

Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutum ve Bozuklukları Arasındaki İlişkisi

The Relationship Between Individuals' Attachment Styles and Eating Attitudes and Disorders

ÖZET

Bağlanma, insanların yaşamının erken dönemlerinde birincil bakıcıları ile aralarında kurdukları duygusal bağı tanımlamak için kullanılmış bir kavram olarak karşımıza çıkıyor. Bu kavram hakkındaki teoriler kendisini, bu bağın bireyin, kişilerarası ilişkilerinde ve ruh sağlığı üzerinde gösterdiğini vurgulamıştır. Alanyazın da yer alan çalışmalardaki bulgular da tıpkı bu alandaki teoriler gibi bu etkiyi desteklediği görülmektedir. Yeme tutumu kavramına gelindiğinde ise bireyin yemeğe ve yemek yeme davranışına ilişkin yaklaşımını ifade etmek için kullanılmıştır. Bireylerin yeme tutumu üzerinde gerçekleşen bozulmanın ise yeme bozukluklarına zemin hazırlayabileceğine işaret edilmiş. Yeme bozukluğu ise beslenme davranışının kişinin sağlığına zarar veren bir boyuta ulaşması olarak tanımlanmaktadır. Son dönemlerde bu alanda bireyler üzerinde yapılmış çalışmaların yön verdiği nokta, bozulan yeme tutumları ve yeme bozuklukları oranındaki artışın, sağlık üzerinde yer alan ve göz ardı edilemeyen olumsuz etkileri sebebiyle, bu duruma zemin hazırlayan faktörler üzerine odaklanılmıştır. Yeme tutumu, yeme bozuklukları ve bağlanma kavramı ile birlikte yapılan çalışmalar ve bu çalışmalarda ilişkilendirilen faktörlerse, bu kavramların birbirleri ile ilişkili olabileceği öngörüsüne işaret etmiştir. Bu derlemede ise bağlanma stillerinin, yeme tutumu ve bozuklukları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan alanyazındaki çalışmaların bir araya getirilmesi amaçlanmıştır. Sonuç, bağlanma türlerinin, duygular, bilişsel süreçler, benlik saygısı dürtüsellik, vücut algısı ve ebeveynlik stilleri ile bağlantılı olduğu aynı zamanda bu kavramların bağlanma stilleri aracılığı ile birlikte yeme tutumlarına etki edebildiği kadar, bağlanmanın tedaviye başlama, sürdürme ve tedavide uzmanla kurulan işbirliği üzerindeki etkileri sebebi ile yeme tutumu ve bozuklukların tedavisinde bağlanma faktörünün göz önüne alınmasını tedavi yaklaşımlarının etkinliği açısından önemli olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Yeme Tutumu, Yeme Bozuklukları.

ABSTRACT

Attachment is a concept used to describe the enduring emotional bond between people and their early primary caregivers. Theories about this concept have emphasized that this bond affects the individual's interpersonal relationships and mental health. The findings in the studies in the literature seem to support this effect, just like the theories in this field. When it comes to the concept of eating attitude, it is used to express the individual's approach to food and eating behavior. It has been pointed out that the deterioration in individuals' eating attitudes may pave the way for eating disorders. Recently, studies conducted on individuals in this field have focused on the factors that pave the way for this situation, due to the negative effects of the increase in the rate of impaired eating attitudes and eating disorders on health, which cannot be ignored. Studies conducted on eating attitudes, eating disorders and the concept of attachment and the factors associated with these studies indicate that these concepts may be related to each other. In this review, it is aimed to bring together studies in the literature that reveal the relationship between attachment styles, eating attitudes and disorders. The result is that attachment types are linked to emotions, cognitive processes, self-esteem, impulsivity, body perception and parenting styles, and that these concepts can somehow affect eating attitudes through attachment styles. It has been concluded that considering the attachment factor in the treatment of eating attitudes and disorders may be important for the effectiveness of treatment approaches due to its effects.

Keywords: Attachment, Eating Attitudes, Eating Disorders.

GİRİŞ

Beslenme bireylerin doğumundan ölümüne dek süren, tüm hayatları boyunca yaşamlarını idame ettirebilmeleri hem ruhsal hem de bedensel iyi olma hallerini sürdürebilmeleri için gerekli olan besinleri tüketmesidir (Özenoğlu, 2016). Bireylerin bedensel olarak iyi olma hallerini muhafaza edebilmeleri için bedenlerinin duyduğu ihtiyaç ve bu ihtiyaçlara verdiği reaksiyonlar her ne kadar fizyolojik bir olgu olsa da beslenme şekli, tercihi ya da alışkanlıklar üzerinde çevresel faktörler de rol oynamaktadır (Baysal, 2015). Beslenme ile ilgili davranışlar, bireylerin geçmiş yaşam deneyimleri, ailesel etkenlerden ve kültürel yapıdan etkilenmektedir. Beslenmeye ilişkin inançları, duyguları ve eylemleri kapsayan yeme tutumlarının kökenleri ise, yaşamın ilk dönemlerinde anne ile bebek arasındaki beslenmeye dayalı ilişki ile başlamaktadır (Shafran ve Robinson, 2004). Bu süreç her ne kadar doğal ve insan sağlığı üzerinde önemli bir süreç olmasına karşın (DSÖ, 2020), bu süreç sadece beslenme açısından önem

Duygu Has¹ 

How to Cite This Article

Has, D. (2023). "Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Yeme Tutum ve Bozuklukları Arasındaki İlişkisi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:118; pp:9589-9609. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.73157>

Arrival: 23 July 2023

Published: 31 December 2023

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Psikolog, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü İstanbul, Türkiye. ORCID NO: 0009-0008-4663-6107

taşınamaktadır. Bakım verenle, bebek arasında kurulan bağ açısından da önem taşımaktadır (Serçekuş ve İşbir, 2015). Bakım veren ile bebek arasında kurulan duygusal bağa odaklanan bağlanma teorisi (Bowlby, 1969), bu bağın insanların yaşamının birçok alanını etkileyebileceğine işaret etmiş, bu etkinin kişilerarası ilişkiler kadar ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Kesebir ve ark, 2011). Yemek yemeye ilişkin tutum ve davranışların insan sağlığı üzerindeki önemi göz önüne alındığında, son zamanlarda yeme tutumu üzerinde görülmeye başlayan bozulmaların ve yeme bozuklukları oranında görülen artış, bu alanda çalışan birçok bilim insanının odak noktası haline gelmiştir (Vardar ve Erzen, 2015).

Birçok teorinin odak noktası haline gelen yeme bozuklukları arka planında ebeveyn tutumları ile bağlanma stillerinin yer alabileceği ifade edilmektedir. Alanyazında yeme bozuklukları ile bağlanma stilleri üzerine yapılan çalışmalar, her iki ebeveyn den gelen yetersiz ilginin ya da fazla koruyucu, kontrolcü tutumların önemli rolü olduğu vurgusu yapılmaktadır (Aydın, 2010). Yeme bozuklukları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar, bu tanıya sahip olan bireylerin ebeveynlerini yetersiz ilgi ve kontrolcü olduklarını bildirmiştir (De Panifis ve ark, 2003). 2010'da yapılan bir başka çalışmada yeme bozukluğu tanısı almış kadınların, romantik ilişkilerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma örüntüsü gösterdikleri aynı zamanda da bireyselleşme ve zayıf kendilik algılarına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Demidenko ve ark, 2010). Çalışmalar, yetişkinlik ya da erken dönem fark etmeksizin güvensiz bağlanma örüntülerinin yeme bozuklukları açısından risk teşkil ettiği vurgulanmıştır. 2000 ile 2004 yılları arasında bağlanma ve bozuklukları üzerine odaklanan çalışmaların işaret ettiği sonuç, erken dönem bağlanma örüntüsünün yetişkinlik dönemine dek kararlı bir örüntü çizdiği, bu bağlamda da güvensiz bağlanma örüntüsünün yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Tasca ve Balfour, 2010)

Yeme tutumu ve bozuklukları ile ilişkili olduğu görülen kavramların, bağlanma kuramı bağlamında yapılan çalışmalarca da ele alınmış olması, aynı zamanda, bağlanma örüntülerinin tedaviyi sürdürme ve tedavi yaklaşımlarında uzmanlarla kurulan iş birliği üzerinde de etkili olduğuna işaret edilmektedir (Broberg ve ark,2001). Alanyazının da ortaya koyduğu bu bulgular doğrultusunda bu çalışmada, yeme tutumları ve yeme bozuklukları çatısı altında yer alan bozukluklara değinilecek ardından da bağlanma stilleri ile yeme tutumu ve yeme bozuklukları ile ilişkisini ele alınan çalışmalara değinilecektir.

Yeme Tutumu ve Yeme Bozukluğu

Psikoloji literatüründe tutum, bireyin başka bir bireye veya duruma yönelik olarak geliştirdiği düşüncelere, duygulara ve bu iki içsel sürece bağlı olarak kendini gösteren davranışlar olduğu ifade edilmektedir (Arkonanç, 2008). Bu psikolojik yapı, bireylerde, başka bireye, duruma ya da objeye ilişkin olumlu olduğu takdirde yaklaşması, olumsuz olduğu takdirde ise uzaklaşması ile sonuçlandığı, aynı zamanda, kişinin davranışlarının arkasında, kişiyi harekete geçirmeye yönelik eğilim olduğundan bahsedilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2014; Elma, 2018). Yeme tutumu kavramına bakıldığında ise, bireylerin yemeğe ve yemek yeme alışkanlıklarına ilişkin duygu düşünce ve davranışları şeklinde tanımlanabilir (Ünal, 2009). Yeme bozukluğu ise, bireylerin yemek yeme davranışlarında meydana gelen, kendi sağlıklarını ciddi anlamda tehdit edecek biçimde gerçekleşen bozulma olarak ifade edilmektedir (Herpertz, 2009). Alışılmış ya da sağlıklı olarak tanımlanamayan yeme alışkanlıklarının perde arkasına bakıldığında ise olumsuz yeme tutumlarının olduğuna işaret edilmektedir (Smith, 1968; Elma, 2018). Sağlıklı ve istendik olamayan olarak nitelendirilen yemek yeme alışkanlıkları, başka bir deyişle, tutum ve davranışların zaman içerisinde yeme bozukluklarına zemin hazırlayabildiğinden bahsedilmektedir (Start, 2008; Akkol, 2018).

Aneroksiya Nervoza

Aneroksiya Nervoza, bireyin kendi bedenine yönelik algılarında meydana gelen bozulmalara işaret etmek için kullanılmaktadır. (Görgülü, 2013). Psikiyatrik rahatsızlıklar da yeme bozuklukları çatısı altında yer alan, ölümlerle sonuçlanabilecekler arasında en üst sırada yer aldığı ifade edilmektedir. Arka planında kilo almaya veya şişmanlamaya ilişkin duyulan yoğun korku sebebiyle bireyin besin tüketimine getirdiği ve ihtiyacı olan besin öğelerinden mahrum kalması olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kilo almaya yönelik yoğun ve olumsuz duygularının yanında, bedenine yönelik çarpık bir algıya sahip olduğu, tüm bu faktörler doğrultusunda da tetiklenen, yineleyici bir biçimde kilo almayı zorlaştıracak davranışları sürdürmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu rahatsızlık kendini, kısıtlayıcı tür diyet yapma davranışının hakim olduğu örüntüyü kapsamının yanında farklı olarak, yeme çıkarma şeklinde ise, aşırı yeme ritüelinin ardından tetiklenen olumsuz ve bireyin bünyesinde deneyimlediği etkilerden arınma davranışların yer aldığı dönemin olduğu alt tiplerle de kendini bireylerde gösterebilmektedir (Apa, 2013).

Blumia Nervoza

Blumia nervoza bireyin, diğer bireyler göz önüne alındığında yiyebileceği kapasitenin üstünde besin tüketmesine ve bu tüketimin gerçekleştiği esnada kişinin kendini durdurabilme ile ilgili hakimiyeti üzerinde gerçekleşen kayıp

algısının olduğu, aşırı yemek yeme atağının ardından tetiklenen ve bu atak doğrultusunda gün yüzüne çıkan utanç ve kilo almaya yönelik yoğun korkunun beraberinde gelen, aşırı spor yapımı, bireyin istifa edeceği davranışlarda bulunması ya da diüritik ilaçlar, laksatif aracılığı ile kendini yediklerinden arındırması şeklinde tekrarlanan davranış örüntüleri şeklinde tanımlanmaktadır (Apa, 2013). Bu rahatsızlığa sahip bireyler, beden görünümüne ve ağırlıklarına yönelik işlevsiz anlamlandırmaları olduğu ve benliklerini beden ağırlıkları ve beden görünümü üzerinden inşa ettiklerine değinilmektedir (Görgülü, 2013).

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu

Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu da tıpkı blumina nervoza da yer alan bireylerin yemek yiyebilme kapasiteleri göz önüne alındığında aşırı besin tüketimi periyoduna benzer şekilde, bireyin kendi ve diğer bireylerin kapasiteleri göz önüne alındığında, tüketebileceği limitin üzerinde ve farklı zamanlarda besin alımında bulunmasına, besin alımı esnasında da bireyin yemek yeme davranışı esnasında kendini durdurabilme yetisi üzerindeki kontrolünün kaybolduğu hissine sahip olması, aynı zamanda yemek yeme esnasında oldukça hızlı bir biçimde tüketim içerisinde olma, rahatsızlık düzeyinde şişlik hissedene dek yemek yemeyi sürdürme, aynı zamanda bireylerin bünyelerinde bedensel açlık hissetmemelerine karşın hayatlarında bu yeme periyodlarının yer alması, tükettiği miktar ve yedikleri karşısında tetiklenen utanç sebebiyle tek başına yemek yemeyi tercih etme ve yeme davranışından sonra ortaya çıkan yoğun suçluluk ve çökkünlük hissetme şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bozuklukta blumina nervoza'dan farklı olarak arınma periyodu görülmediği ifade edilmektedir (Apa, 2013).

Emosyonel Yeme

Bir şekilde yemek yeme ihtiyacı karşısında ortaya çıkan yemek yeme davranışına yön veren faktörler, fizyolojik ihtiyaçlar doğrultusunda tetiklenebileceği gibi psikolojik faktörlerinde rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Burch, 1964; Leblebicioğlu, 2018). Emosyonel yeme bireyin, rahatsızlık duyduğu durum ve duygularla başa çıkabilmesi için başvurduğu yol olarak tanımlanmaktadır (Kaplan,1957). Bu davranışın tetiklenebilmesinde açlık dürtüsünün ya da yemek yeme rutininde yaklaşan öğün ile ilişkili olmadığı, emosyonel tetikleyiciler doğrultusunda devreye girdiği ifade edilmektedir (Bekker, 2014). Ancak son zamanlarda bu davranışın sadece olumsuz duyguların devreye girmesi ile değil olumlu duyguların tetiklenmesi ile de devreye girebileceği ifade edilmektedir (Lymen, 1982; Leblebicioğlu, 2018). Emosyonel yemenin obez kategorisinde yer alan bireylerde olduğu kadar, vücut kitle indeksi normal sınır aralığında kabul edilen bireylerde de görülebileceği ifade edilmektedir (Match, 1999). Bu nokta da emosyonel yeme için beden kitle indeksinin tanı için isabetli ve yeterli bir kriter olmadığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Kısıtlaıcı Yeme

Bu yeme tutumu, bireyin vücut ağırlığını belirlediği aralıkta tutmak ve denetlemek maksadıyla besin tüketimine kısıtlılık getirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Herman ve Polivy,1987), Ancak, bu denetimli evrenin sürekli olmadığı, bireylerin bu denetim sürecinde zihinlerinin yemek ile meşgul olmasının (Ogren,2008; Altinel,2014), bununla birlikte bireylerin kendilerini denetim altında tuttukları dönemde stres verici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında ise denetim mekanizmalarının zayıfladığı (Polivy ve Herman,1987), böylelikle sıkı denetim döneminin akabinde kontrol dışı ve normalin üstünde yemek yeme davranışının tetiklenebildiği ifade edilmektedir (Polivy ve Herman,1990).

Yeme Bağımlılığı

Yeme bağımlılığının çizdiği örüntüler, bağımlılık kavramının çatısı altında yer alan diğer bağımlılık türleri ile benzer örüntüler çizdiğine ilişkin yapılan vurgu ile birlikte yeme bağımlılığının tanımı yeniden ele alınmıştır. Bağımlılık örüntülerinin temelinde yer aldığı ifade edilen hedonist arayışın bu bağımlılık türü içinde geçerli olduğu ve bu bağımlılıktaki hedonist arayışın besin aracılığı ile elde edildiğine işaret edilmiştir. (Volkow ve O' Brien, 2007). Belirli besinlerin tüketim aşamasında besin alımını durdurabilme yetisi üzerinde kaybedilen hakimiyet neticesinde bu besinlerin, madde bağımlılığında olduğu gibi beynin haz almaya duyarlı bazı bölgelerini uyardığı vurgulanmıştır. (Gürsoy;2018). Bu örüntünün bireylerin bilinçli bir şekilde gerçekleşmediği, örüntünün belirli besin gruplarına yönelerek yineleyici bir hal aldığı ifade edilmiştir. Bu noktada bu örüntü hem davranışsal görünüm hem de beyin bölgelerinde görülen aktivasyonların benzerliğine işaret edilmiştir (Gunnars,2014). Bununla birlikte yeme bağımlılığının yeme bozuklukları adı altında tanımlanan blumina nervoza ve tıkınırcasına Yeme bozukluğunda aneroksiya nervoza da ise belli dönemlerinde görülen yeme ataklarında da yemek yemeye yönelik zaaf bakımından benzerlik göstermesi sebebiyle bu bozukluklarında bir tür yeme bağımlılığı olabileceği ifade edilmiştir (Shedding, 2011). Yeme bağımlılığı adı altında tanımlanan belirtilerin, belirli besinlere yönelen tercih, doyumluk hissine rağmen yemek yemeyi devam ettirmek isteme, bu esnada bireyin kendisini durdurmakta zorlanması ve bu davranışın olumsuz sonuçlarına rağmen bireyin kendisini durdurmaması, yemek yemenin akabinde tetiklenen

suçluluk hissine rağmen yeniden bu örüntüyü tetikleyen gıdalara yönelmiş halde olma, yemek yeme davranışının ardından yaşanan şişkinlik hissi, tekrarlı sonlandırma girişimleri, bireyin yöneldiği ve yediği besinleri gizlemesi ve bu besinleri tüketme nedene, bu davranışın geçerliliğine ya da gerçekleşmesinin haklılığına ilişkin görülen çaba şeklinde tanımlanmıştır (Gunnars, 2014). Beden kitle endeksi normal aralık sınırları içinde olan bireylerde %11.4 (Gearhardt,2019), obez bireylerde ise %17 ile %52 arasında olduğu bulunmuş. (Davis, 2011) Genetik alt yapı, tercih edilen besin grubu, bireylerin biyolojik durumları ve Drd2 reseptörlerinin işlevlerindeki değişimin yeme bağımlılığına zemin hazırlayabileceği ifade edilmiştir (Brownell, 2009).

Bozulmuş yeme tutumlarının bireylerin sağlıklarını olumsuz yönde etki eden, yeme tercihi ve davranışlarını barındıran, aynı zamanda da yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilen alışkanlıklar olarak tanımlanmıştır. Yeme bozukluğu ise bireylerin yemek yeme davranışları üzerinde meydana gelen ve sağlığa olumsuz yönde etki edecek biçimde meydana gelen bozukluklar olarak tanımlanmaktadır. Bozulmuş yeme tutumları kadar yeme bozukluklarının, insan sağlığı üzerindeki etkileri kadar, bu bozuklukların son dönemlerde artış gösterdiği gerçeği göz önüne alındığında, yeme bozuklukları ve bireylerin yeme tutumları üzerinde gerçekleşen bozulmalar, bu alanda çalışma yapan araştırmacıların odak noktası haline gelmesiyle sonuçlanmıştır. Bu sebeple, derlemenin bundan sonraki bölümünde bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozukluklarının görülme oranlarıyla birlikte bu bozuklukların oluşumunda rol oynayan etmenlere değinilecektir.

Yeme Bozuklukları Epidemiyolojisi

Yeme bozukluklarının yemek yemeye ilişkin tutumlarla şekillendiği ifade edilmekle birlikte ve yeme bozukluklarının temelinde, genetik aktarım, psikolojik, ailesel, sosyal ve kültürel faktörlerin etkili olduğuna işaret edilmektedir. Aynı zamanda, zaman içerisinde de mortalite riskinin bulunması sebebiyle de önemli psikiyatrik bozukluk olarak görülmeye başlanmıştır (Ulaş, 2013).

Ülkemizde bilinen ve rapor edilen sonuçlara göre, yemek bozukluklarının yıllar içerisinde arttığı tespit edilmiştir (Yücel ve ark., 2013). Türkiye'de yeme bozuklukları ile ilişkilendirilen faktörler ile ilgili araştırmalar, beden kitle indeksinin baz alındığı sonuçlar doğrultusunda, normal sınır aralığı ve altında olanlar %42.9, normal sınırın biraz üstünde olan katılımcılar, %6.3 ve obez olarak kabul edilebilecek aralıkta olan katılımcıların sayısı % 0.7 olarak bulunmuştur. Kadın katılımcıların ise %11.5' i yemek bozukluğu belirtilerini karşıladığı tespit edilmiştir (Bas ve ark, 2004). Darcy ve arkadaşlarının ele aldığı çalışmada, yeme bozuklukları ile obezite oranlarında artış olduğu sonucuna işaret edilmiş, yapılan çalışmaların katılımcılarında örneklemin büyük çoğunluğunun kadın katılımcıların oluşturduğu, erkek katılımcıların sonuçlarının ise farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Darcy ve ark, 2012). Russel ve Ryder' ın meta analiz çalışmasının sonuçlarına göre ise, yeme bozukluklarının görülme sıklığı Aneroksiya Nervoza için %0.21, Blumia Nervoza için %0.81, Tıkıncasına Yeme Bozukluğu için % 2.22 olduğu ifade edilmiştir (Russel ve Ryder, 2001).

Yeme Bozukluklarının Etiyolojisi

Biyolojik faktörler

Etiyolojisinde yer alan faktörlerin netleştirilememesine karşın biyolojik paradigma çatısı altında yeme bozuklukları üzerinde yapılan araştırmalar, iştah ve vücut ağırlığı ile ilişkilendirilen serotonin nörotransmitterinin ve serotonin yollarında yer alan bozulmaların tetikleyici yönde etkili olabileceğine işaret edilmiş (Yu lee, 2010) ve aneroksiya nervoza üzerinde, blumiza nervoza bozukluğuna nazaran daha çok etkili olabileceği ancak Blumia Nervoza üzerindeki etkilerin kendini, tetiklenen yeme atakları periyodlarında gösterdiği belirtilmiştir (Çelen, 2011). İkiz çalışmaları üzerinde yürütülen çalışmalar, genetik aktarımın yeme bozuklukları üzerinde rol oynayabileceğinin altı çizilmiş, genetik aktarımın payının yeme bozukluklarında yaklaşık % 50 ile 83 dilimde yer alabileceği bununla birlikte genetik yatkınlık kadar beden ağırlığına ilişkin kaygıların ve tutumlarında genetik olarak açıklanabileceği sonucuna varılmıştır (Polivy ve Hermna, 2002; Elma, 2018).

Sosyokültürel Faktörler

Yeme bozukluklarının temelindeki etmenleri açıklayan sosyokültürel paradigma; toplum ve kültürün güzelliğe ve estetiğe ilişkin oluşturduğu ideal kavramına ilişkin değişimin kendini yıllar içerisinde resmedilen figürlerde meydana gelen farklılaşmalarda göstermiştir (Morais,2002). Bununla birlikte, kadınların kendi vücut ağırlıkları üzerindeki tutumlarında, medyanın işaret ettiği mesaj, ideal olanın zayıflık olduğu ve bu durum ya da halin, başarı ile ilişkilendirilmesinin etkili olduğuna vurgulanmaktadır. (Fitsimmons, 2011) Medyanın hem erken hem de kadınlar üzerinde ideal olanın nasıl olması gerektiğine ilişkin oluşturduğu algı ve bu algının yarattığı ideale ulaşmaya çalışmanın yeme bozukluklarını tetikleyebileceği düşünülmektedir (Morry ve Staska, 2001; Erzi, 2012). Medyanın etkileme kapasitesiyle beraber bireysel faktörler arasına giren tesir altında kalabilirliğin, başka bir deyişle diğerlerinin beğeni, kabulü ve onayına ilişkin duyarlılığın etkili olabileceği düşünülmektedir (Bamford,

2009). Bununla birlikte etki altında kalabilirliğin bireyin kendisini diğçerleri ile karşılaştırma eğilimi ile birleştğinde etkisinin çok daha fazla kuvvetlenebileceğine işaret edilmiştir (Fitsimmons, 2011).

Ailesel Faktörler

Yeme bozukluklarının temelinde yer alan etmenlere açıklama getirmeye çalışan aile paradigması; yeme davranışı üzerinde ailesel faktörlerin etken olabileceği, çocuklarına yönelik fazla korumacı veya duygusal yönden mesafeli bir tutum çizen ebeveynlik biçimlerinin, yeme tutumu ve yeme bozuklukları üzerinde etkili olabileceğine işaret edilmiştir (Ünlü, 2006). Yeme bozukluğuna sahip bireylerin ailelerinde duygu odaklı tepkilerin ve duyguların ifade edilış tarzında oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür (Stern, 1989). Yeme bozukluğuna sahip bireylerin, babaları ile kurdukları ilişkiler incelendiğinde duygusal açıdan oldukça yoksun bırakıcı ilişki biçimine sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda aile atmosferi içinde kaos ve çatışma ikliminin hakim olduğu, kaygı, depresyon gibi duygusal sorunların ve kilo problemleri gibi faktörlerin, duygusal açıdan tatminsizliğe yol açması sebebiyle yeme bozukluklarına hazırlayıcı etmen olabileceğine işaret edilmiştir (Tozzi, 2003). Bununla birlikte, ailenin vücut ağırlığına yönelik tutumları ya da hoşnutsuzluklarına yönelik geri bildirimlerinin de bireylerin kendi bedenlerine ilişkin düşük memnuniyet düzeyine zemin hazırlayarak yeme bozukluklarını tetikleyebileceği sonucuna varılmıştır (Elgin ve ark, 2006).

Psikolojik Faktörler

Yeme bozukluklarının oluşumunda rol oynayan faktörleri açıklamaya ilişkin çalışmalar, düşük özsaygı, stres, bedene yönelmiş hoşnutsuzluk, bozulmuş vücut algısı, mükemmeliyetçilik gibi faktörlerin rolüne işaret etmiştir (Ball, 2000). Bireylerin kendilik değerlerine ilişkin değerlendirmelerinin bedenleri üzerine inşa etmiş olmanın yeme bozukluklarına zemin hazırlayabileceği ifade edilmiştir. (Fairburn,2008) Bilişsel davranışçı yaklaşımda ise, yeme bozukluklarının tetiklenmesi ve bozulmuş yemek yeme davranışının devam etmesinde düşüncenin rol oynadığı, düşüncenin içeriklerinde ise kilo almaya yönelik aşırı endişenin, yemek yemeye, kendi benliklerine ve bedenlerine yönelik aşırı ve işlevsiz değerlendirmelerin yer aldığı ifade edilmektedir (Donald,1999; Elma,2018). Bireysel psikoloji ise yeme bozukluklarını, aşağılık kompleksi kavramıyla açıklamaya çalışmış, bireyin kendinde eksik gördüğü yönlerini idealize edilen zayıflığa ulaşmak için harekete geçerek telafi etmeye çalıştığını vurgulanmıştır (Belangea, 2007). Psikodinamik yaklaşım ise, yeme bozuklukları çatısı altında yer alan aneroksiya ve blumia nervozaya ilişkin bireylerin erişkinliğe bedenen ulaşmış olmanın getirilerine ilişkin kabulün zorluğuna işaret edilmiştir (Jeammet,2004; Elma,2018). Aynı zamanda dürtü kuramı bağlamında, yeme bozukluklarının yaşamın erken dönemlerine tekabül eden oral döneme takılı kalmış olmanın, aynı zamanda, bilinçdışında hamile kalmaya yönelik fantezi içeriklerinin zemin hazırlayabileceği ifade edilmiştir (Akkol, 2018). Nesne ilişkileri bağlamında ise, yaşamın erken dönemlerinde beslenmenin ve bu süreç içerisinde anne ile kurulan bağın rolü olabileceği, bireylerin yemek yemeyi reddetmesi ya da yemek yedikten sonra çıkarma örüntüsünün anneyi reddetme ya da annenin dikkatini çekmek amacıyla anneden beklediği sıcaklığı sembolize ettiği vurgulanmıştır (Lerner, 1983).

Sonuç olarak, yeme bozuklukları ve buna zemin hazırlama riskinden ötürü bozulmuş yeme tutumlarının tanımları, oluşturdukları risklerle birlikte, beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkileri de göz önüne alındığında bu konuya dair yapılan çalışmaların son zamanlarda ivme kazandığı görülmektedir. Çalışmalar, bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozukluklarının temelinde birçok biyopsikososyal faktörlerin rol oynadığına işaret etmiştir. Özellikle alanyazın çalışmaları ile birlikte bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozukluklarını ele alan birçok teorinin altını çizdiği husus, bu bozuklukların arka planında ebeveyn tutumlarının rol oynadığıdır. Ebeveyn tutumları ve ebeveyn ile ilişkilere değinildiğinde ise bağlanma teorilerinin temel inceleme alanına temas etmesi sebebiyle yazının devamında bağlanma kavramını, bağlanmayı ele alan kuramlara daha sonrasında ise bağlanmanın ruh sağlığı ile ilişkisine değinilecektir.

Bağlanma Kavramı

Bowlby Teorisi

Kuram, insanların dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren ihtiyaç duyduğu tüm bakımı karşılayan, bakım veren figür ile kendisi arasında kurduğu bağ olduğu üzerine temellendirilmiştir (Bretherton, 1992; Altundağ, 2011). Kurama göre; bakım verenle erken dönemde kurulan etkileşim doğrultusunda oluşan bu bağ ile şekillene ilişki örüntüsünün çalışma ilkesi, bebeğin, güven, huzur, rahatlık ve hayatta kalma güdüsü ile çalıştığı ifade edilmektedir (Cassidy, 1988; Altundağ, 2011). Kuram temelinde, bağlanma sisteminin içinde birtakım boyutlar olduğu belirtilmiştir. Bu boyutlara bakılacak olunursa; ilki, bebeğin bağ oluşturduğu figüre karşı duyduğu yakınlık isteği olarak adlandırılan yakınlık ihtiyacı boyutu. İkincisi, bebeğin ya da bireyin içsel veya dışsal olarak algıladığı tehdit ve korku hissettiği durumlarda güven ve rahatlık içerisinde olabilmesi için bağ oluşturduğu figüre karşı yönelme isteği, yani güvenli barınak boyutu. Sonraki boyut, bireyin ya da bebeğin, çevresini keşfe yönelebilmesi için bağ

oluşturduğu figürün varlığından aldığı güven referansına bağlı olarak sergilediği keşif sistemi boyutu, bağlanma figürüne karşı oluşturduğu bağlanma stiline uygun davranışları sergileyebilmesi şeklinde tanımlanan güven esası boyutudur. Son olarak, bireyin ya da bebeğin bağ oluşturduğu figürün yokluğunda veya bağlanma figüründen ayrıldığı anda ortaya çıkan kaygı ya da endişe olarak tanımlanan ayrılık acısı boyutudur (Bowlby, 1988; Altundağ, 2011).

Kuram çerçevesinde bağlanma örüntüleri doğrultusunda oluşan davranış repertuarının özellikleri iki türlü ifade edilmektedir. İlki, bağlanma figürüne yöneltilen bağlanma davranışının neden seçildiği, niçin yöneldiğinin belli olduğu, tercih ilkesi doğrultusunda oluştuğu ve birden fazla kişiye yöneltebileceği ifade edilmektedir. İkincisi ise, oluşturulan bu bağın, doğulan andan ölüme kadar yaşam boyu devam edeceği ileri sürülmektedir (Bowlby, 1977; Ertekin, 2019). Kuram aynı zamanda bebeğin yaşamının ilk dönemlerinde bağlanma figürü ile kurduğu bağ ile bu bağ doğrultusunda oluşturduğu örüntüleri hayatı boyunca, aile üyeleri dışındaki tüm bireylerle kuracağı ilişkilere yansıtacağını öne sürülmektedir (Bowlby, 1973; Erzi, 2012).

Kuram kapsamında içsel çalışan model olarak adlandırılan kavramlardan bahsedilmektedir. İçsel çalışan modeller, bebeğin kendisi ve bağlanma figürüne dair oluşturduğu zihinsel temsiller olarak adlandırılmaktadır. Oluşan zihinsel temsillerse temelini bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaç ve tepkileri karşısında sergilediği davranış ve bakım verme stiline dayanmaktadır. Bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda yolladığı sinyaller bağlanma figürü tarafından zamanında ve tutarlı şekilde karşılanırsa, bebek kendi bağlanma figürünü güvenilir, ulaşılabilir olduğuna dair olumlu zihinsel temsil geliştirmekte olduğundan bahsedilmektedir. Ancak bağlanma figürü tarafından bebeğin yolladığı sinyaller zamanında karşılanmazsa, tutarsız yaklaşır ya da duyarsız kalırsa bebeğin kendisini sevmeye değer biri olmadığına dair zihinsel temsiller geliştirirken, bağlanma figürüne dair olumsuz temsiller oluşturduğunu ifade edilmektedir (Çelik, 2004)

Ainsworth'un Bağlanma Kuramı

Kuramın temelini, çocukların annelerinden ya da bağlanma figürlerinden ayrıldıktan sonra sergiledikleri tepkilerden oluşturduğu gözlemlere dayandırarak inşa ettiği ifade edilmektedir (Ainsworth, 1979). Oluşturduğu yabancı ortam deneyi ile bebeklerin ya da çocukların bağlanma sistemi doğrultusunda oluşturdukları davranışları gözlemlemiştir. Deneyde, yabancı bir ortamda, yabancı bireylerin deneye katıldığı zamanda bebeğin yabancıya verdiği tepkiler ve bağlanma figürünün deney odasından ayrıldığı zaman ile odaya tekrar girdiği zamanlarda bebeklerin verdikleri tepkileriyle beraber bebeklerin, stres altında ve rahat olduğu zamanlardaki keşif sistemi incelemiştir. Gözlem sonuçlarına dayandırarak oluşturduğu kategorizasyona dayanarak, bunun sonucunda, güvenli, kaygılı ya da kararsız ve kaçınmacı bağlanma örüntülerinden bahsetmiştir (Ainsworth, 1979).

Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bebeklerin, bağlanma figürü tarafından ihtiyaçlarının zamanında ve tutarlı biçimde karşılandığı, güven duygularına sahip olduğu, bağlanma figüründen ayrıldığı anda ise kolayca yatışabildiğinden bahsedilmektedir. Güvensiz kategorisinde yer alan bebeklerin ise bağlanma figürleri tarafından tutarlı olmayan bakım stiline ya da zaman zaman bazı ihtiyaçlarının ihmaline maruz kaldığı ifade edilmektedir. Kaçınan tarz bağlanma stiline sahip bebeklerin birincil bakıcılarına yolladıkları ihtiyaç ve yakınlık kurma sinyallerine karşılık verilmediği, görmezden gelindiği ve bu bakım stiline maruz kalmanın doğrultusunda ise bebeklerin yakınlık kurmaktan hoşlanmadıkları, kaygılı kararsız bağlanma stiline sahip olan bebeklerin ise ihtiyaçları birincil bakıcıları tarafından tutarsız şekilde karşılandığı, bunun sonucunda ise bağlanma figüründen ayrıldıklarında zor yatıştıkları ifade edilmektedir (Surcinelli ve ark, 2010).

Bartholomew Bağlanma Modeli

Model, bireyin kendi ile ve diğerleriyle ilgili oluşturduğu temsiller üzerine temellendirilmiştir. (Bartholomew, 1991; Altundağ, 2011). Pozitif kendilik modeline sahip olan bireyler olumlu ve sağlıklı benlik saygısına sahip olan ve hayatta sevebileceğine ilişkin olumlu inanca sahip olan bağımsız kişiler olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte, sağlıklı diğerleri modeline sahip olan bireyler, diğerlerinin ulaşılabilir olduğu yönelik inancı olan, herhangi bir nedenle istediği ya da ihtiyaç duyduğu noktada diğerleri ile iletişime geçebilen, yakınlaşabilen ve destek aramaya yönelebilen bireylerdir. Negatif kendilik temsiline sahip olan bireyler ise diğerlerinin onayına bağlı kalan, özerk hareket etme eğiliminde olmayan, benlik saygılarının düşük olduğu ifade edilen bireyledir. Diğerlerine yönelik negatif temsil geliştiren bireyler, kişilerarası ilişkilerinde olumsuz beklentiler içerisinde olan, diğerleri ile yakınlık kurma girişiminde bulunamayan ve ihtiyaç duyduğu noktada yardım ve destek görmeye kayıtsız kalabilen bireyler olduğu ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör 1999). Bununla birlikte kuram, bağlanma biçimlerinin dört kategoriden oluştuğundan bahsedilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma biçiminde, bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik temsillerinin pozitif olduğu ifade edilmektedir. Bireylerin kendilerine yönelik benlik saygıları yüksek olduğu ve kendilerini sevmeye layık olabileceğine yönelik inançları olan ve ihtiyaç duydukları taktirde diğerlerine sığınabileceğine, rahatlıkla diğerleri tarafından kabul edilebileceklerine ve desteklenebileceklerine yönelik inancı olan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör 1999). Diğerleri ile ilişkilerinde özerklik ile yakınlık arasında denge kurabilen, bağımlı olmayan, hakimiyetlerin kendilerinde olduğuna inandıkları, stres altında duygularını regüle edebilen, yakınları ile irtibat kurma girişimini gösterebilen bireyler olduğu ifade edilmektedir (Bartholomew ve ark, 2004; Erzi 2012).

Saplantılı Bağlanma

Bu bağlanma örüntüsünde bireylerin, kendilerini sevmeye değer biri olarak görmedikleri ve benlik saygılarının düşük oldukları ifade edilmesine karşın diğerlerine yönelik algılarının ise kendilerine yönelik olan algılarından farklı olarak, olumlu temsilleri içerdiği, onları sevebilmeye değer olarak görme eğiliminde olduğu bahsedilmekte birlikte bireylerin yakın ilişkilerinde saplantılı olma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bununla birlikte, diğer insanların onaylarını almak konusunda duyarlılıkları olabileceği vurgulanmaktadır (Bartholomew, 1999; Erzi, 2012). Bu örüntünün oluşumunda rol oynayan ebeveynlerin ise, değişken ve çocuk odaklı olmaktan ziyade kendilerine yönelik olan ve keyfi bakım verme stiline sahip oldukları ifade edilmektedir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma konusunda istekli oldukları ancak bu yakınlık seviyesinin oldukça yüksek olması sebebiyle kurdukları ilişkiler de zamanla yakınlık kurdukları kişilerin kendilerinden uzaklaşması ile sonuçlanabildiği belirtilmiştir (Soygüt, 2004). Bununla birlikte, bu bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, ilişkilerinde tutarlılık sergilemedikleri ifade edilmekte, duygularını yoğun yaşama eğiliminde oldukları, duygularını ifade etmekte ve duygusal reaksiyon göstermekte ortalamanın üstünde oldukları ve diğerlerine sığınma ve onlara güvenme eğilimlerinin yüksek olduklarından bahsedilmekte ancak sosyal ilişkileri ya da arkadaşlıklarında ise istikrarlı ve dengeli olmadıkları, zorluklarla başa çıkma ve sıkıntıların üstesinden gelebilme kapasitelerinin yüksek olmamaları sebebiyle, kolaylıkla karamsarlığa kapılabilir oldukları bahsedilmektedir (Bartholomew ve ark, 2004; Erzi, 2012).

Kayıtsız Bağlanma

Bu bağlanma örüntüsünü sergileyen bireylerin kendilerine yönelik algılarının olumlu, başka bir deyişle, kendilerini değerli olarak görme eğiliminde oldukları ancak diğerlerine yönelik algılarının ise negatif olma eğiliminde olduğundan bahsedilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma örüntüsüne sahip bireyler bağlanma figürlerinden gördükleri reddedilmenin yarattığı olumsuz duygularla özsaygılarını korumaya çalışarak baş etmeye çalıştıkları, böylelikle özerkliklerini ve tehlike durumlarında oluşabilecek incinmişlik duygularına karşı kendilerini korudukları ifade edilmektedir (Soygüt, 2004). Bağlanma figürleri ile aralarında kurdukları ilişkide mesafeli oldukları, bu mesafenin kendini gösterme şekillerinin ise bağlanma örüntülerinin ortaya çıkabilecek durumlar karşısında hassasiyet göstermemeleri, güvenlik ya da sığınma ihtiyacı içerisine girdikleri zaman ise bu ihtiyaçlarından kaçındıklarına işaret edilmektedir (Bartholomew, 1990). Bu bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin yüksek benlik saygısı profili sergilemelerine karşın, stresle başa çıkma becerilerinin oldukça düşük olduğundan, duygusal tepkilerinin kısıtlı olduklarından, duygularını düzenlemekte sıkıntı yaşadıklarından, stresli bir durumda karşılaştıkları esnada endişe ve öfke gibi olumsuz duygu tepkileri verdiği ifade edilmektedir. (Bartholomew ve ark, 2004; Erzi, 2012). Özgürlüklerine önem verdikleri, diğer insanlarla yakınlık kurma konusunda istekli olmadıklarından ve bu eğilimi reddetme ve buna yönelik gereksinim hissetmedikleri yönünde yapı sergiledikleri ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu Bağlanma

Bu bağlanma örüntüsünü sergileyen bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik algılarının negatif olduğundan, kendilerini sevmeye, korunmaya ve desteklenmeye değer bulmadıklarından, diğer insanları reddetme eğiliminde ve güvenilmez oldukları yönünde algıları olduklarından bahsedilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma örüntülerine sahip bireylerin bağlanma sistemlerinin devreye girebileceği durumlar karşısında destek ve güven ihtiyaçlarını bastırma eğiliminde oldukları, diğer insanlara yakınlaşma konusunda motivasyonları olmasına karşın güven eksikliği ve reddedilme olasılığına ilişkin hissettikleri yoğun kaygı sebebiyle uzak durdukları söylenmektedir (Bartholomew, 1990; Erzi, 2012). Bununla birlikte bu bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin benlik saygılarının oldukça düşük olduğu ve çekimser oldukları, çocukluklarında ise ebeveynleri tarafından reddedici ve kusur bulucu yapıda oldukları ifade edilmektedir (Soygüt, 2004). Stresle karşı karşıya kaldıkları durumlarda ise tepkilerini kontrol etmekte ve stresle baş etmekte güçlük çektikleri, böyle anlarda ise inkar ve kaçınmacı tutum sergileme eğiliminde olduklarından bahsedilmektedir (Bartholomew ve ark, 2004; Erzi, 2012).

Bağlanma ve Ruhsal Bozukluklarla İlişkisi

Bağlanma kavramı ile ilgili teorilerin öncüsü Bowlby'e göre erken dönemde bağlanma figürü ile kurulan duygusal bağın bireyin tüm yaşamında izlerini sergileme eğiliminde olduğundan ve güvensiz bağlanma örüntülerinin ileri dönemlerde psikolojik ve psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olabileceğine işaret etmiştir (Kesebir ve ark,2011). Güvensiz bağlanma örüntülerinin kişilik bozuklukları ile, dirençli bağlanma örüntüsünün depresyon ve kaygı bozuklukları gibi içselleştirme patolojileriyle, kaçınmacı bağlanma örüntüsünün ise davranış bozukluğu gibi dışsallaştırma patolojileri ile ilişkilendirilmiştir (Kesebir ve ark,2011). Güvenli bağlanma örüntülerinin ise yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlıklı yaşam örüntülerinde rol oynayabileceği düşünülmüştür. (Nakash ve ark, 2000) Güvenli bağlanma psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmuşken, güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarında düşük düzey psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur.(Erdem ve Kabasakal,2015) Aynı zamanda oluşan bağlanma örüntülerinin genetik aktarımda olduğu gibi nesilden nesile izlerinin devam ettiğine işaret edilmiştir.(Miller,1997) Ancak erken dönem bağlanma figürü ile bebek arasında her ne kadar güvenli bağlanma örüntüsü oluşmuş olsa da bu bağın, olumsuz yaşam deneyimlerinden etkilenemediğine işaret edilmiştir (Magnlesdorf,1999). Psikiyatrik ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde hasta ya da danışan ile terapist ya da sağaltımdan sorumlu olan kişi arasında oluşan işbirliğine bağlanma örüntülerinin yansiyebileceği ifade edilmektedir (Soygüt,2004).

Türkiye'de Yeme Tutumu ile İlgili Araştırmalar

Ergenler üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, yeme tutumları ile birlikte, benlik saygısı, kendine zarar verme davranışları, ebeveynlerin kontrol eğilimleri, duygusal şemaları, ruminasyon gibi kavramlarla ele alınmış ve bu faktörlerin yeme tutumları ile birlikte elde edilen sonuçların demografik bilgiler neticesinde değişip değişmediği incelenmiştir. Ülkemizde yeme tutumlarına yönelik çalışmalara bakıldığında, ergenlerde kendine zarar verme davranışı, benlik saygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, benlik saygısı ile kendine zarar verme davranışı arasında negatif, yeme tutumu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş, benlik saygısı ve yeme tutumunun kendine zarar verme davranışını yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Oktan,2018). Gürel'in ergenlerin duygusal şemaları ve ebeveyn kontrol eğiliminin, yeme tutumlarıyla ilişkisine bakıldığında; anne ve babanın psikolojik kontrolü ile yeme tutumu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş, bununla birlikte, duygusal şemaların yeme tutumu üzerindeki yordama gücüne bakıldığında, duygulara ilişkin zayıflık, farklılık, duyguları kabullenme ve suçluluk alt boyutlarının yeme tutumunu yordadığı saptanmıştır (Gürel, 2017). Adolesanlarda duygu değişiklikleri ile yeme eğilimi ilişkisinin değerlendirildiği bir başka çalışmada, adolesanların olumsuz duygulanım içerisinde olduğu dönemlerde yeme davranışlarında azalma olduğu, mutlu hissettikleri dönemde yeme örüntülerinde ise herhangi bir değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların duygusal yeme değerleri yaş, cinsiyet, teşhis edilmiş hastalığın olup olmama durumu ve fiziksel aktivite, beden kitle indeksi gibi değişkenlerden etkilenmediği ancak üzgün/mutsuz, endişe/kaygı, sınav stresi, yalnızlık, hayal kırıklığı hissedilen duygu durumlarında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak olumsuz duygulanım içerisindeyken yeme eğilimlerinde azalma olduğu görülmüştür (Karacaören,2019). Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin depresyon ve beden kitle indeksine göre incelendiği bir başka çalışmada ise yeme tutumu saplantılı ve derinlemesine düşünceyi ölçen ruminasyon değerleri arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş, aynı zamanda, normal yeme tutumuna sahip ergenlerin, normal yeme tutumuna sahip ergenlere nazaran depresyon ve ruminasyon değerleri daha yüksek olduğu görülmüştür (Elma, 2018). Emosyonel yeme üzerine yapılan literatür çalışmasında emosyonel yemenin bireylerin olumsuz duygular içerisinde veya üzerlerinde hissettikleri baskının artması ile yeme davranışlarındaki artışa işaret edebileceği, risk grubunda ise adolesanların çocukların ve obez bireylerin olabileceği ileri sürülmektedir. Bu yeme eğiliminin ise, stres, yeme davranışları açısından model alınan ebeveynler, depresyon, sıkılma, mutluluk ve öfke gibi duyguların tetikleyici olabileceği ileri sürülmektedir (İnalcaç ve Arslantaş, 2018). Sonuç olarak, ergenlerde bozulmuş yeme tutumları oranında artış olduğunda bu durum düşük benlik saygısı, yüksek ruminasyon özellikleri, ebeveynin psikolojik kontrol eğilimi ile ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, duyguları kabullenme derecesinin düşüklüğü, duygulara ilişkin zayıflık ve farkındalığın düşüklüğü bozulmuş yeme tutumu ile ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, duygu değişimleri, bu grup için yeme tutumlarının değişimi açısından duyarlı oldukları bu doğrultuda, olumsuz duygular, stres altında olmak özellikle duygusal yeme problemi için tetikleyici unsur olduğu ve bu sonucun yaş, cinsiyet gibi demografik bilgiler göz önüne alındığında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında, çocukluk çağı travmaları, yaşam doyumu, ergen örneklemede de ele alındığı gibi aile özellikleri, fiziksel görünümüne ilişkin sosyal kaygı, öz etkinlik, irrasyonel inanç ve depresif özelliklerle ele alınmış. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalara gelindiğinde, aneroksik örüntü çizen yeme tutumları ile aile yapısı arasındaki ilişkiye bakılmış, yeme tutumları ile aile yapısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olup, aynı zamanda yeme tutumları ile cinsiyet, yaş ve beden

kitle indeksine göre farklılaşmasına karşın, aynı değişkenin yaşanılan yer, gelir düzeyi, harçlık miktarı, ebeveynin alkol kullanması düzenli spor yapma gibi demografik değişkenler açısından anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür (Siyez ve Uzbaş, 2006). Aynı örneklem üzerinde yapılan Tunç' un 2019 yılında yaptığı çalışmada, çocukluk çağı travması ve yeme tutumları arasındaki ilişki incelenmiş, çalışma sonunda çocukluk çağı travmalarından fiziksel ihmalin zayıf kalma ile ilgili aşırı uğraş ile, cinsel istismarın ise diyet yapmaya ilişkin tutumlar üzerinde yordayıcı etkisi olabileceği belirlenmiş, aynı zamanda şişmanlık kaygısı ve beden görünümüne ilişkin sosyal tutuma yönelik duyarlılığın, vücut kitle indeksinin, şişmanlık kaygısı ve sosyal baskıyı algılamayı yordadığı bulunmuştur. Benzer örneklem üzerinde ele alınan diğer çalışmada, üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisine bakıldığı çalışmada, duygusal, cinsel ve fiziksel istismar, duygusal ihmalin yeme bozuklukları düzeyini artırırken, duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmalin yaşam doyumu üzerinde etkili olabileceği sonucu bulunmuştur (Gürcan ve Kolburan, 2018). Kartal ve arkadaşlarının 2019'da yaptığı çalışmada, sosyal fizik kaygısı ve depresyonun yeme bozukluğu riski ile ilişkisinin incelendiği bir başka araştırma da ise yeme davranışı bozukluğu ile beden kitle indeksi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, yeme davranış bozukluğu riskinin, sosyal fizik kaygısı ve depresyon üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hafif şişman ve obez kategorisinde yer alan kız öğrencilerde sosyal fizik kaygısı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde beden algısı ve yeme tutumu ilişkisi arasında irrasyonel inanışlar ve ontolojik iyi oluş kavramlarının etkisine bakılmış, sonuç olarak, irrasyonel inançlar ve yeme tutumu arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, ontolojik iyi oluş ve yeme tutumu arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. İrrasyonel inançlar ve beden algısı arasında ters yönde ilişki olduğu sonucuna varılmış, ontolojik iyi oluş ile beden algısı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Kaya, 2019). Son olarak aynı yaş grubu üzerinde yapılan başka bir çalışma, bozulmuş yeme tutumları ve öz etkinlik arasındaki ilişkiye bakılmış; obez kategorisinde yer alan öğrencilerin, beden ağırlığından memnun olmayan ve sıklıkla diyet yapan öğrencilere nazaran yeme tutum puanları daha yüksek çıkmış ancak yeme tutumu ile öz etkinlik arasında zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kadioğlu, 2009). Sonuç olarak, bozulmuş yeme tutumu ile çocukluk çağı travmalarından duygusal, fiziksel, cinsel istismarın ve duygusal ihmal ilişkili bulunmuş, bununla birlikte fiziksel ihmalin zayıf kalma uğraşısı ile cinsel istismar ise diyet yapma uğraşısı ile ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda, fiziksel görünüme ilişkin kaygının bozulmuş yeme davranışı ile ilişkili bulunmasının yanında bu bireylerde depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bunun beden kitle indeksi ile birlikte de paralellik gösterdiğine işaret edilmiştir. Ele alınan kavramların yanında benzer bulgular irrasyonel inanışlarla paralel, ontolojik iyi oluş kavramıyla birlikte negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yeme tutumları ile ilişkili bulunan kavramların yanında bu yaş grubu bireyler için öz etkinlik kavramı ve aile yapısı yeme tutumu arasında bir ilişki bulunmamakla birlikte, beden kitle indeksi, cinsiyet, yaş gibi demografik bilgiler açısından yeme tutumlarının farklılık göstermesine karşın, yaşanılan şehir, gelir ve eğitim düzeyi, ebeveyn alışkanlıkları ve spor yapma yapmama gibi özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, yeme tutumu ve yeme bozuklukları, ergenler ve üniversite öğrencilerinde de ele alındığı üzere ebeveynlik özellikleri, depresyon, kaygı stres düzeyi, öz kabul, öz şefkat, bilişsel ve duygu düzenleme stratejileri, maskülenlik ve feminenlik özelliklerine ilişkin inanç, beden imajı, özerk ve ilişki benlik, beden kitle indeksi ve demografik bilgiler doğrultusunda sonuçlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Yeme bozukluklarının etiolojisine ilişkin yapılan literatür çalışmasına göre, psikolojik faktörler arasında aile yapısına ilişkin bulgulara rastlanmış, kişilerin anne ve babaları ile kurduğu ilişki biçimleri üzerine vurgu yapılmış, yeme bozukluğuna sahip bireylerin ailelerinin daha az empatik, daha az destekleyici ve daha yüksek başarı beklentisi içinde oldukları belirlenmiştir. Ek olarak, aile içi sorun ve çatışmalar, ailede, depresyon ve kaygı bozukluğu, alkol bağımlılığı gibi psikopatolojiye sahip bireylere daha çok rastlanmış olduğu tespit edilmiştir (Toker ve Hocoğlu, 2009). Erbaş'ın 2015'te yeme tutumunun nesne ilişkileri kapsamında ele aldığı başka bir çalışmada, yeme tutumu puanı arttıkça anne ve baba açısından aynı boyutlarda, (kuralcı-kalıplayıcı, küçümser- kusur bulucu, aşırı koruyucu- evhamlı, koşullu-başarı odaklı, kötümser-endişeli) puanların yükseldiğine işaret edilmiştir. Yeme tutumu ile nesne ilişkilerinin, gerçeği değerlendirme, (algıların belirsizliği, gerçekliğin bozulması, halüsinasyon ve delüzyon), ayrılma bireyleşme (kendi ve diğerleri arasındaki sınır) boyutları ilişkili bulunmuştur. Duygusal yemenin stres belirtileri, anksiyete ve depresyon ile ilişkisine bakılan bir çalışmada; emosyonel yeme puanı yüksek olan katılımcıların, düşük emosyonel yeme puanına sahip olan katılımcılara nazaran depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup buna ek olarak, cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik bilgilere, kilo oranına ilişkin beğeni düzeyi ve algısı gibi niteliklerin emosyonel yeme, stres, depresyon ve kaygı düzeylerine göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Özdemir,2015). Yeme bozukluklarına odaklanılan çalışmaların yanında yeme tutumu ile bağlanma örüntüsünde anneden algılanan ilgi kontrol boyutu ile bozulmuş yeme tutumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Tunç,2019).

Yetişkin bireylerde öz kabul ile yeme tutumu arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada; iki değişken arasında ters yönde ilişki bulunmuştur (Karataş, 2017). Bununla birlikte yetişkin bireyler üzerinde yapılan başka bir çalışma dürtüsellik, kontrolsüz yeme davranışı ve obezite arasındaki ilişki incelendiğinde, beden kitle indeksinin 25'in altında olan katılımcıların, beden kitle indeksi 25'in üstünde olan katılımcılara göre dürtüsellik puanları düşük bulunmuş olup yeme davranışına ilişkin bilişsel kısıtlama puanları ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Kontrolsüz yemek yeme davranışının, dürtüselligi ölçen envanterin, motor dürtüsellik, plan yapamama, dikkatte dürtüsellik gibi alt boyutların tümüyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Genç, 2019). Bununla birlikte yeme tutumları ile travmatik yaşantılarda öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü üzerindeki ilişkiye bakılan çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin çocukluk çağı travmaları ve yeme tutumu arasında aracı rolü olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ve çocukluk çağı travmalarının yeme tutumları üzerinde risk faktörü unsuru olduğu sonucuna varılmıştır (Karacaoğlu ve Erzi, 2019).

Yeme bozukluğunu öngörme de baş etme yöntemleri ve olumsuz temel inançların rolü incelenmiş. Kaçınmacı baş etme yöntemi ile kendini kabul ve yeme üzerindeki kontrole ilişkin temel inançların yeme bozukluğu semptomları ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Karaköse, 2012). Bu çalışmayla birlikte, algılanan stres ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye vurgu yapılan çalışmada, normalin üstünde vücut kitle indeksine sahip katılımcılarda, vücut kitle indeksi normal olan katılımcılara göre depresif belirtiler daha fazla olduğu tespit edilmiş, aynı zamanda duygusal yeme ve bozuk yeme tutumları daha fazla olduğu saptanmış. İşlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama boyutu tüm bozuk yeme tutumları ve duygusal örüntüsü ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş. Negatif duyguların duygusal yeme örüntüsü için bir risk faktörü olduğu tespit edilmiş. Bozuk yemek yeme örüntüsünün diyet yapma eğilimi ve kilo alma, şişmanlık kaygısını yordadığı bulunmuştur (Leblebicioğlu, 2018). Kadınlarda yeme bozuklukları belirtilerinin algılanan ebeveynlik biçiminin, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluşun, yeme tutumları ile ilişkilerine bakılmış, yeme tutumu açısından riskli bulunan grupta algılanan ebeveynlik biçimlerinden, kuralcı, istismar edici ve kötümser ebeveynlik boyutlarının skorları yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış, sadece babadan algılanan ebeveynlik boyutlarından kusur bulucu, küçümseyici boyutlarının ise bozulmuş yeme tutumları ile ilişkili olduğu sonucuna varılmış. Duygusal yeme ile babadan algılanan kuralcı ve sömürücü ebeveynlik tipi ile ilişkili bulunmuşken, duyguyu kabul etme güçlüğü, kısıtlayıcı yeme tutumu ile ilişkili olduğu, psikolojik iyi oluş açısından ise babadan algılanan, duygusal açıdan yoksun bırakıcı ebeveyn tutumunun, kısıtlı yeme tutumu ve duygu regülasyon güçlüğünden; açıklık, farkındalık ve stratejiler alt boyutu ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Altınel,2018). Maskülenlik ve feminenlik algısının, beden memnuniyetsizliğinin yeme tutumu üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışma da ise feminenliğe ilişkin düşüncelerdeki bağlılığın beden memnuniyetsizliği üzerinde ve yeme tutumları üzerindeki bozulmayı yordadığı, aynı zamanda duygu düzenleme süreçlerinin beden memnuniyetsizliğindeki azalmayı negatif yönde, yeme tutumlarındaki bozulmayı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Duygu düzenleme süreçlerindeki artışın yeme tutumlarındaki bozulmayı negatif yönde yordadığı, feminenliğe dair düşüncelere ilişkin bağlılığın yeme tutumlarındaki bozulmayı paralel yönde yordadığı görülürken maskülenliğe ilişkin rol ve kurallara yönelik düşüncelerdeki artışın ise yeme tutumlarındaki bozulmayı da aynı şekilde paralel yönde yordadığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcılarda ise, duygu düzenleme süreçlerindeki artışın yeme tutumları üzerindeki bozulmayı pozitif yönde yordadığı ve maskülenliğe ilişkin inançlardaki bağlılığın artmasının ise beden memnuniyetini doğrudan etkilediği, yeme tutumlarını ise dolaylı olarak pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak her iki cinsiyette de beden memnuniyetine ilişkin tutumların yeme tutumları üzerindeki bozulmayı pozitif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır (Hekimoğlu, 2019).

Yeme tutumu ve bozuklukları adı altında beden kitle indeksi düzeylerinin referans alındığı çalışmalara gelindiğinde, normal ve obez olarak tanımlanan bireylerin yeme tutumları üzerinde yapılan bir çalışmaya göre; yeme tutumları ile vücut ağırlığı, boy gibi değişkenlerle zayıf düzeyde negatif yönde ilişki saptanmış, katılımcıların kendilik bildirimleri sonuçlarına göre sağlıklı beslenildiğine ilişkin düşünce, ev dışında yemek yeme sıklığı gibi özellikler ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet ile yeme tutumları arasında fark göstermedikleri tespit edilmiştir (Terlik,2019). Bununla birlikte, hafif şişman ve obez kategorisinde yer alan kadınlar üzerinde yapılan çalışmada ise yeme bağımlılığı ile beslenme durumu ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmanın sonuçlarına göre, yeme bağımlısı olan ve olmayan kadınlar arasında depresyon açısından istatistiksel olarak bir fark bulunmamasına karşın depresyon skorlarının orta kesim puanının yeme bağımlısı olan bireylerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özkan ve ark,2014). Bir başka çalışmada, obez kategorisinde yer alan kadınlar üzerinde yeme bozuklukları bilişsel teoriye göre ele alınmış. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan grupta, olamayan gruba göre, bilişsel çarpıtma, psikopatoloji ve depresyon değerinin daha yüksek olduğu, beden imajına yönelik hoşnutluk düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuş ancak yeme tutumları arasında farklılık görülmediği tespit edilmiştir (Babayiğit, 2007). Beden kitle indeksinin yeme bağımlılığı ve dürtüsellik, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelendiği çalışmada; cinsiyet ve beden kitle

indeksi ile yeme bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ancak duygu durumlarına göre değişen iştah düzeyi ile beden kitle indeksi arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilişkiye göre olumsuz duygu durumundayken duygusal iştah oranlarının, obez kategorisinde yer alan katılımcılarda artış gösterdiği tespit edilmiştir, olumlu duygu durum içerisinde iken duygusal iştah oranlarında azalma olduğunu bildiren katılımcıların oranı diğer katılımcılara nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur. Yeme bağımlılığı kategorisindeki katılımcılarda olumsuz duygu ve durumlarda yeme rutinlerinde artış olduğu bulunmuş. Son olarak yeme bağımlılığı olan bireylerde, duygusal yeme, kısıtlı yeme ve dışsal yeme skorları daha yüksek bulunmuştur (Oktay, 2015).

Yeme tutumu ve bozukluklarında beden imajı, vücut algısı kavramlarının referans alındığı çalışmalara gelindiğinde 18 ile 65 yaş arasında yer alan bireylerde vücut algısının yeme tutumu ve depresyon üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, vücut algısının depresyonu negatif yönde yordamakta olduğu, yeme tutumunu ise pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kişinin kendini ya da bedeni ile ilgili iyi hissetmediği durumlarda yeme tutumunun bozulduğu sonucuna varılmıştır (Bacacı, 2019). Nernekle' nin çalışmasında ise, psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, beden imajı ile duygusal yeme davranışı pozitif yönde ilişkili bulunmuş, beden imajı, beden kitle indeksi ve kaygı düzeyi yüksek olan katılımcıların duygusal yeme davranışı daha yüksek çıkmış ancak psikolojik dayanıklılık ile emosyonel yeme ve beden imajı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Nernekle, 2017). Vücut algısının özerk ve ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumu üzerindeki aracı rolünün incelendiği çalışmada; Özerk ve ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunmaması yeme tutumundaki bozulmayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tek başına ilişkisel benlik ile bozulmuş yeme tutumunun ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, kadın katılımcılarda, yeme tutumlarındaki bozulmada beden algısı üzerindeki hoşnutsuzluk ve ideal kilolarında olmadığına ilişkin düşünce yapısının da etkili olabileceği tespit edilmiştir (Oruçlular,2018). Arslan'ın çalışmasında ise, beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin ve beden kitle indeksi üzerindeki ilişkisinin değerlendirildiği çalışma da beden algısı ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişki bulunmuş, beden algısı düşüktüçe yeme tutumunun bozulduğu sonucuna varılmış, beden kitle indeksi yüksek olan grupta ise yeme tutumları bozuk olduğu ve beden algısının düşük olduğu bulunmuştur (Arslan, 2020). Psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, beden imajı ile duygusal yeme davranışı pozitif yönde ilişkili bulunmuş, beden imajı, beden kitle indeksi ve kaygı düzeyi yüksek olan katılımcıların duygusal yeme davranışı daha yüksek çıkmış ancak psikolojik dayanıklılık ile emosyonel yeme ve beden imajı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Nernekle, 2017). Sonuç olarak, yetişkinlerin yeme tutumu ile ebeveyn tutumu özelliklerinden ilişkili bulunan, kötümser, aşırı koruyucu, koşullu ve küçümser aile özelliklerinin bozulmuş yeme tutumlarına zemin hazırlayabildiği, babadan gelen küçümseyici ebeveyn özelliğinin duygusal yeme ile, duygusal açıdan yoksun bırakıcı ve duyguyu kabullenme stratejisi ile kısıtlı yeme tutumu ilişkili bulunmuş. Yemek bozukluğunun görüldüğü bireylerde depresyon, kaygı, alkol kullanımı gibi psikiyatrik bozuklukların daha fazla olduğu, destekleyici olmayan, sorun ve çatışma ikliminin hakim olduğu etkileşim biçimlerinin varlığı ve düşük empati becerileri ve alırı başarı odaklı aile bireylerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden kitle indeksinin baz alındığı çalışmalarda, beden kitle indeksinin yüksek olduğu bireylerin, dürtüsellik düzeyleri, depresyon ve bilişsel çarpıtma özelliklerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılma ile birlikte, beden kitle indeksinin bozulmuş yeme tutumları ve yeme bozuklukları için belirleyici unsur olarak yeterli ilişki bulunmadığı vurgulanmıştır. Aynı zamanda feminenlik ve maskülenliğe ilişkin bağlılığın beden memnuniyetine bağlılıkla beraber bozulmuş yeme tutumu ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmış. Bununla birlikte, düşük öz kabul, bozulmuş vücut algısı, beden memnuniyetinin düşüklüğü ve ilişkisel benlik özelliklerinin bozulmuş yeme tutumlarının önemli yordayıcıları olabileceğine işaret edilmiştir.

Bağlanma ile Yeme Tutum ve Bozuklukları ile ilgili Araştırmalar

Bağlanma biçimleri ile yeme davranışları üzerinde yapılan çalışmalarda genel olarak cinsiyet faktörü, beden memnuniyeti, vücut algısı, benlik saygısı, kişilik faktörü ve tedaviye ilişkin tutumları mercek altına alınmıştır. Çalışmalar farklı demografik özellikler göz önüne alındığında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yeme bozukluklarının temelinde ailesel ve gelişimsel dinamiklerin, kültür ve medya gibi diğer bir değişle psikososyal faktörlerin, bireyin üstünde bıraktığı etkiler sebebiyle rol oynayabildiğine vurgu yapılmakla birlikte yeme bozukluklarının etiolojisini açıklamakta yetersiz olduğu ifade edilmektedir. Bağlanma figürü ile bebek arasındaki erken dönem ilişki biçimlerinin, bireyin ileri dönemdeki yaşantıları üzerindeki etkilerini inceleyen bağlanma teorisi, erken dönemdeki tutarsız ebeveyn çocuk ilişkisinin bozulmuş yemek yeme davranışları üzerinde etkisinin olabileceğine işaret eden bulgular olduğu ifade edilmektedir. Yemek yeme davranışının beslenme amacından sıyrılarak yemeğin ebeveyn tarafından doyurulmayan sevgi ihtiyacının yerini aldığı böylelikle bireyin, kontrol odağının ise yemeğin sıklık, miktar, nitelik gibi hakimiyet kurabileceği bir noktaya taşıyarak kontrol duygusu kazanmaya çalıştığı ifade edilmektedir (Alantar ve maner, 2008).

Temelinin yaşamın erken dönemlerinde atılmaya başlanan bağlanma örüntülerinin biçimi, beslenmenin niteliği, güvenli bir bağlanma örüntüsünün oluşumunda rol oynadığına işaret edilmiştir (Ward ve ark, 2000; Ertekin, 2019). Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, benlik saygılarının düşük olduğu, değersizlik duyguları yanında, içsel kaynaklarının niteliğine yönelik inançlarının ve güven duygularının düşük olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte öz kıyımaya ilişkin yoğun düşünce içeriklerinin olması yeme bozukluklarının gelişimine zemin hazırlayıcı ve sürdürücü bir etken olabileceği düşünülmektedir. Kilo alımına yönelik aşırı kaygı, gizil anoreksiya nervoza ve blumia nervoza belirtilerinin bireylerin ölüme yönelik kaygılarından korunma gayesine hizmet ettiğine işaret edilmiş ve yeme bozukluğuna sahip bireylerin bağlanma örüntülerinin, etkileşim halinde olduğu kişilerle ilişkilerinin olumsuz yönde etkilediği bunun temelinde de erken dönem yaşantılarında bağlanma figürleri ile kurdukları güvene dayalı olmayan ilişki örüntüsünün olduğu düşünülmektedir (Alantar ve Maner, 2008).

Alanyazında yemek yemeye ilişkin tutum ve davranış şekilleriyle bağlanma örüntüleri ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda ilişkili bulunan benlik saygısı, anksiyete, özgüven gibi kavramların her iki kavramla da bağlantılı olduğuna işaret etmektedir (Polivy ve Herman, 2002). Bu bilgi alanyazında yeme tutum ve davranışları ile ilgili bilgilerle tutarlı görülmektedir. Bununla birlikte, yetişkinlik dönemindeki bağlama örüntüleri ile yetişkinlik döneminde görülebilen psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklar üzerinde göz ardı edilemeyen etkileri olduğuna yönelik vurgular yapılmaktadır. Temelini erken dönem yaşantılarından alan bağlanmanın bireylerin ileri dönemdeki tüm yaşamları boyunca etkili olduğu, bu noktada kurulmuş olan ilişkinin bireyin benlik imajı üzerinde etkili olabileceği, sonuç olarak, değişken, bebeğin ihtiyaç duyabileceği temel duygusal ihtiyaçları karşılamada yeterli olmayan ebeveynlik tarzına maruz kalmanın bireyin, kendine yönelik inançlarının olumsuz yönde gelişmesine, buna karşın diğerlerine yönelik olumlu inançlar geliştirdiğine, zedelenmiş benlik algısı, kendilik değerinin dış görünümüne temellendirme ile beğeni konusunda diğerlerinin onayına ilişkin duyarlılığın bunun sonucunda ise çevresel etmenlerin dış görünüm üzerinde çizdiği ideallerin, zayıf olmanın ve yeme bozukluğu gibi rahatsızlıkların gelişme olasılığının yüksekliğine işaret etmektedir (Suldo ve Sandberg, 2000).

Bu bağlamda, yeme tutum ve bozuklukları kavramları ile ilişkili olarak araştırmalara dahil edilen beden algısı ya da beden memnuniyetinin bağlanma ile ilişkisine değinen bir başka çalışmanın sonuçlara göre de güvenli bağlanma örüntülerine sahip bireylerin beden memnuniyetleri yüksek bulunmuş (Elgin ve Pritchard,2006), güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin bedenlerine yönelik bozulmuş algıya sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Troisi ve ark, 2006). Bununla birlikte güvenli olmayan bağlanma örüntüsünün kendini bireylerin üzerinde kendi bedenleri üzerindeki düşük hoşnutluk düzeyi ve yemek yeme örüntülerindeki kısıtlama ile gösterdiği sonucuna varılmıştır (Tasca ve ark,2006). Elgin ve Pritchard'ın çalışmasında, üniversitedeki kadın ve erkek öğrenciler üzerinde yapılan ayrı bir çalışmada, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin bedenlerinden hoşnut olma derecelerinin güvensiz bağlanma örüntüsü gösteren bireylere göre daha yüksek olduğu, blumia nervoza özellikleri taşıyan kadın katılımcılarda korkulu bağlanma örüntülerinin daha fazla görüldüğü bulunmuş. Erkek katılımcıların sonuçlarına bakıldığında, güvenli bağlanma örüntülerine sahip katılımcıların diğer bağlanma örüntüsüne sahip erkek katılımcılara oranla bedenlerinden daha fazla hoşnut oldukları, bluma örüntüleri ile zayıf olmaya yönelik isteğin daha düşük olduğu sonucunun yanında güvenli olmayan bağlanma örüntüsü ile yeme bozukluğu arasında ilişki olmadığı sonucu saptanmıştır (Elgin ve Pritchard, 2006).

Erken dönem yaşantılar doğrultusunda oluşan bağlanma örüntüsünün yetişkinlik döneminde de kendini gösterdiği ilkesinden çıkılarak oluşturulan Bartholomew 'in dörtlü bağlanma modeli kapsamında yeme bozuklukları ile ilişkisinin ele alındığı çalışma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış, kuram kapsamında bireylerin kendilerine yönelik algılarının negatif olduğu korkulu ve saplantılı bağlanma örüntülerinin diğer örüntülere kıyasla yeme bozuklukları ile daha çok ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmış, bu bağlanma örüntüsünde karşı odaklı olma, diğer insanların memnuniyetini bireyin kendi memnuniyetinden daha ön planda tutma eğiliminin daha fazla görülmesi açısından da yeme bozuklukları ile daha fazla ilişki olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. (Suldo ve Sandberg, 2000).

Yeme bozukluğu tanısı alan klinik grup ile tanı almayan kontrol grubu bağlanma örüntüleri arasındaki farklılığa bakıldığında tanı alan gruptaki kadın katılımcıların kontrol grubuna göre daha fazla sayıda güvenli olmayan bağlanma örüntülerine sahip sonucuna varılmıştır (Troisi ve ark, 2005). Bireylerin kendini değerli ve hayatta sevebilir olduğuna yönelik inancının zayıflığı ile ilişkili olan saplantılı ve korkulu bağlanma örüntülerinin yeme tutumları ya da davranışlarındaki bozulmalar ile ilişkilendirilebileceği ortaya atılmakla birlikte (Hazan ve Shaver, 1987), çalışmışlar genel olarak saplantılı bağlanma örüntüsü ile bozuk yeme tutumları arasında bağlantı bulunmuştur (Salzman, 1997). Bununla saplantılı ve korkulu bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, diğerlerinin düşünce, beğeni ve onayını almaya yönelik duyarlılık açısından ortak noktalarının bulunması (Bartholomew, 1999; Erzi, 2012), bu ortak özelliğin aynı zamanda Anoreksiya ve Blumia Nervozası olan bireylerde de görüldüğüne işaret edilmiştir (Friedberg ve Lyddon, 1996). yeme bozukluğu bağlamında, ise alanyazında beden algısı ve benlik saygıları ile ilişkilendirilen Anoreksiya ve Blumia Nervoza (Cash,1997) içinde Blumia Nervoza ise saplantılı

bağlanma örüntüsü ile ilişkili bulunurken, (Friedberg ve Lyddon, 1996) Aneroksiya Nervoza Kaçınmacı bağlanma örüntüsü ile ilişkili bulunmuş, (Candelori ve Ciocca, 1998; Topkara, 2014), bu tanıya sahip bireylerin annelere yönelik yapılan çalışma sonucunda güvensiz bağlanma örüntülerine yönelik özellikler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ward, 2001). Bağlanma örüntüleri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye sosyal referans bakış açısı ile ele alınmış, kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre, yeme bozukluğu belirtilerini karşılayan katılımcıların kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip oldukları, bu örüntüyü taşıyan katılımcıların bedeninden hoşnut olma derecelerinin düşük olduğu, kendi dışındaki bireyleri yüceltme ve sosyal olarak kendilerini diğer bireyler ile karşılaştırma eğilimleri aracılığıyla yeme bozukluğuna etki edebileceği sonucuna varılmış. Aynı zamanda yeme bozukluklarının tetiklenmesinde kaçınan bağlanma örüntüsünün direk ilişkili olabileceği sonucuna varılmış, buradaki ilişkinin varlığı kendisini, bireylerin odaklarını kilo ve yemek yeme üzerine çekerek sosyal faaliyetlerden uzaklaşmasını sağlayarak gösterdiği sonucuna varılmıştır (Bamford ve Halliwell, 2009). Yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerinin yeme bozukluğu arasındaki ilişkiye ve depresyon üzerindeki etkilerine odaklanan bir başka çalışmada katılımcılar, Blumia Nervoza tanısı alanlardan oluşan grup, Blumia tansını karşılamayan ancak bu davranış örüntülerini sergileyen grup ve bu grup kendi içlerinde herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık göstermeyen grup ve depresyon tanı kriterlerini karşılayan fakat yeme bozukluğu belirtisi göstermeyen grup olmak üzere iki ayrılmış. Grupların sonuçlarına bakıldığında ise, tanı alan grup ile tanı kriterlerini karşılamayan ancak tanı örüntülerine sahip katılımcılarda kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntüleri daha fazla görülmüş, herhangi bir tanı kriterini karşılamayan grupta ise güvenli bağlanma örüntülerine daha sık rastlanmıştır (Evans ve Wertheim, 2005). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkide kişilik faktörünün aracı rol oynayıp oynanmadığının incelendiği çalışmada, güvensiz bağlanma örüntüsünün kişilik yapısının etkileri doğrultusunda yeme bozukluğu ile sonuçlandırıldığı sonucuna rastlanmıştır (Levendosky ve Klump, 2007). Güvenli olmayan bağlanma örüntüsü ile nevrotik kişilik yapısına sahip olan bireylerde yeme patolojisinin daha sık görüldüğüne vurgu yapılmıştır (Eggert, 2007).

Erken dönem bağlanma örüntülerinin terapi süreci ve terapist ile ilişkisi üzerinde etkili olabileceği fikri ile etkisi bağlanma örüntüsü ile ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya dahil edilmiş, Aneroksiya ve Blumia Nervoza tanısı alan grup ile yeme bozukluğu tanısı almamış kontrol gruplarının sonuçlarına bakılmış. Tanı alan grupta güvensiz bağlanma örüntüleri ile sağaltım sürecinde kaçınma ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Tereno ve ark, 2008). Bağlanma örüntüsü ile yeme bozukluklarının arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise, güvensiz bağlanma örüntüsü ile bağlantılı bulunan yeme bozukluklarında bağlanma örüntüsünün, terapi bağlamında müdahale sürecinde de etkin olduğu, bu tanıyı alan birçok kadının yakınlaşma isteği ile terk edilme korkularının aynı seviyede seyrettikleri ve dirençli bağlanma örüntülerine sahip olduğu bulunmuştur (Broberg ve ark, 2001). Aneroksiya nervoza tanısı alan ve kısıtlayıcı ile yeme çıkarma alt tiplerinin farklı bağlanma örüntülerine sahip olduğu kısıtlayıcı yeme örüntüsü sergileyen alt grupta yadsıyan bağlanma örüntüsü olduğu ve tedavi sürdürme oranının düşük olduğu sonucuna varılmış, yeme çıkarma alt tipinde ise dirençli bağlanma örüntüsü olduğu bulunmuş ve tedaviye devam etme oranlarının kısıtlayıcı yeme örüntüsüne sahip alp gruptan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tasca ve ark, 2004).

Cinsiyet faktörüne değinen çalışmalarda ise güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip her iki cinsiyette de bozuk yeme tutumu özellikleri görülmüştür (Koskina ve Giovazolias, 2010; Topkara, 2014). Ancak farklı bir çalışmaya göre de güvensiz bağlanma örüntüsü kadınlar açısından bozulmuş yeme tutumu ile ilişkili bulunmuşken aynı ilişki erkek katılımcılarda bulunamamıştır (Huprich, 2002). Bununla birlikte, yeme tutumları ile bağlanma örüntüleri arasındaki ilişki cinsiyet faktörü bağlamında incelenen başka bir çalışmaya göre de yeme tutumundaki bozulma görülen katılımcılarda korkulu ve saplantılı bağlanma örüntüsü özelliklerinin daha fazla görüldüğü sonucuna varılmıştır. Bireylerin ebeveynle kurulan ilişki biçiminin yeme tutumları üzerindeki önemine vurgu yapılmıştır (Batur, 2005).

Yeme tutum ve bozukluklarında genç erişkin ve adolesan kesime odaklanan çalışmalarda ise, ergenlerde yeme tutumu ile ebeveyn bağlanma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; kadın katılımcılarda anneye bağlanmada aşırı korumacılığın yeme tutumu üzerinde ters yönlü ilişkili bulunmuş ve babaya bağlanma şekli ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Erkek katılımcılarda ise, anne ve babaya yönelik bağlanma ile yeme tutumu arasında ters yönde ilişki bulunmuştur (Aylin, 2014). Ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise yeme tutumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide dürtüsellik ve kaygı düzeyinin rolüne bakılmış, anneye bağlanma ile yeme tutumu arasında ters yönde ilişki bulunmuş, aynı zamanda cinsiyetin yeme tutumu değişkeni üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmüş, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yeme tutum puanı daha yüksek çıkmıştır (Ertekin, 2019). Kız üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise yeme tutumları ile bağlanma stilleri arasında stresle başa çıkma yollarının rolüne bakılmış. Kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip katılımcıların kendini saklama başa çıkma yolunu daha fazla kullandıkları, saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip olan katılımcıların ise sorumluluğu kabul etme stratejisini kullandıkları ancak sağlıklı olmayan yeme tutumu

sergileyen katılımcıların stresle başa çıkma ve bağlanma örüntüleri açısından farklılık görülmediği tespit edilmiştir (Altundağ, 2011). Genç erişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, bağlanma örüntüleri, dürtüsellik düzeyleri ile birlikte yeme bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmış. Araştırmanın sonuçlarına göre, yeme bağımlılığı özelliği gösteren katılımcıların saplantılı bağlanma örüntüsü özelliğini daha fazla gördüğü, ayrıca yeme bağımlılığında saplantılı bağlanma örüntüsü ve dürtüsellikğin önemli yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır (Gürsoy, 2018).

Sonuç olarak yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin, güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylere nazaran, daha depresyon, kaygı, beden memnuniyetlerinin daha fazla olduğu, daha az bozulmuş vücut algılarının olduğu, daha az bozuk yeme tutumlarına ve daha az yeme bozukluğu tanımlarının görüldüğü bulgularına ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip nevrotik kişilik yapısına sahip yetişkinlerde Aynı zamanda güvensiz bağlanma örüntüsü içerisinde yer alan kaygılı ya da saplantılı bağlanma örüntüsü daha çok yeme bozukluğu tansının ve bozuk yeme tutumlarının görüldüğü, Blumia nervoza tanısı alan gruplarda kimi çalışmada korkulu bağlanma, kiminde saplantılı bağlanma kimi çalışmada da güvensiz bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutunda olabildiği sonucuna varılmıştır. Benzer sonuç, Aneroksiya nervoza tanısı alan grup içinde görülmüş. Korkulu ve saplantılı bağlanma örüntüsü ile birlikte, başkalarının kabul ve beğenisine ilişkin duyarlılığın daha fazla olduğu, kendini diğerleri ile kıyaslama, kendi değerini küçültme, diğerlerini ise yüceltme özelliklerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet bağlamında ise güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip yetişkin bireylerin oranlarında cinsiyet farkı görülmemekle birlikte, üniversite öğrencilerinde ise bu durum farklılık göstermiş olduğu sonucuna varılmıştır. Tedaviye yaklaşım tutumlarında ise güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip, yeme bozukluğu tanısı alan kadınlarda tedavide yakınlaşma isteği ve kaybetme kaygısı aynı anda görülürken bu durum Aneroksiya ve Blumia nervoza tanısı alan bireylerde de benzer olarak tedavide kaçınma ve kaygı yüksek oranda görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ

Yeme tutumunun bireyin yemek ve yemek yemeye ilişkin öznel değerlendirmeleri ve yemek yemeye ilişkin davranışları olarak tanımlanmaktayken, yeme bozukluğu kavramı ise bireylerin yaşamlarında sağlıklarına tehdit oluşturacak derecede yeme davranışlarına sahip olması olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma kavramının ise bireyin yaşamın erken dönemlerinde birincil bakıcısı ile kurduğu duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. birincil bakıcı ile kurulan ilişkinin niteliğinin etkileri, bireyin tüm yaşamında, kendine, diğerlerine yönelik algılarında, ruhsal sağlığında ve kişilerarası ilişkilerinde kendini göstererek devam ettiği vurgulanmaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar yeme tutumunda bozulmaların ve yeme bozukluklarındaki artışa dikkat çekmiş, bunun insan sağlığı üzerindeki etkileri sebebiyle, yeme tutumu ve yeme bozukluklarını etkileyebilecek faktörleri üzerine odaklanılmaya başlanmıştır.

Bağlanma stillerinden güvenli bağlanma örüntülerinin bireyin kendine ve diğerlerine yönelik olumlu değerlendirme içeriklerine sahip olduğu, dengeli kişilerarası ilişkilere, sağlıklı benlik saygısına sahip olduğu vurgulanırken, güvensiz bağlanma örüntülerinden saplantılı bağlanmanın kendilerine yönelik değerlendirmelerinin olumsuz iken diğer bireylere yönelik algılarının olumlu olduğu ve diğerlerinin onayını ve beğenisine duyarlı olduğu ifade edilirken yadsıyan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik algısının saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin algısından farklı olarak görüldüğü, korkulu bağlanma örüntüsünün ise güvenli bağlanma örüntüsünün tamamen tersi şeklinde, kendine ve diğerlerine yönelik algılarının her ikisinin de olumsuz olduğu saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde olduğu gibi diğerlerinin beğeni ve onayını almaya ilişkin duyarlı oldukları vurgulanmaktadır.

Bağlanma örüntüleri ile yeme tutumundaki bozulmaları ve yeme bozuklukları ile ilişkilerine bakıldığında çalışmalar, güvenli bağlanma örüntülerinin, güvensiz bağlanma örüntülerini taşıyan bireylere göre daha az bozuk yeme tutumlarına sahip oldukları, benliklerine yönelik değerlendirmelerinde bedenlerini daha az referans aldıkları, vücut algılarına yönelik çarpıtmaların daha az olduğu sonucuna bakılmış. Yeme bozukluğu özelliklerini gösteren bireylerin daha fazla ebeveynlerinde güvensiz bağlanma örüntülerinin olabileceği işaret edilmiş. Diğerlerinin beğeni ve onayına yönelik duyarlılığın, kendini diğerleri ile karşılaştırma eğiliminin yeme bozuklukları üzerinde de etkili olabileceğine değinilmiş. Saplantılı bağlanma örüntülerinin yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu görülmüş aynı zamanda bağlanma örüntülerinin tedavi yaklaşımlarına ilişkin olarak tedaviyi sürdürme, iş birliği içinde olma gibi faktörlerle ilişkili bulunmuş. Bu sebeple yeme tutumundaki bozulmaların hem de yemek bozukluklarının tedavi planlamaların da hem yeme tutumu ve yeme bozukluklarında hem de bağlanma örüntülerine ilişkin çalışmalarda yer verilen benlik saygısı faktörü ve stresle başa çıkma biçimlerinin üzerindeki etkileri kadar tedavideki iş birliği ve tedaviyi devam ettirebilme üzerindeki etkileri sebebiyle bağlanma örüntülerine ilişkin özelliklerin ön plana alınmasının tedavi etkinliği açısından faydalı olabileceği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. (1979). "As Related to Motherinfant Interaction", In J. S. Rosenblatt, R. A. Hinde, C. Beer, & M. Busnel (Eds.), *Advances in the study of behavior* (9), Wiley, New York, 1979.
- Akdevelioğlu, Y., Yörüsün, Ö.T. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi". *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 4(1):19-28.
- Akkol, Ö. (2018). "Genç Yetişkin Kadınlarda Yeme Tutumlarının Dürtüsellik ve Öz Duyarlılık ile İlişkisi". *Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Akyol, P., İmamoğlu, O. (2019). "Üniversitesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıkları". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*, 17(3): 67-77
- Alantar, Z., Maner, F. (2008). "Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 97-104.
- Alaşan, Ç.Z. (2005). "Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Öz güven ve Mükemmeliyetçilik ile İlişkisi". *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Altinel, Ş. (2018). "Kadınlarda Yeme Bozuklukları Belirtilerinin Algılanan Ebeveynlik Biçimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik İyi Oluş ve Yeme Tutumları ile İlişkileri". *Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- American Psychiatric Association. (2013). "Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)". American Psychiatric Pub.
- Arslan, M. (2020). "Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi ve Bunların BKİ ile İlişkinin Değerlendirilmesi", *Süleyman Demirel University Visionary Journal*, 11(26),107-117.
- Atik, L.E. (2013). "Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinde Öz Yansıtma ve İç Görünüm Rolü". *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Ayaz, A., Mutlu, A.A., Dedebayraktar, D., Büyüktuncer, Z. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesi Psikolojik Parametrelerden Etkilenir mi"? *Beslenme ve Diyet*, 44(3),196-203.
- Aytin, N. (2014). "Ergenlerde Yeme Tutumları ile Sorun Çözme Eğilimleri ve Ebeveyne Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın*.
- Babayiğit, Z. (2007). "Obez Kadınlarda Tıkınırcasına Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre İncelenmesi". *Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Belangee, S. (2007). "Couples and Eating Disorders:An Individual Psychology Approach". *The Journal of Individual Psychology*, 63,294-305.
- Ball, K., & Lee, C. (2000). "Relationships Between Psychological Stress, Coping and Disordered Eating: A Review". *Psychology and Health*,14(6),1007-1035.
- Bacacı, M. (2019). "18-65 Yaş Arası Bireylerde Vücut Algısının Yeme Tutumu ve Depresyon Üzerine Etkisinin İncelenmesi". *Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa*.
- Ball, K., & Lee, C. (2000). "Relationships Between Psychological Stress, Coping and Disordered Eating: A Review". *Psychology and Health*, 14(6), 1007-1035
- Bas, M. F., Asçı, H., Karabudak, E., & Kızıltan, G. (2004). "Türk Adolesanlarda Psikolojik Durum ve Yeme Davranışı Arasındaki İlişki". *Adolescence Fall*, 39(155), 593-599.
- Batur, S., Demir, H., Ulu, P., Güneş, H., Irmak, E. ve Aşkın, A. (2005). "Yeme tutumu ve Cinsiyet ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki". *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (15), 21-31.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). "Attachment Styles Among Adults: A Test of a Four Category Model". *Journal of Personality and Social Psychology*, (61),226-244.
- Baysal A. (2015). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
- Bekker, MH., van de Meerendonk C., & Mollerus, J. (2004). "Effects of Negative Mood Induction and Impulsivity on Self-Perceived Emotional Eating". *International Journal of Eating Disorders*, 36, 461-469.

- Bowlby, J. (1997). "The Making And Breaking Of Aff Ectional Bonds: Aetiology And Psychopathology In The Light Of Attachment Theory", *British Journal Of Psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Brownell, K.D., Farley, T., Willett, W.C., Popkin, B.M, Chaloupka, F.J., Thompson, J.W. (2009). "The Public Health and Economic Benefits of Taxing Sugar Sweetened Beverages". *N Engl J Med*, 361, 1599-1605.
- Bruch, H. (1982). "Anorexia Nervosa: Therapy and Theory". *The American Journal of Psychiatry*, 139, 1531–1538.
- Büyüköztürk H, Çolak Ş, Görgülü F, Saraçoğlu E, Saraçoğlu, İ. (2013). "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler". Retrieved from <http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm15/15.S7.pdf>
- Cash, T. F., ve Deagle, E. A. (1997). "The Nature and Extent of Body Image Disturbance in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A Meta-Analyses". *International Journal of Eating Disorders*, 22, 107–125.
- Çaka, Y.S., Çınar, N., Altınkaynak, S. (2018). "Adolesanlarda Yeme Bozuklukları". *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1),203-209.
- Çakır, Z. (2013). "Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmelliyeçilik, Sosyotropi, Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleransızlık ve Kaçınma ile İlişkisi: Yatkinlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi". Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma kuramı ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Current Approaches In Psychiatry*, 1, 240-255.
- Çelen, N. (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik* (2. Baskı). Papatya Yayınevi İstanbul.
- Darcy, A. M., Doyle, A. C., Lock, J., Peebles, R., Doyle, P., & Le Grange, D. (2012). "The Eating Disorders Examination in Adolescent Males with Anorexia Nervosa: How Does it Compare to Adolescent Females"? *International Journal of Eating Disorders*, 45(1), 110-114.
- Çelik, Ş. (2004). "The Effects of an Attachment-Oriented Psychoeducational Group Training on Improving the Preoccupied Attachment Styles of University Students". Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Davis, C., & Carter, J. C. (2009). Compulsive overeating as an addiction disorder. A review of theory and evidence. *Appetite*, 53(1), 1–8.
- Davis, C.A., Levitan, R.D., Reid, C., Carter, J.C., Kaplan, A.S., Patte, K.A. (2009). "Dopamine for "Wanting" and Opioids for "Liking": a Comparison of Obese adults With and Without Binge Eating". *Obesity*, 17, 1220- 1225.
- Demidenko, N., Tasca, A.G., Kennedy, N. ve Bissada, H. (2010). "The Mediating Role of Self-Concept in the Relationship Between Attachment Insecurity and Identity Diferentiation Among Women with an Eating Disorder". *Journal of Social and Clinic Psychology*. 29(10), 1131-1152.
- Deangelis, T. (2011). *Fighting food addiction*. Washington, District of Columbia, US. American Psychological Association (APA).
- De Panfilis, C., Rabbaglio, P., Rossi, C., Zita, G. ve Maggini, C. (2003). "Body Image Disturbance, Parental Bonding and Alexithymia in Patients with Eating Disorders. *Psychopathology*, 36(5), 239-246.
- Dinçer, S.R. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duygu Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi". Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elgin, J. & Pritchard, M. (2006)." Adult Attachment and Disordered Eating in Undergraduate Men and Women". *Journal of College Student Psychotherapy*, 21 (2), 25-40.
- Elma, Ö. (2018). "Ergenlerde Ruminsasyon ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Birtakım Değişkenlere Göre İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eggert, J., Levendosky, A. & Klump, K. (2007). Relationships Among Attachment Styles, Personality Characteristics and Disordered Eating. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 149-155.

- Erbaş, S. (2015). “Yeme Tutumlarının Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi”. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erbay, G.L., Seçkin, Y. (2016). Yeme Bozuklukları. Güncel Gastroenteroloji. 20(4)
- Erdem, Ş., Kabasakal, Z. (2015). “Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”. Journal Of Research In Education And Teaching, 4(1),8, 2146-9199.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. (2002). Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etmenler. Türk Psikiyatri Dergisi, 13(1),48-57
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F., Erol, S. (2000). “Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması”. Klinik Psikiyatri,3,147-152.
- Ertekin, T. (2019). “Ergenlerde Yeme Tutumu ile Bağlanma Stilleri, Dürtüsellik ve Kaygı Düzeyi arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erzi, S. (2012). “Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Evans, L. & Wertheim, E. (2005). “Attachment Styles in Adult Intimate Relationships: Comparing Women with Bulimia Nervosa Symptoms, Women with Depression and Women with No Clinical Symptoms”. European Eating Disorders Review, 13, 285-293.
- Fairburn, C. (2008). Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. New York: Guilford Publication.
- Fitzsimmons, E. (2011). “Social Psychological Theories of Disordered Eating in College Women: review and integration”. Clinical Psychology Review, 31(7), 1224-1237.
- Friedberg, N. L., ve Lyddon, W. J. (1996). “Self-Other Working Models and Eating Disorders”. Journal of Cognitive Psychotherapy, 10(3), 193-20351-259.
- Gazioğlu, E. (2015). “Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları”. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Genç, C. (2019). “Yetişkin Bireylerde Dürtüsellik Kontrolsüz Yeme Davranışı ve Obezite ile İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gençtan, E. (2008). Psikanaliz ve Sonrası, Metis Yayınları, İstanbul.
- Görgülü, Y. (2013). Yeme Bozukluklarında Tanı ve Sınıflandırma, (Ed. B, Yücel., Akdemir, A.K., Küey, A.G., Maner, F. Vardar, E.) Yeme Bozuklukları ve Obezite Tanı ve Tedavi Kitabı, 10-27, Türkiye Psikiyatri Derneği. Ankara.
- Gunnars, K. (2014). “Food Addiction- A Serious Problem with a Simple Soltion”. Vicious Eating, 26-31.
- Gürel, A. (2017). “Ergenlerin Duygusal Şemaları ve Ebeveyn Kontrollerinin Yeme Tutumlarıyla İlişkisinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürcan, N., Kolburan, Ş.G. (2018). “Üniversitedeki Kız Öğrencilerin Yeme Tutumlarının Yaşam Doyumu ve Çocukluk Çağı Travmaları ile İlişkisi”. Aydın ve Toplum İnsan Dergisi.4(2)17-34.
- Gürsoy, Ç. (2018). “Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dürtüsellik Düzeyleri ile Yeme Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hallaç, N. (2019). “Spor Yapan ve Yapmayan Kadınların Problemlili Yeme Davranışı ve Benlik Saygısı Bakımından İrdelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”. Journal of Personality and Social Psychology. 52, 511-524.
- Hekimoğlu, M.F. (2019). “Duygu Düzenleme Süreçleri, Kadınsılık, Erkeksilik Algısı, Beden Memnuniyetsizliği ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi”. Doktora Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Helvalı, E.E. (2019). “Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Yeme Tutumu Arasındaki Yakın İlişkilerin, Vücut Algısının ne Benlik Saygısının Aracı Rolü”. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Işık, B. (2009) “Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması”. Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi.
- İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). “Duygusal Yeme”. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 27(1),70-82.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş. Evrim Kitap, İstanbul.
- Karabacak, A., Demir, M. (2017). “Özerklik, Bağlanma Stilleri Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme ile İlişkisi”. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23), 271-291.
- Karacaören, A. (2019). “Adolesanlarda Duygu Değişiklikleri ile Yeme Eğilimi İlişkisinin Değerlendirilmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaoğlu, M., Erzi, S. (2019). “Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü”. Cyprus Turkish Journal Of Psychiatry & Psychology, 1(3), 145-51.
- Karaköse, S. (2012). “Yeme Bozukluğu Semptomolojisini Yordama ve Baş Etme Stratejilerinin ve Olumsuz Temel İnançların Rolü”. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, S. (2017). “Yetişkin Bireylerin Kendini Kabul Düzeyleri ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kadıoğlu, M. (2009). “Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları ve Öz Yetkinlik. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kafes, Y.A., Ülker, S., Sayar, H.D. (2018). “Yeme Bağımlılığı”. Current Addiction Research,2(1),54-58.
- Kaplan, H. I., Kaplan, H. S. (1957). “The Psychosomatic Concept of Obesity.” Journal of Nervous and Mental Disease. 125, 181-201.
- Kartal, T.F., Aykut, K.M. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde sosyal fizik Kaygısı ve Depresyonun Yeme bozukluğu Riski ile İlişkisi”. Beslenme ve diyet Dergisi, 47(2),20-29.
- Keskin, G., Çam, O. (2007). “Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi”. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 23(2), 145-158.
- Kesebir, S., Kavzaoğlu, Ö.S., Üsntündağ, M.F. (2011). “Bağlanma ve Psikopatoloji”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(2),321-342.
- Kaya, F. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ile Beden Algısı İlişkisinde İrrasyonel İnanışlar ve Ontolojik İyi Oluşun Aracılık Rollerinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, N., Kaya, H. (2009). “Hemşirelerin Bağlanma Biçimlerinin Baş Etme Tutumlarına Etkisi”. Türkiye Klinikleri J Med Sci. 29(6),1563-72.
- Kramer, M.S., Kakuma, R. (2012). “Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding. Cochrane Database Syst Rev,” (8): CD003517.
- Leblebicioğlu, M. (2018). “Algılanan Stres, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, Y., ve Lin, P.Y. (2010). Association Between Serotonin Transporter Gene Polymorphism and Eating Disorders: A Meta-Analytic Study”, International. Journal of Eating Disorders,43(6),498-504.
- Lerner, H. (1983). “Contemporary Psychoanalytic Perspectives on Gorge-Yomiting: a Case Illustration”. International Journal of Eating Disorders, 3(1),43-67.
- Macht, M. (1999). “Characteristics of Eating in Anger, Fear, Sadness and Joy”. Appetite, 33, 129-139.
- Mangelsdorf, S.C., Frosch, C.A. (1999). “Temperament and Attachment: One Construct or Two”? 27,181-220.
- Nakash-Eisikovits O, Dutra L, Westen D. (2004). “Relationship Between Attachment Patterns and Personality Pathology in Adolescents”. J Am Acad. Child Adolesc Psychiatry, 41,1111-1123.
- Maner, F. (2001). “Yeme Bozuklukları,” Psikiyatri Dünyası, 5, 130-139
- Miller L, Kramer R, Wamer V, Wickramaratne P, Weissmann M. (1997). “Intergenerational Transmission of Pparental Bonding Among Women”. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 36,1134-1139.

- Morais, L. (2002). "Eating Disorders: a Bond Between Medicine", Culture and Psychoanalysis. International Forum Psychoanalysis,11(2),135-140.
- Morsünbül, Ü., Çok, F. (2011)." Bağlanma ile İlgili Değişkenler". Current Approach In Psychiatry,3(3),553-570.
- Murat, S. (2012). Sivas İl Merkezinde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Eşlik Eden Psikiyatrik Tanılar. Türk Psikiyatri Dergisi, 23, 149-157.
- Nalbant, K., Kalaycı, M.B., Akdemir, D. (2019). Anoreksiya Nervosa Tanısı Alan Ergenlerde Algılanan Duygu Dışavurumu ve Bağlanma Güvenliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 31(1). 22-30.
- Nernekli, M. (2017)." Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Beden İmajı ve Emosyonel Yeme Arasındaki İlişki". Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okumuş, E.E., Deveci, E. (2019). "Yeme Bozukluklarında Grup Psikoterapileri". Current Approaches In Psychiatry. 11(3),338-350.
- Okumuşoğlu, S. (2017). "Yeme Tutumunun, Düşünce Beden Biçiminde Kaynaşması, Cinsiyet ve Vücut Kitle İndeksi ile İlişkisinin Araştırılması". Yaşam Becerileri Psikolojisi Dergisi, 1(1),59-65.
- Oktan, V. (2018). "Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı: Benlik Saygısı ve Yeme Tutumu". Journal Of Sciences, 15(1),646-655.
- Oktay, C. (2015). "Beden Kitle İndeksinin Yeme Bağımlılığı, Dürtüsellik, Depresyon ve Anksiyete ile İlişkisi". Uzmanlık Tezi, Başkent Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Oral, N., Şahin, H.N. (2008). "Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi". Türk Psikoloji Dergisi, 23(62), 37-48.
- Oruçular, Y. (2013). "Vücut Algısının Aracı Rolü Üzerinde Özerk İlişkisel Benlik ve Yeme Tutumu İlişkisi". Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S.G. (2015). "Duygusal Yememin Depresyon Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi". Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özenoğlu, A. (Ed). (2016). Sağlıklı Beslenme İlkeleri. Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme. Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Özkan, İ., Devrim, A., Bilgiç, P. (2017). Hafif Şişman ve Obez Kadınlarda Yeme Bağımlılığı ile Beslenme Durumu Ve Depresyon İlişkisinin Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet, 45(3),242-249.
- Özkoca, Ö. (2018). "Obez Bireylerde Yeme Tutumu, Algılanan Sosyal Destek ile Psikopatolojilerin Değerlendirilmesi ve Motivasyonel Süreç Yönünden İlişkisi". Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). "Diagnosis and Treatment of Normal Eating". Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55(5),635-644.
- Polivy, J. ve Herman, C. P. (2002). "Causes of Eating Disorders". Annual review of psychology, 53,187-213.
- Polivy, J., Herman, C.P., & McFarlane, T. (1994). "Effects of Anxiety on Eating: Does Palatability Moderate Distress-Induced Overeating in Dieters"? Journal of Abnormal Psychology, 103, 505-510.
- Russell, S., Ryder, S. (2001). "Bridge (Building The Relationship Between Body Image and Disordered Eating Graph and Explanation): a Tool for Parents and Professionals". Eating Disorders, 9(1), 1-14.
- Salzman, J. P. (1997). "Ambivalent Attachment in Female Adolescents: Association with Affective Instability and Eating Disorders". International Journal of Eating Disorders, 21,2.
- Sarıbal, İ. (2017). "Kişilerarası İlişkilerin Duygu Düzenleme Güçlüğüne ve Kaygının Bağlanma Stilleri ile İlişkisi". Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sart, C. (2008). "Üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının bazı değişkenlere göre Yordanması". Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sevinçer, M.G., Konuk, N. (2013). Emosyonel Yeme. Journal Of Mood Disorders. 3(4),171-8.
- Shedding Light on Food Addictions. (2011). Environmental Nutrition.34(8),7.
- Serçekuş, P., İsbir, G.G. (2015). Anne baba adayları için doğal doğum. Deomed yayıncılık, İstanbul,

- Siyez, M.D., Uzbaş, A. (2006). “Bir Grup Üniversite Öğrencilerinin Aneroksik Yeme Tutumları ile Aile Yapısı Arasındaki İlişki”. *New Symposium Journal*, 44(1)
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S. (2005). “Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış”. *Klinik Psikiyatri*, 8,88-99.
- Soygüt, G. (2004). *Bilişsel Tedavide Kişilerarası Süreçler: Kişilerarası Şemalar, Terapötik İttifak ve Terapötik İttifakta Bozulma, Bilişsel-Davranışçı Terapiler İçinde*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Suldo, S. & Sandberg, D. (2000). “Relationship Between Attachment Styles and Eating Disorder Symptomatology”. *Among College Women. Journal of College Student Psychotherapy*, 15, 59-73.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebarrucci, O. & Baldaro, B. (2010). “Adult Attachment Styles and Psychological Disease: Examining the Mediating Role of Personality Traits”. *The Journal of Psychology*, 144(6), 523–534.
- Şencan, B. (2015). “Bağlanma Örüntülerinin ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü”. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Tasca, G., Taylor, D., Bissada H., Ritchie, K. & Balfour, L. (2004). “Attachment Predicts Treatment Completion in an Eating Disorders Partial Hospital Program Among Women With Anorexia Nervosa”. *Journal of Personality Assessment*, 83(3), 201-212.
- Tasca, G., Kowal, J., Balfour, L., Ritchie, K., Virley, B. ve Bissada, H. (2006). “An Attachment Insecurity Model of Negative Affect Among Women Seeking Treatment for an Eating Disorder”. *Eating Behaviors*, 7(3), 252-257.
- Tasca, G. ve Balfour, L. (2014). “Attachment and Eating Disorder: A review of Current Research”. *International Eating Disorder*, 47(7),710-717.
- Tereno, S., Soares, I., Martins, C., Celani, M. & Sampaio. (2008). “Attachment Styles, Memories of Parental Rearing and Therapeutic Bond: A Study with Eating Disordered Patients, Their Parents and Therapists”. *European Eating Disorders Review*, 16, 49-5.
- Terlik, M. (2019). “Beden Kitle İndeksi Düzeylerine Göre Normal ve Obez Olan Bireylerin Yeme Tutum Testi ile Beslenme Davranışlarının İncelenmesi”. *Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Terzi, Ş., Çankaya, C.Z. (2009). “Bağlanma Stilllerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Toker, E.D., Hocaoglu, Ç. (2009). *Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme*. *Düşünen Adam*. 22(1-4),36-42.
- Topkara, G. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Yetişkin Bağlanma stilleri Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması”. *Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Troisi, A., Lorenzo, G. ve Alcini, S. (2006). “Body Dissatisfaction in Women With Eating Disorders: Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment”. *Psychosomatic Medicine*. 68, 449–453.
- Troisi, A., Massaroni, P. & Cuzzolaro, M. (2005). “Early Separation Anxiety And Adult Attachment Atyle In Women With Wating Disorders”. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 89-97.
- Tozzi, F., Sullivan PF, Fear J.L., McKenzie, J., Bulik, C.M. (2003). “Causes and Recovery in Anorexia Nervosa: The Patients’ Perspective”. *International Journal of Eating Disorders*, 30(2),143-154.
- Tunç, P. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması ve Yeme Tutumları*. *Current Aproach In Psychiatry*, 11(1),203-219.
- Tunç, P. (2019). “Yeme Tutumunun, Ebeveyn Bağlanma Tarzları ve Vücut Kitle İndeksi ile İlişkinin Araştırılması”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 2728-2753.
- Türk, B.B. (2016). “Yetişkinlerde Bağlanma Biçimleri Kişilik Özellikleri ve Bu Özelliklerin Ruhsal Sorunlarla İlişkinin Araştırılması”. *Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Türkön, H. (2019). “Ergenlerde (14-18) Bağlanma Stilleri ile Gelecek Kaygısı ve Öz Denetim Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayseri Örneği”. *Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin*.

Uyar, S.B. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışlarıyla İlgili Faktörlerin İncelenmesi: Ebeveyn Tutumları ve Duygu Düzenlemenin Rolü”. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uzdil, Z., Kayacan, G.A., Özyıldırım, C., Kaya, S., Kılınç, E.D., Ulus, A.C., Kaya, S.P. (2019). Adölesanlara Ortoreksiya Nervoza Varlığı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(1),8-13.

Ulaş B. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2013, s.15-22

Ünalın, D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 16(2), s.75-81.

Ünlü G, Aras Ş, Güvenir T, Büyükgebiz B, Bekem Ö. (2006). Yeme Reddi Olan Çocukların Annelerinde Kişilik Bozuklukları, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ve Aile İşlevleri. Türk Psikiyatri Dergisi, 17(1),1-10.

Ünsal, A., Ayrancı, Ü., Arslan, G., Tozun, M., Çalık, E. (2010). Kütahya, Türkiye'deki Erkek ve Kız Öğrenciler Arasındaki Depresyon ve Yeme Bozuklukları Arasındaki İlişki. Anatolian Journal Of Psychiatry. 11,112-119.

Vardar, E., & Erzenin, M. (2011). “The Prevalence of Eating Disorders (EDs) and Comorbid Psychiatric Disorders in Adolescents: A Two-Stage CommunityBased Study”. Turkish Journal of Psychiatry, 22(4), 205–212.

Volkow, N., O'Brien, C. (2007). “Issues for DSM–V: Should Obesity be Included as a Brain Disorder? American Journal of Psychiatry. 164,708–710.

Ward, A., Ramsay, R. ve Treasure, J. (2000). “Attachment research in eating disorders”. British Journal of Medical Psychology, 73, 35–51.

Ward, A., Ramsay, R., Turnbull, S., Steele, H. ve Treasure, J. (2001). “Attachment in Anorexia Nervosa: A transgenerational perspective”. Br J Med Psychol, 74(4), 497-505.

Yazıcıoğlu. G. (2011). “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği”. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yıldırım, A., Aşılın, H.R., Karakurt, P., Çapık, C., Kasımoğlu, N. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirti, Yalnızlık ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özelliklerle Birlikte İncelenmesi”. TJFMPC www.tjfmpe.gen.tr,12(4).

Yılmaz, T. (2019).” Kadınlarda Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Öfkenin Yeme Tutumu ile İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Yücel, B. (2009). “Estetik bir kaygıdan hastalığa uzanan yol: yeme bozuklukları”. İstanbul Tabip Odası, 22(4), 39-43.

Yücel, B., Akdemir, A., Gürdal Küey, A., Maner, F., & Vardar, E. (2013). Yeme bozuklukları ve obezite-tanı ve tedavi kitabı, TPD Yayınları, Ankara.

Yüksel, B. (2014). “Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı”. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.