tutumsal bileşen' olmak üzere iki temel bileşene sahip olduğunu vurgular. Beden imgesi bedenin dışarıdan bakıldığında somut bir sosyal nesne olarak görüneninden fazlasını içeren, kişinin bedeni ile ilgili algılarını, tutumlarını, düşüncelerini ve davranışlarını da kapsayan karmaşık bir kavramdır (Cash, 2004; Cash, Morrow ve ark., 2004).

Kişinin beden imgesi veya bedenine yönelik algısı olumlu veya olumsuz olabilir. Olumsuz beden imgesinin kişinin ruh sağlığı ve yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Alanyazında olumsuz beden imgesi beden dismorfik bozukluğu (Rosen ve Ramirez, 1998; Tiggemann ve McCourt, 2013), yeme bozuklukları (Cash ve Deagle, 1997; Wilfley ve ark., 1996), depresyon (Bearman ve Stice, 2008; Rotenberg ve ark., 2004; Stice ve ark., 2000) düşük benlik değeri (Clay ve ark., 2005; Merten ve ark., 1990; Shroff ve Thompson, 2006; Tiggemann, 2005), sosyal

anksiyete (Cash, Thériault ve ark., 2004; Pinto ve Phillips, 2005), öz-şefkat (Albertson ve ark., 2014; Wasylkiw ve ark., 2012) ile ilişkili bulunmuştur.

Kişinin bedeni hakkındaki algısı, bilişleri, tutumları, düşünceleri de zamana bağlı olarak değişebilir; dolayısıyla beden imgesi de insanın yaşam yolculuğu boyunca değişime açık bir kavramdır (Cohen, 1991). Öngören (2015) gelişime bağlı bir takım değişimlerin, travmatik yaşantıların, psikolojik, fizyolojik ve sosyal değişimlerin beden imgesini etkileme ihtimaline vurgu yapar. Cash (2012) beden imgesini etkileyen kişinin kendisi veya çevresiyle ilgili birçok faktörden bahsetmektedir. Bu faktörler arasında kültürel sosyalizasyonu, kişilerarası ilişkilerin etkilerini, fiziksel özellikleri, fiziksel değişimleri, kişilik özelliklerini ve diğer bireysel farklılıkları saymaktadır. Cash ve arkadaşları (2004) dışarıdan görülen sosyal beden imgesi ile bireyin kendine yönelik algısı sonucundaki beden imgesi arasında bir ayrım yapmıştır, beden imgesinin gelişiminde kişinin kendini değerlendirmesi ve diğerlerinin kişiyi değerlendirmesi arasındaki farkın etkili olduğunu vurgulamıştır.

Alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerin de beden imgesini etkileyen faktörler olarak ele alındığı görülmektedir. Kadınlar erkeklere oranla daha çok beden imgesi ile ilgili endişe yaşamaktadırlar (Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020; Muth ve Cash, 1997; Wasylkiw ve ark., 2012). Muth ve Cash (1997) çalışmalarında beden imgesi tutumlarında cinsiyet farkını ele almışlardır. Bulgulara göre kadınların erkeklere oranla beden imgelerini daha olumsuz değerlendirdikleri ve bedenlerine daha fazla yatırım yaptıkları bulunmuştur. Kadınlarda beden imgesine yönelik gösterilen bu olumsuz değerlendirme, alanyazında Fredrickson ve Roberts'ın Nesneleştirme Kuramı (Objectification Theory) ile açıklanmaktadır. Bu kurama göre toplum tarafından kadın bedeni nesneleştirilmektedir ve kadınlar da toplumun ve diğerlerinin bedenlerine yönelik değerlendirmelerini içselleştirmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Cash ve arkadaşları (2004) ise günümüz kadınlarının, eskisine oranla beden imgesine ilişkin farkındalığının arttığını ve çalışma hayatına daha aktif katıldıklarını belirtir. Dahası, yazarlar bu durumun kadınların kendilerini görünüşlerinden ziyade başarılarına göre değerlendirmelerine olanak sağladığını, böylece kadınların bedenlerinden daha hoşnut olduklarını öne sürmektedir.

Tiggeman ve Slevec (2013) yaş almaya bağlı olarak yetişkinlik sürecinde yaşanılan bir takım fizyolojik değişimleri takiben, yetişkinlik sürecinde ideal beden imgelerinden gittikçe uzaklaşıldığını belirtmiştir (akt; Kozan ve Hamarta, 2017). Ancak kadınlarda yaş almaya bağlı olarak beden imgelerinden hoşlanmamanın azaldığını bildiren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin McKinley (2006), kadınların yaş aldıkça bedenlerini daha az gözlemlediklerini ve bedenlerinden daha az utandıklarını bildirmiştir. Oggle ve Damhorst (2005) ise kadınların yaş aldıkça, özellikle orta yaşlarda bedenlerinin dışsallığından çok içselliğini önemsemeye başladığını ve yaşlılığı kabullendiklerini ortaya koymuştur. Alanyazındaki bu bilgiler ışığında beden imgesi ve yaş alma arasındaki ilişkiye dair fikir birliği bulunmadığı söylenebilir.

Beden imgesinin fiziksel ve ruhsal sağlıkla olan ilişkisi kapsamında araştırmalara bakıldığında, yeme bozuklarında ve beden dismorfik bozukluğunda kişinin bedenini gerçekte olduğundan daha olumsuz değerlendirdiği ve bedenine yönelik algılarında bozukluk olduğu saptanmıştır (Güney ve Kuruoğlu, 2007; Rosen ve Ramirez, 1998). Wilfley ve arkadaşları (1996) yeme bozukluğu ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi siyah ve beyaz kadınlardan oluşan bir örneklem aracılığıyla incelemişlerdir. Araştırmaları neticesinde, her iki grupta da benzer seviyelerde yeme bozukluğu bildirilmiştir. Fazla kilonun derecesi kontrol edildikten sonra, beyaz kadınların siyah kadınlardan daha fazla vücut memnuniyetsizliği düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, iki grubun da önemli ölçüde beden imgesi memnuniyetsizliğine sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Depresyon ve beden imgesi ile ilgili çalışmalar, depresyon sürecinin kişide olumsuz beden imgesine sebep olabileceğini veya olumsuz beden imgesinin depresyona neden olabileceğini göstermektedir. Alanyazındaki çalışmalar depresyon ve beden imgesi arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymakla birlikte, bu ilişkide nedensel döngüsellik söz konusudur (Bearman ve Stice, 2008; Peto, 1972; Rierdan ve Koff 1997; Rotenberg ve ark., 2004; Stice ve ark., 2000). Blashill ve Wilhelm (2014) çalışmalarında erkek ergenlerde beden imgesi bozulmaları, kilo ve depresyon arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak ele almışlardır. Bulgular kendilerini çok zayıf ya da aşırı kilolu gören erkek çocukların, ortalama kiloya sahip erkek çocuklara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde depresif belirti bildirdiklerini ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgu 13 yıllık izleme çalışmaları süresince sabit kalmıştır. Araştırma beden

imgesindeki bozulmaların, ergen erkeklerde artan depresif belirtiler için risk faktörü olduğunu ve erken yetişkinliğe kadar devam ettiğini de göstermiştir. Friedman ve arkadaşları (2002) ise obezite ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide beden imgesinin aracı rolünü ele almıştır. Çalışmaları hem erkekler hem de kadınlar için beden imgesi tatmininin, aşırı kilo derecesi ile depresyon/benlik değeri arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermektedir.

Beden imgesine sosyal anksiyete bozukluğu özelinde bakıldığında ise sosyal anksiyete bozukluğuna sahip kişilerin, bozukluğuna sahip olmayanlara göre beden imgelerini daha olumsuz değerlendirdikleri söylenebilir (Cash, Thériault ve ark., 2004). Olumlu beden imgesine sahip kişilerin olumsuz beden imgesine sahip olanlara kıyasla bedenleri ile ilgili memnuniyetsizliklerini sosyal ilişkilerine daha az yansıtacakları ve sosyal ilişki kurmakta daha rahat olacakları düşünülmektedir. Sosyal anksiyetesi olan kişilerin olumsuz öz değerlendirmeleri içselleştirerek kendilerinden ve bedenlerinden memnun olmadıkları kabul edilmektedir (Cash, Thériault ve ark., 2004; İzgiç ve ark., 2004). Haspolat ve Kağan (2017) sosyal anksiyete bozukluğunun yordayıcıları olarak beden imgesi ve benlik değeri kavramları üzerinde çalışmıştır. Bulgular sosyal anksiyete bozukluğu düzeyi arttıkça olumlu beden imgesi ve benlik değeri düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Benlik değerinin sosyal anksiyete bozukluğunu birinci sırada yordadığı, beden imgesinin ise sosyal ansiyete bozukluğunu ikinci sırada yordadığı çalışmadan elde edilen diğer bulgular arasındadır.

Kişilik özellikleri/bireysel farklılıklar özelinde beden imgesine bakıldığında beden imgesindeki olumsuzluğun, benlik değerinde azalmaya sebep olabileceği söylenebilir. Ancak bazı çalışmalar bu ilişkinin iki yönlü olabileceğini ve düşük benlik değerine sahip bireylerin olumsuz beden imgesine sebep olabileceğini de göstermektedir (Allgood-Merten ve ark., 1990; Clay ve ark., 2005; Hamurcu, 2014; Merten ve ark., 1990; Shroff ve Thompson, 2006; Tiggemann, 2005). Beden imgesi ve benlik değeri arasındaki ilişkiyi ergenlik dönemindeki (Oktan ve Şahin, 2010) ve ileri yaştaki (Baker ve Gringart, 2009) bireylerde inceleyen çalışma bulguları da beden imgesi ile benlik değeri arasında ilişki olduğu yönündedir.

Beden imgesinin ilişkili olduğu bir başka kavram da öz-şefkattir, çalışmalar öz-şefkatin de kişinin kendisine yönelik içsel değerlendirmelerinin bir parçası olarak beden

imgesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Albertson ve ark., 2014; Wasylkiw ve ark., 2012). Olumlu beden imgesine sahip kişiler, algılanan görünüm kusurlarına rağmen bedenlerini kabul eder, bedenlerine karşı olumlu tutumlar sergilerler ve kendilerine karşı şefkatli olurlar (Wood-Barcalow ve ark., 2010). Beden imgesi ile ilişkili bir kavram olarak ele alınmış mükemmeliyetçi benlik sunumu ile ilgili yapılan çalışmalar mükemmeliyetçi benlik sunumunun beden imgesinden memnuniyetsizlik ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hewitt ve ark., 1995; McGee ve ark. 2005).

Sosyal çevre ve kişilerarası ilişkilerin de beden imgesi üzerinde kritik role sahip olduğu ifade edilmektedir (Carriere ve Kluck, 2014). Cash (2012) kişilerarası ilişkileri, beden imgesini etkileyen çevreyle ilişkili faktörler arasında ele almıştır. Algılanan sosyo-kültürel baskılar beden memnuniyetsizliğindeki temel etkenlerdendir (Dittmar, 2005). Olumsuz beden imgesi gelişiminde rol oynayan sosyo-kültürel faktörler arasında öne çıkanlar; akran grupları, aile ve kitle iletişim araçlarıdır (Esnaola ve ark., 2010). Clay ve arkadaşları (2005) kız ergenlerde beden imgesi ve benlik değerini sosyokültürel faktörler kapsamında ele almışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgular 11-16 yaş arasındaki ergenlerde çok ince veya ortalama ölçülerdeki dergi modellerine maruz kalmanın vücut memnuniyetini ve benlik değerini düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Matera ve arkadaşları (2013) beden memnuniyetini arttıran faktörler arasında arkadaş grubuna sahip olma, samimi arkadaşlıklar kurma ve arkadaşlarından bedenleri ile ilgili olumlu geribildirim almayı saymıştır. Smolak (2002) aile ve akranlarla kurulan ilişkinin, çocukluktan itibaren beden imgesine yönelik farkındalığın gelişiminde etkili olduğunu vurgular. Beden imgesinin gelişiminde bebeğin ailesi ile ilişkisi, özellikle ilk bakıcısı ile kurduğu ilişkinin kalitesi ve bağlanma stili önemli bir yere sahiptir, özellikle güvenli olmayan bağlanmaya sahip kişilerin, beden imgesi hoşnutsuzluğunun daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Kara ve Eryılmaz, 2018).

Alanyazında bağlanma ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele alan çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkünüdür (Evans ve Wertheim, 1997; Kenny ve Hart, 1992; O'Kearney, 1995; Sharpe ve ark., 1998). Çalışmalardan elde edilen bulgular, yeme bozuklukları ve güvenli olmayan bağlanma arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Beden imgesi, yeme bozukluğunun yordayıcılarından biri olmasına karsın literatürde bağlanma ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar sınırlıdır

(Cash ve ark., 2004; Koskina ve Giovazolias, 2010; Kozan ve Hamarta, 2017). Cash ve arkadaşlarının (2004) çalışmasından elde edilen bulgular beden imgesi bozukluğununun daha az güvenli genel bağlanma, özellikle daha saplantılı genel yetişkin bağlanma ve daha endişeli romantik bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Koskina ve Giovazolias (2010) ise araştırmasında cinsiyete göre yeme bozuklukları gelişimine katkıda bulunan güvenli olmayan bağlanmanın olumsuz beden imgesi gelişimi üzerindeki etkileri ele almışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre erkeklerde beden tatminsizliğinin kaygılı bağlanma ve diyet ilişkisine aracılık ettiği saptanırken, kaçınan bağlanmanın kadın ve erkekler için yeme davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Güvenli olmayan bağlanmanın kaygılı ve kaçınan boyutlarının yeme davranışlarını etkilediği ve etkilerinin cinsiyetler arasında farklı olduğu sonucu elde edilmiştir. Yeme bozukluğunun yordayıcılarından biri olan beden imgesinin bağlanma ile ilişkisine yer verdikten sonra gelecek bölümde bağlanma kavramından detaylı bahsedilmiştir.

1.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma Kuramının kökleri Bowlby (Attachment Theory; 1969) tarafından atılmıştır ve Mary Ainsworth ise kuramı deneysel olarak test etmeyi mümkün kılarak geliştirmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bowlby'nin, uyum sorunu yaşayan hırsızlık ile suçlanan 44 çocuğun geçmişinde, uzun süreli anneden mahrum kalma, ayrılma ve anne bakımından yoksun kalma öyküleri bulunduğu dikkatini çekmiştir (Bowlby, 1944). Bowlby'nin annesinden ayrılarak hastanede büyütülen, temel ihtiyaçlarının karşılanması dışında, sevgi ve ilgi gibi duygusal ihtiyaçlardan mahrum kalan çocukların psikolojik, sosyal ve gelişimsel sorunlarına yönelik yaptığı gözlemler Bağlanma Kuramı'nın temellerinin atılmasında etkili olmuştur. Bowlby (1980) bağlanmayı bebek ve anne (birincil bakıcı) arasında oluşan özellikle bebeğin bir tehdit algısı ile karşı karşıya olduğu zamanlarda, korktuğunda, yorulduğunda veya hastalandığında harekete geçen, bebeğin tehdit algısından çıkarak kendini güvende hissetmesini sağlayan güçlü bir bağ olarak tanımlar.

Bowlby (1969) doğuştan itibaren tüm memeliler gibi insanların da bakım verene ve diğerlerine yönelik yakınlık kurma ihtiyacına sahip olarak dünyaya geldiğini söyler. Bebeğin bakım veren kişi ile yakınlığını temas kurma, sarılma, yüz ifadeleri, sesler,

birincil bakıcı yokluğunda onu arama ve ağlama gibi çeşitli yollarla ifade ettiğini belirtir. Bu eğilim anne ile bebek arasında doğumdan sonraki ilk temas aracılığı ile oluşan bağlanmanın oluşumuna katkı sağlar. Bebeğin doğumundan sonra 8-12 haftalık olduğu dönem bağlanma öncesi dönem olarak isimlendirilir. Bağlanmanın tam anlamıyla geliştiği dönem ise 6-24 ay arasıdır (Bowlby, 1969). Bebek ve bakım veren arasında bağlanmanın oluşumuna yardımcı dört davranış örüntüsü vardır. Bunlar yakınlığı sağlama ve koruma, ayrılığa yönelik protesto, bakıcıyı güvenli üs olarak kullanma ve bakıcıyı sağlam sığınak olarak değerlendirmedir. Bu davranışlar sağlıklı bir bağlanma gelişimi için gerekli görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bebeklerdeki bağlanma davranışının işlevine baktığımızda, en temelde bağlanmanın korunmaya hizmet ettiği söylenebilir. Bebek herhangi bir tehdit algıladığında hayatta kalmak için anneye ihtiyaç duyar ve güvenlik ihtiyacı anne ile yakınlığı sürdürme ve bağlanma gelişiminde etkilidir (Bartholomew ve Horovitz, 1991). Murphy (1964) bağlanma davranışının işlevine dair farklı bir görüş ortaya atar ve bağlanma aracılığıyla bebeğin, bağlanma figüründen yaşamsal faaliyetlerini gerçekleştirmeye yönelik bir takım davranışları öğrendiğini vurgular.

Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) Ugandalı bebekler üzerinde yaptığı Yabancı Durum deneyinde Bowlby'nin kuramının varsayımları test edilmiştir. Deneyde bebeklerin üç durumda (yalnızken, anne ile birlikte, yabancı biri ile birlikte) daha önce tanımadıkları bir ortamda nasıl tepkiler verdikleri gözlemlenmiştir. Bu gözlemler neticesinde A, B, C olarak isimlendirilen üç tür örüntü saptanmıştır. A örüntüsü kaygılı/kaçınan bağlanma (anxious-avoidant attachment), B örüntüsü güvenli bağlanma (secure attachment), C örüntüsü ise kaygılı/dirençli bağlanma (anxious-resistant attachment) olarak isimlendirilmiştir. Kaygılı/kaçınan bağlanan bebeklerin anneden ikinci kez ayrıldıktan sonra birleşme esnasında kaçındıkları, yabancıya annelerine davrandıklarından daha sıcak davrandıkları, anne odadan ayrılıp geri döndüğünde tepki göstermedikleri ve meşgul oldukları işe devam ettikleri dikkat çekmiştir. Güvenli bağlanan bebeklerin odayı keşfetme konusunda daha rahat olmaları, anneden ayrılıktan sonra temas kurmakta zorlanmadıkları ve kolaylıkla rahatladıkları, tekrar oyuna döndükleri, anneyi güvenli üs (safe heaven) olarak kullanabildikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı/dirençli bağlanan bebeklerin ise yakınlık ve temas kurma ile etkileşim ve

temasa direnme arayışı arasında daha kararsız kaldıkları ve diğer bebeklere göre daha öfkeli oldukları dikkat çekmiştir.

Main ve Solomon'un 1986 yılında gerçekleştirdikleri çalışmanın bulgularına göre güvenli olmayan bağlanma örüntülerine bir üçüncüsü, dağınık bağlanma (dezorganize attachment) D örüntüsü eklemiştir (akt., Duschinsky, 2015). Dağınık bağlanan bebeklerde anneyle fiziksel temasa dayalı birleşmelerde kaçınma ve organize olmayan, amaca hizmet etmeyen korkulu, kopuk, çelişkili davranışlar gözlemlenir. Bu bebeklerde kaygı ile baş etmede tutarlı bir strateji hakim değildir (akt., Duschinsky, 2015). Dağınık bağlanma örüntüsünün ihmal ve istismara uğramış çocuklarda (van IJzendoorn ve ark., 1999), bakım veren kişide sosyo-ekonomik dezavantaj veya kaygı bozukluğu varlığında (Cyr ve ark., 2010; Manassis ve ark., 1994), bakım verme ortamında eksiklikler bulunduğunda görülebileceği saptanmıştır (Solomon ve George, 2011).

Bowlby (1973) bebeğin birincil bakıcısının onun ihtiyaçlarına üç tür tepki verebileceğinden bahseder; bu tepkilerden biri tutarlı olarak olumludur. İkincisi tutarlı olarak tepkisiz, sonuncusu ise tutarsızdır. Birincil bakıcının davranışlarındaki bu farklılıklar, bebeğin bağlanma örüntüsünü etkilemektedir. Bowlby patolojik ebeveynliği ilgi ve kontrol/koruma boyutları kapsamında tanımlamıştır. İlgi boyutunda bu ebeveynlerin bebeğin gereksinimlerini anlama ve karşılama ile bu gereksinimlere duyarlı olmada yetersiz olduğunu söylemiştir. Kontrol boyutunda ise bebeğin bağımsızlığına ket vurduklarını, özerkleşmelerine olanak tanımadıklarını ve aşırı kontrolcü ve koruyucu olduklarını belirtmektedir.

Bowlby'nin (1973) içsel çalışan modellerine göre bebek ve birincil bakıcı (anne) arasındaki deneyimler erken bağlanma ilişkileri kapsamında diğer sosyal ilişkiler için bir prototip görevi görür. Bebek oluşturduğu bu prototip sayesinde kendisine ve dünyaya ilişkin zihinsel temsiller oluşturur. Birincil bakıcının destek ve korunma çağrılarına nasıl cevap verdiği bebeğin diğerleri (dünya) hakkında zihinsel temsiller oluşturmasında etkiliyken, ihtiyaçlarına yanıt verilmesine yönelik kendisini değerli biri olarak görüp görmediği benliğine yönelik zihinsel temsiller oluşturmasında etkilidir. İçsel çalışan modeller ayrıca bireyin yaşadıkları olaylara odakladıkları dikkat seviyesini, olayları yorumlama biçimlerini belirler (Pietromonaco ve Baret, 2000). Bowlby (1973)

içsel çalışan modellerin bebeklik, çocukluk dönemlerinden ergenlik yıllarına kadar geçen sürede yaşanan deneyimlere bağlı olarak pekiştiğini ve ergenliğin sonlarına doğru ise değişime yönelik dirençli bir hal almaya başladığını belirtmiştir. Bağlanma stillerinin yaş ilerledikçe daha sürekli hala geldiği bilinmesine rağmen, bu stiller değişmez değildir. Bilişler ve davranışlar değişebildiği için bağlanmayı tetikleyen yapının değişebileceği söylenebilir (Soysal ve ark., 2005; Waters ve ark., 2000). Örneğin bağlanma figürünün travmatik kaybı, kendilik ve diğerleri hakkındaki zihinsel temsillerinin olumsuza dönmesinde etkili olabilir (Daly ve Mallinckrodt, 2009).

Bartholomew (1990), bebeğin içsel çalışma modeli kapsamında oluşturduğu kendilik ve diğerleri şemalarının, bağlanma temsillerinin, gelecekteki sosyal ilişkilerini etkileyebileceğini belirtir. Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin kendilik ve diğerleri temsili hakkındaki içsel çalışan modelini geliştirmiş, yetişkinlerin romantik ilişkilerine uyarlamış ve dörtlü bağlanma modelini ortaya atmıştır. Bu bağlamda, yazar bir kişinin benlik ve diğerleri imgesinin olumlu ya da olumsuz olabileceğini vurgulamıştır. Kişinin benlik imgesi olumlu olursa; kendisini sevmeye ya da yardım almaya layık görür, olumsuz olursa sevmeye ya da yardım almaya layık görmez. Diğerleri imgesinin olumlu ya da olumsuz olması kişinin diğerlerini güvenilir algılamak yönündeki yargısını etkiler. Diğerleri imgesi olumlu olduğunda kişi diğerlerini güvenilir algılarken, olumsuz olduğunda ise güvenilmez görür. Dörtlü bağlanma modeli, benlik ve diğerleri temsillerinin kombinasyonlarından yola çıkılarak tanımlamıştır. (Bartholomew ve Horowitz 1991). Bu modele göre; güvenli (secure), saplantılı (preoccupied), kayıtsız (dismissing) ve korkulu (fearful) olmak üzere dört tür yetişkin bağlanması vardır. Güvenli bağlanan kişiler hem olumlu diğerleri hemde olumlu kendilik modeline sahiptir, saplantılı bağlananlarda kendilik modeli olumsuz ancak diğerleri modeli olumludur. Kayıtsız bağlananlarda ise saplantılı bağlananların tam tersi olarak kendik olumluyken diğerleri modeli olumsuzdur. Korkulu bağlananlarda da hem olumsuz kendilik hemde olumsuz diğerleri modeline görülür (Bartholomew ve Horowitz 1991).

Brennan ve arkadaşları (1998) ise farklı bağlanma ölçeklerindeki maddeleri geniş bir örnekleme uygulayarak faktör analizi aracılığıyla bağlanmadaki temel boyutları belirlemiştir (kaygı ve kaçınma). Boyutlar güvenli olmayan bağlanmanın iki temel boyutudur ve bu kategoriye göre kaygı boyutu ile benlik modeli, kaçınma boyutu

ile de başkaları modeli ilişkilidir (Brennan ve ark., 1998). Yüksek bağlanma kaygısına sahip kişiler, kaygı, ikili ilişkilerde bağımlılık, benliğe yönelik olumsuz bakış açısı, düşük özsaygı, kişilerarası ilişkilerde saplantılı tutum, terk edilme korkusu ile tanımlanır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yüksek kaçınmaya sahip kişiler ise diğerlerine yönelik olumsuz bakış açısı, ilişkilerde yakınlıktan uzak durma, diğerlerine güven sorunu ile tanımlanır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yüksek kaygı, bakım veren kişinin çocuğun ihtiyaç çağrısına tutarsız, yetersiz ve dengesiz karşılık vermeleri neticesinde gelişmektedir. Yüksek kaçınma ise bakım veren kişinin çocuğun yakınlaşma, destek ve korunma ihtiyaçlarına soğuk, mesafeli ve kızgın karşılık vermesiyle gelişir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bartholomew ve Horowitz'in (1991) modeline benzer biçimde kaygı ve kaçınma boyutları kullanılarak dört bağlanma kategorisi oluşturulmuştur ancak Bartholomew ve Horowitz'den farklı olarak bu dört kategori Brennan ve arkadaşlarının modelinde iki boyut (kaygı ve kaçınma) üzerinde küme analizi kullanılarak elde edilmektedir (Sümer, 2006). Ölçme teknikleri ve sınıflandırma biçimleri farklı olmasına karşın yetişkin ve çocuklarda kaygı ve kaçınma boyutlarının bağlanma davranışlarını tanımlayan en temel iki boyut olduğu konusunda görüş birliği vardır (Fraley ve Waller, 1998). Dahası, son yıllarda bağlanma stillerini ölçmekte kullanılan ölçme araçlarının yordama gücü bakımından farklılık gösterdiği bulgulanmıştır ve bu yüzden bağlanma stilleri yerine temel boyutların ölçülmesinin daha geçerli bir yöntem olabileceği kabul edilmektedir (Brennan ve ark., 1998; Fraley ve Waller, 1998).

Bağlanma ile ilgili alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, beden imgesi ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi yeme bozuklukları bağlamında ele alan çalışmalardan elde edilen bulgular şöyledir; Barnes ve Caltabiano (2017) çalışmalarında ortoreksiya nervoza, mükemmeliyetçilik, beden imgesi ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Bulgular ortoreksiya nervoza ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösterirken şiddetli ortorektik eğilimler gösteren kişilerin vücut bölgelerinden memnuniyet ve güvenli bağlanma stilinden düşük puanlar elde ettikleri saptanmıştır. Ayrıca bu kişilerin mükemmeliyetçilik, görünüm yönelimi, aşırı kilo meşguliyeti ve bağlanma stillerinden korkulu, kayıtsız bağlanma stillerinden daha yüksek puanlar elde ettikleri de araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Sharpe ve arkadaşları (1998) ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki kızlarda yeme bozuklukları için risk faktörlerinden biri olan kilo endişesi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi

incelemişlerdir. Çalışma bulgularına göre güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere oranla, güvenli olmayan bağlanma geliştiren bireyler yüksek düzeyde kilo endişesi bildirilmiştir.

Beden memnuniyetsizliği beden imgesi algısının değerlendirme boyutuyla ilgilidir ve kişinin ideal beden ölçüsü ile sahip olduğu beden ölçüsü arasındaki fark olarak tanımlanabilir (Thompson, 1990). Alanyazında beden memnuniyetsizliği ve bağlanma stili arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalardan elde edilen bulgular şöyledir; Mckinley ve Randa (2005) çalışmalarında genel ve özel yetişkin ilişkisinde bağlanma ile beden memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları genel bağlanma, romantik partnere bağlanma ve yakın arkadaşa bağlanma arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bağlanma, hem genel hem de yakın arkadaş ölçümleri için beden memnuniyetini yordarken, romantik ilişkilerde yalnızca beden gözetimi ve beden memnuniyetine katkıda bulunmuştur. Hardit ve Hannum (2012) bağlanma kaygısının vücut memnuniyetsizliği üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyokültürel etkilerin (medya) beden memnuniyetsizliğinin önemli bir yordayıcısı olduğu saptanırken, ebeveyn ve akran eleştirisinin ise yordayıcı gücü olmadığı bulunmuştur. Beden memnuniyetsizliğinde sosyokültürel tutumların etkisinde kaygılı bağlanmanın anlamlı bir moderatör olduğu da araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

Troisi ve arkadaşları (2006) anoreksiya nervoza ve bulimia nevroza hastalarından oluşan klinik bir örneklem üzerinde erken ayrılma kaygısı, güvenli olmayan bağlanma ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre anoreksiya nervoza ve bulimia nevroza hastalarında beden memnuniyetsizliği puanları hem erken ayrılma kaygısı puanları hem de bağlanma stilleri ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Vücut memnuniyetsizliğinin en iyi yordayıcısının hangi değişken olduğunu belirlemek için yapılan analizler, erken ayrılma kaygısının ve kaygılı bağlanmanın vücut memnuniyetsizliğinin önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Araştırma güvenli olmayan bağlanmanın, anoreksiya nervoza veya bulimia nervoza hastalarında olumsuz beden imgesi değerlendirmeleri ile ilişkili olduğunu da ortaya koymuştur.

Yetişkin bağlanması, yakınlık korkusu ve sosyal kaygıyı kişilerarası bağlamda beden imgesi kapsamında inceleyen Cash ve arkadaşlarının (2004) çalışma bulgularına göre beden imgesini değerlendirme, belirleme ve duygulanım ile her iki cinsiyet için sosyal değerlendirme kaygısı ve kadınlar için romantik yakınlık kaygısı arasında önemli ilişkiler saptanmıştır. Beden imgesi bozukluğu, daha az güvenli genel bağlanma, özellikle daha saplantılı genel yetişkin bağlanma ve daha kaygılı romantik bağlanma ile ilişkili bulunmuştur.

Yukarıda alanyazında bağlanma ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi doğrudan ya da dolaylı olarak ortaya koyan çalışmalara detaylı biçimde yer verilmiştir. Bu çalışmada bağlanma ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi açıklayan mekanizmalara ihtiyaç olduğu düşüncesinden yola çıkılarak bu ilişkide öz tiksinmenin aracı desğişken olabileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki kısımda öz tiksinmeye dair detaylı alanyazın bilgisine yer verilecektir.

1.3. Öz Tiksinme

Darwin'den günümüze kadar temel duygu kuramcılarına göre tiksinme sahip olduğumuz temel duygulardan biri olarak kabul edilmiştir (Ekman ve ark., 1982; Izard, 1971; Oatley ve Johnson-Laird, 1987; Plutchik, 1980). Tiksinme dört temel bileşene sahiptir. Bunlardan brincisi, kişinin tiksinme nesnesinden, olaydan veya durumdan uzaklaştığı davranışsal bileşendir. İkincisi, mide bulantısı, artan galvanik cilt tepkisi, bradikardi ve artan tükürük salgılamanın bir kombinasyonunu içeren karakteristik bir fizyolojik tepkidir. Üçüncüsü, yüz ve burun çevresinde buruna iğrenç kokuların girişini engelleme ve ağızdan iğrenç materyali çıkarma girişimidir. Dördüncüsü ise diğer bileşenlerle ilgili olan ve tiksinme duygularının etrafında dönen karakteristik niteliklerdir (Rozin ve ark., 1993). Tiksinme ile karakterize motor tepkileri istemli ve istem dışı olarak ikiye ayırabiliriz. İstem dışı motor tepkiler, sıkıca kapanmış bir ağız, aşağı kıvrılmış dudaklar, çiğneme kaslarında gerilim değişikliği, yutma güçlüğü, mide bulantısı ve kusmadır. İstemli motor tepkiler ise burun deliklerinin daralması, nefesin bir anlığına durdurulmasıdır (Angyal, 1941).

Başlarda alanyazında tiksinme ile ilişkili birçok tanım gıda reddi ile açıklanmıştır. Darwin (1872) tiksinmeyi tadı rahatsız edici olan ve zevk vermeyen olarak tanımlamıştır. Angyal (1941) tiksinmeyi insan ve hayvan vücudunun atık

ürünlerine verilen ve kişinin bu atık ürünleri ağız yoluyla almasından kaçınmasına hizmet eden özel bir tepki olarak açıklar ancak tiksinme bunlardan daha fazlasıdır. Hastalıktan kaçınma modeline göre; tiksinme duygusu pis, mikroplu olarak algılanan uyaranlardan kaçınmayı sağlama ve bizi hastalıklardan korumaya karşı gelişmiştir (Curtis ve ark., 2004; Fessler ve Haley, 2006). Dolayısıyla, tiksinme duygusu dolaylı olarak hayatta kalmayı sağlar. Ayrıca bunun dışında tiksinme kültürel değerlerin yayılmasında da işlevseldir. Kabul edilmesi güç olan sosyal ve ahlaki nesne, durum ve davranışlar ‘’iğrenç’’ olarak etiketlenir (Rozin ve ark., 1999). Topluluğun ahlaki norm ve değerlerine aykırı davranmak, gruptan ayrılmak ve tek başına olmak anlamına gelir; böylece tiksinme aslında normlara uygun hareket etmek için de güçlü bir davranışsal motivasyon sağlar (Vugt ve Kameda, 2014).

Korku, endişe ve öfke gibi olumsuz duyguların aksine, tiksinme alanyazında görece kısa bir tarihe sahiptir. Ancak son yıllardaki çalışmalar tiksinmenin birçok sosyal ve psikolojik yapıyı açıklamak için önemli bir duygu olduğu vurgulanmaktadır (Olatunji ve Sawchuk, 2005). Depresyon ve tiksinme arasındaki ilişkiyi ele alan, araştırmalar neticesinde tutarlı sonuçlar elde edilememiştir (Muris ve ark., 2000; Power ve Tarsia, 2007). Bu tutarsızlıklar sonucunda Overton ve arkadaşları (2008) genel tiksinme ve tiksinme hassasiyeti kavramlarından farklı olarak öz tiksinme kavramını önermiş, depresyonla ilişkisi üzerinde çalışmışlardır. Overton ve arkadaşları (2008) öz tiksinmenin (self-disgust) kişinin kendisini eleştirel değerlendirmesinin sonucu olarak meydana gelen bir öz bilinç duygusu olduğunu belirtmiştir. Overton ve arkadaşları (2008) Öz Tiksinme Ölçeği’ni (SDS) geliştirerek işlevsiz bilişler ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular SDS’nin yüksek düzeyde iç tutarlık ile test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu ve öz tiksinmenin depresyonda rol oynadığını göstermiştir.

Powell ve arkadaşaları kişinin kendine yönelik tiksinme duymasına neden olan faktörler arasında başkalarının tiksinme deneyimlerini içselleştirme, olumsuz sosyal karşılaştırmalara maruz kalma gibi sosyal öğrenme deneyimlerinin etkisi olduğunu vurgular (Powell ve ark., 2015). Kendine yönelik tiksinme her zaman işlevsiz olarak değerlendirilmemelidir. Örneğin, kişi kendine yönelik tiksinme hissettiğinde kirli olduğunu düşündüğü vücut parçasını temizlemek için motive olup harekete geçebilir (Curtis ve ark., 2011). Kişide öz tiksinme duygusunu yaratan benlik parçasının, kişi için

benliği tanımlamada ne kadar önemli olduğu, öz tiksinmenin bireyin uyumunu ve işlevselliğini etkilemesinde belirleyicidir. Kişinin kalıcı, değiştirilmesi zor bir kişilik özelliği olarak algıladığı benlik parçasından duyduğu tiksinme, benliği tanımlamada görece önemli algılamadığı bir benlik parçasından duyduğu tiksinmeye oranla kişinin uyumunu ve işlevselliğini daha fazla bozar (Powell ve ark., 2013).

Duygu şeması kavramının öz tiksinmeyi anlamak için en uygun kuramsal çerçeveyi sunduğu düşünülmektedir ve öz tiksinme aynı zamanda bir duygu şeması olarak da değerlendirilmektedir (Powell ve ark., 2015). Izard'ın (2007) duygu şeması duygu ve bilişin dinamik etkileşimleri ile tanımlanır. Bu şemalar, duygusal ve sosyal bilişsel gelişimin doğal bir sonucudur. Basit formlardaki bilinçli ve ahlaki duygular gelişim süreci boyunca duygular ve artan bilişsel yetenekler doğrultusunda daha ayrıntılı duygu şemaları yapımı için temel sağlar. Duygu şemasının duygu bileşeninin, önceden var olan temel bir duygudan türediği kabul edilmektedir. Dolayısıyla, kendinden tiksinmenin, iğrenme temel duygusundan türediği kabul edilir. Kendinden tiksinme duygu şeması modeline göre; tiksinme ile ilişkili durum, bilişler ve duygusal bileşenler arasında karşılıklı etkileşim olduğu varsayılır. Bunun neticesinde de benliğe yönelik kişide işlevsiz, sürekli bir tiksinme eğilimi meydana gelebilir (Powell ve ark., 2015).

Öz tiksinme alanyazında çoğu kez benliğe yönelik diğer olumsuz duygular ile birlikte anılmaktadır. Öz tiksinmenin, öz zulüm ve öz eleştiri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gilbert ve ark., 2004; Powell ve ark., 2014). Öz tiksinmede, tiksinme nesnesinden kaçınmak daha zordur çünkü tiksinme duygusunun nesnesi dışarıdaki bir uyarandan ziyade kişinin kendisi veya benliğinin bir parçasıdır (Espeset ve ark., 2012). Alanyazında son yıllarda özellikle öne çıkan bir kavram olan öz tiksinmenin çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkisi ve bu ilişkilerdeki açıklayıcı rolleri incelenmektedir. Bu bağlamda alanyazında öz tiksinme ile ilişkili bulunan bozukluklar şunlardır; depresyon (Overton ve ark., 2008), yeme bozuklukları (Coggins ve Fox, 2009), beden dismorfik bozukluk (Lambrou ve ark., 2011), travma sonrası stres bozukluğu (Brake ve ark., 2017), düşünce ve iğrenç olarak değerlendirilen görüntülerle temas ve kontaminasyona dayalı obesisf-kompulsif bozukluk (Rachman, 1994).

Alanyazında depresyon, depresif belirtiler ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi doğrudan ya da dolaylı olarak ele alan çalışmalar Overton ve arkadaşlarının (2008) depresyon ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi ortaya koymalarından sonra hız kazanmıştır. Smith ve arkadaşlarının (2015) çalışmalarından elde edilen bulgular öz tiksinmenin depresif belirtiler ile kendine zarar verme arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğini, cinsel istismar ile kendine zarar verme arasındaki ilişkiye ise kısmen aracılık ettiğini göstermektedir. Dahası, yakın zamanda kendini yaralayan kişilerin öz tiksinme puanları ve depresif semptomlarının, geçmişte kendine zarar veren kişilere oranla, anlamlı derecede daha yüksek olduğu da bulunmuştur. Ypsilanti ve arkadaşları (2019) ise öz tiksinmeyi yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkinin açıklayıcısı olarak ele almışlardır. Bulgular, yüksek yalnızlık grubundaki katılımcıların daha yüksek davranışsal ve fiziksel öz tiksinme bildirdiklerini göstermiştir. Ayrıca hem fiziksel hem de davranışsal öz tiksinmenin, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği de araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

Alanyazında beden imgesi ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara rastlamak mümkündür. Stasik-O'Brien ve Schmidt'in (2018) çalışmasından elde edilen bulgular sonucunda tiksinme, tiksinme duyarlılığı ve öz tiksinme, beden imgesi bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Dahası, öz tiksinmenin beden imgesi bozukluğunun önemli bir yordayıcısı olduğu da saptanmıştır. Spreckelsen ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada ise alanyazındaki diğer çalışmalarla benzer şekilde, olumsuz beden imgesinin öz tiksinme, tiksinme eğilimi ve tiksinme duyarlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Uluslararası alanyazında öz tiksinme ile ilişkili diğer çalışmalar ise şu şekildedir; Palmeira ve arkadaşları (2019) çalışmalarında öz tiksinme ve yeme patalojisi (aşırı kilo ve obezite) arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide öz şefkatin aracı rolünü ele almışlardır. Bulgular, erkeklerin daha düşük öz şefkat seviyelerine sahip olduğunu, kadınların ise öz tiksinme ve yeme patolojisi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öz tiksinmenin yeme patolojisine etkisinin, kısmen kişinin öz şefkatinden kaynaklandığı da araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Lazuras ve arkadaşları (2019) dürtüsellik, öz düzenleme ve duygu düzenlemenin öz tiksinme üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini değerlendirdikleri araştırmaları neticesinde planlamayan dürtüselliğin, dışavurumcu baskılamanın (olumlu), bilişsel yeniden

değerlendirme ve öz düzenlemenin (olumsuz), öz tiksinmeyi yordadığına işaret etmişlerdir. Yazarlar dikkatli ve planlamayan dürtüselliğin, duygu düzenleme stratejileri ve öz düzenleme yoluyla öz tiksinme üzerinde anlamlı dolaylı etkileri olduğunu göstermiştir.

Türkiye'de öz tiksinme ile ilgili araştırmalar uluslararası araştırmalara göre daha kısıtlı olmakla birlikte yurt içinde daha çok öz tiksinme ölçek uyarlama çalışmalarına rastlamak mümkündür. Bahtiyar ve Yıldırım (2019) Öz Tiksinme Ölçeği'nin Revize Formu'nun Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu'nun Türkçe uyarlama çalışmasında orijinalindeki gibi davranış odaklı ve fiziksel görünüm odaklı olmak üzere iki alt boyut elde edilmiştir. Ölçeğin hem alt boyutlarının hem de genelinin yüksek iç tutarlığa ve tekrar test güvenirliğine sahip olduğu bulunmuştur. Öz tiksinmenin genel tiksinme hassasiyetinden bağımsız olduğu da bulgular arasındadır. Taysi ve Orcan (2020) Öz Tiksinme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmışlardır ve çalışmalarının sonuçlarına göre; ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışma, Öz Tiksinme Ölçeği'nin Türkiye'de yetişkinler üzerinde kabul edilebilir düzeyde psikometrik niteliklere sahip olduğunu göstermiştir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Beden imgesi ile ilişkili kavramlardan yeme bozukluğu ve bağlanma arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalara uluslararası ve ulusal alanyazında rastlamak mümkündür (örn., Evans ve Wertheim, 1997; Kenny ve Hart, 1992; O'Kearney, 1995; Sharpe ve ark., 1998). Benzer biçimde, beden memnuniyetsizliği ve bağlanma arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar mevcuttur (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Koskina ve Giovazolias, 2010 Mckinley ve Randa, 2005; Troisi ve ark., 2006). Ancak ulusal ve uluslararası alanyazında bağlanma ve beden imgesini doğrudan ele alan çalışmalar sınırlıdır (Cash ve ark., 2004; Koskina ve Giovazolias, 2010; Kozan ve Hamarta, 2017).

Yapılan alanyazın incelemeleri sonucunda güvenli olmayan bağlanma ve olumsuz beden imgesi arasındaki ilişkiye işaret eden çalışmaların ve bu ilişkiyi açıklayan mekanizmaların incelenmesine ihtiyaç olduğu dikkat çekmiştir. Böylece bu çalışmada güvenli olmayan bağlanma ve olumsuz beden imgesi arasındaki ilişkiyi

açıklayan bir mekanizma olarak öz tiksinme ele alınmıştır. Bu araştırmanın bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesinde farklı bir bakış açısı sunacağı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin aydınlanmasına yardımcı olacağı düşünüldüğünden özgün bir çalışma olduğu söylenebilir. Ayrıca bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı olup olmadığının ortaya konması, öz tiksinmenin bağlanma boyutlarının bir sonucu olup olmadığının anlaşılması bakımından da önem arz etmektedir.

Öz tiksinmenin tiksinmeden farklı bir duygu olarak son zamanlarda birçok psikolojik yapıyı açıklamadaki gücü göz önünde bulundurulduğunda ve beden imgesi ile arasındaki ilişkiler dikkate alındığında, mevcut araştırmada bağlanma boyutları ile beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü incelenmiştir.

Bu çalışmanın alanyazında yeni bir kavram olan öz tiksinme ile ilişkili çalışmaların yaygınlaşması, tanınması ve öz tiksinme kavramına dikkat çekmesi açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca öz tiksinme kavramına Türkçe alanyazında pek yer verilmemiş olmasından dolayı, bu araştırmanın Türkiye'de çalışan psikolojik danışmanlar, psikologlar ve diğer ruh sağlığı uzmanlarına yarar sağlayacağı da düşünülmektedir. Bruch (1962) yeme bozukluklarının etkili tedavisi için işlevsiz bir beden imgesinin iyileştirilmesi gerektiğinden bahsetmektedir. Bu bağlamda öz tiksinmenin beden imgesi ile ilişkili kavramlardan biri olduğu dikkate alındığında ruh sağlığı uzmanlarının, yeme bozuklukları başta olmak öz tiksinme ile ilişkili patolojilerle çalışırken bahsi geçen ilişkinin kavranmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada aşağıdaki hipotezlerin sınanması amaçlanmıştır;

H_1 Güvenli olmayan bağlanma (kaygı ve kaçınma) ile olumlu beden imgesi ve alt boyutları (görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi ve beden alanlarından doyum) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H_2 Güvenli olmayan bağlanma (kaygı ve kaçınma) ile öz tiksinme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H_3 Öz tiksinme ve olumlu beden imgesi ile alt boyutları (görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi ve beden alanlarından doyum) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₄ Güvenli olmayan bağlanma (kaygı ve kaçınma) olumlu beden imgesi ile alt boyutlarını (görünüşü değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi ve beden alanlarından doyum) öz tiksinmenin aracılığıyla yordamaktadır. Güvenli olmayan bağlanma öz tiksinmeyi arttırmakta ve bu yolla olumlu beden imgesindeki azalmaya yol açmaktadır.

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde örnekleme ait demografik bilgi, veri toplanma süreci ve ölçüm araçları ile ilgili kapsamlı bilgiler yer almaktadır.

2.1 Katılımcılar

Araştırmaya toplamda 400 kişi katılmış olup verilerin toplanması için kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılardan 3'ü yaş açısından aşırı değer olduğu gerekçesiyle, 14'ü ise tek yönlü ve çok yönlü aşırı değer incelemesi sonucunda çalışmadan çıkarılmıştır. Son haliyle, bu çalışmanın örneklemi 383 katılımcıdan oluşmaktadır ve katılımcıların yaşları 19-50 aralığında yer almaktadır (*Ort.*= 25.41, *SS*= 5.93). Örneklemin %72.6'sını (*N*= 278) kadınlar oluştururken, %27.4'ünü (*N*= 105) erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin sayısal bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Katılımcıların eğitim seviyesi lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindedir. Lisans düzeyindeki katılımcılar örneklemin %84.1'ini (*N*= 322) oluşturmaktadır. Yüksek lisans ve doktora düzeyindeki katılımcı yüzdeleri sırasıyla şu şekildedir, %15.4 (*N*= 59), %0.5 (*N*=2).

Örneklemi oluşturan katılımcıların çoğunluğunun %39.7 (*N*= 152), anne ve babalarının eğitim düzeyi lisedir. Annesi ilkokul ve altı eğitim alan %26.9 (*N*= 103), ortaokul mezunu %13.1 (*N*= 50), üniversite ve üzeri eğitim alan %20.4 (*N*= 78) katılımcı vardır. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyine bakıldığında ise ilkokul ve altı %15.4 (*N*=59), ortaokul mezunu %14.6 (*N*= 56), üniversite ve üzeri eğitim alan %30.3 (*N*= 116) katılımcı vardır.

Katılımcıların çoğunluğu (%82.2, *N*=315) sosyoekonomik düzeyini orta olarak değerlendirmekte olup, %3.7'si (*N*= 14) sosyoekonomik düzeylerini düşük, %14.1'i ise (*N*= 54) yüksek olarak bildirmiştir.

Katılımcıların %53'ünün *(N*= 203) romantik ilişkisi vardır, %47'si (*N*= 180) ise ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Romantik ilişkisi olan grubun %40.2'si (*N*= 154) flört evresindeyken, %17.2'si (*N*= 66) evli, %7.6'sı (*N*= 29) sözlü/nişanlıdır. Katılımcıların

ilişki süresine bakıldığında ise ilişkisi olanların %12.3'ü 12 aydan kısa süredir, %28.7'si 1-5 yıl arası, %13.6'sı ise 5 yıldan uzun süredir ilişki yaşamaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Demografik Bilgiler		
Yaş (*N*= 383)	En Düşük ve En Yüksek değer =19-50	*Ort.*=25.41	*SS.*=5.93
		N	%
Cinsiyet	Kadın	278	72.6
	Erkek	105	27.4
Eğitim düzeyi	Lisans	322	84.1
	Yüksek lisans	59	15.4
	Doktora	2	0.5
Anne eğitim düzeyi	İlkokul ve altı	103	39.7
	Ortaokul mezunu	50	13.1
	Lise mezunu	152	39.7
	Üniversite ve üzeri	78	20.4
Baba eğitim düzeyi	İlkokul ve altı	59	15.4
	Ortaokul mezunu	56	14.6
	Lise mezunu	152	39.7
	Üniversite ve üzeri	116	30.3
Sosyoekonomik düzey	Düşük	14	3.7
	Orta	315	82.2
	Yüksek	54	14.1
Romantik İlişki ilişki	Var	203	53.0
	Yok	180	47.0
Romantik ilişki düzeyi	Flört	154	40.2
	Sözlü/Nişanlı	29	7.6
	Evli	66	17.2
İlişki süresi	12 aydan az süredir	47	12.3
	1-5 yıl arası	110	28.7
	5 yıldan uzun süredir	52	13.6
Psikiyatrik geçmiş	Var	102	26.6
	Yok	281	73.4
Tedavi şekli	Sadece psikoterapi	43	11.2
	Sadece ilaç	22	5.7
	İlaç ve psikoterapi	41	10.7
	Tedavi almadım	148	38.6

Örneklemi oluşturan katılımcıların %73.4'ü (*N*= 281) psikiyatrik geçmişe sahip değilken, %26.6'sı (*N*= 102) psikiyatrik bir geçmişi olduğunu bildirmiştir. Psikiyatrik geçmişi bulunan katılımcıların %38.6'sı (*N*= 148) tanılarına yönelik herhangi bir tedavi almamıştır. %11.2'si (*N*= 43) sadece psikoterapi almış olup, %5.7'si (*N*= 22) sadece ilaç

desteği almıştır. Hem ilaç hem psikoterapi tedavisi alan kişiler ise örneklemim %10.7'sini (*N*= 41) oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Öz-Tiksinme Ölçeği Revize Formu kullanılmıştır. Orijinal ve uyarlanmış ölçeklerin detaylı bilgileri aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, katılımcının eğitim düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi, katılımcının sosyo ekonomik durumu, romantik bir ilişkisi olup olmadığı, varsa ilişkinin süresi ve ilişkinin tanımı (flört, nişanlı/sözlü, evli), psikolojik veya psikiyatrik geçmişi olup olmadığı, varsa nasıl bir tedavi aldığına yönelik kişisel özelliklerine ilişkin sorulardan oluşmaktadır (Ek 1).

2.2.2. Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği (ÇYBSİÖ)

Bu ölçek Cash (2000) tarafından 15 yaşından büyük katılımcıların beden imgesi yapısının benlik ve tutumsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilmiştir (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire). Bu ölçüm hem ilişkisel hem de deneysel metodolojileri içeren temel psikometrik çalışmalardan uygulamalı ve klinik araştırmalara kadar beden imgesine yönelik bir çok çalışmada kullanılmış bir ölçektir (Cash, 2000). Orijinal ölçek Winstead ve Cash tarafından 140 maddeden oluşan bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin 54 maddelik kısa formu düzenlendikten sonra Cash ve arkadaşları (1986) ölçeğin kısa formuna Beden Alanları Doyum Skalası'nı ve ağırlıkla ilgili altı madde daha ekleyerek ölçeğin bugünkü 69 maddeden oluşan şeklini almasını sağlamışlardır. Ölçekte yer alan maddeler 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (*1=katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum*). Ölçekte toplamda 7 alt boyut vardır. Bu alt boyutlar; görünüşü değerlendirme (appearance evaluation), görünüş yönelimi (appearance orientation), fiziksel yeterliliği değerlendirme (fitness evaluation), fiziksel yeterlilik yönelimi (fitness orientation), sağlık değerlendirmesi

(health evaluation), sağlık yönelimi (health orientation) ve hastalık yönelimidir (illness orientation).

Ölçeğin 7 alt boyutuna ve 3 özel alt ölçeğine yönelik detaylı bilgiler şöyledir; görünüş değerlendirme boyutu katılımcının fiziksel görünüşünden duyduğu memnuniyeti veya memnuniyetsizliği ile ilgilidir ve alınan yüksek puanlar katılımcının görünüşünden duyduğu memnuniyeti göstermektedir. Görünüş yönelimi boyutu katılımcının görünüşüne yaptığı yatırım ile ilgilidir. Boyuttan alınan yüksek puanlar katılımcının görünüşünü önemsediğini, detaylı bakım davranışları sergilediğini gösterirken; düşük puanlar katılımcının görünüşüne daha az dikkat ettiği, iyi görünmek için özel bir çaba harcamadığı anlamına gelir. Fiziksel yeterliliği değerlendirme boyutu katılımcının kendisini fiziksel anlamda formda hissedip hissetmediği ile ilgilidir. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar kişinin kendisini atletik ve formda hissettiği anlamına gelirken, düşük puanlar ise tam aksini, kişinin kendisini atletik açıdan zayıf algıladığını ve formda hissetmediğini gösterir. Fiziksel yeterlilik yönelimi boyutu katılımcının fiziksel olarak formda hissetmek için yaptığı yatırım ile ilgilidir. Boyuttan alınan yüksek puanlar kişinin zinde ve formda hissetmeye değer verdiğini, bu yüzden düzenli egzersizler yaptığını göstermektedir. Sağlık değerlendirmesi boyutu katılımcın fiziksel olarak sağlıklı hissedip hissetmediği ile ilgilidir. Bu boyuttan yüksek puan alan katılımcılar kendilerini sağlıklı olarak değerlendirmektedir. Sağlık yönelimi boyutu kişinin fiziksel olarak sağlıklı hissetmek için yaptığı yatırımı ifade eder. Bu boyuttan alınan yüksek puan sağlıklı bir yaşam sürmek için çaba sarf edilmesini temsil eder. Hastalık yönelimi boyutu ise katılımcının gelecekte yaşayabileceği bir hastalığa yönelik gösterdiği tepki ile ilgilidir. Kişinin bu boyuttan yüksek puan alması bedenindeki belirtilere yönelik hassasiyeti olduğu anlamına gelir.

Ayrıca ölçek 3 özel alt ölçeğe de sahip olarak değerlendirilmektedir. Buna göre, Beden Alanlarından Doyum Ölçeği, katılımcının görünüşünün farklı yönleriyle ilgili duyduğu memnuniyeti ifade eder. Kilolu Olma Kaygısı Ölçeği, kişinin kilo almaya yönelik endişeleri, kiloyla ilgili hassasiyeti, perhiz ve yeme kısıtlamaları ile ilişkili bir ölçektir. Öz-Sınıflandırma Ağırlık Ölçeği ise, kişinin kendi kilosuna yönelik değerlendirmelerini kapsar (Cash, 2000). Ölçeğin orijinaline ait alt ölçeklerin iç tutarlığın .70 ile .90, test tekrar test güvenirliğinin ise .71 ile .94 değerleri arasında değiştiği bulunmuştur (Cash, 2000).

Bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Doğan ve Doğan (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinalinden 12 madde çıkarılarak toplam madde sayısı 57'ye düşürülmüştür (Ek 2). Ölçeğin Türkçe formu da 7 alt boyuta sahiptir, orijinalinden farklı olarak uyarlanmış halinde hastalık yönelimi boyutu ve özel alt boyutlardan Kilolu Olma Kaygısı Ölçeği ve Öz-Sınıflandırma Ağırlık Ölçeği yoktur. Ölçekte toplamda 15 ters madde vardır (12, 13, 14, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 40, 41). Uyarlama çalışmasının kapsam geçerliğine Body Cathexis Scale (BCS) ile Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği'nin ilişkisine bakılarak incelenmiş ve ölçekler arasında .58 değerinde anlamlı düzeyde korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki iç tutarlık katsayısı .94' dür. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise .72 ve .81 değerleri arasında değişmektedir (Doğan ve Doğan, 1992).

Bu çalışmada tüm ölçek Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere dair Cronbach Alfa değerleri ise görünüş değerlendirme için .75, görünüş yönelimi için .78, fiziksel yeterliliği değerlendirme için .65, fiziksel yeterlilik yönelimi için .80, sağlık değerlendirmesi için .73, sağlık yönelimi için .74 ve beden alanlarından doyum için .83 olarak elde edilmiştir.

2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Bu ölçek Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve bağlanmayı kaygı ve kaçınma olarak iki boyutta değerlendiren Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin (Experiences in Close Relatioships) gözden geçirilmesiyle oluşturulmuştur. Sonrasında, Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından ölçek daha yüksek ölçüm duyarlılığı elde etmek için madde tepki kuramı temelinde değiştirilerek, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II adıyla (Experiences in Close Relatioships-Revised) bugünkü halini almıştır. İki boyuta sahip ölçekte toplamda 36 madde bulunmaktadır ve bu maddelerin 18'i kaçınma, 18'i ise kaygı boyutunu ölçmeye yöneliktir. Kaçınma boyutundaki 18 maddenin 13'ü, kaygı boyutundaki 18 maddenin 6'sı Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ndeki maddeler ile aynıyken, geri kalan 17 madde farklıdır. Ölçekte 14 ters madde bulunmaktadır (4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36). 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (*1=hiç katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum*). Ölçeğin kaygı ve kaçınma boyutları için iç tutarlık katsayısı sırasıyla .93 ve .95 olarak bildirilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmış ve faktör yapısı ile madde sayısının orijinalindeki ile aynı olduğu rapor edilmiştir (Ek 3). Yapılan güvenirlik çalışmalarına göre, ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarında yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olduğu görülmüştür. Cronbach Alfa katsayıları ölçeğin kaçınma boyutunda .90 ve kaygı boyutunda .86 olarak bulunmuştur. YİYE-II'nin test-tekrar test güvenirlik sonuçları kaygı boyutunda .82, kaçınma boyutunda ise .81 olarak saptanmıştır (Selçuk ve ark., 2005). Ayrıca Sümer (2006) küme analizi yapılarak ölçekten kategorik ölçümler elde edilebileceğini ve Dörtlü Bağlanma Modeli temelinde sınıflandırmalar yapılabileceğini önermiştir. Bu bağlamda ölçekte kaygı ve kaçınma boyutlarının ikisinden de düşük puan alanlar güvenli bağlanma, kaygı boyutundan düşük ve kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar kayıtsız bağlanma, kaygı boyutundan yüksek ve kaçınma boyutundan düşük puan alanlar saplantılı ve her iki boyuttan da yüksek puan alanlar korkulu bağlanma içerisinde sınıflandırılmaktadır.

Bu çalışmada ölçeğin kaygı boyutu için Cronbah Alfa değeri .90 olarak bulunurken, kaçınma boyutu için bu değer .88 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu (ÖTÖ-R)

Bu ölçek Overton ve arkadaşları (2008) tarafından öz tiksinmenin işlevsiz düzeyini değerlendirmek için geliştirilen Öz Tiksinme Ölçeği'nin (Self-Disgust Scale) gözden geçirilmiş formudur. Söz konusu ölçüm aracı kişinin davranışlarına, dış görünüşüne ya da benliğine karşı hissettiği tiksinme derecesini değerlendirmeye hizmet etmektedir (Overton ve ark., 2008). Powell ve arkadaşları (2015) ölçeğin görünüş geçerliğini iyileştirmek ve öz tiksinme kavramını, kavramla ilişkili olma potansiyali bulunan temelde ayrı kavramlardan (örn., öz eleştiri) ayırmak için revize formunu oluşturmuşlardır. Ölçeğin revize formunda 22 soru bulunmaktadır. ÖTÖ'de yer alan 5 madde değiştirilmiş ve 1'i dolgu maddesi olmak üzere toplam 4 madde daha eklenmiştir. Davranışlara yönelik tiksinme ve fiziksel görünüme yönelik tiksinme olmak üzere iki boyutu bulunan ölçek 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (*1=kesinlikle katılıyorum, 7=kesinlikle katılmıyorum*).

ÖTÖ-R'nin Türkçeye uyarlama çalışması Bahtiyar ve Yıldırım (2019) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasında, bir madde .30'un altında faktör yüküne

sahip olması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Bu haliyle ölçekte 21 madde bulunmaktadır ve orijinalindeki ile benzer şekilde iki boyuta sahiptir (Ek 4). Davranış odaklı öz tiksinme boyutunda 8 madde bulunmaktadır (3, 5, 7, 9, 11, 13, 17 ve 21). Fiziksel görünüm odaklı öz tiksinme boyutunda ise 6 madde bulunmaktadır (1, 2, 8, 14, 18 ve 20). Geriye kalan 7 madde dolgu maddesidir ve puanlamaya dahil edilmemektedir (4, 6, 10, 12, 15, 16, 19). Ölçekte yer alan 10 madde ters kodlanmaktadır (1, 3, 5, 7, 9, 13, 14, 18, 20, 21). Ters kodlanan maddeler çevrildikten sonra dolgu maddeleri hariç geri kalan 14 madde toplanarak öz tiksinme toplam puanı elde edilir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öz tiksinmenin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçekte davranışsal öz tiksinme alt boyutu ve fiziksel öz tiksinme alt boyutuları için Cronbach Alfa değerleri sırasıyla, .78 ve .71' dir. Test-tekrar test güvenirlik sonuçlarına göre ölçeğin tamamı için iç tutarlık .73 olarak bulunmuştur (Bahtiyar ve Yıldırım, 2019).

Bu çalışmada tüm ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin davranış odaklı öz tiksinme alt boyutu için Cronbah Alfa değeri .86, fiziksel görünüm odaklı öz tiksinme alt boyutu için ise bu değer .84'tür.

Tablo 2'de çalışmada kullanılan ölçeklerin betimsel bilgileri detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Bilgileri

Ölçekler	***Ort.***	***SS***	**En Düşük ve En Yüksek Değerler**	**Cronbach Alfa**
Kaygı	3.42	1.12	1.17-6.83	.90
Kaçınma	3.05	1.04	1.00-6.28	.88
Beden İmgesi	3.56	.42	2.07-4.72	.91
Görünüş Değlendirme	3.73	.64	1.50-5.00	.75
Görünüş Yönelimi	3.78	.59	2.00-5.00	.78
Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	3.71	.61	1.67-5.00	.65
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	3.07	.70	1.22-4.78	.80
Sağlık Değerlendirmesi	3.71	.71	1.33-5.00	.73
Sağlık Yönelimi	3.40	.58	1.91-4.82	.74
Beden Alanlarından Doyum	3.66	.72	1.44-5.00	.83
Öz Tiksinme	2.29	1.14	1.00-6.71	.91
Davranış Odaklı Öz Tiksinme	2.25	1.20	1.00-6.75	.86
Fiziksel Görünüm Odaklı Öz Tiksinme	2.34	1.20	1.00-6.67	.84

2.3. İşlem

Veri toplama işlemine geçilmeden önce, çalışmada kullanılan ölçekler ve uygulama için gerekli izinler T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Ardından çevrimiçi bir platform üzerinden (Surveey) veriler toplanmıştır. Katılımcılar tamamen gönüllülük esasına dayalı bir şekilde çalışmaya katılmışlardır. Uygulamaya geçilmeden önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Çalışmada kullanılan öz bildirime dayalı ölçekler katılımcılara aynı sırayla sunulmuştur, çalışmada herhangi bir süre sınırlaması olmamakla birlikte çalışmanın tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılara ait veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle çalışmada kullanılan ölçeklere ve ölçeklerin alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, en düşük ve yüksek değerler ile Cronbach Alfa katsayıları saptanmıştır. Ardından, değişkenlerin demografik özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılarak incelenmiştir. Daha sonra, değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları kullanılarak hesaplanmıştır. Son olarak, aracı değişkenin etkisini incelemek için Hayes tarafından geliştirilen Process makro kullanılarak basit aracı değişken (simple mediation) analizi yapılmıştır.

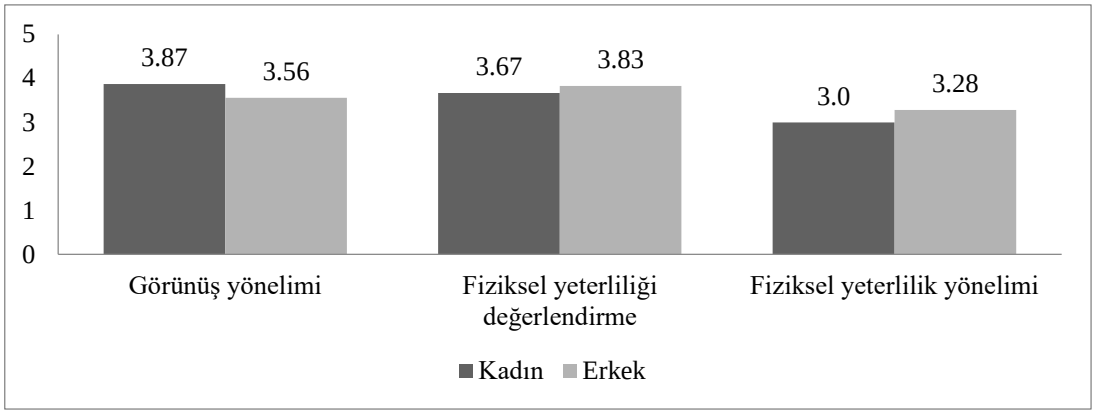
BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Araştırma Değişkenlerinin Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

3.1.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

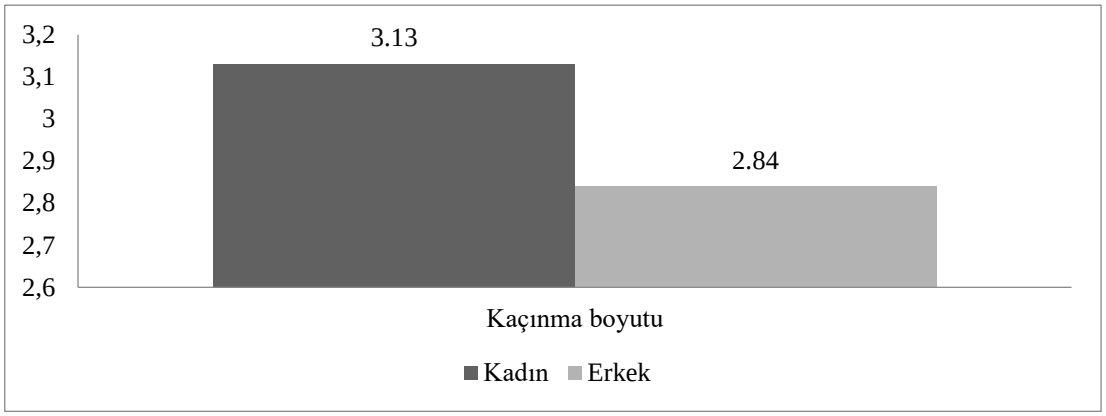
Katılımcılarda bağlanma boyutları, beden imgesi ve öz tiksinmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi yapılmıştır. Bulgular incelendiğinde, beden imgesi toplam puanının ve alt boyutlarından görünüş değerlendirme, sağlık değerlendirmesi ve sağlık yöneliminin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak, görünüş yönelimi [$t(381)=-4.64$, $p<.01$], fiziksel yeterliliği değerlendirme [$t(381)=2.45$, $p<.01$] ve fiziksel yeterlilik yönelimi [$t(381)=3.59$, $p<.01$] cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulguların grafik olarak gösterimi Şekil 1'de sunulmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, kadınların görünüş yönelimine ait puanları (*Ort.*=3.87, *SS*=.56), erkek katılımcıların puanlarına (*Ort.*=3.56, *SS*=.60) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna göre kadınlar, erkeklere kıyasla görünüşlerine dair daha fazla yatırım yapmaktadır. Öte yandan, erkeklerin fiziksek yeterliliği değerlendirme (*Ort.*=3.83, *SS*=.58) ve fiziksel yeterlilik yönelimi (*Ort.*=3.28, *SS*=.62) puanları, kadınların fiziksel yeterliliği değerlendirme (*Ort.*=3.67, *SS*=.61) ve fiziksel yeterlilik yönelimi (*Ort.*=3.00, *SS*=.71) puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Dolayısıyla erkeklerin, kadınlara kıyasla fiziksel anlamda formda hissettikleri, bunun için daha fazla yatırımda bulundukları söylenebilir.



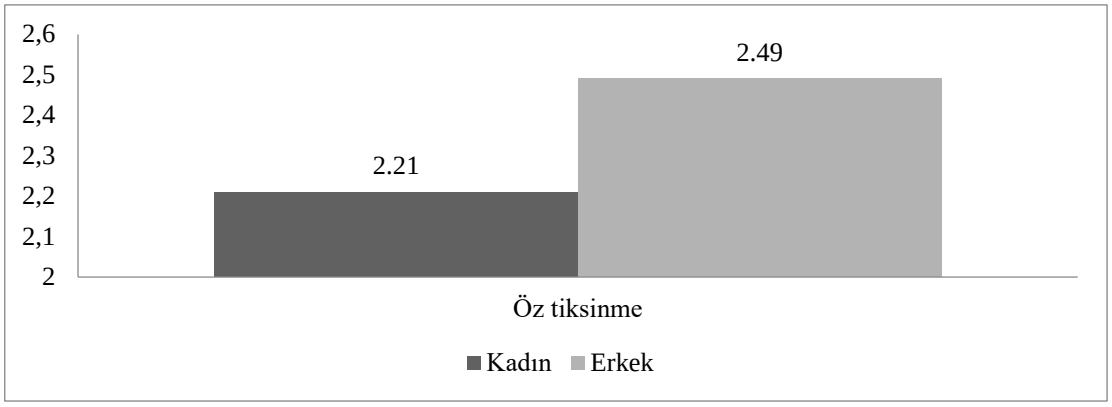
Şekil 1. Cinsiyete Göre Görünüş Yönelimi, Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme, Fiziksel Yeterlilik Yönelimi ve Beden Alanlarından Doyum Ortalamaları

Bağlanma boyutları cinsiyet açısından incelendiğinde, bağlanmanın kaygı boyutunda cinsiyete göre anlamlı fark görülmezken, kaçınma boyutunda negatif yönde anlamlı fark vardır [$t(381)=-2.43$, $p<.05$]. Buna göre kadınlar (*Ort.*=3.13, *SS*=1.07), erkeklere (*Ort.*=2.84, *SS*=.92) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek kaçınma puanına sahiptir.



Şekil 2. Cinsiyete Göre Kaçınma Boyutu Ortalamaları

Öz tiksinmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise gruplar arasında pozitif yönde anlamlı fark olduğu gözlenmiştir [$t(381)=2.02$, $p<.05$]. Buna göre erkeklerin (*Ort.*=2.49, *SS*=1.22), kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde öz tiksinmeye sahip oldukları gözlenmiştir (Şekil 3).



Şekil 3. Cinsiyete Göre Öz Tiksinme Toplam Puanı Ortalamaları

3.1.2. Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcılarda bağlanma boyutları, beden imgesi ve öz tiksinmenin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Bulgular beden imgesi ölçümünün alt boyutlarından sağlık yöneliminin eğitim düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir, [$F(2,380)=3.14$, $p<.05$]. Eğitim düzeyi açısından anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre, lisans düzeyindeki katılımcılarda (*Ort.*=3.43, *SS*=.57) yüksek lisans düzeyindeki katılımcılara (*Ort.*=3.23, *SS*=.62) göre sağlık yönelimi alt ölçeğinden alınan puanlar anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna göre lisans düzeyindeki katılımcıların, yüksek lisans düzeyindeki katılımcılara göre fiziksel olarak sağlıklı hissetmek için daha fazla yatırımda bulunduklarını söyleyebiliriz.

Ayrıca, bağlanmanın kaygı [$F(2,380)=3.66$, $p<.05$] ve kaçınma [$F(2,380)=4.84$, $p<.05$] boyutlarının da eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre lisans düzeyindeki katılımcılarda (*Ort.*=3.49, *SS*=1.13) yüksek lisans düzeyindeki katılımcılara (*Ort.*=3.09, *SS*=1.01) göre kaygı boyutundan alınan puanlar anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kaçınma boyutu için ise lisans düzeyindeki katılımcıların puanları (*Ort.*=3.12, *SS*=1.03) yüksek lisans düzeyindeki katılımcıların puanlarına kıyasla (*Ort.*=2.67, *SS*=.99) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Öz tiksinme toplam puanının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı da elde edilen bulgular arasındadır.

3.1.3. Değişkenlerin Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenlerin anne-baba eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar beden imgesi toplam puanının ve alt ölçeklerin hiçbirinin baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını gösterirken, beden imgesi toplam puanının [$F(3,379)=2.87$, $p<.05$] ve alt ölçeklerden beden alanlarından doyumun [$F(3,379)=3.13$, $p<.05$] anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Anne eğitim düzeyi açısından gruplararası farkları incelemek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, beden imgesi toplam puanı, annenin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcılarda (*Ort.*=3.62, *SS*=.39), ilkokul ve altı olan katılımcılara (*Ort.*=3.46, *SS*=.43) göre daha yüksektir. Benzer şekilde, beden alanlarından doyum, annenin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcılarda (*Ort.*=3.83, *SS*=0.65), ilkokul ve altı olan katılımcılara (*Ort*=3.54, *SS*=.75) göre daha yüksektir. Bu anne eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcılarda, ilk okul ve altı olan katılımcılara kıyasla olumlu beden imgesinin yüksek olduğu ve görünüşlerinin farklı yönlerinden memnuniyet duydukları anlamına gelmektedir. Son olarak, bağlanma boyutlarının ve öz tiksinme toplam puanının hem anne hem de baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı da elde edilen bulgular arasındadır.

3.1.4. Değişkenlerin Sosyoekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması

Katılımcılarda beden imgesi, bağlanma boyutları ve öz tiksinmenin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular beden imgesi toplam puanının ve alt boyutlarının hiçbirinde sosyoekonomik düzeye göre farklılık bulunmadığını göstermektedir.

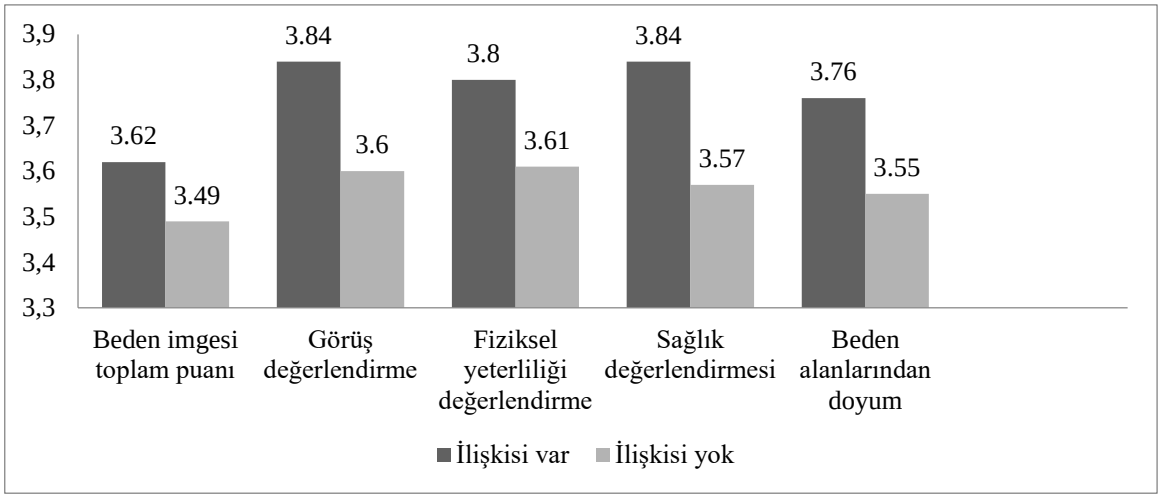
Analizler bağlanmanın kaygı [$F(2,380)=4.42$, $p<.05$] ve kaçınma [$F(2,380)=5.88$, $p<.05$] boyutlarının her ikisinin de sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığını göstermektedir. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların kaygı puanları (*Ort.*=4.17, *SS*=1.58) orta (*Ort.*=3.43, *SS*=1.10) ve

yüksek (*Ort.*=3.19, *SS*=1.00) sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların puanlarına kıyasla daha yüksektir. Kaçınma boyutuna bakıldığında ise düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların puanlarının (*Ort.*=3.40, *SS*=.89) yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcıların puanlarına (*Ort.*=2.63, *SS*=1.09) kıyasla, anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Orta soyoekonomik düzeydeki katılımcıların puanlarının ise (*Ort.*=3.11, *SS*=1.02) yüksek ekonomik düzeydeki katılımcıların puanlarından (*Ort.*= 2.63, *SS*=1.09) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak, öz tiksinme toplam puanının sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı da elde edilen bulgular arasındadır.

3.1.5. Değişkenlerin Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

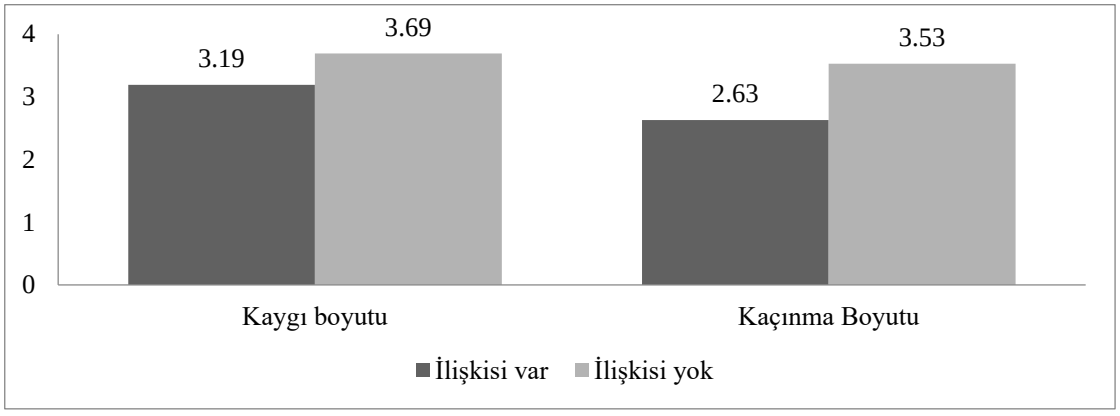
Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, beden imgesi ölçümünün alt boyutlarından görünüş yönelimi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık yönelimi için romantik ilişki durumu açısından anlamlı fark yoktur. Ancak beden imgesi toplam puanı [$t(381)=3.11$, $p<.05$], görünüş değerlendirme [$t(381)=3.75$, $p<.05$], fiziksel yeterliliği değerlendirme [$t(381)=3.08$, $p<.05$], sağlık değerlendirmesi [$t(381)=3.75$, $p<.05$] ve beden alanlarından doyum [$t(381)=2.87$, $p<.05$] romantik ilişki durumuna göre pozitif yönde anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Romantik ilişkisi olan katılımcıların beden imgesi toplam puanı (*Ort.*=3.62, *SS*=.42) ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarına kıyasla (*Ort.*=3.49, *SS*=.41) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Görünüş değerlendirme alt boyutu için romantik ilişkisi olan katılımcıların puanları (*Ort.*=3.84, *SS*=.59) ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarına göre (*Ort.*=3.60, *SS*=.68) daha yüksektir. Fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi ve beden alanlarından doyum alt ölçekleri için ise romantik ilişkisi olan katılımcıların puanları sırasıyla (*Ort.*=3.80, *SS*=.63), (*Ort.*=3.84, *SS*=.70), (*Ort.*=3.76, *SS*=.70) ilişkisi olmayan katılımcıların puanlarına kıyasla (*Ort.*=3.61, *SS*=.57), (*Ort.*=3.57, *SS*=.69), (*Ort.*=3.55, *SS*=.73) anlamlı düzeyde daha fazladır (Şekil 4). Bu bulgular ışığında romantik ilişkisi olan katılımcıların, ilişkisi olmayan katılımcılara kıyasla beden imgelerinin daha olumlu olduğunu, fiziksel görünümlerinden duydukları memnuniyetin yüksek olduğunu, fiziksel olarak formda ve sağlıklı hissettiklerini, görünüşlerinin farklı yönlerinden daha fazla memnun olduklarını söyleyebiliriz.



Şekil 4. Romantik İlişkiye Göre Beden İmgesi Toplam Puanı, Görünüş Değerlendirme, Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme, Sağlık Değerlendirmesi, Beden Alanlarından Doyum Ortalamaları

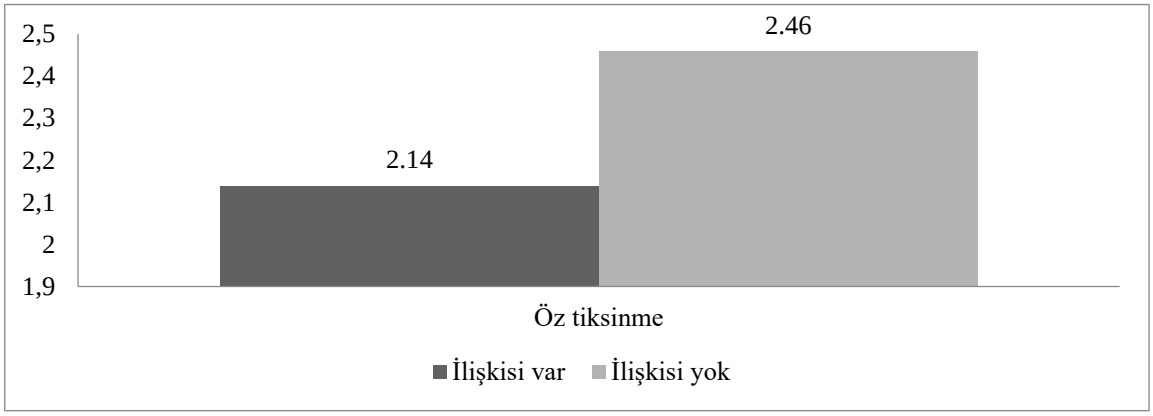
Bağlanma boyutları romantik ilişki durumu açısından incelendiğinde, bağlanmanın kaygı boyutunda [$t(381)=-4.45$, $p<.05$] ve kaçınma boyutunda [$t(381)=-9.40$, $p<.05$] romantik ilişki durumuna göre negatif yönde anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre, ilişkisi olmayan katılımcılar (*Ort.*=3.69, *SS*=1.12) ilişkisi olan katılımcılara kıyasla (*Ort.*=3.19, *SS*=1.07) anlamlı düzeyde daha yüksek kaygı puanına sahip görünmektedir. Bunun yanı sıra, ilişkisi olmayan katılımcılara bakıldığında ise (*Ort.*=3.53, *SS*=.99) ilişkisi olan katılımcılara kıyasla (*Ort.*=2.63, *SS*=.88) kaçınma puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Şekil 5).



Şekil 5. Romantik İlişkiye Göre Kaygı Boyutu ve Kaçınma Boyutu Ortalamaları

Öz tiksinme toplam puanının, romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında, negatif yönde anlamlı fark saptanmıştır [$t(381)=-2.70$,

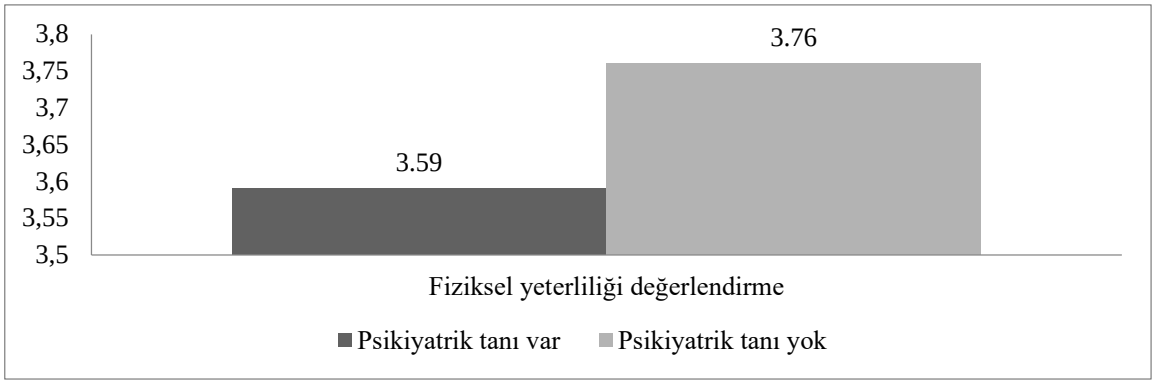
p<.05]. Bu fark ilişkisi olmayan katılımcıların puanları (*Ort.*=2.46, *SS*=1.21) ilişkisi olan katılımcıların puanlarına (*Ort.* = 2.14, *SS* = 1.06) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir (Şekil 6).



Şekil 6. Romantik İlişkiye Göre Öz Tiksinme Ortalamaları

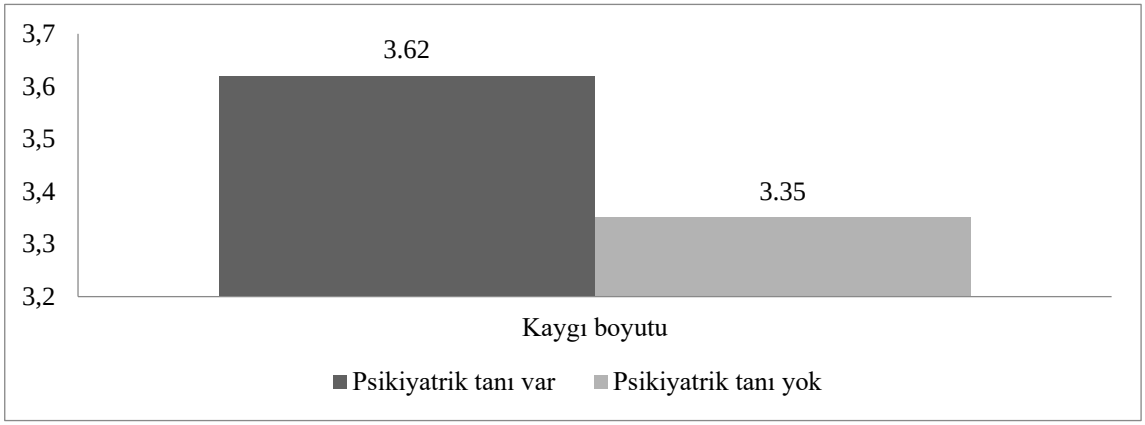
3.1.6. Değişkenlerin Psikiyatrik Geçmişe Göre Karşılaştırılması

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, beden imgesi toplam puanı ve alt boyutlardan görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi, beden alanlarından doyum için psikiyatrik geçmiş açısından anlamlı fark bulunmamaktadır. Ancak alt boyutlardan fiziksel yeterliliği değerlendirme [*t*(381)=-2.33, *p*<.05] için psikiyatrik geçmiş açısından negatif yönde anlamlı fark vardır. Psikiyatrik tanısı bulunmayan katılımcıların (*Ort.*=3.76, *SS*=.60) psikiyatrik tanısı bulunan katılımcılara kıyasla (*Ort.*=3.59, *SS*=.61) fiziksel yeterliliği değerlendirme puanları daha yüksektir (Şekil 7). Buna göre psikiyatrik tanısı bulunmayan katılımcıların, psikiyatrik tanısı bulunan katılımcılara kıyasla fiziksel anlamda daha formda hissettiklerini söyleyebiliriz.



Şekil 7. Psikiyatrik Geçmişe Göre Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme Ortalamaları

Bağlanma boyutları psikiyatrik tanı açısından incelendiğinde, bağlanmanın kaçınma boyutunda psikiyatrik tanıya göre anlamlı fark görülmezken, kaygı boyutunda pozitif yönde anlamlı fark vardır [$t(381)=2.05$, $p<.05$]. Buna göre, psikiyatrik geçmişi bulunan kişilerin (*Ort.*=3.62, *SS*=1.21) psikiyatrik geçmişi bulunmayan kişilere (*Ort.*=3.35, *SS*=1.08) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek kaygı puanına sahip olduğu görünmektedir (Şekil 8).



Şekil 8. Psikiyatrik Geçmişe Göre Kaygı Boyutu Ortalamaları

Öz tiksinme toplam puanının psikiyatrik tanıya göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise anlamlı fark bulunamamıştır.

3.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplama yoluyla beden imgesi, beden imgesinin alt boyutları (görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirme,

sağlık yönelimi, beden alanlarından doyum) öz tiksinme düzeyi ile bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Elde edilen bulgular bağlanmanın kaygı boyutu ile beden imgesi (r = -.25, p < .001) ve beden imgesinin alt boyutlarından görünüş değerlendirme (r = -.26, p < .001), fiziksel yeterliliği değerlendirme (r = -.28, p < .001), sağlık değerlendirmesi (r = -.41, p < .001), sağlık yönelimi (r = -.15, p < .001) ve beden alanlarından doyum (r = -.27, p < .001) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca bağlanmanın kaygı boyutu ile öz tiksinme arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır (r = .43, p < .001).

Bağlanmanın kaçınma boyutunun beden imgesi (r = -.24, p < .001) ve beden imgesinin alt boyutlarından görünüş değerlendirme (r = -.31, p < .001), fiziksel yeterliliği değerlendirme (r = -.28, p < .001), sağlık değerlendirmesi (r = -.28, p < .001) ve beden alanlarından doyum (r = -.26, p < .001) ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bağlanmanın kaçınma boyutu ile öz tiksinmenin pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (r = .36, p < .001).

Öz tiksinme ile beden imgesi (r = -.32, p < .001) ve beden imgesinin alt boyutlarından görünüş değerlendirme (r = -.37, p < .001), görünüş yönelimi (r = -.11, p < .001), fiziksel yeterliliği değerlendirme (r = -.33, p < .001), sağlık değerlendirmesi (r = -.34, p < .001), sağlık yönelimi (r = -.14, p < .001) ve beden alanlarından doyum (r = -.29, p < .001) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları

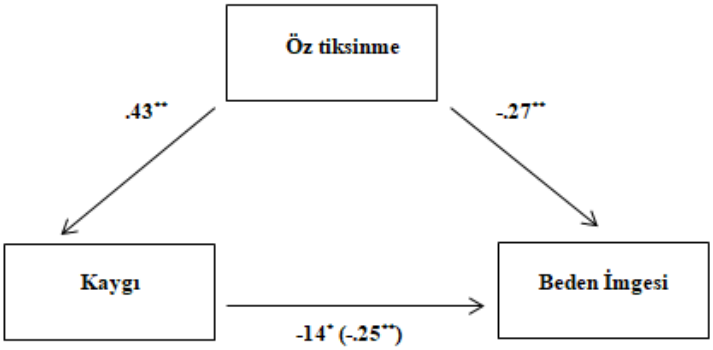
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Kaygı	1									
2. Kaçınma	.43***	1								
3. Beden İmgesi	-.25***	-.24***	1							
4. Görünüş Değerlendirme	-.26***	-.31***	.72***	1						
5. Görünüş Yönelimi	.08	-.07	.51***	.27***	1					
6. Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme	-.28***	-.28***	.77***	.59***	.19***	1				
7. Fiziksel Yeterlilik Yönelimi	-.03	-.02	.64***	.25***	.21***	.45***	1			
8. Sağlık Değerlendirmesi	-.41***	-.28***	.65***	.42***	.19***	.57***	.28***	1		
9. Sağlık Yönelimi	-.15***	-.04	.68***	.29***	.32***	.36***	.40***	.33***	1	
10. Beden Alanlarından Doyum	-.27***	-.26***	.70***	.70***	.08	.60***	.24***	.42***	.26***	1
11. Öz Tiksinme	.43***	.36***	-.32***	-.37***	-.11*	-.33***	-.04	-.34***	-.14***	-.29***

Not: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

3.3. Bağlanma Boyutları ile Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolü

Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile beden imgesi arasındaki ilişkide, öz tiksinmenin aracılık etkisini saptamak için yapılan regresyon analizinde Hayes tarafından geliştirilen SPSS uyumlu bir macro (PROCESS v4.0) eklentisi kullanılmıştır. Aracılık etkisi Bootstrapping yöntemiyle, araştırmanın verilerinden türetilen 5000 yeni örneklem üzerinden incelenmiş ve %95 güven aralığı esas alınmıştır. Değişkenlerin demografik özelliklere göre karşılaştırılmasında sadece cinsiyet araştırmanın değişkenleri ile anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla çalışmada sadece cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir.

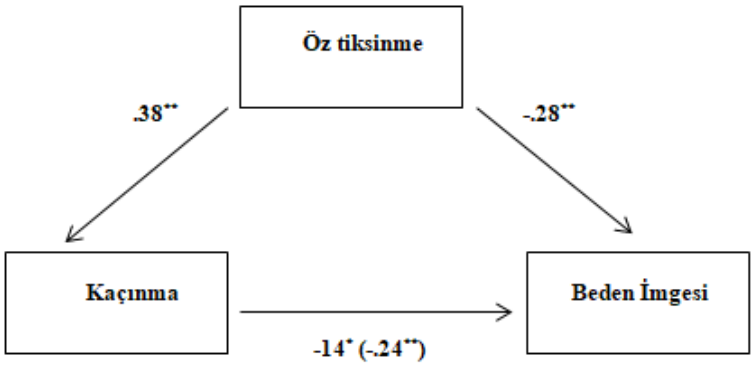
Elde edilen bulgular bağlanma boyutlarından kaygının beden imgesi üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi olduğunu göstermektedir [β =-.25, t(380) = -5.14, SE = .02, p < .001]. Kaygının aracı değişken olan öz tiksinme üzerindeki etkisinin ise pozitif yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır [β =.43, t(380) = 9.41, SE = .05, p < .001]. Cinsiyetin ise öz tiksinme üzerindeki etkisi anlamlıdır [β =-.10, t(380) = -2.26, SE = .12, p < .01]. Öz tiksinme ise beden imgesini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.27, t(379) = -4.97, SE = .02, p < .001]. Ayrıca kaygının beden imgesini negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.14, t(379) = -2.61, SE = .02, p < .01]. Son olarak, kaygı ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.04, SE=.01, %95 GA [-0.0745, -0.0212]). Sonuçlar öz tiksinmenin, kaygı ve beden imgesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 9) ve bu model toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır, F(3,379)=17.64, p < .01.



Şekil 9. Kaygının beden imgesi üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.14; Kaygının beden imgesi üzerindeki toplam etkisi (c) = -.25

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

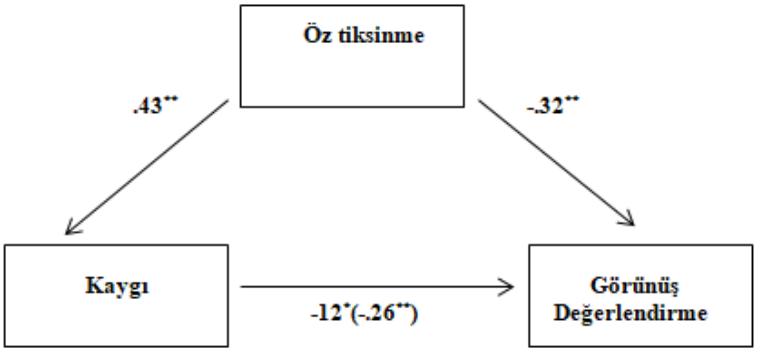
Bağlanma boyutlarından kaçınmanın ise beden imgesi üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi olduğu görülmektedir [β =-.24, t(380) = -4.83, SE = .02, p < .001]. Kaçınmanın öz tiksinme üzerindeki etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu [β =.38, t(380) = 8.00, SE = .05, p < .001] ve cinsiyet kontrol değişkeninin öz tiksinme üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur [β =-.15, t(380) = -3.26, SE = .12, p < .01]. Öz tiksinme ise beden imgesini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.28, t(379) = -5.27, SE = .02, p < .001]. Ayrıca kaçınmanın beden imgesini negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.14, t(379) = -2.62, SE = .02, p < .01]. Son olarak, kaçınma ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.04, SE=.01, %95 GA [-0.0716, -0.0210]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaçınma ve beden imgesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 10) ve model toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır, F(3,379)=17.67, p < .01.



Şekil 10. Kaçınmanın beden imgesi üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.14; Kaçınmanın beden imgesi üzerindeki toplam etkisi (c) = -.24

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

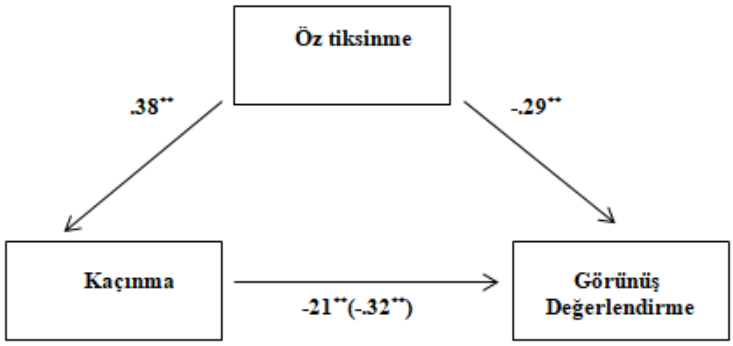
Sonuçlar kaygının, beden imgesinin alt boyutlarından görünüş değerlendirme üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi olduğunu göstermektedir [β =-.26, t(380) = -5.18, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme ise görünüş değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.32, t(379) = -6.06, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaygının görünüş değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.12, t(379) = -2.25, SE = .03, p < .01]. Son olarak, kaygı ve görünüş değerlendirme arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.08, SE=.02, %95 GA [-0.1294, -0.0427]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaygı ve görünüşdeğerlendirme arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 11) ve model toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır, F(3,379)=22.24, p < .001.



Şekil 11. Kaygının görünüş değerlendirme üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.12; Kaygının görünüş değerlendirme üzerindeki toplam etkisi (c) = -.26

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

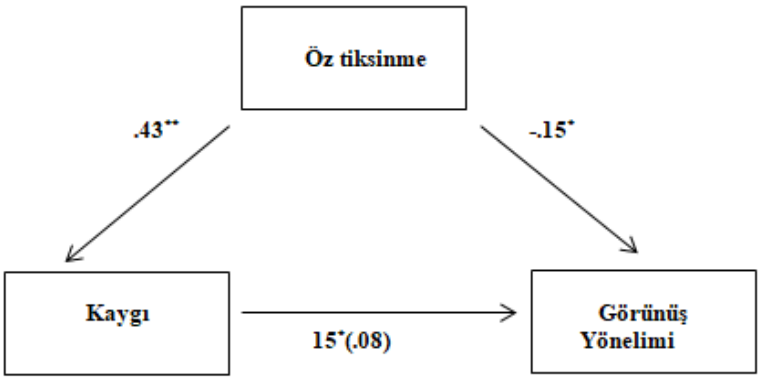
Kaçınmanın ise görünüş değerlendirme üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi olduğu saptanmıştır [β =-.32, t(380) = -6.52, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme ise görünüş değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.29, t(379) = -5.78, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaçınmanın görünüş değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.21, t(379) = -4.09, SE = .03, p < .001]. Son olarak, kaçınma ve görünüş değerlendirme arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.07, SE=.02, %95 GA [-0.1140, -0.0359]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaçınma ve görünüş değerlendirme arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 12) ve model toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır, F(3,379)=26.75, p < .001.



Şekil 12. Kaçınmanın görünüş değerlendirme üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.21; Kaçınmanın görünüş değerlendirme üzerindeki toplam etkisi (c) = -.32

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

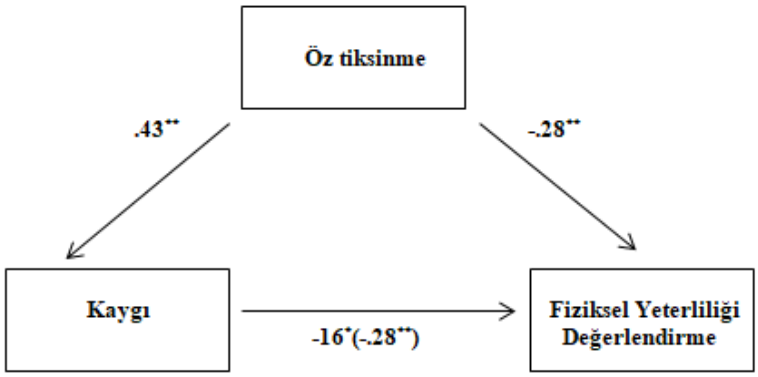
Kaygının beden imgesinin alt boyutlarından görünüş yönelimi üzerinde anlamlı bir toplam etkisi bulunmamaktadır. Öz tiksinme, görünüş yönelimini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.15, t(379) = -2.71, SE = .03, p < .01]. Ayrıca kaygının görünüş yönelimini pozitif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =.15, t(379) = 2.72, SE = .03, p < .01]. Son olarak, kaygı ve görünüş yönelimi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.03, SE=.02, %95 GA [-0.0703, -0.0052]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaygı ve görünüş yönelimi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 13) ve model toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır, F(3,379)=10.76, p < .01.



Şekil 13. Kaygının görünüş yönelimi üzerindeki doğrudan etkisi (c') = .15; Kaygının görünüş yönelimi üzerindeki toplam etkisi (c) = .08

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

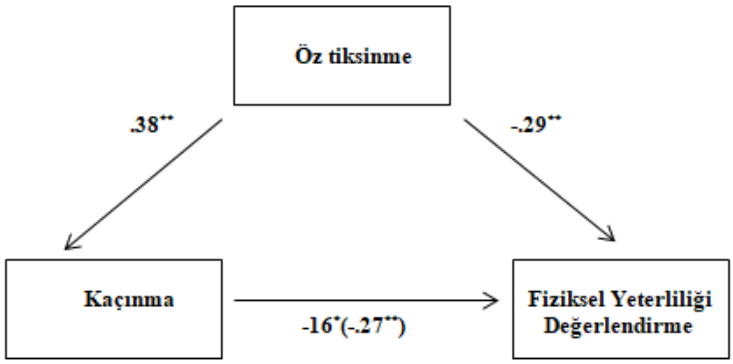
Bağlanmanın kaygı boyutunun, beden imgesi alt boyutlardan fiziksel yeterliliği değerlendirme üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi vardır [β =-.28, t(380) = -5.73, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme, fiziksel yeterliliği değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.28, t(379) = -5.25, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaygının fiziksel yeterliliği değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.16, t(379) = -3.05, SE = .03, p < .01]. Son olarak, kaygı ve fiziksel yeterliliği değerlendirme arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.06, SE=.02, %95 GA [-0.1035, -0.0361]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaygı ve fiziksel yeterliliği değerlendirme arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 14). Model toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır, F(3,379)=23.18, p < .001.



Şekil 14. Kaygının fiziksel yeterliliği değerlendirme üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.16; Kaygının fiziksel yeterliliği değerlendirme üzerindeki toplam etkisi (c) = -.28

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

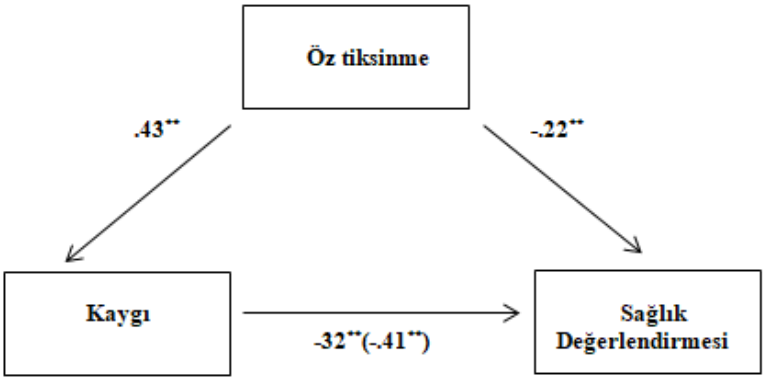
Kaçınma boyutunun ise beden imgesi alt boyutlarından fiziksel yeterliliği değerlendirme üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi vardır [β =-.27, t(380) = -5.36, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme, fiziksel yeterliliği değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.29, t(379) = -5.60, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaçınmanın fiziksel yeterliliği değerlendirmeyi negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.16, t(379) = -3.03, SE = .03, p < .01]. Son olarak, kaçınma ve fiziksel yeterliliği değerlendirme arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.06, SE=.02, %95 GA [-0.1004, -0.0343]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaçınma ve fiziksel yeterliliği değerlendirme arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 15) ve model toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır, F(3,379)=23.12, p < .001.



Şekil 15. Kaçınmanın fiziksel yeterliliği değerlendirme üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.16; Kaçınmanın fiziksel yeterliliği değerlendirme üzerindeki toplam etkisi (c) = -.27

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

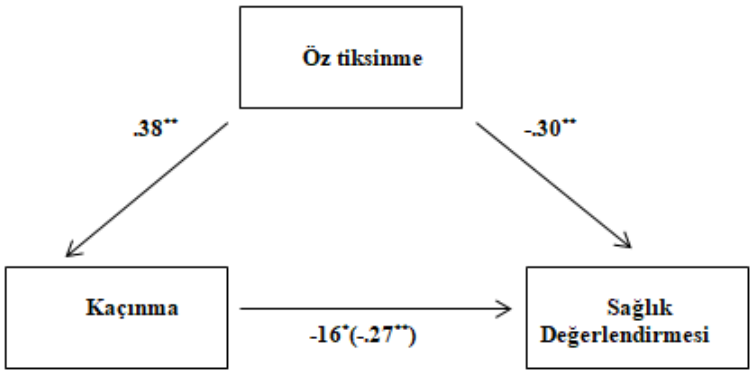
Bağlanmanın kaygı boyutunun, beden imgesi alt boyutlardan sağlık değerlendirmesi üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi vardır [β =-.41, t(380) = -8.79, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme, sağlık değerlendirmesini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.22, t(379) = -4.27, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaygının, sağlık değerlendirmesini negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-32., t(379) = -6.23, SE = .03, p < .001]. Son olarak, kaygı ve sağlık değerlendirmesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.06, SE=.02, %95 GA [-0.1016, -0.0266]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaygı ve sağlık değerlendirmesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 16) ve model toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır, F(3,379)=33.94, p < .001.



Şekil 16. Kaygının sağlık değerlendirmesi üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.32; Kaygının sağlık değerlendirmesi üzerindeki toplam etkisi (c) = -.41

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

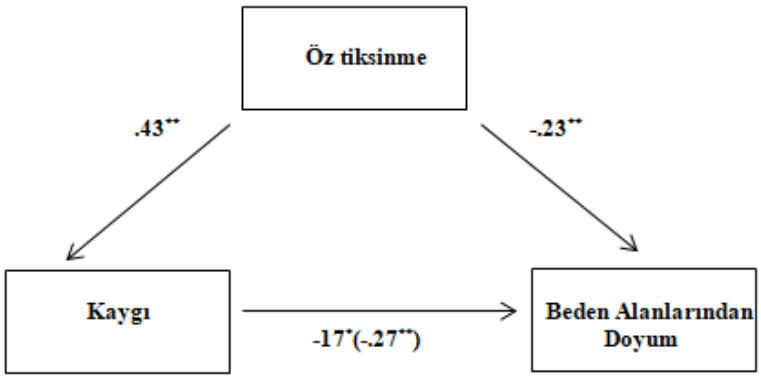
Bağlanmanın kaçınma boyutunun, beden imgesi alt boyutlarından sağlık değerlendirmesi üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi vardır [β =-.27, t(380) = -5.48, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme, sağlık değerlendirmesini negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.30, t(379) = -5.74, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaçınmanın, sağlık değerlendirmesini negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-16., t(379) = -3.10, SE = .04, p < .01]. Son olarak, kaçınma ve sağlık değerlendirmesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.08, SE=.02, %95 GA [-0.1255, -0.0402]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaçınma ve sağlık değerlendirmesi arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 17) ve model toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır, F(3,379)=22.73, p < .001.



Şekil 17. Kaçınmanın sağlık değerlendirmesi üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.16; Kaçınmanın sağlık değerlendirmesi üzerindeki toplam etkisi (c) = -.27

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

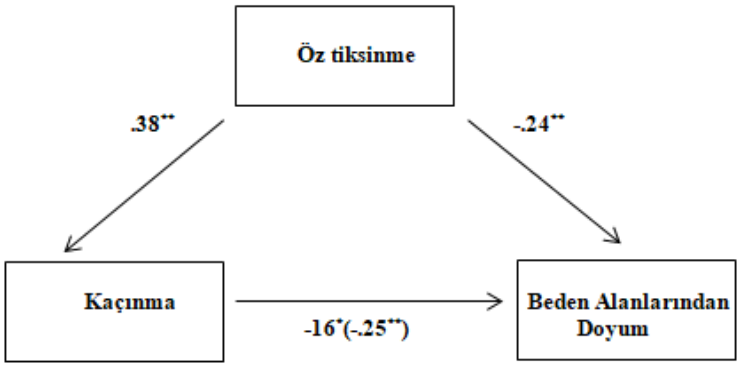
Bağlanmanın kaygı boyutunun, beden imgesi alt boyutlarından beden alanlarından doyum üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi vardır [β =-.27, t(380) = -5.50, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme, beden alanlarından doyumu negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.23, t(379) = -4.30, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaygının beden alanlarından doyumu negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-17., t(379) = -3.20, SE = .03, p < .01]. Son olarak, kaygı ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.06, SE=.02, %95 GA [-0.1132, -0.0275]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaygı ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 18) ve model toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır, F(3,379)=17,95, p < .01.



Şekil 18. Kaygının beden alanlarından doyum üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.17; Kaygının beden alanlarından doyum üzerindeki toplam etkisi (c) = -.27

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

Bağlanma boyutlarından kaçınmanın, benden imgesi alt boyutlarından beden alanlarından doyum üzerinde negatif yönde anlamlı toplam etkisi vardır [β =-.25, t(380) = -5.09, SE = .03, p < .001]. Öz tiksinme, beden alanlarından doyumu negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır [β =-.24, t(379) = -4.67, SE = .03, p < .001]. Ayrıca kaçınmanın beden alanlarından doyumu negatif yönde anlamlı olarak doğrudan yordadığı da görülmektedir [β =-.16, t(379) = -3.06, SE = .04, p < .01]. Son olarak, kaçınma ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı değişken rolünü gösteren dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur (β= -.06, SE=.02, %95 GA [-0.1115, -0.0287]). Bu sonuçlar öz tiksinmenin, kaçınma ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisini göstermektedir (Şekil 19) ve model toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır, F(3,379)=17,62, p < .01.



Şekil 19. Kaçınmanın beden alanlarından doyum üzerindeki doğrudan etkisi (c') = -.16; Kaçınmanın beden alanlarından doyum üzerindeki toplam etkisi (c) = -.25

Not: Şekilde standardize beta katsayıları verilmiştir. *p<.01, **p<.001

Aşşağıdaki tabloda bağlanmanın kaygı boyutu için aracılık regresyon modelinde anlamlı ve anlamsız çıkan değişkenlere ait sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4. Kaygı Boyutu İçin Basit Aracılık Regresyon Modelinin Sonuçları

		Öz Tiksinme		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	-.10	.12	-2.26	-0.50, -0.03
Kaygı	.43	.05	9.41	0.35, 0.53
		Beden İmgesi		
Cinsiyet	-.02	.05	-.50	-0.12, 0.07
Öz Tiksinme	-.27	.02	-4.97	-0.14, -0.06
Kaygı (Toplam Etki)	-.25	.02	-5.14	-0.13, -0.06
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.14	.02	-0.09, -0.01
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.04	.01	-0.07, -0.02
		Görünüş Değerlendirme		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	.04	.07	.71	-0.09, 0.19
Öz Tiksinme	-.32	.03	-6.06	-0.24, -0.12
Kaygı (Toplam Etki)	-.26	.03	-5.18	-0.20, -0.09
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.12	.03	-0.13, -0.01
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.08	.02	-0.13, -0.04
		Görünüş Yönelimi		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	.23	.07	4.67	0.18, 0.43
Öz Tiksinme	-.15	.03	-2.71	-0.13, -0.02
Kaygı (Toplam Etki)	.08	.03	1.70	-.01, 0.09
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		.15	.03	0.02, 0.13
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.03	.02	-0.07, -0.01
		Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme		

Yordayıcı	*β*	*SE*	*t*	%95 Güven Aralığı
Cinsiyet	-.13	.07	-2.60	-0.30, -0.04
Öz Tiksinme	-.28	.03	-5.25	-0.20, -0.09
Kaygı (Toplam Etki)	-28	.03	-5.73	-0.20, -0.10
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.16	.03	-0.14, -0.03
Kaygı (Dolaylı Etki)		-06	.02	-0.10, -0.04
Fiziksel Yeterlilik Yönelimi				
Yordayıcı	*β*	*SE*	*t*	%95 Güven Aralığı
Cinsiyet	-.18	.08	-3.59	-0.44, -0.13
Öz Tiksinme	-.06	.04	-1.07	-0.10, 0.03
Kaygı (Toplam Etki)	-.03	.03	-.55	-0.08, 0.04
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.00	.03	-0.07, 0.07
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.02	.02	-0.05, 0.01
Sağlık Değerlendirmesi				
Yordayıcı	*β*	*SE*	*t*	%95 Güven Aralığı
Cinsiyet	-.08	.07	-1.74	-0.27, 0.02
Öz Tiksinme	-.22	.03	-4.27	-0.20, -0.07
Kaygı (Toplam Etki)	-.41	.03	-8.79	-0.32, -0.20
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.32	.03	-0.26, -0.14
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.06	.02	-0.10, -0.03
Sağlık Yönelimi				
Yordayıcı	*β*	*SE*	*t*	%95 Güven Aralığı
Cinsiyet	.07	.07	1.43	-0.04, 0.22
Öz Tiksinme	-.08	.03	-1.46	-0.10, 0.01
Kaygı (Toplam Etki)	-.15	.03	-3.01	-0.13, -0.03
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.12	.03	-0.12, -0.00
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.02	.01	-0.05, 0.01
Beden Alanlarından Doyum				
Yordayıcı	*β*	*SE*	*t*	%95 Güven Aralığı
Cinsiyet	-.10	.08	-1.93	-0.31, 0.00
Öz Tiksinme	-.23	.03	-4.30	-0.21, -0.08
Kaygı (Toplam Etki)	-.27	.03	-5.50	-0.24, -0.11
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaygı (Doğrudan Etki)		-.17	.03	-0.18, -0.04
Kaygı (Dolaylı Etki)		-.06	.02	-0.11, -0.03

Aşşağıdaki tabloda bağlanmanın kaçınma boyutu için aracılık regresyon modelinde anlamlı ve anlamsız çıkan değişkenlere ait sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 5. Kaçınma Boyutu İçin Basit Aracılık Regresyon Modelinin Sonuçları

		Öz Tiksinme		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	-.15	.12	-3.26	-0.64, -0.16
Kaçınma	.38	.05	8.01	0.32, 0.52
		Beden İmgesi		
Cinsiyet	.01	.05	.15	-0.09, 0.10
Öz Tiksinme	-.28	.02	-5.27	-0.14, -0.06
Kaçınma (Toplam Etki)	-.24	.02	-4.83	-0.14, -0.06
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		-.14	.02	-0.10, -0.01
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.04	.01	-0.07, -0.02
		Görünüş Değerlendirme		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	0.08	0.07	1.57	-0.03, 0.25
Öz Tiksinme	-.29	.03	-5.78	-0.22, -0.11
Kaçınma (Toplam Etki)	-.32	.03	-6.52	-0.26, -0.14
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		-.21	.03	-0.19, -0.07
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.07	.02	-.11, -0.04
		Görünüş Yönelimi		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	.24	.07	4.87	0.19, 0.45
Öz Tiksinme	-.05	.03	-1.00	-0.08, 0.03
Kaçınma (Toplam Etki)	-.10	.03	-1.99	-0.11, 0.00
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		-.08	.03	-0.11, 0.02
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.01	.01	-0.04, 0.01
		Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme		
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	-.09	.07	-1.85	-0.26, 0.01
Öz Tiksinme	-.29	.03	-5.60	-0.21, -0.10
Kaçınma (Toplam Etki)	-.27	.03	-5.36	-0.21, -0.10
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		-.16	.03	-0.15, -0.03
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.06	.02	-0.10, -0.03

Fiziksel Yeterlilik Yönelimi				
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	-.18	.08	-3.58	-0.44, -0.13
Öz Tiksinme	-.08	.03	-1.37	-0.11, 0.02
Kaçınma (Toplam Etki)	.01	.03	.16	-0.06, 0.07
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		.04	.04	-0.05, 0.10
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.02	.01	-0.05, 0.01
Sağlık Değerlendirmesi				
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	-.04	.08	-.88	-0.22, 0.09
Öz Tiksinme	-.30	.03	-5.74	-0.24, -0.12
Kaçınma (Toplam Etki)	-.27	.03	-5.48	-0.25, -0.12
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		-.16	.04	-0.18, -0.04
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.08	.02	-0.13, -0.04
Sağlık Yönelimi				
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	.08	.07	1.55	-0.03, 0.24
Öz Tiksinme	-.13	.03	-2.42	-0.12,-0.01
Kaçınma (Toplam Etki)	-.05	.03	-.97	-0.09, 0.03
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		.00	.03	-0.06, 0.06
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.03	.01	-0.06, -0.00
Beden Alanlarından Doyum				
Yordayıcı	***β***	***SE***	***t***	**%95 Güven Aralığı**
Cinsiyet	-.06	.08	-1.23	-0.26, 0.06
Öz Tiksinme	-.24	.03	-4.67	-0.22, -0.09
Kaçınma (Toplam Etki)	-.25	.03	-5.09	-0.24, -0.11
		Etki	***SE***	**%95 Güven Aralığı**
Kaçınma (Doğrudan Etki)		-.16	.04	-0.18, -0.04
Kaçınma (Dolaylı Etki)		-.06	.02	-0.11, -0.03

BÖLÜM 4. TARTIŞMA

Bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolünün incelendiği araştırmanın bu bölümünde çalışmadan elde edilen bulgular kapsamlı olarak tartışılmakta olup, değişkenlerin birbiriyle olan ilişkileri, gruplararası karşılaştırmalar ve regresyon analizi bulguları alanyazın bilgileri ışığında değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışmanın alanyazına ve klinik çalışmalara olan katkısı, sınırlılıkları ve güçlü yönleri de ele alınmıştır.

4.1. Grup Karşılaştırmalarına Yönelik Bulguların Tartışılması

Çalışmanın değişkenleri olarak beden imgesi ve alt boyutları (görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık değerlendirmesi, sağlık yönelimi, beden alanlarından doyum), bağlanma boyutları (kaygı, kaçınma) ve öz tiksinmenin demografik özelliklere (cinsiyet, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, romantik ilişki ve psikiyatrik geçmiş) göre nasıl farklılaştığına bakılmıştır.

Cinsiyete göre yapılan grup karşılaştırmalarına bakıldığında, kadınlarda görünüş yöneliminin erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu söylenebilir. Erkeklerde ise fiziksel yeterliliği değerlendirme, fiziksel yeterlilik yönelimi ve beden alanlarından doyum kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgulara göre, kadınların erkeklere göre görünüşlerine daha fazla yatırım yaptığı, görünüşlerini daha fazla önemsedikleri ve detaylı bakım davranışları sergiledikleri söylenebilir. Erkeklerin ise kadınlara göre zinde ve formda hissetmeye daha fazla değer verdikleri, kendilerini daha atletik ve formda hissettikleri, düzenli egzersiz yaptıkları söylenebilir. Beden alanlarından doyum alt boyutundan erkeklerin kadınlara göre yüksek puanlar alması, erkeklerin görünüşlerinin farklı yönlerinden daha yüksek oranda memnun olduklarını göstermektedir.

Alanyazına bakıldığında Rusticus ve Hubley'in (2006) çalışmasında, araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde kadınların erkeklere göre görünüşlerine daha fazla yatırım yaptıkları, genç erkeklerin ise genç kadınlara göre fiziksel olarak formda hissetmek için daha fazla yatırımda bulundukları bildirilmiştir. Kadınların görünüşüne erkeklere kıyasla daha fazla yatırım yapması, detaylı bakım davranışları sergilemesi ve

görünüşünü daha fazla önemsemesi medya ortaklığıyla üretilen güzellik söylemiyle açıklanabilir. Güzel (2013) günümüzde kapitalizm ile güzellik dayatması altındaki kadınların bir tüketim nesnesine dönüştüğünün ve tüketime yönlendirildiklerinin altını çizer. Özgen (2017) ise günümüzde güzellik algısının medya temsilleri ve iletilen mesajlar yoluyla toplumu ve bireyleri şekillendirdiğini belirtmiştir. Güzellik söyleminin kadınlara kusursuz bir imaj sunduğunu ve bu imaja erişmek isteyen kadınların yetersizlik hissiyle güzellik endüstrisinin ürün ve hizmetlerini satın alımaya yöneldiğini belirtir. Dahası alanyazındaki çalışmalar kadınların erkeklere oranla daha çok beden imgesi ile ilgili endişe yaşadıklarını göstermerktedir (Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020; Muth ve Cash, 1997; Wasylkiw ve ark., 2012). Erkeklerin, kadınlara kıyasla zinde ve formda hissetmeye değer vermeleri bu uğurda düzenli egzersiz yapmaları toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Demirel (2016) çalışmasında toplumsal cinsiyet rollerinden kadınlar kadar erkeklerin de zarar gördüğünü belirtir ve toplumun erkeği sınırlayan normlarından birinin güçlülük normu olduğunun altını çizer. Buna göre toplumun erkeklerden fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak güçlü olmalarını beklediğini ifade eder. Bu beklentinin erkekleri, spora, vücut geliştirmeye ve vücutlarını fazla yoran egzersizler yapmaya yöneltebileceğini belirtir.

Bağlanma boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında ise bağlanmada kaçınmanın kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kaçınma, olumsuz diğerleri modeli ve yakınlıktan kaçınma eğilimi ile ilişkilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dolayısıyla, kadınların erkeklere göre yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde oldukları ve olumsuz diğerleri şemasına sahip olduğu söylenebilir. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında ise erkeklerin kadınlardan daha fazla güvensiz ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip oldukları saptanmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Levy ve Kelly, 2010). Alanyazınla mevcut çalışma arasındaki bu tutarsızlığın, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların cinsiyet dağılımdan kaynaklandığı düşünülebilir.

Öz tiksinmeye bakıldığında, erkeklerin öz tiksinme düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Ancak alanyazındaki çalışmalarda ise öz tiksinmenin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Palmeira ve ark., 2019; Roberts ve Goldenberg, 2007).

Romantik ilişki durumuna göre yapılan grup karşılaştırmalarına bakıldığında, ilişkisi olan katılımcılarda beden imgesi ve alt boyutlarındaki (görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi ve beden alanlarından doyum) fark, ilişkisi olmayan katılımcıra göre anlamlı düzeyde daha fazladır. Buna göre, ilişkisi olan katılımcıların fiziksel görünüşlerinden daha memnun oldukları, fiziksel olarak formda, yeterli ve sağlıklı hissettikleri, görünüşlerinin farklı yönlerinden daha çok memnun oldukları söylenebilir. Cash (2012) kişilerarası ilişkileri, beden imgesini etkileyen çevreyle ilişkili faktörler arasında ele almıştır ve romantik ilişki de kişilerarası ilişkiler kapsamında değerlendirilir. Romantik ilişkisi olan bireylerin dış görünüşlerine yönelik değerledirmelerinin oluşumunda, partnerleriyle yaşadıkları romantik ilişkinin niteliğinin belirleyici olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerinin niteliğine dair olumlu değerlendirmeleri olan bireylerin fiziksel görünümlerini de olumlu değerlendirmeye yatkın oldukları bulunmuştur (Bektaş, 2004; Kozan ve Hamarta, 2017). Dolayısıyla romantik ilişkiye sahip olan bireylerin, partnerlerinden olumlu geri bildirim aldıkları varsayıldığında, alanyazındaki bilgilerle tutarlı olarak fiziksel görünüşlerinden daha memnun oldukları, fiziksel olarak formda, yeterli ve sağlıklı hissettikleri, görünüşlerinin farklı yönlerinden daha çok memnun oldukları söylenebilir. Ayrıca Matera ve arkadaşlarının (2013) arkadaş grubuna sahip olmanın, samimi arkadaşlıklar kurmanın ve arkadaşlardan bedene yönelik olumlu geribildirim almanın beden memnuniyetini arttırdığına yönelik bulguları mevcut çalışmanın sonucunu dolaylı olarak desteklemektedir.

Bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları özelinde bakıldığında ise romantik ilişkisi olmayan katılımcılarda kaygı ve kaçınma boyutları puanlarının ilişkisi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kaygı terk edilme endişesi ile ilişkiliyken kaçınma, yakınlıktan uzak durma tepkileriyle bağlantılıdır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dolayısıyla, kaygı boyutundan yüksek puan alan katılımcılar terk edilmekten korktuğu için, kaçınma boyutundan yüksek puan alan katılımcılar ise yakın ilişki kurmaktan kaçındıkları için romantik ilişkileriye girmeyi tercih etmemiş olabilirler.

Öz tiksinme puanlarına bakıldığında ise ilişkisi olmayan katılımcıların ilişkisi olan katılımcılara göre öz tiksinme düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmalar yalnızlık ve öz tiksinme arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır

(Avşaroğlu ve ark., 2021). Benzer şekilde, Ypsilanti ve arkadaşları (2019) çalışmasında yüksek yalnızlık grubundaki katılımcıların, orta ve düşük yalnızlık gruplarındaki katılımcılara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek davranışsal ve fiziksel öz tiksinme bildirdiğini saptamıştır. Ayrıca Ypsilanti ve arkadaşları (2020) yaşlı erişkinlerde yalnızlık, öz tiksinme ve zihinsel sağlık arasıdaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulguları yalnızlık ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Alanyazına bakıldığında yalnızlığın sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmektedir (Russell ve ark., 1984). Dolayısıyla, romantik ilişkinin de kişi için bir sosyal destek kaynağı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ilişkisi olmayan katılımcıların öz tiksinme puanlarında kendilerini daha yalnız hissettikleri için farklılık olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre bakıldığında, beden imgesinin alt boyutlarından sağlık yöneliminin eğitim düzeyine göre farklılaştığı saptanmıştır. Sonuçlara göre lisans düzeyindeki katılımcılarda, yüksek lisans düzeyindeki katılımcılara göre sağlık yönelimi alt ölçeğinden alınan puanlar anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sağlık yönelimi, kişinin sağlıklı hissetmek için yaptığı yatırımı ifade eder. Dolayısıyla, lisans düzeyindeki katılımcıların sağlıklı olmaya yönelik yatırımının yüksek lisans düzeyindeki katılımcılardan daha fazla olduğu söylenebilir. Yine katılımcıların eğitim düzeyine göre bakıldığında, bağlanmanın her iki boyutu için de (kaygı ve kaçınma) fark yüksek lisans düzeyindeki katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ancak katılımcıların eğitim düzeyine yönelik elde edilen bulgular, örneklemi oluşturan grubun eğitim düzeyine göre gösterdiği dağılımdan kaynaklanıyor olabilir. Alanyazına bakıldığında ise eğitim düzeyi için herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Çalışmanın değişkenlerinin, katılımcıların anne ve babalarının eğitim düzeyleri açısından nasıl farklılaştığına bakıldığında ise sadece anne eğitim düzeyine göre beden imgesi ve ölçeğin alt boyutlarıdan beden alanlarından doyumda anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan analizler, her iki boyut için de annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan katılımcılarda, ilkokul ve altı olan katılımcılara göre yüksek olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, annesi üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip katılımcıların, kendilerine yönelik beden imgelerinin daha olumlu olduğu ve görünüşlerinin farklı yönlerinden memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Beden imgesinin gelişiminde

bebeğin ailesi ile ilişkisi, özellikle ilk bakıcısı ile kurduğu ilişkinin kalitesi ve bağlanma stili önemli bir yere sahiptir (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Kara ve Eryılmaz, 2018). Bakım veren kişinin genellikle anne olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bebeğin beden imgesi gelişiminde annenin yerinin büyük olduğu söylenebilir. Annenin eğitim düzeyinin artması, beraberinde oluşabilecek bilinçli anne tutumunun da etkisiyle çocukla kurulan ilişkinin gelişmesine katkı sağlayabilir ve bu etkinin çocuğun olumlu bir benlik imgesi geliştirmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların sosyoekonomik düzeyinin bağlanma boyutlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında anlamlı fark saptanmıştır. Bağlanmanın her iki boyutu için de ekonomik düzeyin düşük olmasının belirleyici olduğu görülmüştür. Buna göre bağlanmada kaygı ve kaçınmanın düşük sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılarda, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip katılımcılara kıyasla, anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir. Van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg (2010) yetişkinlerde bağlanmanın sosyoekonomik düzeyin de içinde bulunduğu birtakım demografik özelliklerle ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Mevcut araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde, düşük sosyoekonomik seviyeye sahip ergen annelerde kaçınmacı bağlanmanın yüksek olduğu saptanmıştır. Bakermans-Kranenburg ve arkadaşlarıda (2004) çalışmaların da düşük soyoekonomik düzey ve bağlanma arasındaki ilişkiye vurgu yapmıştır. Yoksulluğun anne duyarlılığını ciddi şekilde engelleyebileceğini belirtmiş ve düşük sosyoekonomik seviye ile güvenli olmayan bağlanma arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir.

Çalışmanın değişkenlerinin, psikiyatrik geçmişe göre nasıl farklılaştığına bakıldığında ise beden imgesi ile ilişkili olarak alt boyutlardan sadece fiziksel yeterliliği değerlendirmenin psikiyatrik geçmişe göre farklılaştığı bulunmuştur. Dolayısıyla, psikiyatrik tanısı bulunmayan katılımcıların, kendilerini fiziksel olarak daha formda hissettikleri söylenebilir. Alanyazında spor ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye dair bulgulara rastlamak mümkündür. Canan ve Ataoğlu (2010) yapmış oldukları çalışmada kaygı, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerinde düzenli sporun etkisini araştırmıştır. Bulgular, düzenli olarak spor yapmanın kaygı üzerine olumlu etkisi olduğunu ortaya koyarken, düzenli takım sporları yapmanın ise depresyon ve problem çözme becerisi üzerine olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Paluska ve Schwank

(2002) ise ergenler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda spor yapan ergenlerin, yapmayanlara göre daha olumlu beden imgesine sahip olduklarını; spor yapanların daha az zararlı madde tükettiklerini ve düşük depresyon ve kaygı puanlarına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Özdel ve arkadaşlarının (2011) obezite sorunu yaşayan kadınlarda psikiyatrik tanı sıklığını konu alan çalışma bulgularına göre ise obezite sorunu yaşayan kadınlarda daha önceden geçirilmiş bir psikiyatrik bozukluk görülme oranı, kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur. Dahası, duygu durum bozukluğu ve anksiyete bozukluğunun sık konulan tanılar arasında olduğu da çalışmadan elde edilen bulgular arasındadır. Alanyazındaki bu çalışmalar ruh sağlığı ve fiziksel olarak formda olmak arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından araştırmanın bulgularını dolaylı olarak desteklemektedir.

Bağlanmanın boyutları için bakıldığında ise kaçınma boyutunda anlamlı fark bulunmazken, kaygı boyutu puanının kişinin psikiyatrik tanısının olup olmamasına göre farklılaştığı saptanmıştır. Alanyazındaki çalışmalar da güvenli olmayan bağlanmanın kişinin psikopatoloji geliştirmesinde rol oynayabileceğine vurgu yapar ve güvenli olmayan bağlanma biçimlerinden kaygılı bağlanma daha çok kaygı bozuklukları ve depresif bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Collins ve Laurson, 2003; Kesebir ve ark., 2011). Örneklemi oluşturan grupta psikiyatrik geçmişi olduğunu bildiren kişilerin ağırlıklı olarak kaygı bozukluğu ve depresif bozukluk tanısı aldığı göz önünde bulundurulduğunda çalışma bulguları alanyazını desteklemektedir.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu araştırma bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma) ile beden imgesi toplam puanı ve alt boyutlarından görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi, beden alanlarından doyum arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca bağlanmanın kaygı boyutunun, kaçınma boyutundan farklı olarak sağlık yönelimiyle de negatif yönde ilişkili olduğu bulgular arasındadır. Dahası, bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutları ile öz tiksinme arasında ise pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Dolayısıyla kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerin, beden imgelerine yönelik değerlendirmelerinin olumsuz olduğu, fiziksel görünümlerinden memnuniyetsizlik duydukları, fiziksel anlamda formda ve sağlıklı hissetmedikleri, görünüşlerinin farklı

yönlerine yönelik daha fazla memnuniyetsizlik yaşadıkları söylenebilir. Ayrıca kaygılı bağlanan bireylerin fiziksel olarak sağlıklı hissetmek için herhangi bir yatırımda bulunmadığı görülmektedir. Kaygılı bağlanmanın olumsuz benlik modeli ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelere sahip kişilerin, sağlıklı olmaya yönelik herhangi bir girişimde bulunmamasının, dolaylı kendine zarar verme davranışı olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda kendine zarar verme davranışı ile güvenli olmayan bağlanma biçimi arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Braga ve Gonçalves, 2014; Gratz ve ark., 2002).

Alanyazında bağlanma ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar vardır (Cash ve ark., 2004; Koskina ve Giovazolias, 2010; Kozan ve Hamarta, 2017). Cash ve arkadaşlarının (2004) çalışmasından elde edilen bulgular beden imgesi bozukluğununun daha az güvenli genel bağlanma, özellikle daha saplantılı genel yetişkin bağlanma ve daha endişeli romantik bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Koskina ve Giovazolias'ın (2010) çalışmadan elde edilen bulgulara göre, erkeklerde beden tatminsizliğinin kaygılı bağlanma ve diyet yapmak arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanırken, kaçınan bağlanmanın kadın ve erkekler için yeme davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Kozan ve Hamarta'nın (2017) çalışmasında ise beliren yetişkinlikte demografik özelliklerin, sosyal görünüş kaygısı ile bağlanma stillerinin beden imgesi baş etme stratejilerinin boyutları üzerindeki yordayıcı gücü ele alınmıştır. Çalışma bulgularına göre, bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında ilişki saptanmıştır. Bu çalışmalarla tutarlı olarak, mevcut araştırmada da bağlanma boyutları, beden imgesi toplam puanı ve alt boyutlarının, sadece bir boyutu hariç olmak suretiyle, tümüyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Beden imgesi alt boyutlarından sadece fiziksel yeterlilik yöneliminin bağlanma boyutları ile arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yani katılımcıların fiziksel olarak formda hissetmek için yaptığı yatırım (egzersiz) ile bağlanma boyutları arasında ilişki yoktur.

Bağlanmada kaygı ve kaçınma arttıkça kişilerin öz tiksinme düzeyi de artmaktadır. Alanyazında doğrudan bağlanma ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışma bulunmamakla birlikte, içsel çalışan modeller göz önünde bulundurulduğunda, bağlanma ve öz tiksinme arasındaki ilişkiyi kavramak mümkün olabilir. İçsel çalışan modeller, bebeğin anne ile kurduğu erken dönem ilişkileri

sayesinde kendisine ve diğerlerine yönelik zihinsel temsiller oluşturmasına karşılık gelir. Bağlanmanın kaygı boyutu olumsuz benlik, kaçınma boyutu ise olumsuz diğerleri ile ilişkilidir. Bebeklerin tiksinme duygusuna doğuştan sahip olarak dünyaya geldikleri gerçeği göz önünde bulundurulduğunda anne ile kurulabilecek erken dönem ilişkilerdeki olumsuz deneyimlerin bebeğin öz tiksinme duygusunu geliştirmesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Bağlanma ve öz tiksinme arasındaki ilişkiye daha detaylı olarak bir sonraki bölümde, bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü tartışılırken yer verilmiştir.

4.3. Bağlanma Boyutları ile Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolünün Tartışılması

Bu çalışmanın temel amacı bağlanma boyutları ile beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolünü değerlendirmektir. Bu amaçla, bağlanma boyutları ile hem genel olarak beden imgesi hem de alt boyutları arasındaki ilişkide öz tiksinmenin aracı rolü incelenmiştir. Demografik özelliklerden cinsiyetin araştırmanın değişkenlerinin tümüyle anlamlı ilişkide olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla çalışmada kontrol değişkeni olarak sadece cinsiyet kullanılmıştır. Bu bölümde aracı değişken analizine ilişkin elde edilen bulgular detaylı olarak değerlendirilmiştir.

Beden imgesi ile ilişkili kavramlar olarak yeme bozukluğu (Evans ve Wertheim, 1997; Kenny ve Hart, 1992; O'Kearney, 1995; Sharpe ve ark., 1998) ve beden memnuniyetsizliğinin (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Koskina ve Giovazolias, 2010; Mckinley ve Randa, 2005; Troisi ve ark., 2006) bağlanma ile ilişkisini ortaya koyan çalışmaların varlığının dolaylı olarak bağlanma ile beden imgesi arasındaki ilişkinin varlığını güçlendirdiği belirtilmişti. Bu bağlamda bağlanma ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalardan elde edilen bulgular yeme bozuklukları için risk faktörlerinden biri olan kilo endişesinin güvenli olmayan bağlanma stiline sahip kişilerde daha çok görüldüğünü (Sharpe ve ark, 1998) ve beden memnuniyetsizliğinin, güvenli olmayan bağlanma stiliyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Barnes ve Caltabiano, 2017; Troisi ve ark, 2006).

Bağlanmanın boyutlarından kaygı ve kaçınmanın beden imgesi ile olan ilişkisinde, öz tiksinmenin açıklayıcı bir mekanizma olacağı düşünülmektedir çünkü

bağlanmada kaygı ve kaçınma arttıkça kişilerin öz tiksinme düzeyi de artmaktadır. İçsel çalışan modeller göz önünde bulundurulduğunda, bağlanmanın öz tiksinme aracılıyla beden imgesini nasıl yordadığını kavramak mümkün olabilir. İçsel çalışan modellerde bağlanmanın kaygı boyutu olumsuz benlik ile ilişkidir. Bu modele göre bebeğin ihtiyaçlarına anne tarafından yanıt verilmesine kendisini değerli biri olarak görüp görmediği, benliğine yönelik zihinsel temsiller oluşturmasında etkilidir. Yüksek kaygı, bakım veren kişinin çocuğun ihtiyaç ve çağrısına tutarsız, yetersiz ve dengesiz karşılık vermesi neticesinde gelişmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bebeklerin tiksinme duygusuna doğuştan sahip olarak dünyaya geldikleri gerçeği göz önünde bulundurulduğunda anne ile kurulabilecek erken dönem ilişkilerdeki yetersiz, tutarsız ve dengesiz deneyimlerin bebeğin öz tiksinme duygusunu geliştirmesine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ise olumsuz diğerleri ile ilişkilidir. Yüksek kaçınma bakım veren kişinin çocuğun yakınlaşma, destek ve korunma ihtiyaçlarına soğuk, mesafeli ve kızgın karşılık vermesiyle gelişir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Powell ve arkadaşları (2015) öz tiksinmenin oluşumunda çocukluk çağı ihmal ve istismarlarının etkili olabileceğini vurgular. Tiksinti temelli eleştirilere maruz kalmak, çocukluk çağı kötü muameleleri (cinsel, duygusal istismar) ve korunma, yakınlaşma ihtiyacına verilen soğuk, mesafeli, kızgın karşılıklar kişide olumsuz diğerleri şemasının gelişimine sebebiyet vererek öz tiksinme duygusuna neden olabilir.

Mevcut çalışmanın aracı değişken analizlerinin bulgularına genel olarak bakıldığında, bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma) ile beden imgesi ve alt boyutlarından görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide öz tiksinmenin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Böylece güvenli olmayan bağlanma geliştiren kişilerin beden imgelerinin olumsuz olduğu, görünüşlerinin bütününden ve farklı yönlerinden memnuniyetsizlik duydukları, fiziksel olarak formda, sağlıklı hissetmedikleri ve bunun kısmen öz tiksinme düzeyinin yüksek olması aracılığıyla açıklanabileceği söylenebilir. Mevcut çalışmadan elde edilen bu bulgular bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin açıklayıcı bir mekanizma olabileceğini desteklemektedir.

Beden imgesi ölçeğinin alt boyutlarını iki gruba ayırmak gerekirse bir grubun kişinin beden imgesine yönelik çeşitli alanlardaki değerlendirmelerini (görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi, beden alanlarından doyum), diğer grubun ise kişinin değerlendirmeleri neticesinde yaptığı yatırımı (davranışsal olarak) içerdiği söylenebilir (görünüş yönelimi, fiziksel yeterlilik yönelimi, sağlık yönelimi). Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre öz tiksinmenin beden imgesine yönelik yatırımdan (davranış) ziyade, değerlendirme düzeyinde aracılık rolü olduğu söylenebilir. Bu bulgu dolaylı olarak öz tiksinme ve depresyon arasındaki ilişki ile açıklanabilir, çalışmalar depresyon ve öz tiksinme arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Overton ve ark., 2008). Depresyonun doğası gereği bitkinlik ya da enerji düşüklüğü, etkinliklere karşı ilginin azalması ve çökkün duygu durum ile tanımlanır (DSM-5). Bu tanım öz tiksinmenin neden değerlendirmeye yönelik yatırımdan (davranış) ziyade değerlendirme düzeyinde aracılık rolünün olduğunu açıklamaktadır.

Bağlanma boyutlarından kaygı ile görünüş yönelimi arasındaki ilişkide öz tiksinmenin kısmi aracılık rolüne bakıldığında, kaygılı bağlanan kişilerin görünüşlerine daha fazla yatırım yaptıkları, detaylı bakım davranışları sergiledikleri ve bunun kişinin öz tiksinme düzeyinin artmasıyla açıklanabileceği söylenebilir. Kaygılı bağlanma, olumsuz benlik modeli ile ilişkilidir yani kişinin benliğine yönelik değerlendirmesi olumsuz olduğunda, öz tiksinme aracılığıyla görünüşüne daha fazla yatırım yapmaya başlar. Bu durumun benliğe dair olan olumsuz değerlendirmeyi ve öz tiksinme düzeyini azaltmaya yönelik bir telafi çabası olduğu düşünülebilir.

Dahası kaygı boyutunun görünüş yönelimi üzerindeki etkisinde cinsiyet kontrol değişkenin etkisinin yüksek olması dikkat çekicidir. Mevcut çalışmada cinsiyete göre yapılan grup karşılaştırmalarına bakıldığında, kadınlarda görünüş yöneliminin erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınların, erkeklere göre görünüşlerine daha fazla yatırım yaptığını, detaylı bakım davranışları sergilediğini söyleyebiliriz. Rusticus ve Hubley (2006) çalışmasında, araştırmanın bulgularıyla benzer şekilde kadınların erkeklere göre görünüşlerine daha fazla yatırım yaptıklarını bulgulamıştır. Dahası Sarıkaya'nın (2007) kadın tüketici davranışlarını incelediği çalışma bulgularına göre ev kadınlarının daha fazla alışveriş yaptığı bulgulanmıştır. Ayrıca kadınların tüketim harcamalarına bakıldığında ise erkeklere göre

%23 giyime, %8 sağlığa ve kişisel bakıma harcama yaptıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışıldığı bölümde de belirtildiği gibi medya ortaklığıyla üretilen güzellik söylemiyle açıklanabilir. Güzel (2013) günümüzde kapitalizm ile güzellik dayatması altındaki kadınların bir tüketim nesnesine dönüştüğünün ve tüketime yönlendirildiklerinin altını çizer. Özgen (2017) ise günümüzde güzellik algısının medya temsilleri ve iletilen mesajlar yoluyla toplumu ve bireyleri şekillendirdiğini belirtmiştir. Güzellik söyleminin kadınlara kusursuz bir imaj sunduğunu ve bu imaja erişmek isteyen kadınların yetersizlik hissiyle güzellik endüstrisinin ürün ve hizmetlerini satın alımaya yöneldiğini belirtir.

4.4. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Alanyazında güvenli olmayan bağlanma ve olumsuz beden imgesi arasındaki ilişkiye işaret eden çalışmaların ve bu ilişkiyi açıklayan mekanizmalara dair bilgilerin yetersiz olduğu dikkat çekmiştir. Bu sebeple araştırmada güvenli olmayan bağlanma ve olumsuz beden imgesi arasındaki ilişkiyi açıklayıcı bir mekanizma olarak öz tiksinme ele alınmıştır. Çalışmanın, bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesinde farklı bir bakış açısı sunacağı ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin aydınlanmasına yardımcı olacağı düşünüldüğünden özgün bir araştırmadır. Araştırmanın örnekleminin geniş olması sonuçların temsil edilebilirliği açısından değerlidir. Katılımcıların yaş aralığının geniş olması da çalışmanın genellenebilirliği açısından önemli görünmesinin yanı sıra, tüm bunların çalışmanın güçlü yönleri olduğu söylenebilir.

Bu araştırma cinsiyet dağılımı, yaş ranjı ve eğitim düzeyi gibi faktörler bağlamında bulguların genellenebilirliği açısından bazı sınırlılıklara sahiptir. Kadın katılımcıların sayısının, erkek katılımcılara oranla yüksek olması çalışamanın bir sınırlılığıdır. Katılımcıların eğitim düzeyinin en az lisans düzeyinde öğrenci ya da mezun olması, eğitim düzeyinin karıştırıcı etkisini indirgemek açısından önemli olmakla birlikte sonuçların genellenebilirliği bakımından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin öz-bildirime dayalı materyaller olması, katılımcıların taraflı cevaplar verebileceği gerçeği göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgularının geçerliliği açısından bir sınırlılık olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda cinsiyet dağılımı, yaş ranjı,

eğitim düzeyi gibi demografik özellikler açısından daha dengeli bir örneklemin tercih edilmesi araştırmanın geçerliliğine katkı sağlayabilir. Araştırmada korelasyonel yöntemin kullanılması nedensellik ilişkisi ile ilgili bilgi edinmeyi sınırlandırmaktadır. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda boylamsal yöntemin tercih edilmesi neden-sonuç ilişkilerini değerlendirmek açısından daha kapsamlı bilgi edinilmesine olanak sağlayabilir. Verilerin toplanma işlemi pandemi sürecinde gerçekleştirildiği için, bu süreçte katılımcıların sağlıklarıyla ilgili semptomlara daha duyarlı olabileceği ve iyilik hallerini sürdürmek ve sağlıklı hissetmek için daha fazla yatırım yapabilecekleri düşünüldüğünde, bu durumunun beden imgesi alt boyutlarından sağlık değerlendirmesi ve sağlık yönelimi ile ilgili puanlara yansımış olabileceği de düşünülmektedir.

4.5. Sonuç ve Öneriler

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma) ile beden imgesi ve alt boyutlarından görünüş değerlendirme, görünüş yönelimi fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirmesi ve beden alanlarından doyum arasındaki ilişkide öz tiksinmenin kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Bruch (1962) yeme bozukluklarının etkili tedavisi için işlevsiz bir beden imgesinin iyileştirilmesi gerektiğinden bahsetmektedir. Öz tiksinme beden imgesi ile ilişkili bir kavramdır (Stasik-O'Brien ve Schmidt, 2018; Spreckelsen ve ark., 2018). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığı uzmanlarının, yeme bozuklukları patalojileri başta olmak üzere beden imgesi ile ilişkili olumsuz bilişlerin etkili olduğu bozukluklarla çalışırken, öz tiksinme kavramı üzerinde de durmalarının etkili bir tedavi için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bulguların genellenebilirliği bakımından sonraki çalışmalarda, demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi) açısından daha dengeli dağılım gösteren bir örneklem grubunun seçilmesi araştırmadan elde edilen bulguların geçerliğine katkı sağlayabilir. Araştırmada kullanılan ölçeklerden Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II bağlanmayı, kaygı ve kaçınma boyutları üzerinden ele almaktadır. Ancak Sümer (2006) küme analizi yapılarak ölçekten kategorik ölçümler elde edilebileceğini ve Dörtlü Bağlanma Modeli temelinde sınıflandırmalar yapılabileceğini de önermiştir. Bu bağlamda sonraki çalışmalar, araştırmanın Dörtlü Bağlanma Modeli temelinde uyarlanarak geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Cohen (1991) kişinin bedeni hakkındaki

algılamalarının, bilişlerinin, tutumlarının ve düşüncelerinin zamana bağlı olarak değişebileceğine vurgu yapar, dolayısıyla sonraki araştırmalarda boylamsal yöntemin tercih edilmesi çalışmanın geliştirilebilirliği açısından kıymetli olabilir.

EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

1- Doğum yılınız (_____)

2- Cinsiyetiniz (_____)

3- Eğitim düzeyiniz

a) Lisans
b) Yüksek Lisans
c) Doktora

4- Annenizin eğitim düzeyi

a) Okur yazar değil
b) Okur yazar ilkokul terk
c) İlkokul mezunu
d) Ortaokul mezunu
e) Lise mezunu
f) Üniversite mezunu
g) Yüksek lisans /Doktora

5- Babanızın eğitim düzeyi

a) Okur yazar değil
b) Okur yazar ilkokul terk
c) İlkokul mezunu
d) Ortaokul mezunu
e) Lise mezunu
f) Üniversite mezunu
g) Yüksek lisans /Doktora

6- Sosyo ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz

a) Düşük
b) Orta
c) Yüksek

7-Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı?

a) Evet
b) Hayır

8-İlişkiniz varsa bu ilişki ne kadar zamandır devam etmektedir

(_____)

9-Yaşadığınız ilişki hangisine uymaktadır?

a) Flört
b) Nişanlı/Sözlü
c) Evli

10- Şimdi ya da geçmişte psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı? Cevap evet ise şikayetinize konulan tanı neydi

a) Evet (_____)
b) Hayır

11-Bu şikayetiniz için ne tür bir tedavi aldınız?

a) Sadece psikoterapi
b) Sadece ilaç
c) İlaç ve psikoterapi
d) Tedavi almadım

EK 2: Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği-ÇYBSİÖ

Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa (x) biçiminde işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	**Çoğunlukla Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Çoğunlukla Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1.Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim.					
2.Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim.					
3.Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim.					
4.Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir.					
5.Bedenim cinsel yönden çekicidir.					
6.Sağlığımı kontrol altında tutuyorum.					
7.Fiziksel sağlığımı etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum.					
8.Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim.					
9.Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum.					
10.Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim.					
11.Fiziksel yönden dayanıklı bir kişiyim.					

12.Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir.					
13.Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için özel çaba harcamıyorum.					
14.Sağlık durumum beklenmedik iniş çıkışlar göstermektedir.					
15.Sağlıklı olmak yaşamımdaki en önemli şeylerden biridir.					
16.Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam.					
17.Birçok kişi benim iyi göründüğüm düşüncesindedir.					
18.Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.					
19.Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim.					
20.Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım.					
21.Nadiren hastalanırım.					
22.Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum.					
23.Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum.					
24.Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin olurum.					
25.Genellikle nasıl göründüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim.					
26.Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim.					

27.Atletik (sportif) becerilerim üzerinde pek düşünmem.					
28.Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım.					
29.Bedenimin bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum.					
30.Hasta olduğumda hastalık belirtilerine fazla dikkat etmem.					
31.Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam.					
32.Giydiklerimin üzerime uymasından hoşlanırım.					
33.İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldırmam.					
34.Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım.					
35.Fizik yapımı beğenmiyorum.					
36.Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım.					
37.Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm.					
38.Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim.					
39.Grip veya soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamımı sürdürürüm.					
40.Fiziksel yönden çekici değilim.					
41.Nasıl göründüğümü hiç düşünmem.					

42.Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım.					
43.Fiziksel görünüşüm uyumludur.					
44.Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum.					
45.Yıl boyunca düzenli spor yaparım.					
46.Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim.					
47.Fiziksel sağlığımdaki en küçük değişiklikleri bile fark ederim.					
48.Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim.					
49.Yüzümden hoşnutum. (yüz şekli, görünüşü, cilt)					
50.Saçımdan hoşnutum. (rengi, sıklığı, yapısı)					
51.Alt gövdemden hoşnutum. (kalçalar, bacak, uyluk)					
52.Orta gövdemden hoşnutum. (mide, bel)					
53.Üst gövdemden hoşnutum. (göğüs, omuz, kol)					
54.Kas yapısından hoşnutum. (tonusu)					
55.Ağırlığımdan hoşnutum. (kilo)					
56.Boyumdan hoşnutum.					
57.Tüm görünüşümden hoşnutum.					

EK 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-YIYE-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız.

Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Hiç katılmıyorum **Kararsızım (Fikrim yok)** **Tamamen katılıyorum**

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1.Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2.Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4.Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.							
6.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat							

bırakmakta zorlanırım.							
7.Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8.Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10.Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11.İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12.Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13.Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14.Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım							
15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17.Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam							
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.							

19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.							
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21.Terk edilmekten pek korkmam.							
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23.Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.							
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26.Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.							
27.Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28.Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.							
29.Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.							
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır							
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir							

32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım							
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser							
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							

EK 4: Öz-Tiksinme Ölçeği Revize Formu-ÖTÖ-R

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu yanındaki rakamları kullanarak değerlendiriniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	**Çoğunlukla Katılıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Kararsızım**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Çoğunlukla Katılmıyorum**	**Kesinlikle Katılmıyorum**
1.Kendimi itici bulurum.							
2.Kendimle gurur duyarım.							
3.Kendi davranışlarımdan bıktım.							
4.Kendimi yorgun hissederim.							
5.Kendim olmaya katlanamam.							
6.Başkalarıyla bir arada olmaktan hoşlanırım.							
7.Pek çok yönden tiksindirici biriyim.							
8.Kendimi çekici bulurum.							
9.İnsanlar benden uzak duru.							
10.Dışarıda zaman geçirmekten hoşlanırım.							
11.Davranışlarımdan hoşnutum.							

12.Sosyal bir insanım.							
13.Çoğu zaman bende tiksinti uyandıran şeyler yaparım.							
14.Kendi görüntüme bakmaktan kaçınırım							
15.Kendimi bazen mutlu hissederim.							
16.İyimser bir insanım.							
17.Davranışlarım diğer insanlarınki kadar düzgündür.							
18.Kendi görüntüme bakmak beni rahatsız eder.							
19.Bazen üzgün hissederim.							
20.Görünüşümü mide bulandırıcı bulurum.							
21.Davranışlarım insanları benden uzaklaştıracak kadar iticidir.							

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978) Patterns of attachment: Assessed in the Strange Situation and at home. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist, 46*(4), 331-341.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brined meditation intervention. *Mindfulness, 6*(3), 444-454.

Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P., & Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(1), 55-63.

Angyal, A. (1941). Disgust and related aversions. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 36*(3), 393-412.

Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021) Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Öz-tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *10*(1), 183-198.

Bahtiyar, B. ve Yıldırım, A. (2019). Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu: Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *22*(3), 304-315.

Baker, L., & Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing and Society, 29*(6), 977-995.

Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., & Kroonenberg, P. M. (2004). Differences in attachment security between African-American and white children: Ethnicity or socio-economic status?. *Infant Behavior and Development*, *27*(3), 417-433.

Barnes, M. A., & Caltabiano, M. L. (2017). The interrelationship between orthorexia nervosa, perfectionism, body image and attachment style. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *22*(1), 177-184.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personal Relationships, 7*(2), 147-178.

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.

Bearman, S. K., & Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology, 36*(8), 1251-1263.

Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(22), 67-75.

Blashill, A. J., & Wilhelm, S. (2014). Body image distortions, weight, and depression in adolescent boys: Longitudinal trajectories into adulthood. *Psychology of Men & Masculinity, 15*(4), 445-451.

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life. *International Journal of Psycho-Analysis, 25*, 19-53.

Bowlby, J. (1969, 1982). *Attachment and loss: Volume I: Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Volume III: Loss sadness and depression*. Basic Books.

Braga, C., & Gonçalves, S. (2014). Non-suicidal self injury, psychopathology and attachment: A study with university students. *The Spanish Journal of Psychology, 17*.

Brake, C. A., Rojas, S. M., Badour, C. L., Dutton, C. E., & Feldner, M. T. (2017). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between PTSD and suicide risk. *Journal Of Anxiety Disorders*, 47, 1-9.

Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image, 17*, 117-131.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford.

Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine, 24*(2), 187–194.

Büyükmumcu, S. ve Ceyhan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde işlevsel olmayan tutumlar, algılanan ebeveyn tutumları ve sosyal karşılaştırma yönelimlerinin beden imgesini yordayıcılığı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, *4*(7), 19-35.

Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 11*(38), 38-43.

Carriere, L. J., & Kluck, A. S. (2014). Appearance commentary from romantic partners: Evaluation of an adapted measure. *Body Image*, *11*(2), 137-145.

Cash, T. F., Winstead, B. W. & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today, 20*(4), 30-37.

Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. MBRSQ Users Manual (third revision), Old Dominion University, Norfolk VA.

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1-5.

Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1*, 334-342.

Cash, T. F., & Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 22*(2), 107-126.

Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I., & Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1081-1089.

Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology, 23*(1), 89-103.

Cheng, H. L., & Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology, 56*(3), 365-375.

Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence, 15*(4), 451-477.

Coggins, J., & Fox, J. R. (2009). A qualitative exploration of emotional inhibition: A basic emotions and developmental perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 16* (1), 55-76.

Cohen, A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy, 18*(2), 68-71.

Curtis, V., Aunger, R., & Rabie, T. (2004). Evidence that disgust evolved to protect from risk of disease. *Proceedings of The Royal Society B: Biological Sciences*, 271, 131–133.

Curtis, V., De Barra, M., & Aunger. R. (2011). Disgust as an adaptive system for disease avoidance behaviour. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B: Biological Sciences, 366* (1563), 389-401.

Cyr, C., Euser, E. M., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2010). Attachment security and disorganization in maltreating and highrisk families: A series of meta-analyses. *Development and Psychopathology, 22*(1), 87–108.

Daly, K. D., & Mallinckrodt, B. (2009). Experienced therapists' approach to psychotherapy for adults with attachment avoidance or attachment anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 56*(4), 549-563.

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals.* University of Chicago Press.

Demirel, G. (2016). Toplumsal cinsiyet mağduriyetinde erkek. In *1st. International Scientific Researches Congress Humanity an Social Sciences, 254* (Vol. 264).

Dittmar, H. (2005). Introduction to the special issue: Body image vulnerability factors and processes linking sociocultural pressures and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(8), 1081-1087.

Doğan, O. ve Doğan, S. (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı.* Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.

Doğan, T., Sapmaz, F., & Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(2), 121-129

Ekman, P., Friesen, W.V., & Ellsworth, P. (1982). What emotion categories or dimensions can observers judge from facial behavior?. In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the human face* (pp. 39-55). Cambridge University Press.

Esnaola, I., Rodríguez, A. & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud Mental, 33*(1), 21-29.

Espeset, E. M., Gulliksen, K. S., Nordbo, R. H., Skarderud, F., & Holte, A. (2012). The link between negative emotions and eating disorder behaviour in patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review, 20*(6), 451-460.

Evans, L., & Wertheim, E. H. (1997). Intimacy patterns and relationship satisfaction of women with eating problems and the mediating effects of depression, trait anxiety and social anxiety. *Journal of Psychosomatic Research, 44*(3/4), 355–365.

Didie, E. R., Kelly, M. M., & Phillips, K. A. (2010). Clinical features of bodydysmorphic disorder. *Psychiatric Annals, 40*(7), 310–316.

Duschinsky, R. (2015). The emergence of the disorganized/disoriented (D) attachment classification, 1979–1982. *History of psychology, 18*(1), 32-46.

Fessler, D. M. T., & Haley, K. J. (2006). Guarding the perimeter: the outside–inside dichotomy in disgust and bodily experience. *Cognition And Emotion, 20*(1), 3-19.

Fox, J. R. (2009). A qualitative exploration of the perception of emotions in anorexia nervosa: A basic emotion and developmental perspective. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 16*(4), 276-302.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132-154.

Fraley, R. C. & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 206–273.

Friedman, K. E., Reichmann, S.K., Costanzo, P.R., & Musante, G.J (2002). Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. *Obesity Research*, *10*(1), 33-41.

Gratz, K. L., Conrad, S. D., & Roemer, L. (2002). Risk factors for deliberate self-harm among college students. *American journal of Orthopsychiatry*, *72*(1), 128-140.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(1), 31–50.

Güney, E. ve Kuruoğlu, A. Ç. (2007). Yeme bozukluklarında beyin görüntüleme yöntemleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *10*(2), 93-101

Güzel, E. (2013). Güzellik Dayatmasi Altinda Tüketim Nesnesine Dönüşen Kadin. *Global Media Journal: Turkish Edition*, *4*(7).

Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Bilim Üniversitesi.

Hardit, S. K., & Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, *9*(4), 469-475.

Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *19*(2), 139-152.

Hazan, C., & Shaver, P. R (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511-524.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for researchon close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-22.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of eating disorders*, *18*(4), 317-326.

Izard, C.E. (1971). *The face of emotion*. Appleton-Century-Crofts.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, *2*(3), 260-280.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *49*(9), 630-634.

Kara, A. ve Eryılmaz, A. (2018). Beliren yetişkinlerin gözünden olumlu beden imajı oluşturmanın öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 6*(3), 394-409.

Kenny, M., & Hart, K. (1992). Relationship between parental attachment and eating disorders in an inpatient and college sample. *Journal of Counseling Psychology, 39*(4), 521–526.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *3*(2), 321-342.

Kılıçlar, M. (2018). *Cinsel Doyum ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi] Işık Üniversitesi.

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(11), 1045-1056.

Koskina, N., & Giovazolias, T. (2010). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body dissatisfaction. *The Journal of Psychology, 144*(5), 449-471.

Kozan, H. İ. Ö. ve Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: Bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,*7*(48), 63-78

Lambrou, C., Veale, D., & Wilson, G. (2011). The role of aesthetic sensitivity in body dysmorphic disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, *120*(2), 443-453.

Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P., & Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation And Emotion*, *43*(1), 145-158.

Levy, K.N., & Kelly, K.M. (2009). Using interviews to assess adult attachment. Using interviews to assess adult attachment. In J.H. Obegi & E. Berant (Eds.), Attachment theory and research in clinical work with adults (pp. 121–152). New York: Guilford Press.

Manassis, K., Bradley, S., Goldberg, S., Hood, J., & Swinson, R. P. (1994). Attachment in mothers with anxiety disorders and their children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 33*(8), 1106–1113.

Matera, C., Nerini, A. & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology. 63*(2), 67-74.

McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M., & Flett, G. L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. Body Image, 2(1), 29–40.

McKinley, N. M. (2006). The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: A longitudinal analysis of two cohorts women. *Developmental Psychology, 42*(4), 679-687.

McKinley, N. M., & Randa, L. A. (2005). Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences. *Body İmage, 2*(3), 209-218.

Merten, B. A., Lewinsohn, P. M., & Hops, H. (1990). Sex differences and adoloescent depression. *Journal of Abnormal Psychology, 99*(1), 55-63.

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment patterns in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Muris, P., Merckelbach, H., Nederkoorn, S., Rassin, E., Candel, I., & Horselenberg, R. (2000). Disgust and psychopathological symptoms in a nonclinical sample. *Personality and Individual Differences, 29*(6), 1163-1167.

Murphy, L. B. (1964). Some aspects of the first relationship. *International Journal of Psycho-Analysis, 45,* 31-43.

Muth, J. L., & Cash, T.F. (1997). Body image attitudes: What difference does gender make?. *Journal of Applied Social Psychology, 27*(16), 1438-1452.

Neziroglu, F., Roberts, M., & Yaryura-Tobias, J. A. (2004). A behavioral model forbody dysmorphic disorder. *Psychiatric Annals, 34*(12), 915–920.

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion, 1*(1), 29-50.

Oggle, J. P., & Damhorst, M. L. (2005). Critical reflections on the body and related sociocultural discourses at the midlifetransition: An interpretive study of women's experiences. *Journal of Adult Development, 12*(1), 1-18.

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7*(2), 543-556.

O'Kearney, R. (1995). Attachment disruption in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A review of theory and empirical research. *International Journal of Eating Disorders, 20*(2), 115-127.

Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2005). Disgust: Characteristic features, social manifestations, and clinical implications. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 932-962.

Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L., & Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion, 8*(3), 379-385.

Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *16*(34), 25-45.

Özdel, O., Sözeri-Varma, G., Fenkçi, S., Değirmenci, T., Karadağ, F., Kalkan-Oğuzhanoğlu, N., & Ateşçi, F. (2011). Obez kadınlarda psikiyatrik tanı sıklığı. *Klinik Psikiyatri, 14*(4), 210-217.

Özgen, İ. (2017). Tüketim kültürü ve medyada güzellik söylemi: bir alımlama çalışması. *Global Media Journal TR Edition*, *8*(15), 1-28.

Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M (2019). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful?. *Journal of Health Psychology*, *24*(13), 1807–1816.

Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports medicine*, *29*(3), 167-180.

Peto, A. (1972). Body image and depression. *International Journal of Psycho-Analysis*, *53*, 259-263.

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self relation to others?. *Review of General Psychology, 4*(2), 155-173.

Rierdan, J., & Koff, E. (1997). Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. *Adolescence*, *32*(127), 615-624.

Pinto, A., & Phillips, K. A. (2005). Social anxiety in body dysmorphic disorder. *Body Image*, *2*(4), 401-405.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis.* Harper & Row.

Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: A three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition And Emotion*, *27*(5), 900–913.

Powell, P. A., Overton, P. G., & Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of self-disgust infemales with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 70*(6), 562-578.

Powell, P. A., Overton, P. G., & Simpson, J. E. (Eds). (2015). *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust*. Karnac books.

Power, M. J., & Tarsia, M. (2007). Basic and complex emotions in depression and anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *14(1)*, 19-31.

Rachman, S. (1994). Pollution of the mind. *Behaviour Research and Therapy*, *32*(3), 311–314.

Roberts, T. A., & Goldenberg, J. L. (2007). Wrestling with nature: an existential perspective on the body and gender in self-conscious emotions. In: J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research* (pp. 389–406). New York: Guilford Press.

Rosen, J. C., & Ramirez, E. (1998). A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research, 44*(3-4), 441-449.

Rotenberg, K. J., Taylor, D., & Davis, R. (2004). Selective mood induced body image disparagement and enhancement effects: Are they due to cognitive priming or subjective mood?. *International Journal of Eating Disorders, 35*(3), 317-332.

Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C.R. (1993). Disgust. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 757-777). Guilford Press.

Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R. (1999). Disgust: The body and soul emotion. In T. Dalgleish & M. J. Power, (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 429-445). John Wiley & Sons.

Rusticus, S. A., & Hubley, A. M. (2006). Measurement invariance of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire: Can we compare across age and gender?. *Sex Roles, 55*(11), 827-842.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss' typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(6), 1313-1321.

Sarıkaya, N.,(2007). "Özel Bir Tüketici Grubu Olarak Kadınlar", Editörler: Ömer Torlak, Remzi Altunışık, Şuayip Özdemir, Yeni Müşteri, Hayat Yayınları

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. & Uysal, (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(16), 1-11.

Schilder, P. (1936). The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 83*(2), 227-228.

Sharpe, T. M., Killen, J. D., Bryson, S. W., Shisslak, C. M., Estes, L. S., Gray, N., & Taylor, C. B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 23*(1), 39-44.

Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology, 11*(4), 533-551.

Slade, P. D. (1994). What is body image?. *Behaviour Research and Therapy, 32*(5), 497-502.

Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F., & Meuret, A. E. (2015). Investigating the role of self-disgust in nonsuicidal self-injury. *Archives Of Suicide Research*, *19*(1), 60-74.

Smolak, L. (2002). Body image development in children. In T. F. Cash ve T. Pruzinsky, (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 65-73). Guilford Press.

Solomon, J., & George, C. (2011). *The disorganised attachment-caregiving system*. Guilford Press.

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri, 8(2),* 88-99.

Spreckelsen, P. V., Glashouwer, K. A., Bennik, E. C., Wessel, I., & de Jong, P. J. (2018). Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *Plos One, 13*(6), 1-15.

Stasik-O'Brien, S. M., & Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body İmage*, 27, 128-137.

Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 438-444.

Sümer, N. (2006). Yetiskin baglanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *21*(57), 1-22.

Taysi, E., ve Orcan, F. (2020). Kendinden Tiksinme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 50,* 167-176.

Thompson J. K. (1990). *Body image disturbance.* Pergamon Press.

Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, *2*(2), 129-135.

Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body İmage, 10*(4), 624-627.

Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A. (2006). Body dissatisfaction in women with eating disorders: Relationship to early separation anxiety and insecure attachment. *Psychosomatic Medicine, 68*(3), 449-453.

Van IJzendoorn, M. H., Schuengel, C., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors,

concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology, 11*(2), 225–249.

Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status?. *Journal of social and personal rela tionships*, *27*(2), 200-208.

Vugt, M., & Kameda, T. (2014). Evolution of the social brain: Psychological adaptation for group living. In M. Mikulincer & P. R. Shaver, (Eds.), *Mechanisms of social connection: From brain to group* (pp. 335–355). American Psychological Association.

Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., & Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders, 243*, 108-115.

Ypsilanti, A., Robson, A., Lazuras, L., Powell, P. A., & Overton, P. G. (2020). Self-disgust, loneliness and mental health outcomes in older adults: an eye-tracking study. *Journal of affective disorders*, *266*, 646-654.

Wasylkiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self compassion and body image in university women. *Body Image*, *9*(2), 236-245.

Waters, E., Hamilton, C. E., & Weinfield, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child Development*, *71*(3), 678-683.

Williams, A. (2003). Adolescents' relationships with parents. *Journal of language and social psychology*, *22*(1), 58-65.

Wilfley, D. E., Schreiber, G. B., Pike, K. M., Striegel Moore, R. H., Wright, D. J., & Rodin, J. (1996). Eating disturbance and body image: A comparison of a community sample of adult black and white women. *International Journal of Eating Disorders*, *20*(4), 377-387.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). ‘But I like my body’: Positive body image characteristics and a holistic model for young adult women. *Body Image, 7*(2), 106–116.