

Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Geşalt Temas Biçimlerinin Aracı Rolü

Ezgi Vardal

Ayşegül Durak Batıgün

Özel Çayyolu Bilfen Anaokulu

Ankara Üniversitesi

Özet

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını belirlemek ve bu tutumlar ile geşalt temas biçimleri ve yetişkin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Ankara ili içerisindeki çeşitli üniversitelerde okumakta olan 438 (234 kadın, 199 erkek) üniversite öğrencisi örneklem grubunu oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak Yeme Tutum Testi, Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, “temas” ve “kendine döndürme” temas biçimlerinin kaygılı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkide tam aracı; kaçınmacı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkide ise kısmi aracı oldukları belirlenmiştir. Başka bir deyişle, bu iki temas biçimi güvensiz bağlanma biçimleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi açıklamada aracı rol oynamaktadırlar.

Bu araştırma, bağlanma biçimleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkilerin geşalt temas biçimleri de göz önünde bulundurularak ele alındığı ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu noktada çalışmanın yeme tutumu ile ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların yeme bozukluğu olan hastalarla geşalt terapisi bağlamında çalışılırken kullanılabilir ipuçları sağladığı da söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Yeme bozuklukları, bağlanma, geşalt temas biçimleri

Abstract

The purpose of the study is to determine the eating attitudes of university students and to examine relations between these attitudes and gestalt contact styles and adult attachment styles. Sample group is consisted of 438 university students (234 female, 199 male) from various universities in Ankara. As data collecting tool Eating Attitude Test, Gestalt Contact Styles Scale- Revised Form and Experiences in Close Relationships Inventory were used. As result of statistical analyses it was observed that “contact” and “retroflexion” are full mediators between anxious attachment and eating attitude; and partial mediators between avoidant attachment and eating attitude. In other words these two contact styles play mediation roles in explaining the relation between insecure attachment and eating attitudes.

This study has the feature of being the first in dealing relations between attachment styles and eating attitudes taking into consideration gestalt contact styles. At this point it is thought that it will contribute to relevant literature of eating attitude. Besides it can be concluded that findings reached during this study can provide hints for the gestalt therapy of patients who have eating disorders.

Key words: Eating disorders, attachment, gestalt contact styles

Yeme bozuklukları, yeme davranışlarında ve tutumlarında bozulmaları kapsayan, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan psikiyatrik bir hastalıktır. Yeme bozuklukları denilince genellikle Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza olmak üzere iki tanı sınıfı akla gelmektedir. Bu iki bozukluk özellikle gençler arasında görülmekte ve son yıllarda yaygınlığı giderek artmaktadır. Yaygınlığının artıyor olması, görülme yaşının düşmesi, fiziksel sağlığı ve hatta yaşamı tehdit eden bir boyutunun bulunması, tedavi sürecinin zorlu ve uzun olması gibi nedenlerle son dönemlerde üzerinde sıkça çalışılan bozukluklar arasında yer almaktadır (Manner, 2001; Hoek ve Hoeken, 2003; Kjelsas, Bjornstrom ve Götestam, (2004); Toker ve Hocoğlu, 2009; Tasca ve Balfour, 2014).

Psikanalitik kuram başta olmak üzere birçok kuramsal yaklaşım, yeme bozukluğu üzerinde ebeveynlik tarzının ve bağlanma örüntülerinin etkisi olabileceğini belirtmektedir. Konuya ilişkin literatür incelendiğinde de özellikle yeme tutumu ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar dikkati çekmektedir. Bu çalışmalarda her iki ebeveynin de sürece katkı sağladığı görülmektedir. Özellikle düşük ilgi (anne-babanın çocuğa yeterli ilgiyi, sıcaklık ve şefkati göstermemesi) ya da aşırı koruyucu ebeveynlik tarzının (özgürlüğü kısıtlama, katı kuralları dayatma ve çocuğu koruma konusunda aşırı derecede kaygı duyma, müdahale etme vb.) en önemli tehdit kaynaklarından biri olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2010).

Yeme bozukluğu ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda genellikle erken dönem bağlanma ilişkisinin ön plana çıktığı görülmektedir. Örneğin, 1990 yılında 98 yeme bozukluğu olan ve 242 sağlıklı kontrol grubu üzerinde yapılan bir araştırma, klinik grubun kontrol grubuna göre ebeveynlerden daha düşük ilgi ve daha yüksek kontrol algılama eğiliminde olduğunu göstermiştir (Calam, Waller, Slade ve Newton, 1990). Benzer başka bir çalışmada da, yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin, anne babalarını daha az ilgili ve daha müdahaleci olarak algıladıklarını ortaya konmuştur (De Panfilis, Rabbaglio, Rossi, Zita ve Maggini, 2003).

Yetişkinlik dönemi bağlanma ilişkilerinin ele alındığı araştırmalar da benzer bulgulardan söz etmektedir. Örneğin, 2010 yılında 330 yeme bozukluğu tanısı almış kadın ile yürütülen bir çalışmada partnerine kaygılı ve kaçınmacı tarzda bağlanan kadınların bireyselleşme süreçlerinin ve kendilik algılarının da zayıf olduğu vurgulanmaktadır (Demidenko, Tasca, Kennedy ve Bissada, 2010). Eggert ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada, kişilik özelliklerinin yeme bozuklukları ve yetişkin bağlanma biçimleri arasında aracı değişken işlevi gördüğü; yeme bozuklukları ve bağlanma biçimleri arasında da dolaylı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırma

bulgularına göre nevrotik bireylerde yeme bozukluğu ve güvensiz bağlanma biçimlerine daha sık rastlanmıştır. Bartholomew'nin ortaya koyduğu yetişkinlik dönemi bağlanma biçimleri ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye bakılan bir başka çalışmada da, saplantılı bağlanma biçiminin yeme bozukluğu ile daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (Suldo ve Sandberg, 2000). Başka çalışmalarda kayıtsız ya da korkulu bağlanma biçimi yeme bozuklukları ile ilişki bulunurken, bu çalışmada saplantılı bağlanma biçimi ile ilgili bulunmasının nedeni olarak içsel çalışan modeller gösterilmiştir. Saplantılı bağlanan bireylerde kendilik algısı olumsuzken diğerleri algısı olumludur. Bu nedenle de kişi kendisini diğerlerine beğendirme çabası içine girer. Yani diğerlerini memnun etmek ve diğerleri tarafından sevilme ister. Beden algısı ya da yeme tutumunu da diğerleri üzerine kurgular.

Kısacası, ister bebeklik ister yetişkinlik döneminde olsun, güvensiz bağlanma biçimleri yeme bozuklukları açısından bir risk teşkil etmektedir. Tasca ve Balfour'un (2014), 2000-2014 yılları arasında bağlanma ve yeme bozukluklarıyla ilgili yapılmış elli araştırmayı inceledikleri makale de bu görüşü destekler niteliktedir. Bebeklik dönemindeki bağlanma ile paralel seyrettiği belirtilen yetişkin bağlanma stilleri açısından bakıldığında da güvensiz bağlanma stilleri yeme bozuklukları ile yakından ilişkili görünmektedir.

Yeme bozuklukları ile ilgili olabileceği düşünülen kavramlardan biri de Geşalt Temas Biçimleri'dir. Geşalt yaklaşımında temas kavramı önemli bir yere sahiptir. Temas, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilişki kurma süreci ve fiziksel-sosyal çevre ile buluşma noktası olarak tanımlanmaktadır (Sezgin, 2002). Bireyin kendisi ile çevre arasında kurduğu temas, gelişime izin verecek kadar geçirgen ancak bağımsızlığı sağlayacak kadar da katı olmalıdır. Böylece kişi kendini koruyabilir, sağlıklı bir gelişim sürecinin parçası olabilir, bu denge ile de organizma büyür ve gelişir (Bozkurt, 2006). Bu denge «temas sınırı» olarak adlandırılır. Bu sınırın korunmadığı noktada temas biçimleri nevrotik bir şekilde kullanılmaya başlar. Kişinin kendisi ve diğerleri arasındaki sınırlar kaybolduğunda ya da karmaşık bir yapıya büründüğünde «temas bozuklukları» görülmeye başlanır. Geşalt yaklaşımına göre; içe alma, duyarsızlaşma, saptırma, yansıtma, kendine döndürme, kendini seyretime ve iç içe geçme olmak üzere 7 farklı temas biçimi bulunmaktadır. Bu temas biçimleri kişilerin yaşantı ve deneyimleri sonucunda oluşturdukları, günlük yaşamlarında kullandıkları, diğerleri ile ilişki kurma biçimlerini belirleyen özelliklerdir. Hepsinin ortak özelliği yaşamı kolaylaştırıcı işlevsellikte kullanılabilir olmasıdır. Bunun yanı sıra yoğun kullanılması kişiye ve dünya ile kurduğu ilişkiye zarar verebilir ve temas bozukluklarına yol açabilir.

Literatür incelendiğinde doğrudan gestalt temas biçimleri ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, temas biçimlerini sağlıklı ve yoğun bir şekilde kullanmanın çeşitli patolojileri (depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik vb.) beslediğine ilişkin bulgular mevcuttur (Gökdemir-Aktaş, 2002; Balkaya, 2006; Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011). Ayrıca, bağlanma biçimleri ile gestalt temas biçimlerinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır (Bozkurt, 2006; Uluç, Erzan ve Yıldırım, 2007; Kuyumcu, 2011; Bloom, 2011). Güvenli bağlanan bireylerin temas düzeyinin yüksek olduğu ve kaçınmacı bağlanan bireylerin kendine döndürme temas biçimini daha fazla kullandıkları bildirilmekte, buna ek olarak da güvenli, kaçınmacı ve korkulu bağlanma örüntülerinin temas düzeyi üzerinde anlamlı ortak etkisinin bulunduğu vurgulanmaktadır (Uluç ve ark., 2007).

Yukarıda aktarılan literatür bilgisinden de anlaşılacağı üzere, yeme bozuklukları ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar bulunmakla birlikte; yeme bozukluklarını bağlanma biçimleri ve gestalt temas biçimleri arasındaki ilişki çerçevesinde ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Konunun bu bağlamda ele alınması sonucunda elde edilecek olan bilgilerin, yeme bozuklukları üzerinde gestalt terapi teknikleri ile çalışılması esnasında kullanılabilir yararlı ipuçları sağlayabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını belirlemek ve bu tutumlar ile gestalt temas biçimleri ve yetişkin bağlanma biçimleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

Tablo 1. Değişkenler Arası İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	.36***									
3	.04	-.45**								
4	.09*	.17**	-.14**							
5	.43**	.34**	-.25**	.19**						
6	.32**	.22**	-.18**	.10*	.70**					
7	.09*	-.09*	.21**	.11*	-.25**	-.31**				
8	.12*	.06	.05	.04	.08	.00	.17**			
9	-.34**	-.04	-.18**	-.07	-.25**	-.14**	-.10*	-.17**		
10	.09	.10*	-.11*	.09*	.21**	.15**	-.13**	.03	-.06	
11	.21*	.12	-.02	.22**	.33**	.23**	.04	.11	-.37**	.29**

* $p < .05$, ** $p < .01$

1: Kaygılı Bağlanma

2: Kaçınmacı Bağlanma

3: Güvenli Bağlanma

4: Yeme Tutum Toplam

5: Kendine Döndürme

6: Saptırma

7: Temas

8: İç İç Geçme

9: Duyusal Duyarsızlaşma

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini “kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi” ile oluşturulmuştur. Toplamda 489 öğrenciye ulaşılmış ancak istatistiksel analizlere başlanmadan önce z puanları incelenerek +3.00 ve -3.00’ün üzerindeki değerlere sahip olan 46 öğrenci ve son altı ay içerisinde psikolojik yardım aldığı belirtilen 5 öğrenci veri setinden çıkartılmıştır. Böylece, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi ($n=217$), Hacettepe Üniversitesi ($n=92$), Gazi Üniversitesi ($n=57$), Başkent Üniversitesi ($n=44$), ODTÜ ($n=18$) ve Bilkent Üniversitesi’nde ($n=10$) eğitimlerine devam eden 438 (234 kadın, 199 erkek) öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Yaş aralığı 17-28, yaş ortalaması 21.79’dur ($ss=2.42$). Katılımcıların 305’i lisans, 32’si yüksek lisans öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu. Katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, okumakta oldukları üniversite ve son altı ayda psikolojik yardım alıp almadıklarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Yeme Tutum Algısı Formu. Yeme Tutum Algısını ölçmek amacıyla Batur (2004) tarafından geliştirilmiştir ve 5’li Likert tipi puanlanan 12 maddeden (Ör: “şimdiki kilonuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?”, “Kilo almak sizi ne kadar endişelendirir?”, “Yeme ile ilgili bir sorunuz olduğunu düşünüyor musunuz?” vb.) oluşmaktadır. Alınan yüksek puanlar, yeme tutum algısındaki olumsuzluk

derecesine işaret etmektedir. Form kapsamlı bir çalışmada kullanılmış ve alınan puanların, yeme tutum bozukluğu gösteren ve göstermeyen gruplarda anlamlı düzeyde ($p < .001$) farklılaştığı belirtilmiştir. Ayrıca Yeme Tutum Algısı Formu ile Yeme Tutum Testi arasındaki korelasyon katsayısı .54 ($p < .001$) olarak belirlenmiştir (Batur, 2004). Bir başka çalışmada ise Formun Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve .66 olarak bildirilmiştir (Batıgün ve Utku, 2006).

Beden İmajı Formu. Bireylerin değişik beden bölgelerinden (yüz, kollar, göğüs, karın, kalça, bacak, baldır) memnuniyetlerini değerlendiren ve 5'li Likert tipi puanlanan 7 maddeden oluşmaktadır. Alınan yüksek puanlar, beden imajındaki olumsuzluk derecesine işaret etmektedir. Alınan puanların, yeme tutum bozukluğu gösteren ve göstermeyen gruplarda anlamlı düzeyde ($p < .001$) farklılaştığı belirtilmektedir. Ayrıca, Yeme Tutum Testi ile aralarındaki korelasyon katsayısı .18 ($p < .001$) olarak belirlenmiştir (Batur, 2004). Başka bir çalışmada formun Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .88 olarak bildirilmiştir (Batıgün ve Utku, 2006).

Yeme Tutum Testi (YTT). Garner ve Garfinkel (1979) tarafından anoreksik belirti gösteren bireyleri saptamak amacıyla geliştirilmiş 40 maddeden oluşan bir ölçektir. Altılı likert tipi puanlanmakta ve yüksek puanlar yeme tutumlarında bozulmalar olabileceğinin göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Ülkemizde farklı çalışmalarda YTT'nin psikometrik özellikleri incelenmiş, geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin pek çok kanıt elde edilmiştir (Savaşır ve Erol, 1989; Elal, Altuğ, Slade ve Tekcan, 2000; Batur, 2004). Örneğin, Savaşır ve Erol (1989), ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini $r = .65$, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını ise .70 olarak belirlemişlerdir. Batur (2004) ise, ölçeği hem kızlar hem de erkekler üzerinde uygulayarak her iki cinsiyet için de psikometrik özelliklerini incelemiştir. Buna göre ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu .42 ($p < .001$)'dir. Ölçeğin kız öğrenciler için belirlenen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları .47 ile .90 arasında, erkek öğrenciler için ise .34 ile .80 arasında değişmektedir.

Mevcut çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .75 olarak belirlenmiştir.

Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF). Ölçeğe ilişkin ilk çalışmalar 1975 yılında Byrnes tarafından başlatılmış ancak, bugünkü formuna 1986'da Woldt ve Kepner'in çalışmaları ile ulaşmıştır (akt., Gökdemir-Aktaş, 2002). GTBÖ-YDF, toplam 61 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gökdemir-Aktaş (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir; "kendine döndürme", "saptırma", "temas", "iç içe geçme" ve "duygusal duyarsızlaşma" olmak üzere beş alt ölçek bulunmuştur. Temas biçimlerini

belirleyen bu alt ölçeklerden alınan puanlar, o temas biçiminin kullanım sıklığını belirlemektedir.

Ölçeğin alt boyutları için elde edilen iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .53 ile .84 arasında değişmektedir. Madde faktör toplam korelasyonları ise kendine döndürme için .31 ile .56 arasında, saptırma için .20 ile .53 arasında, temas için .17 ile .45 arasında, iç içe geçme için .19 ile .45 arasında; duygusal duyarsızlaşma için ise .19 ile .35 arasında bulunmuştur (Gökdemir-Aktaş, 2002).

Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları kendine döndürme için .83, saptırma için .82, temas için .67, iç içe geçme için .56 ve duygusal duyarsızlaşma için de .62 olarak belirlenmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE). Brennan ve ark. (1998) tarafından yakın ilişkilerde bağlanma örüntülerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen 36 maddelik, 1-5 arası Likert tipi puanlanan bir ölçektir. Türkiye'deki ilk geçerlik güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Daha sonra ölçek üzerinde Şahin ve Yaka (2010) çalışmış ve "kaygılı bağlanma", "kaçınmacı bağlanma" ve "güvenli bağlanma" olmak üzere üç faktörlü bir yapı belirlenmiştir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar o bağlanma türünün fazla olduğunu göstermektedir. Cronbach Alfa katsayıları ise kaygılı bağlanma için .89; kaçınmacı bağlanma için .87; güvenli bağlanma için de .87 olarak bulunmuştur (Şahin ve Yaka, 2010).

Mevcut çalışma kapsamında yapılan analiz sonucunda YİYE'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kaygılı bağlanma için .88, kaçınmacı bağlanma için .81, güvenli bağlanma için de .85 olarak belirlenmiştir.

İşlem

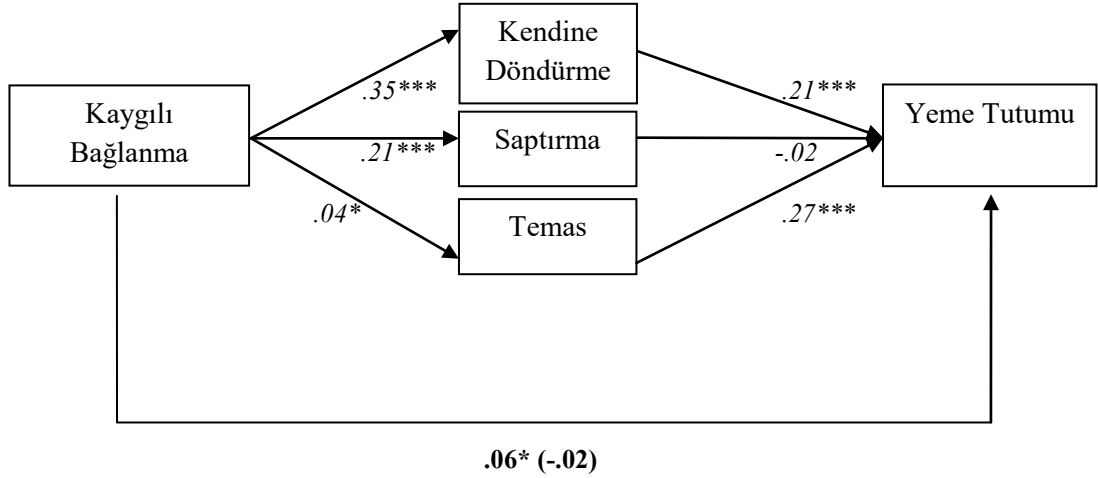
Katılımcılara araştırma ile ilgili hem sözlü hem de yazılı (Bilgilendirilmiş Onam Formu ile) bilgi verilmiş, onayları alındıktan sonra ölçekler sınıf ortamında toplu olarak uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Çalışma için ilgili üniversitenin etik kurulundan onay alınmıştır.

Bulgular

Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Çalışmada ele alınan tüm değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, YTT'den alınan toplam puan ile kaygılı bağlanma biçimi, kaçınmacı bağlanma biçimi, kendine döndürme, temas ve saptırma temas biçimleri, beden imajı ve yeme tutum algısı arasında pozitif yönde; güvenli bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğer değişkenlerin pek çoğu da birbirleriyle beklenen yönde ve anlamlı ilişkilere sahiptir.



Şekil 1. Geşalt Temas Biçimlerinin Kaygılı Bağlanma ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Aracı Roller

Not: Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Yetişkin Bağlanma Biçimleri ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkide Geşalt Temas Biçimlerinin Aracı Rolü

Yetişkin bağlanma biçimleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkide geşalt temas biçimlerinin aracı rolünün test edilebilmesi için Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen Bootstrap yöntemi olan çoklu aracılı model testi kullanılmıştır (Hayes, 2012).

Yetişkin bağlanma biçimleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkide geşalt temas biçimlerinin aracı rolünü test etmek için, öncelikle yordanan değişken (yeme tutumu), yordayıcı değişkenler (yetişkin bağlanma biçimleri) ve aracı değişkenler (geşalt temas biçimleri) arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş ve aralarındaki ilişki olmayan değişkenler analize dahil edilmemiştir. Korelasyon katsayıları incelendiğinde, “iç içe geçme” ve “duygusal duyarsızlaşma” temas biçimleri ile yeme tutumu arasında anlamlı ilişkilerin bulunmaması nedeniyle bu iki temas biçiminin aracı rolü test edilmemiştir.

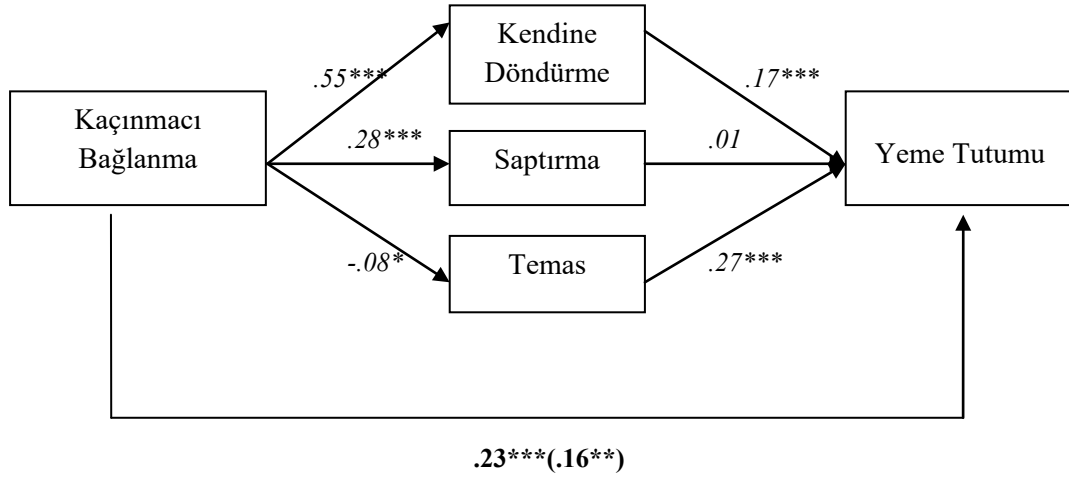
Kaygılı bağlanma biçimi ile yeme tutumu arasındaki ilişkide geşalt temas biçimlerinin aracı rolüne ilişkin bulgular Şekil 1’de görülmektedir.

Şekil 1’den anlaşılacağı gibi, kaygılı bağlanma biçiminin yeme tutumları üzerinde anlamlı doğrudan etkisi ($\beta = .06$, $t = 2.07$, $p < .05$) bulunmaktadır. Buna ek olarak kaygılı bağlanma, aracı değişkenler olan “kendine döndürme” ($\beta = .35$, $t = 10.01$, $p < .001$), “saptırma” ($\beta = .21$, $t = 7.11$, $p < .001$) ve “temas” ($\beta = .04$, $t = 2.07$, $p < .05$) üzerinde anlamlı doğrudan etki göstermektedir. Aracı değişkenlerin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında “kendine döndürme” ($\beta = .21$, $t = 3.79$, $p < .001$) ve “temas”ın ($\beta = .27$, $t = 3.46$, $p < .001$) anlamlı düzeyde

doğrudan etkilerinin olduğu; “saptırma”nın ($\beta = -.02$, $t = -.25$, $p > .05$) ise anlamlı düzeyde etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile tüm aracı değişkenler denkleme eş zamanlı girdiğinde, kaygılı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin anlamsızlaştığı görülmüştür ($\beta = -.02$, $t = -.48$, $p > .05$). Buradan hareketle aracı değişkenlerin kaygılı bağlanma ve yeme tutumu arasındaki ilişkide “tam aracılık” etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Analiz bulgularına bakıldığında, tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{4,433} = 7.60$, $p < .001$) ve varyansın %7’sini açıkladığı görülmüştür.

Kaçınmacı bağlanma biçimi ile yeme tutumu arasındaki ilişkide geşalt temas biçimlerinin aracı rolüne ilişkin bulgular ise Şekil 2’de görülmektedir.

Şekil 2’de görüldüğü gibi, kaçınmacı bağlanma biçiminin yeme tutumları üzerinde anlamlı doğrudan etkisi ($\beta = .22$, $t = 3.66$, $p < .001$) bulunmaktadır. Buna ek olarak kaçınmacı bağlanma, aracı değişkenler olan “kendine döndürme” ($\beta = .55$, $t = 7.49$, $p < .001$), “saptırma” ($\beta = .28$, $t = 4.66$, $p < .001$) ve “temas” ($\beta = -.08$, $t = -1.95$, $p < .05$) üzerinde de anlamlı doğrudan etki göstermektedir. Aracı değişkenlerin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında “kendine döndürme” ($\beta = .17$, $t = 3.07$, $p < .001$) ve “temas”ın ($\beta = .27$, $t = 3.51$, $p < .001$) anlamlı düzeyde doğrudan etkilerinin olduğu; “saptırma”nın ($\beta = -.01$, $t = -.22$, $p > .05$) ise, anlamlı düzeyde doğrudan etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma ile tüm aracı değişkenler denkleme eş zamanlı girdiğinde, kaçınmacı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin azaldığı görülmüştür ($\beta = .16$, $t = 2.50$, $p < .01$). Buradan hareketle aracı değişkenlerin



Şekil 2: Geşalt Temas Biçimlerinin Kaçınmacı Bağlanma ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Aracı Rollerini Not: Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

kaçınmacı bağlanma ve yeme tutumu arasındaki ilişkide “kısmi aracılık” etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Analiz bulgularına bakıldığında, tüm modelin anlamlı olduğu ($F_{4-433} = 9.21, p < .001$) ve varyansın %8’ini açıkladığı görülmüştür.

Aracı değişkenlerin kısmi aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığı 1000 kişilik Bootstrap örnekleme üzerinde değerlendirilmiş; katsayılar çarpım değerleri ve güven aralıkları Tablo 2’de verilmiştir.

Çalışmada, güvenli bağlanma biçimi ile yeme tutumu arasında geşalt bağlanma biçimlerinin aracı rolü de incelenmiş ancak Baron ve Kenny (1986)’nin belirlediği 4. koşul karşılanamadığı için bu durum, güvenli bağlan-

ma ve yeme tutumları arasındaki ilişkide geşalt temas biçimlerinin anlamlı bir aracı rolünün bulunmadığı şeklinde yorumlanmıştır.

Tartışma

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yeme tutum bozukluğu arttıkça; temas, kendine döndürme ve saptırma temas biçimi de artmaktadır. Aracı değişken analizleri de temas ve kendine döndürme temas biçiminin güvensiz bağlanma tarzları ile yeme tutumu arasında tam ve kısmi aracı rollerinin bulunduğunu göstermektedir. Yeme tutumu ile ilgili literatür incelendiğinde,

Tablo 2. Yeme Tutumu Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki İçin Nokta Tahminleri ve Güven Aralıkları

Değişken	Nokta Tahmini	Katsayılar çarpımı (product of coefficients)			%95 BCa Güven aralığı	
		SE	Z	p	Düşük	Yüksek
Toplam	.07	.03	2.56	.01	.0076	.1259
	.08	.02	4.41	.00	.0457	.1277
Kendine Döndürme	.09	.03	2.85	.00	.0352	.1596
	.07	.02	3.56	.00	.0359	.1188
Saptırma	-.00	.02	-.22	.82	-.0440	.0325
	-.00	.01	-.25	.80	-.0337	.0217
Temas	-.02	.01	-1.71	.09	-.0519	-.0001
	.01	.01	1.78	.07	.0004	.0281

Not: İtalik olarak yazılan değerler “kaygılı bağlanma”, diğer değerler “kaçınmacı bağlanma” değişkenine aittir.

doğrudan yeme bozukluğu ve gestalt temas biçimleri ile ilgili yapılmış bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte; ağırlıklı olarak kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin psikopatoloji ile bağlantılı olduğuna dair bulgular mevcuttur (Akça ve ark., 2011; Gökdemir-Aktaş, 2002). Örneğin, Kısa Semptom Envanteri alt boyutlarıyla (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) **kendine döndürme** temas biçiminin pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu belirtilmekte (Gökdemir-Aktaş, 2002); migren hastalarıyla yapılan bir çalışmada da kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin migren hastaları tarafından sağlıklı örnekleme göre daha çok kullanıldığı vurgulanmaktadır (Kudiaki, 2013). Bu temas biçimini kullanan bireylerin üzüntü, kaygı, öfke gibi duygularıyla sağlıklı bir şekilde baş edemedikleri ve bu duyguların etkisinin bedene döndüğü ifade edilmektedir. Kendine döndürme temas biçimini kullanan bireyler karşılaştıkları problemleri çözerken çevresinden destek almak yerine kendilerine yönelirler. Kendini beğenmemeye, başkaları tarafından da beğenilmeyeceği yönündeki kaygılar kişinin kendisiyle narsistik bir biçimde uğraşmasına neden olur. Kişi tırnaklarını, dudaklarını yemeye başlar ya da en uç noktada intihar davranışı gösterebilir (Akça ve ark., 2011). Ayrıca, yeme bozukluğu görülen bireylerin biçim ve ağırlıklarına aşırı anlam yüklediği ve onlarla aşırı ilgilendiği (başka bir deyişle kendilerine döndükleri) de bilinmektedir (Maner, 2007). Nitekim mevcut çalışmada da beden imajı ile yeme tutum testi ($r = .09, p < .05$) ve yeme tutum algısı ($r = .29, p < .01$) arasında gözlenen pozitif ve anlamlı ilişkiler bunu desteklemektedir. Başka bir deyişle, kişinin kendini nasıl algıladığı bedenini nasıl algıladığı ile doğrudan ilişkilidir ve benlik algısı da yeme tutumunu yordayan önemli değişkenler arasında yer almaktadır (Fairburn, Peveler, Jones, Hope ve ark., 1993; Erol, Toprak, Yazıcı, Erol, 2000; Kuğu, Akyüz, Doğan, Ersan ve İzgiç, 2006). Kısacası, bireyin kendi içine çok fazla dönmesi, bedeni ile ilgili sürekli bir şekilde zihinsel uğraş içerisinde olmasına sebep oluyor ve bu durum da yeme davranışlarını etkiliyor olabilir. Mevcut çalışmada da kendine döndürme temas biçiminin yeme tutumları ile bağlantılı çıkmasının bu aşırı zihinsel uğraş ile ilgili olabileceği düşünülebilir.

Saptırma temas biçimi ise, kişinin çevreden gelen mesajları görmemesi, duymaması olarak tanımlanmaktadır. Kavramsal olarak bakıldığında saptırma temas biçimini kullanan bireylerin gerçek duygu ve düşüncelerini yaşamadıkları görülmektedir (Daş, 2009). Yeme bozukluğu görülen bireylerin de yalnızca çevreden gelen mesajları değil, bedenlerine ve benliklerine dair algıları da saptırdıkları düşünülebilir. Hastalığın yadsınması, kendilik algılarındaki çarpıtmalar, gerçeğin değerlendirilmesindeki bozulmalar, nesnel bir şekilde zayıf olmasına karşın zayıflığı kabullenememe gibi

septomlar bireylerin saptırma mekanizmasını kullanarak olabileceklerini düşündürmektedir. Bu sebeplerden dolayı yeme bozukluğu gösteren bireylerin gerçekle bağlantılarının koptuğu düşünülmüş ve psikoz ile ilgili bağlantısı araştırılmıştır. Özellikle de AN'nin psikoza daha yakın bir yeme bozukluğu çeşidi olduğu sonucuna varılmıştır (Altınyazar ve Maner, 2014). Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular bu boyutta bir saptırma işaret etmemekle birlikte, Altınyazar ve Manner'in (2014) değindikleri bu nokta, yeme bozukluğu gösteren bireylerin saptırma mekanizmalarını ne boyutta kullanabileceklerine ilişkin bir görüş kazandırmaktadır.

“Temas” temas biçimi ile yeme tutumu arasında elde edilen ilişkinin yönü ise tartışmaya açık bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Hatırlanacağı gibi bu iki değişken arasındaki korelasyon katsayısı .11 ($p < .05$) olarak belirlenmiştir. Başka bir deyişle, yeme tutum puanları arttıkça “temas” temas biçimi de artmaktadır. Ayrıca bu değişken güvensiz bağlanma tarzları ile yeme tutumu arasındaki ilişkide kısmi ve doğrudan aracılık rolü de üstlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ise, bu temas biçiminin genel olarak patoloji ile ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002; Akça ve ark., 2011; Kudiaki, 2013). Bu bilgiler çerçevesinde bizim “temas” temas biçimine ilişkin elde ettiğimiz bulguların literatür bulguları ile tutarış olduğu düşünülebilir ancak bu çelişkili durumun GTBÖ'nin temas alt ölçeğinin madde içerikleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Ölçeğin maddeleri incelendiğinde (hoş sohbet biriyim, özel bir insan olduğumu düşünüyorum, bedenime çok fazla dikkate etmenin önemli olduğunu düşünüyorum, kendimi seksi biri olarak görüyorum) bu maddelerin, kendine güvenme, kendini beğenme, girişken ve baskın olma gibi kişinin daha çok kendi bedenine ve algılarına odaklandığı özellikleri yansıttığı anlaşılmaktadır. Böylece, kendi bedenine ve algılarına çok fazla odaklanan kişilerin yeme tutumlarında bozulmalar görülmesi olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda elde edilen katsayılar gestalt temas biçimlerinin yanı sıra, yeme tutumu ile **bağlanma biçimleri** arasında da beklenen yönde ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu işaret etmektedir. Güvensiz bağlanma biçimleri arttıkça olumsuz yeme tutumları artmakta, güvenli bağlanma biçimi arttıkça olumsuz yeme tutumları azalmaktadır. Konuya ilişkin daha önce yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir (Calam, Waller, Slade, ve Newton, 1990; Hochdorf, Latzer, Canetti ve Bachar, 2005; Tasca ve ark. 2006; Canetti ve ark., 2008; Demidenko ve ark., 2010; Aydın, 2010). Genel olarak güvensiz bağlanan bireylerde yeme bozukluğu görülme riski artmaktadır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, güvensiz bağlanma biçimlerindedir. Aralarındaki temel fark kaygılı bağlanan bireyler

ilişki kurabilirken, kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişki kurmaktan uzak durmalarıdır. Kaçınmacı bağlanan bireyler ilişki kurmada zorlanırlar ve diğerleri ile temasa geçmeyi tercih etmezler çünkü diğerlerinin eleştirisinden kaçmak isterler. Bu eleştiri korkusunun temelinde fiziksel, duygusal, psikolojik bütünlüğüne gelecek zarardan korunma ihtiyacı yatmaktadır (Ergin, 2009). Örneğin, fiziksel görünümüne dair bir eleştiri bireyin beden algısını ve bedeni ile kurduğu ilişkiyi etkileyecektir. Bu durum yeme tutumlarını etkiliyor; bir eleştiriye maruz kalmamak, dış görünümü düzenleyebilmek adına sağlıklı yeme davranışlarına neden oluyor olabilir. Kaygılı bağlanan bireylerin ise, kaçınmacı bağlanan bireylere oranla kendine güvenleri ve yeterlik algıları daha düşüktür. Sıklıkla diğerlerini yakınlarında tutmak ve kendilerine bağlanmalarını sağlamak için yoğun enerji harcarlar. Şiddetli kıskançlık, korku, kaygı ve ilişkilerinde bozulmalar görülür (Bylsma, Cozzarelli ve Sümer, 1997). Buradan hareketle, kaygılı bağlanan bireylerin ilgi çekmek ve diğerlerini kendine bağlamak gibi amaçlarla yeme tutumlarında farklılıklar sergiliyor olabilecekleri de düşünülebilir.

Özetle; bu çalışma sonucunda bağlanma biçimleri ile yeme tutumu ve geşalt temas biçimleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu; “temas” ve “kendine dönme” temas biçiminin kaygılı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkide tam aracı; kaçınmacı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkide ise kısmi aracı oldukları belirlenmiştir. Başka bir deyişle, bu iki temas biçimi güvensiz bağlanma biçimleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi açıklamada aracı rol oynamaktadırlar.

Bu araştırma, bağlanma biçimleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkilerin geşalt temas biçimleri de göz önünde bulundurularak ele alındığı ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu noktada, çalışmanın yeme tutumu ile ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülebilir. Ayrıca, elde edilen bulguların yeme bozukluğu olan hastalara yönelik olarak düzenlenecek olan geşalt terapi uygulamalarında kullanılabilir ipuçları sağladığı düşünülmektedir.

Çalışmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle olarak yeme tutumu sağlıklı bir örneklem üzerinde incelenmiş, klinik anlamda yeme bozukluğu tanısı alan bireyler ile karşılaştırma yapılamamıştır. Klinik örneklemin de araştırmaya dahil edildiği ve yalnızca öz-bildirime dayalı ölçeklerin değil, görüşme tekniklerinin de kullanıldığı çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu çalışmada hem örneklem grubunun yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması hem de makale yazımındaki sayfa sınırlılıkları nedeniyle, cinsiyet, yaş ve eğitim gibi demografik değişkenlerin etkisine bakılamamıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda bu durumun göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır.

Geşalt yaklaşımı, teorik alt yapısı güçlü bir kuram olmakla birlikte az sayıda nesnel araştırmanın parçası olmuştur. Bu nedenle geşalt bağlamında değerlendirildiğinde araştırmanın bulguları ile karşılaştırılacak çalışma sayısının az olması araştırmanın diğer sınırlılıkları arasındadır. Tüm bunlara ek olarak GTBÖ'nin tüm temas biçimlerini ölçmediği ve “temas” alt boyutunun Türkiye standardizasyonu esnasında bulunan bir alt boyut olduğu, kuramsal alt yapıya uygunluğunda sorunlar bulunduğu da unutulmamalıdır. Ölçeğin yeniden gözden geçirilip kuramsal alt yapısına uygun forma getirilerek yeni araştırmalarda kullanılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, geşalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Altınyazar, V. ve Maner, F. (2014). Yeme bozuklukları ve psikoz. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 84-88.
- Aydın, C. (2010). *Yeme tutumu, ortorektik belirtiler ve ana-babaya bağlanma arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Batıgün, A. ve Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), 65-78.
- Batur, S. (2004). *Yeme tutum bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Blomm, D. (2011). Relational approaches in gestalt therapy. *Gestalt Review*, 15(3), 296-311.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brennan, K.A., Clark, C. L. ve Sahver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. Simpson, J. A. ve Rholes, W.S. (ed). *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guild Press.
- Bylsma, W.H., Cozzarelli, C. ve Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19, 1-16.

- Calam, R., Waller, G., Slade, P. ve Newton, T. (1990). Eating disorders and perceived relationships with parents. *International Journal of Eating Disorders*, 9(5), 479-485.
- Canetti, L., Kanyas, K., Lerer, B., Latzer, Y. ve Bachar, E. (2008). Anorexia nervosa and parental bonding: The contribution of parent-grandparent relationships to eating disorder psychopathology. *Journal of Clinic Psychology*, 64(6), 703-716.
- Daş, C. (2009). *Gestalt Terapi* (2. baskı). Hekimler Yayınlar Birliği.
- 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.
- 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 differentiation among women with an eating disorder. *Journal of Social and Clinic Psychology*, 29(10), 1131-1152.
- Eggert, J., Levendosky, A. ve Klump, K. (2007). Relationships among attachment styles, personality characteristics and disordered eating. *International Journal of Eating Disorders*, 40, 149-155.
- Elal, G., Altuğ, A., Slade, P.D. ve Tekcan, A. (2000). The factor structure of the Eating Attitudes Test (EAT) in a Turkish university sample. *Eating and Weight Disorders*, 5, 46,50.
- Ergin, B. E. (2009). *Kişilerarası problem çözme davranışı, yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ve psikolojik rahatsızlık belirtileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Fairburn, G. C., Peveler, C.R., Jones, R., Hope, A.R. ve ark. (1993). Predictors of 12-month outcomes in bulimia nervosa and the influence of attitudes to shape and weight. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 696-698.
- Garner, D. ve Garfinkel, P. (1979). The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Gökdemir-Aktaş, C. (2002). *Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliği ve güvenilirliği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Hoek, W.H. ve Hoeken, Van D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 383-396.
- Hochdorf, Z., Latzer, Y., Canetti, L. ve Bachar, E. (2005). Attachment styles and attraction to death: Diversities among eating disorder patients. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 237-252.
- Kjelsas, E., Bjornstrom, C. ve Götestam, G.K. (2004). Prevalence of eating disorders in female and male adolescents (14-15 years). *Eating Behaviors*, 5(1), 13-25.
- Kudiaki, Ç. (2013). *Migren ve gerilim tipi baş ağrısı olan ve olmayan kişilerin temas biçimlerinin anksiyete ve öfke düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuğu, N., Akyüz, G., Doğan, O., Ersan, E. ve İzgiç, F. (2006). The prevalence of eating disorders among university students and the relationship with some individual characteristics. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 129-135.
- Kuyumcu, B. (2011). *Evli Kişilerde Gestalt Temas Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(5), 57-70.
- Maner, F. (2001). Yeme bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 130-139.
- Maner, F. (2007). Yeme bozukluklarında bilişsel davranışçı tedavi. *Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar*, 1 (3), 23-36.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Savaşır, I. ve Erol, N. (1989). Yeme Tutum Testi: Anoreksiya nervoza belirtileri İndeksi. *Psikoloj, Dergisi*, 7, (23): 19-25.
- Sezgin, N. (2002). Gestalt psikoterapisi: Temas işlevleri ve temasın engellenmesi. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 15-42.
- Suldo, S. ve Sandberg, D. (2000). Relationship between attachment styles and eating disorder symptomatology among college women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15(1), 59-73.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stili Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirilmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, (43), 71-106.

- şahin, N. H. ve Yaka, A.İ. (2010). Yakın İlişkilerde Yařantular Envanteri'nin (YİYE- I) kendilik algısı, olumsuz otomatik dūřünceler ve psikopatolojik belirtiler baēlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 64-76.
- 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.
- Toker, D. ve Hocaoēlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22(1-4):36-42.
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G. (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: yetişkin bağlanma sınıflamaları ve gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 24(2),199-215.

Summary

Attachment Styles and Eating Attitude: The Mediational Role of Gestalt Contact Styles

Ezgi Vardal

Çayyolu Bilfen Preschool

Ayşegül Durak Batıgün

Ankara University

Eating disorder, including disordered eating behaviours and attitudes, is an psychiatric illness which has negative effects on the person's mental and physical health. Not only the dept psychology, but also the other theoretical approaches have specified that parentship style and attachment style might have an effect on the eating disorders. The researches into the relationship between eating disorders and the attachment styles generally emphasize the importance of early attachment relationship (Calam, Waller, Slade and Newton,1990). Both during the infancy and the adulthood, insecure attachment styles constitute a risk factor for eating disorders. Tasca's and Balfour's (2014) article that they have analysed 50 researches done between 2000 and 2014 about the eating disorders and attachment also supports this point of view.

One of the other concepts which is thought to be related to eating disorders, is gestalt contact styles. When the literature is researched, there is not any study proving that there is a relationship between gestalt contact styles and eating disorders. However, there are some findings that the overuse of contact styles may cause some pathological problems like depression or anxiety (Gökdemir-Aktaş, 2002; Balkaya, 2006; Akça, Şahin and Vazgeçer, 2011). Plus, there are some studies that attachment styles and contact styles have been researched (Bozkurt, 2006; Uluç, Erzan and Yıldırım, 2007; Kuyumcu, 2011; Bloom, 2011). It has been declared that the individuals who formed secure attachment have more tendency to be in contact with and it has also been declared that the individuals formed insecure attachment use the retraction contact style more (Uluç et. al, 2007). It has been thought that thanks to this research, we can reach some helpful indications which could be used in the eating disorder studies done with the gestalt therapy techniques. As a result of this, the purpose of this study is to specify the eating attitudes of the university students and to research the relationship between these attitudes and Gestalt Contact Styles, Adult Attachment Styles.

Method

Sample

This research paper's sample is written with the easily accessible sample method. This research was done with 489 students in all, however; just before the statistics analysis, 46 students whose z points were above both +3.00 and -3.00 values and 5 students who got physiological help in last six months were omitted from the feedback part of this research paper.

Measure

The data collection instruments of this research include demographic questions, Eating Attitude Test, Gestalt Contact Styles Scale-Revised Form, Experiences in Close Relationship Inventory.

Eating Attitude Test. this is a measure including 40 items which was developed by Garner and Garfinkel (1979) which aim to determine the individuals having anorexia symptoms. 6-point likert scale is used for this test and the high points have been related to some eating disorders.

Gestalt Contact Styles Scale- Revised Form. The first studies of the form was started by Byrnes in 1975, however; only after it was modified by Woldt's and Kepner's studies in 1986, it gained today's form. (translated by., Gökdemir-Aktaş, 2002) GCSQ-R, is a 5-point likert scale including 61 items in all.

Experiences in Close Relationship Inventory. is a 1-5 point likert scale including 36 items which was modified by Brennan and et. al (1998) in order to evaluate the attachment styles in close relationships.

Results

The relationships of all the variables in this study are researched with pearson correlation analysis. According to the EAT points, there is a positive relationship between anxious attachment, avoidant attachment, atta-

achment style, retraction, deflection, body image and eating attitude; there is a negative relationship between eating attitude and secure attachment.

In order to test the effect of gestalt contact styles in the relationship between the adult attachment styles and the eating attitudes, the multiple mediator model test has been used which was originally a Bootstrap method and suggested by Preacher and Hayes (Hayes, 2012). Anxious attachment style has a direct effect on eating behaviours ($\beta=.06, t=2.07, p<.05$). In addition to this, it has a direct effect on retraction ($\beta=.35, t=10.01, p<.001$), deflection ($\beta=.21, t=7.11, p<.001$) and contact ($\beta=.04, t=2.07, p<.05$) which are also mediators. As a result of this, it has been concluded that mediators have a direct effect on full mediator. Avoidant attachment has a direct effect on eating habits ($\beta=.22, t=3.66, p<.001$). Additionally, avoidant attachment has a direct effect on retraction ($\beta=.55, t=7.49, p<.001$), deflection ($\beta=.28, t=4.66, p<.001$) and contact ($\beta=-.08, t=-1.95, p<.05$) which are accepted as mediators. When the effect of mediators on eating habits is researched, it has been found that retraction ($\beta=.17, t=3.07, p<.001$) and contact ($\beta=.27, t=3.51, p<.001$) have a direct effect on it, however deflection ($\beta=-.01, t=-.22, p>.05$) doesn't have a direct effect on it. As a result of this, it has been concluded that mediators have partial mediator effects on the relationship between eating habits and avoidant attachment.

Discussion

According to correlation analysis results, once the eating disorders increase, the usage of contact, deflection and retraction contact styles have increased. The analyses of mediators have shown that contact and retraction contact style have full and partial mediator roles on insecure attachment and eating habits. When the literature is researched, it has been found some scientific findings emphasizing the relationship between retraction,

deflection contact styles and the psychopathology. (Akça et. al, 2011; Gökdemir-Aktaş, 2002). The individuals who use retraction contact style tend to isolate themselves in problem-solving rather than asking for guidance. It has also been known that the individuals who suffer from eating disorders, attribute too much meaning to their physical appearance and weight and they are obsessed with their appearance and weight, too much. (Maner, 2007). To sum up, when the individuals avoid any social contacts and isolate themselves in their inner world, it might cause them to overthink about the physical appearance. So, this also might effect the eating behaviours. So, it can also be thought that the reason behind relationship between retraction contact styles and eating behaviours might be related to spark off a spiral of overthinking. Deflection contact style is defined as an inability to see and hear the stimulants coming from the environment. The individuals who suffer from eating disorders, do not only have some misconceptions about their environmental stimulants but also they falsely believe that there is something seriously wrong with their appearance. On the other hand, the relationship between contact, which is a contact style, and eating behaviour is still open to debate. It might be thought that the findings about the contact styles are inconsistent with the literature findings, despite of this fact; this inconsistency might also be related to the content of GCSQ-R's contact subscale.

To sum up, this research has shown that there is a direct relationship between the attachment styles and eating habits, Gestalt contact styles. Additionally, it has been found that "contact" and retraction contact style have a direct mediator role on the relationship between anxious attachment and eating habits, and they have a partial mediator role on the relationship between insecure attachment and eating habits. In other words, both of these contact styles have a mediator roles to explain the relationship between the insecure attachment style and the eating habits.