

Beliren Yetişkinlikte Beden İmgesi: Bağlanma ve Sosyal Görünüş Kaygısının Rolü

Body Image in Emerging Adulthood: The Role of Attachment and Social Appearance Anxiety

Hatice İrem Özteke Kozan

*Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Türkiye
iozteke@konya.edu.tr*

Erdal Hamarta

*Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Türkiye
erdalhamarta@konya.edu.tr*

ÖZ

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin demografik özelliklerinin, bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygılarının beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutları olan kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul üzerindeki yordayıcı gücünü ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 181 kadın (% 52.5), 164 erkek (% 47.5) toplam 345 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun oluşturulmasında uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan ön analizler verilerin hiyerarşik regresyon analizi için uygun olduğunu ortaya koymaktadır. Verilerin analizinde modele sırasıyla demografik değişkenler, bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı sokulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile beden imgesi baş etme stratejileri arasında anlamlı korelasyonel ilişkiler ortaya çıkmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise modele birinci adımda sokulan cinsiyet ve yaş demografik değişkenlerinin modele katkısı anlamlı değilken, modele ikinci adımda sokulan bağlanma stillerinin modele katkısı anlamlıdır. Modele üçüncü adımda sokulan sosyal görünüş kaygısının ise tek başına modele katkısı anlamlı olarak bulunmuştur. Araştırma sonuçları bağlanma stillerinin görünüşü düzeltme ve kaçınma, sosyal görünüş kaygısının ise beden imgesi baş etme stratejilerinin tüm alt boyutlarının (kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul) önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır. Kaygılı bağlanma ve sosyal görünüş kaygısı puanları yükseldikçe bireyin görünüşü düzeltme puanlarında da artış görülmektedir. Olumlu mantıksal kabul stratejisine yönelik olarak bağlanma stillerinin bu stratejiye herhangi bir katkısı yokken, bireylerin sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça olumlu mantıksal kabul puanlarında azalma görülmüştür. Kaçınma stratejisine yönelik olarak ise, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları yükseldikçe bireyin kaçınma stratejisi puanlarında da artış görülmektedir. Ayrıca katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma puanlarında da artış görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, beden imgesi, sosyal görünüş kaygısı, beliren yetişkinlik

Geliş Tarihi/Received

08 Şubat/February 2016

Kabul Tarihi/Accepted

01 Haziran/June 2017

Elektronik Yayın Tarihi/Online Published

1 Temmuz/July 2017

ABSTRACT

Aim of current study is to reveal the predictive power of attachment styles and social appearance anxiety on body image coping strategies through emerging adulthood. For this purpose 345 university students - 181 of them female- were chosen in their period of emerging adulthood. Hierarchical regression analysis was used analyzing the data which was found to be suitable for hierarchical regression via pre-analysis. Results

indicated significant correlational associations among attachment styles, social appearance anxiety levels and body image coping strategies of university students. Regarding hierarchical regression analysis results demographic variables such as gender and age had no contribution to the model whereas attachment styles had a significant contribution in second step. In the third step, social appearance anxiety scores were put into the model and had significant contribution to the body image coping strategies. Results revealed that, attachment styles are significant predictors of appearance fixing and avoidance strategies whereas social appearance anxiety is significant predictor of all body image coping strategies (appearance fixing, avoidance and positive rational acceptance).

Keywords: Attachment, body image coping, social appearance anxiety, emerging adulthood

GİRİŞ

Kişinin yaşamında 18-25 yaş aralığında ergenlik dönemi ile genç yetişkinlik dönemi arasında kalan ve “beliren yetişkinlik” olarak ele alınan (Arnett, 2000, 2006, 2007) dönem bireyin kimlik gelişimi ve sosyal çevresi ile olan ilişkilerini yakından etkileyen bir kavram (Nelson, Story, Larson, Neumark-Sztainer ve Lytle, 2008) olarak literatürde yer almaktadır. Arnett’e (2006) göre bu dönem özellikle iş ve aşk konularında kimlik keşfinin yaşandığı, kişinin kendine odaklandığı, yaşamda birçok fırsatla karşılaştığı ve kişinin hayata karşı iyimser bir bakış açısı sergilediği bir dönemdir. Bu kimlik arayışı ve bireyin yaşadığı değişkenlik bu dönemin bir geçiş dönemi olmasında etkilidir (Atak ve Çok, 2010). Kişi bu dönemde çocukluk ve ergenlik döneminden farklı olarak ailesine olan bağımlılığın kurtulup yaşamda çeşitli alanlarda bağımsızlıklar kazandığı ancak yetişkin sorumluluklarını da henüz üstlenmediği bir dönemdedir. Dolayısıyla yaşamının bir çok alanında keşif ve fırsatlarla karşı karşıyadır (Arnett, 2000, 2015; Nelson vd., 2008). Kişinin bu dönemde özellikle kişiler arası ilişkilerde ve kendine odak konularında meydana gelen değişimler (Arnett, 2006) özellikle görünüşü ve yakın ilişkileri konusunda temel bazı konuları da gündeme getirebilmektedir. Yakın ilişkilerin önem kazandığı bu dönemde kişinin görünüşü ile ilgili tutum ve davranışları diğer bireyleri ile olan ilişkileri yakından etkiler (Cash, Thériault ve Annis, 2004; McKinley ve Randa, 2005). Kişinin görünüşü ile ilgili olumsuz tutum ve davranışları depresyon (Bearman ve Stice, 2008; Compian, Gowen ve Hayward, 2004; Goldfield vd., 2010; Stice, Hayward, Cameron, Killen ve Taylor, 2000), benlik saygısı (Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Furnham, Badmin ve Sneade, 2002; Kostanski ve Gullone, 1998; Shroff ve Thompson, 2006; Tiggemann, 2005; van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard ve Neumark-Sztainer, 2010) ve sosyal kaygı (Cash, Thériault ve Annis, 2004; Izgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2004; Pinto ve Phillips, 2005) gibi kişiler arası ilişkilerini yakından etkileyen kavramlardan biridir.

Yakın ilişkiler, kişiler arası ilişkilerin önemli bir yönünü oluşturmaktadır (Prager, 2000). Yakın ilişkiler, Hamarta (2004) tarafından duyguların karşılıklı ve yoğun yaşandığı, bireyler arasında maddi ve manevi paylaşımın olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların rahatlıkla ifade edilebildiği ve bu duyguların davranışa dönüştüğü, ayrılığın bireylerde derin üzüntüler oluşturduğu ilişkiler olarak tanımlanır. Beliren yetişkinlikteki araştırmaların çoğu yakınlık ve kimlik gelişimine odaklanırken (Eryılmaz ve Atak, 2011; Eryılmaz ve Ercan, 2010a, 2010b, 2011; Luyckx, Goossens ve Soenens, 2006; Luyckx, Soenens, Vansteenkiste, Goossens ve Berzonsky, 2007; Montgomery, 2005; Morsünbül, 2013; Schwartz, Côté ve Arnett, 2005) beden imgesi ise ergenlik döneminin en önemli konularından biri olarak literatürde yer almaktadır (Bearman ve Stice, 2008; Carlson Jones, 2004; Hargreaves ve Tiggemann, 2004; McCabe ve Ricciardelli, 2003). Ancak beliren yetişkinlikle kişinin kimlik gelişimini ve yakın ilişkilerini etkileyebilecek en temel kavramlardan biri olan beden imgesi ile ilgili çalışmalar sınırlıdır (Boyatzis ve McConnell, 2006; Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2013; Eisenberg, Berge ve Fulkerson, 2011).

Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlik adı verilen (Arnett, 2000; 2006) ve kişinin özellikle yakın ilişkiler konusunda ve kendine odaklanmada keşifler yaşadığı (Arnett, 2006) bu dönemde bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısının beden imgesi baş etme stratejileri üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Kişinin yakın ilişkileri ve kimlik gelişimi beliren yetişkinlik döneminde önemli bir yere sahiptir

(Nelson vd., 2008) ve yakın ilişkileri beden imgesi üzerinde etkilidir (McKinley ve Randa, 2005).. Ayrıca bireyin yaşamının her döneminde önemli diğerleri ile kurduğu yakın ilişkiler birey için önemli bir bağlanma figürü olarak işlev görürler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Araştırmada ele alınan bağlanma kavramı bireyin doğumundan itibaren bakıcısı ile kurduğu duygusal bağa odaklanır ve bu bağ çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca ikincil figürlere yönelerek devam eder. Cash, Thériault ve Annis (2004) bu dönemler boyunca özellikle sosyal çevreden çocuğa gelen geribildirimlerin kişinin gelecekteki beden imgesi ile ilgili tutumlarının oluşumunda önemli bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca aile ve akranlar (Smolak, 2002) ile romantik partnerlerin (Cash, 2012; Davison, 2012; McKinley ve Randa, 2005; Tantleff-Dun ve Gokee, 2002) beden imgesi üzerinde etkisi oldukça fazladır. Bundan dolayı araştırmada demografik değişkenlerden sonra bağlanma stilleri beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından kaçınma, görünüşü düzeltme ve olumlu mantıksal kabul stratejilerini yordamada modelde ikinci adımda yer almaktadır. Ayrıca bireylerin görünüşleri ile ilgili yaşadıkları kaygı olarak tanımlanan sosyal görünüş kaygısı (Hart vd., 2008) bireylerin bu kaygıyla başa çıkmada kullandıkları stratejilerin yordayıcısı olabilir. . Bu kaygı da diğerleriyle etkileşimle birlikte ortaya çıkarken kişinin bedeni ile ilgili yaşadığı problemlerle baş etmesinde önemli bir yeredir. Dolayısıyla bu değişken modele son adımda sokulmuştur. Beden imgesi, bireyin fiziksel görünümü ile ilgili algılamalarını, tutumlarını, düşüncelerini ve davranışlarını kapsayan kendisi ile ilgili öznel deneyimlerini içeren bir kavramdır (Cash, 2004; Cash, Morrow, Hrabosky ve Perry, 2004). Beden imgesi, kişinin doğumuyla başlayıp yaşamı boyunca devam eder (Cohen, 1991) ve sosyal çevre kişinin beden imgesi üzerinde önemli bir yere sahiptir (Carriere ve Kluck, 2014; McKinley ve Randa, 2005; Pruzinsky ve Cash, 2002). Smolak (2002) aile, sosyal çevre ve medya gibi faktörlerin kişinin beden imgesiyle ilgili hoşnutsuzluklarında önemli bir yere sahip olabileceğini vurgulamaktadır. Her ne kadar çoğu insan fiziksel gelişimini yetişkinliğin ilk yıllarında tamamlasa da bedene yönelik farkındalık ölüme kadar devam etmektedir. Kişilerin beden görünümü ve işleyişi ile ilgili değişimlere nasıl tepki verdiklerini değerlendirmek yetişkinlikteki uyumlarını anlamada da önemli bir yere sahiptir (Whitbourne ve Skultety, 2002). Bu da beliren yetişkinlikte beden imgesinin ne kadar önemli bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır.

Kişinin kendi vücudundan hoşnut olma düzeyi, beden imgesinden hoşnut olma olarak isimlendirilirken (Güneş, 2009) bu durum hoşnutsuzluk şeklinde de ortaya çıkabilmektedir (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Beden imgesine ilişkin doyumsuzluk kişinin kendi bedeni ya da fiziksel çekiciliği ile ilgili hoşnutsuzluğunu içerir (Cash, Morrow, Hrabosky ve Perry, 2004) ve yapılan bir çok araştırma (Cash, Thériault ve Annis, 2004; Jackson vd., 2014; Timko, Juarascio, Martin, Faherty ve Kalodner, 2014; Vohs vd., 2001) bu kavramın psikolojik sağlığı tehdit eden bir çok durumla ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Beden imgesi ile ilgili duygu ve düşünceler, uyum sağlayıcı ve öz-düzenleyici aktivitelere (baş etme çabaları gibi) teşvik ederken (Cash, Melnyk ve Hrabosky, 2004) beden imgesine ilişkin acı veren inançlarla baş etmek için ve bunları yönetmek için kişi uyum sağlayıcı ya da bedeni gizleme, görünüşü düzeltme gibi telafi edici davranışlar ortaya koyabilir (Cash, 2002). Bireyler bu davranışları ortaya koyarak aslında kendilerini rahatsız eden bir durumla baş etmeye çalışmaktadırlar. Kişiler beden imgesi ile ilgili stres yaratıcı düşünce ve duygularla baş etmek ve onları yönetmek için çeşitli stratejiler öğrenirler. Örneğin kaçınma stratejileri, belirli tetikleyici durum ya da insanlardan kaçınma davranışlarını içerirken, görünüşü düzeltme stratejileri de algılanan “sorun yaratan” özellikleri değiştirmeye yönelik hareketleri içerir (Cash, 2012). Walker ve Murray (2012) beden imgesi baş etme stratejilerinden bazılarının görünüşü düzeltme ve kaçınma olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre görünüşü düzeltme stratejileri bireyin kusurlu bulunduğu ya da kültürü tarafından onaylanmamış olarak algılanan fiziksel görünüşü ile ilgili yanlarını saklama ya da düzeltmesi olarak tanımlanırken, kaçınma stratejileri bireylerin kendi bedenlerini ortaya koyacakları ortamlardan, kendilerine yakın olan insanlardan ve fiziklerine hayran kalacakları diğer insanlardan kaçınmaya yönelik davranışlarını içerir (Walker ve Murray, 2012). Beden imgesi baş etme stratejilerinden bir diğeri de olumlu mantıksal kabuldür ve bu strateji pozitif ve akılcı bir şekilde bireyin bedenini kabulüne dayanan zihinsel ve davranışsal stratejileri içerir (Cash, Santos ve Williams, 2005).

Kişinin beden imgesine yönelik hoşnutsuzluğunda yakın ilişkileri önemli bir faktörü oluşturur (Carriere ve Kluck, 2014; McKinley ve Randa, 2005). Krueger’e (2002) göre vücut benliği bedene ilişkin ilk deneyimler, beden imgesine ilişkin farkındalık ve vücut benliğinin psikolojik benlik ile bütünleşmesi olmak üzere üç aşamada gelişir (Krueger, 2002). Dolayısıyla kişinin çocukluktan itibaren kurduğu aile ve akran ilişkileri bu farkındalığının gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Smolak, 2002). Kişinin çocukluktan itibaren bakıcısı ile oluşturduğu sonrasında ise diğer yetişkin ilişkilerini kapsayarak hayat boyunca devam eden bir kavram olan bağlanma da (Bowlby, 1980) kişinin beden imgesi oluşumunda önemli bir yere sahiptir.

Bir çocuğun belli durumlarda özellikle korktuğu, hasta ya da yorgun olduğunda belli bir figürle yakınlık araması ve iletişim kurması anlamına gelen (Bowlby, 1969, 1982) bağlanma kavramı özellikle yakın ilişkilerin temel rol oynadığı beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2006) oldukça önemli bir yere sahiptir. Yaşamın ilk dönemlerinde bebek ile bakıcı arasındaki duygusal bağlara odaklanan (Bylsma, Cozzarelli ve Sumer, 1997) bağlanma kavramı yetişkinlik döneminde annesinden başka diğer insanlarla ilişkilerini kapsayan yakın ilişkilere işaret eder (Bowlby, 1980).

Bireyler zamanla olayları algıladığı, geleceğe ilişkin öngörüsünü ve planlarını yapılandığı kendine ve dünyaya ilişkin bir içsel çalışma modelleri geliştirir (Bowlby, 1973) ve bu modeller bağlanma etkileşimlerini içeren ve iki figür arasındaki ilişkiyi etkileyen zihinsel temsillerdir. (Berman, Marcus ve Berman, 1994). Bağlanma kuramına göre, bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde kişi kendine ve diğerlerine yönelik geliştirilen “zihinsel modeller”, yetişkinlikte destek ve yakınlık arayışına etki eder (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992).

Yetişkin dönemde bağlanma, kişinin kendisine fiziksel ve/veya psikolojik güvenlik ve koruma sağlayan bir ya da daha fazla belirli kişiyle iletişimde bulunması ve yakınlığını devam ettirdiği ve koruduğu istikrarlı eğilimdir (Berman vd., 1994). Yetişkin dönemde bağlanma davranışı birçok farklı şekilde sınıflandırılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Hazan ve Shaver (1987) bağlanma kavramını güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırırken Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanmayı güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olmak üzere dörtlü bir modelde ele almıştır. Bu sınıflamaya göre, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin diğerlerine ve kendilerine yönelik sevilbilirlik ve değerlilik duygusu yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Scott ve Cordova, 2002). Bu bireyler rahatlıkla yakın ilişkiler kurarken (Bartholomew ve Shaver, 1998) özgüvenleri yüksektir (Zhang ve Hazan, 2002). Bartholomew ve Horowitz (1991) saplantılı bağlanmayı, diğer insanların olumlu değerlendirilmesine karşın kişinin kendine yönelik değersizlik duygusunun baskın olduğu bir tarzla ifade ederler. Bu sınıflamadaki bireylerin değersizlik duyguları yüksek olduğundan öz-değerliliklerini onaylamak için diğerlerine yönelik aşırı yakınlık gösterirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Korkulu bağlanma tarzındaki bireyler ise başkalarının sevilmez ve güvenilmez olacağını düşünürken, kendilerine yönelik de değersizlik duyguları hissederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Son olarak kayıtsız bağlanma stilindeki bireylerin kendilerine yönelik değerlilik duyguları yüksekken bu bireyler diğerlerini sevilmez bulurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Griffin ve Bartholomew, 1994). Güvende hissetme duygusu kendine aşırı güven başkalarına ise hiç güvenmeme ile elde edilir (Howe, Brandon, Hinings ve Schofield, 1999).

Beliren yetişkinlikte bağlanma kişinin ailesi, arkadaşları ve özellikle romantik partneri ile yakınlık ilişkisini etkileyen en önemli kavramlardan biridir (Doumen vd., 2012; Mikulincer ve Shaver, 2013; Scharf, Mayseless ve Kivenson-Baron, 2004; Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim, 2000). Buna rağmen bu dönemde beden imgesi ile bağlanma arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar (Arslangiray, 2013) ülkemizde yok denecek kadar azdır. Bunun yanı sıra bağlanma stilleri ile beden imgesi arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmaların bir çoğu da güvenli olmayan bağlanma tarzlarının beden imgesi hoşnutsuzluğu ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Cash, Thériault ve Annis, 2004; Chen ve Mallinckrodt, 2009; Dakanalis vd., 2014; Koskina ve Giovazolias; 2010; Troisi vd., 2006). McKinley ve Randa'ya (2005) göre bağlanma stilleri ile beden imgesi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak beden imgesinin önemini anlamamıza yardımcı olabilir. Özellikle yakın ilişkilerin ve kimlik gelişiminin daha çok önem kazandığı dönem olan beliren yetişkinlikte bağlanma tarzları ve beden imgesi arasındaki ilişkilerin ortaya konması bu dönemin daha sağlıklı bir şekilde geçirilmesinde önemli bir yere sahip olabilmektedir.

Bağlanma stilleri ve beden imgesi hoşnutsuzluğu ile ilgili yapılan araştırmalar (Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Koskina ve Giovazolias, 2010; Troisi vd., 2006) güvenli olmayan bağlanma tarzlarının beden imgesi hoşnutsuzluğunda önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Abbate-Daga, Gramaglia, Amianto, Marzola ve Fassino (2010) yeme bozukluğu olan hastalarla yaptıkları araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin yüksek oranda vücut şekilleri ile ilgili endişe ve kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Troisi ve diğerleri (2006) anoreksiya nevroza rahatsızlığına sahip kadınlarla yaptıkları araştırmada ayrılma kaygısı ve saplantılı bağlanmanın yüksek düzeyde beden imgesi hoşnutsuzluğunun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Cash, Thériault ve Annis (2004) saplantılı bağlanma tarzına sahip bireylerin beden imgeleri ile ilgili daha fazla hoşnutsuzluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Güvenli olmayan bağlanma tarzları bu anlamda beden imgesinin önemli bir yönünü oluşturmaktadır.

Ergenlerin arkadaşları ve geniş akran grupları tarafından seilmeye ve kabul edilmeye karşı güçlü bir gereksinimleri vardır. Akranları tarafından dışlandıklarında ya da küçük düşürüldüklerinde bu onlarda aşırı stres ve kaygıya neden olur. Birçok ergen için akranları tarafından nasıl görüldükleri hayatlarının en önemli yönüdür (Uzun Özer, 2012). Yetişkinlik dönemi boyunca ise kişiler yaşlarının ilerlemesiyle birlikte ideal beden imgelerinden gittikçe uzaklaşırlar. Yaşın ilerlemesi ile birlikte kişinin bedeni üzerindeki kontrolü azalırken, görünüşleriyle ilgili değişikliklerde kontrolleri artar (Tiggeman ve Slevec, 2013). Bu da kişinin görünüşü ile ilgili yaşadığı kaygının artmasında önemlidir. Kişiler diğer insanların kendileri hakkında olumsuz duyguları olduğunu düşünüp endişelenmektedirler. Beden ölçülerinden ya da dış görünüşlerinden hoşnut olmayan bayanlarda ise bu durum fiziksel kaygı olarak ortaya çıkmaktadır. Yani vücutlarının başkaları tarafından beğenilmeyeceğini, eleştirileceğini düşünerek bundan endişe, kaygı hatta utanç duyarlar (Güneş, 2009).

Beden imgesi diğerleriyle olan ilişkilerimizi yakından etkilerken (Cash, Thériault ve Annis, 2004; McKinley ve Randa, 2005; Pruzinsky ve Cash, 2002) diğerlerinin kişinin bedeni ile ilgili fikirleri kişinin benlik saygısını ve imajını olumsuz etkileyebilir (Breakey, 1997). Carriere ve Kluck'a (2014) göre partnerlerinden görünüşlerine ilişkin eleştiri algılayan kadınların ilişkideki ihtiyaçlarına yönelik bakış açıları olumsuzken, partnerlerinden olumlu geri bildirim alan kadınların bedenlerine ilişkin doyumları daha yüksektir. Ayrıca Tantleff-Dun ve Gokee'a (2002) göre romantik partnerin geri bildirişi kişinin beden imgesine yönelik tutumlarında önemlidir.

Sosyal değerlendirilme kaygısının bir çeşidi olan görünüş kaygısı (Dion, Dion ve Keelan, 1990) kişinin görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı korku ve kaygı olarak tanımlanabilir (Hart vd., 2008). Bir diğer deyişle görünüş kaygısı, kişinin bedene ilişkin öz saygı ve öz kavramını etkileyen, diğerlerinin kendini nasıl değerlendirdiği ile ilgili yaşadığı endişedir (Davis, Brewer ve Weinstein, 1993). Hart ve diğerlerine (2008) göre, kilo, ağırlık ve kas kütlesi gibi fiziksel özellikler görünüşün önemli yönleri olabilir ancak yüz şekli ve özellikleri ya da cilt rengi gibi özellikler de görünüşle ilgili önemli özelliklerdir. Görünüş kaygısı yaşayan bireyler insanların nasıl görünmesi gerektiğine yönelik sosyal standartlar ile görünüşleri arasında çelişki yaşarlar (Kent, 2002). Kişiler yaşadıkları bu kaygıyı azaltmak amacıyla bazı stratejiler geliştirebilir ve bu stratejiler kısa ya da uzun vadede onları yatıştırır (Walker ve Murray, 2012). Sonuç olarak bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş), bağlanma stilleri, sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modelinin bir türü olan ilişkiyel tarama modelidir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan evrenle ilgili bir yargıya ulaşmak için evrenin tümü ya da ondan alınan bir örneklem üzerinde yapılan tarama çalışmalarını ifade eder. İlişkiyel tarama modelleri ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim derecesini ortaya koyan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 181 kadın ve 164 erkek olmak üzere toplam 345 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 21.83'dür. Araştırmanın çalışma grubu bir kamu üniversitesinde PDR, Özel Eğitim, Okul Öncesi, İlköğretim ve ortaöğretim bölümleri ile İngilizce öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve 18-28 yaşları arasındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında katılımcılardan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, "Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği" ve "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği"ni doldurmaları istenmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE): Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiş olup geniş çapta değerlendirmesi Sümer (2006) tarafından yapılmıştır. YİYE temelde güvenli olmayan bağlanma türlerinden kaygı ve kaçınmayı ölçmektedir. Toplamda 36 maddeden oluşan ölçek 1 (Beni hiç tanımlamıyor)'den 7 (Tamamıyla beni tanımlıyor)'ye derecelendirilebilen likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya konulmuş olup, iki faktörlü çözüm sonucunda toplam varyansın %38'i açıklanmıştır. Kaçınma boyutundaki ilk faktör toplam varyansın %22'sini, kaygı boyutundaki ikinci faktör de

toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Kaygı ve kaçınma boyutlarından alınan yüksek puanlar bireylerin kaygı ve kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Sümer, 2006). Ayrıca ölçeğin güvenilirlik katsayıları bu çalışmada kaçınma boyutu için .87, kaygı boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır.

Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği Cash ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe 'ye uyarılma çalışmaları ise Doğan ve diğerleri (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçek bireylerin beden imgesi ile ilgili olumsuzluklarla baş etme tarzlarını içeren üç alt boyuttan oluşmaktadır ve bunlar görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabullenme ve kaçınmadır. Ölçek 29 maddeden oluşmaktadır ve likert tipidir. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde 1. faktör açıklanan varyansın toplam %24.94'ünü, ikinci faktör %11.96'ını ve son olarak 3. faktör %7.99'unu açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise %44.88'dir. İlk faktörün faktör yükleri 0.48-0.73, ikinci faktöre ait faktör yükleri 0.56-0.80 ve son olarak üçüncü faktöre ait yükler 0.50-0.66 arasında hesaplanmıştır. Görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınma boyutlarından alınan yüksek puanlar o boyutlara ilişkin baş etme stratejilerinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Doğan vd., 2011). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayıları, görünüşü düzeltme boyutu için .86, olumlu mantıksal kabul boyutu için .75, kaçınma boyutu için de .75 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği, bireylerin sosyal görünüşlerine yönelik kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye adaptasyon çalışmaları Doğan (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. 16 maddeden oluşan ölçek tek boyutlu bir yapı olarak ortaya konulmuş olup likert tipi bir ölçektir (1= Hiç uygun değil, 5= Tamamen uygun). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre tek faktörlü elde edilen bu yapı toplam varyansın %53.4'ünü açıklamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça sosyal görünüş kaygısının da arttığı ortaya konulmuştur (Doğan, 2010). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada çalışma grubuna ait demografik bilgiler, yaş cinsiyet gibi özellikler araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada, elde edilen veriler SPSS 16.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin beden imgesi ile baş etme stratejilerinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analizdir. Hiyerarşik yöntemde ise yordayıcı değişkenler araştırmacının daha önce belirlediği sıraya göre analize alınır ve her bir değişken bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkıları bakımından değerlendirilir. Hiyerarşik regresyon analizinde daha önce analize alınan yordayıcı değişkenler daha sonra analize dahil edilecek yordayıcı değişkenler için kontrol değişkeni durumundadır (Büyüköztürk, 2011). Verileri analiz etmeden önce veri setinin hiyerarşik regresyon analizi için uygun olup olmadığına bakılmıştır. Seçer'e (2013) göre çoklu regresyon analizinin diğer parametre analizlerinde olduğu gibi bazı temel varsayımları bulunmaktadır. Bunlar yeterli örneklem büyüklüğü, çoklu doğrusal bağıntı, tekillik, uç değerler ve dağılımın normalliğidir. Bu amaçla öncelikle uç değerlerin elde edilip çıkartılmasına ilişkin "Mahalanobis" uzaklık değeri hesaplanmıştır. Başlangıçta 347 katılımcıdan veri toplanmış olup 2 katılımcının yanıtları uç değer olarak saptandığından 345 katılımcının yanıtları analize dahil edilmiştir.

Uç değerler temizlendikten sonra değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım özelliğini araştırmak amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile ortalama, medyan ve mod değerleri incelenmiştir. Beden İmgesi Baş etme stratejileri, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeklerinden alınan puanların ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 değerleri arasında bulunması dağılımın normalliğe yakın olduğunu göstergesidir. Beden İmgesi Baş etme stratejileri ölçeğinden alınan katsayılar +1 ile +2 arasında yer almaktadır. Joanes ve Gill'e (1998) göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olması da dağılımın normalliğe yakın olduğunu göstermektedir. Tablo 1'de ölçeklerin puan ortalamaları, medyan, mod değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

Tablo 1. Beden İmgesi Baş etme Stratejileri, Bağlanma ve Sosyal Görünüş Kaygısı puanlarının Ortalama, Medyan ve Mod Değerleri

Değişkenler	\bar{x}	Medyan	Mod	ÇK/ SHÇK	BK/SHBK
YİYE	130.23	131	125	-.194/.131	-.240/.262
SGKÖ	31.57	29	22	.992/.131	.524/.262
BİBSÖ	69.94	72	69	-.388/.131	1.42/.262

YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, SGK: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, BİBSÖ: Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği, ÇK: Çarpıklık Katsayısı, SHÇK: Çarpıklık Katsayısı Standart hatası, BK: Basıklık Katsayısı, SHBK: Basıklık Katsayısı Standart hatası

Çoklu regresyon analizinde dikkat edilmesi gereken bir başka nokta olan çoklu bağlantı sorunudur (multicollinearity). Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olmasına çoklu bağlantı adı verilmektedir ve çoklu doğrusal bağlantı değişkenler arasındaki korelasyonların ($r > .90$ ve üzeri gibi) oldukça yüksek olması durumunda oluşur (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tablo 1’de görüldüğü gibi bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon çoklu bağlantı oluşturacak büyüklükte değildir. Çoklu bağlantı sorununu tespit etmenin bir diğer yolu ise VIF (varyans artış faktörleri) ve TV (tolerans) değerlerinin incelenmesidir. Bunun için de TV değerinin .10’dan düşük olmaması ve VIF değerlerinin de 10’dan düşük olması gerekir (Akbulut, 2011’den aktaran Seçer, 2013). Bu değerler incelendiğinde bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin oldukça yüksek, VIF değerlerinin de 10’dan oldukça küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığına işaret etmektedir.

Yapılan analizler araştırma verilerinin hiyerarşik regresyon analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Bağlanma, beden imgesi baş etme stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının araştırmanın bağımlı değişkeni olan beden imgesi baş etme stratejilerini ne oranda yordadığını ortaya koymak amacıyla çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ilk sıraya kontrol değişkeni olan demografik değişkenler –cinsiyet ve yaş- konulmuştur. Cinsiyet değişkeni süreksiz değişken olduğundan “dummy” değişkeni olarak (1 erkek 0 kadın olmak üzere) kodlanarak modele sokulurken yaş değişkeni sürekli bir değişken olduğundan modele doğrudan alınmıştır.

BULGULAR

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma, beden imgesi baş etme stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi sonuçları bu bölümde yer almaktadır.

Katılımcıların bağlanma stilleri, beden imgesi baş etme stratejileri ve sosyal görünüş kaygı puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları aşağıda Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Bağlanma, Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri ve Sosyal Görünüş Kaygısına İlişkin Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6
YİYE						
1. Kaçınma	-	.12*	.06	-.07	.25**	.26**
2. Kaygı		-	.39**	.00	.26**	.44**
BİBSÖ						
3. Görünüşü düzeltme			-	.00	.17**	.45**
4. Olumlu mantıksal kabul				-	-.11*	-.14**
5. Kaçınma					-	.46**
SGK						-

* $p < .05$, ** $p < .01$ YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, BİBSÖ: Beden İmgesi Baş etme Stratejileri Ölçeği, SGK: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Tablo 2’de görüldüğü gibi, Yakın İlişkilerde Yaşantılar envanterinin kaçınma boyutu ile Beden İmgesi Baş etme stratejileri ölçeğinin alt boyutlarından görünüşü düzeltme ($r = .06, p > .05$) ve olumlu mantıksal kabul ($r = -.07, p > .05$) boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler gözlenmezken, kaçınma boyutu ile ($r = .25, p < .01$) düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır. Ayrıca bağlanmanın alt boyutu olan kaçınma sosyal görünüş kaygısı ile ($r = .26, p < .01$) düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyona sahiptir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar envanterinin kaygı boyutu ile Beden İmgesi Baş etme stratejilerinden olumlu mantıksal kabul ile arasında anlamlı düzeyde ilişkiler gözlenmezken ($r = .00, p > .05$), kaygılı bağlanma görünüşü düzeltme ($r = .39, p < .01$) ile orta düzeyde ve kaçınma ile ($r = .26, p < .01$) düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon ilişkisine sahiptir. Ayrıca kaygılı bağlanma stili ile sosyal görünüş kaygısı ($r = .44, p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki görülmüştür (Tablo 2).

Beden imgesi baş etme stratejileri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki korelasyonel ilişki incelendiğinde ise, baş etme stratejilerinin alt boyutlarından görünüşü düzeltme ($r = .45, p < .01$) ve kaçınma ($r = .46, p < .01$) ile sosyal görünüş kaygısı arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı korelasyonlar ortaya çıkarken, olumlu mantıksal kabul ($r = -.14, p < .01$) arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır (Tablo 2).

Katılımcıların demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), bağlanma stilleri (kaygı ve kaçınma) ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının beden imgesi baş etme stratejileri olan görünüşü düzeltme, olumlu mantıksal kabul ve kaçınma stratejisi puanlarını yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aşağıda Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3. Bağlanma ve Sosyal Görünüş Kaygısının Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerini Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (N=345)

	Yordayıcı	Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri					
		Görünüşü düzeltme stratejisi		Olumlu mantıksal kabul stratejisi		Kaçınma Stratejisi	
		ΔR^2	B	ΔR^2	β	ΔR^2	B
1. Demografik Değişkenler	Yaş		-.05		-.05		.00
	Cinsiyet	.00	-.05	.00	-.01	.00	-.03
2. Bağlanma Stilleri	Kaygı		.39**		.01		.23**
	Kaçınma	.15**	-.01	.00	-.10	.11**	.23**
3. Sosyal Görünüş Kaygısı		.10**	.36**	.02*	-.17*	.12**	.40**
	Total R^2		.25**		.02*		.23**

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

Tablo 3’te Beden İmgesi baş etme stratejileri demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), bağlanma ve sosyal görünüş kaygısı açısından hiyerarşik regresyon analizi ile ele alınmıştır. Tablo 3 incelendiğinde, beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından görünüşü düzeltme ele alındığında, modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerin (cinsiyet ve yaş) modele herhangi bir katkısı gözlenmezken, modele 2. adımda girilen bağlanma stillerinin modele katkısı anlamlıdır ($R^2 = .15, p < .001$). Bağlanma stillerinin modele %15’lik bir katkısı olmuştur. Bağlanmanın alt boyutlarından kaçınmanın modele özgün bir katkısı ortaya çıkmazken, kaygı boyutunun modele özgün bir katkısı vardır ($\beta = .39, p < .001$). Yani kaygılı bağlanma puanları yükseldikçe bireyin görünüşü düzeltme puanlarında da artış görülmektedir. Modele 3. Adımda girilen sosyal görünüş kaygısının modele %10’luk ($R^2 = .10, p < .001$) bir katkısı vardır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça görünüşü düzeltme puanlarında da artış görülmektedir ($\beta = .36, p < .001$).

Tablo 3’te beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından olumlu mantıksal kabul ele alındığında, modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerin (cinsiyet ve yaş) modele herhangi bir katkısı gözlenmezken, modele 2. adımda girilen bağlanma stillerinin de modele herhangi bir katkısı olmamıştır. Modele 3. Adımda girilen sosyal görünüş kaygısının modele katkısı düşük ancak anlamlıdır ($R^2 = .02, p < .05$) Sosyal kaygının modele %2’lik bir katkısı olmuştur. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça olumlu mantıksal kabul puanlarında azalma görülmüştür ($\beta = -.17, p < .05$).

Beden imgesi baş etme stratejilerinin alt boyutlarından kaçınma ele alındığında, modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerin (cinsiyet ve yaş) modele herhangi bir katkısı gözlenmezken, modele 2. adımda girilen bağlanma stillerinin modele katkısı anlamlıdır ($R^2=.11$, $p<.001$). Bağlanma stillerinin modele %11'lik bir katkısı olmuştur. Bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma ($\beta= .23$, $p<.001$) ve kaygı boyutunun ($\beta= .23$, $p<.001$). Yani kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları yükseldikçe bireyin kaçınma puanlarında da artış görülmektedir. Modele 3. Adımda girilen sosyal görünüş kaygısının modele %12'lik ($R^2=.12$, $p<.001$) bir katkısı vardır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları arttıkça beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma puanlarında da artış görülmektedir ($\beta= .40$, $p<.001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygılarının beden imgesi baş etme stratejileri üzerindeki yordayıcı gücü ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygıları beden imgesi baş etme stratejilerinin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bağlanma, sosyal görünüş kaygısı ve beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, Cash, Thériault ve Annis (2004) sosyal değerlendirilme kaygısı, bağlanma stilleri ve beden imgesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada beden imgesi hoşnutsuzluğunun sosyal değerlendirilme kaygısı ve güvenli olmayan bağlanma stilleri ile yakından ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma sonuçlarına göre güvenli olmayan bağlanma, beden imgesi baş etme stratejilerinin önemli bir yordayıcısıdır. Daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanan bireyler yüksek düzeyde görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejilerini kullanırken; kaçınan bağlanma arttıkça beden imgesi baş etme stratejilerinden kaçınma artmaktadır. Literatürdeki diğer araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ile beden imgesi baş etme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkileri analiz eden herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında bağlanma stilleri ile beden imgesi hoşnutsuzluğu arasında yapılan araştırmalar (Abbate-Daga vd., 2010; Cheng ve Mallinckrodt, 2009; Hardit ve Hannum, 2012; Koskina ve Giovazolias, 2010; Troisi vd., 2006) bu iki kavramın birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Abbate-Daga ve diğerleri (2010) yeme bozukluğu olan hastalarla yaptıkları araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin yüksek oranda vücut şekilleri ile ilgili endişe ve kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Cheng ve Mallinckrodt (2009) kadın üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, anne ve baba ile oluşturulan eksik duygusal bağların kaygılı bağlanmada önemli bir faktör olduğunu ve bunun da medya ile ilgili beden imgesini içselleştirmede önemli olduğunu bunun sonucunda da beden imgesi ile ilgili hoşnutsuzluğu arttırdığını ortaya koymuşlardır. Troisi ve diğerleri (2006) anoreksiya nevroza rahatsızlığına sahip kadınlarla yaptıkları araştırmada ayrılma kaygısı ve saplantılı bağlanmanın yüksek düzeyde beden imgesi hoşnutsuzluğunun önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca Cash, Thériault ve Annis (2004) saplantılı bağlanma tarzına sahip bireylerin beden imgeleri ile ilgili daha fazla hoşnutsuzluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Farklı örneklem grupları ile yürütülen bu araştırmalar bu çalışma ile benzer özellikler göstermektedir.

Araştırma sonuçları içsel çalışma modelleri bağlamında ele alındığında (Bowlby, 1969, 1982) bu çalışma modelleri kişinin yakın ilişkilerine yönelik duygu ve düşüncelerinde önemlidir (Berman vd., 1994; Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanma tarzlarından saplantılı ve korkulu bağlanma stili bireyin kendine yönelik olumsuz benlik algısı ile karakterize edilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998; Griffin ve Bartholomew, 1994). Görünüşü düzeltme ise kişinin onaylanmamış olarak algıladığı fiziksel görüntüsünü düzeltmesi ve saklaması olarak tanımlanır ve genellikle bireyler bu stratejileri fiziksel görünüşleri ile ilgili tehdit algıladıkları zaman yaşadıkları kaygıyı yatıştırmak için kullanırlar (Walker ve Murray, 2012). Dolayısıyla kaygılı bağlanan bireyler yakın ilişkilerinde yaşadıkları beden imgesi ile ilgili kaygıları azaltmak amacıyla bu stratejileri kullanmayı tercih edebilirler. Kaçınma stratejileri de bireylerin bedenlerini ortaya çıkartacak ortam ve kıyafetlerden uzak durması olarak karakterize edilir (Walker ve Murray, 2012). Kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin ise kendilerine yönelik benlik algısı yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Griffin ve Bartholomew, 1994) ve bu bireyler yakınlık gerektiren ortamlarla karşılaştıkları zaman huzursuzluk yaşarlar dolayısıyla yakın ilişkiler gerektiren ortamlara girmemeyi tercih ederler (Howe vd., 1999). Dolayısıyla kaçınan bağlanma tarzına sahip bireyler beden imgesi ile ilgili hoşnutsuzlukları ile başa çıkmak ve kendilerine ilişkin

yüksek benlik modellerini korumak amacıyla bedenlerini gösterecek ortam, kıyafet ve duruşlardan kaçınmayı tercih edebilirler.

Araştırmada modele üçüncü adımda sokulan sosyal görünüş kaygısının ise görünüşü düzeltme ve kaçınma boyutlarında modele katkısı yüksekken, olumlu mantıksal kabul boyutunda katkısı anlamlı ancak çok düşüktür. Bireylerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça görünüşü düzeltme ve kaçınma stratejileri de artarken, olumlu mantıksal kabul stratejileri azalmaktadır. Doğan ve diğerleri (2011) yaptıkları araştırmada beden imgesi baş etme stratejileri alt boyutlarının sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma bulgusu çalışma sonuçlarını doğrudan destekler niteliktedir. Ayrıca Cash, Thériault ve Annis (2004) sosyal değerlendirilme kaygısının beden imgesi hoşnutsuzluğu ile yakından ilişkili olduğunu bireylerin sosyal değerlendirilme kaygıları arttıkça beden imgesi hoşnutsuzluklarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Literatürde baş etme ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar ele alındığında araştırma sonuçlarına benzer bulgulara rastlanmaktadır (Kowalski, Mack, Crocker, Niefer ve Fleming, 2006; Rudd ve Lennon, 2000; Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski ve Mack, 2007). Sabiston ve diğerleri (2007) ergen kızların sosyal görünüş kaygısıyla baş etme stratejilerini nitel bir araştırma ile ortaya koymuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre ergenlerin sosyal görünüşleri ile ilgili kaygıları ile başa çıkmada en çok kullandıkları stratejilerden ikisi davranışsal kaçınma ve görünüşü yönetmedir. Yine Kowalski ve diğerleri (2006) ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile başa çıkmada daha çok duygusal stratejileri tercih ettiklerini, bu stratejilerden de en çok kullanılanın kaçınma ve görünüşü yönetme olduğunu ortaya koymuşlardır. Rudd ve Lennon (2000) beliren yetişkinlik dönemindeki kız öğrencilerle yaptıkları nitel araştırmada katılımcıların görünüşlerini yönetmede çoğunlukla risk içeren düzensiz beslenme, solaryum ve ağır egzersiz yapma gibi görünüşü düzeltme stratejilerini içeren (Walker ve Murray, 2012) stratejiler kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Ayrıca bireyin görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı korku ve kaygıları (Hart vd., 2008) olarak ele alınan sosyal görünüş kaygısı ile başa çıkmada kişi farklı stratejiler geliştirebilir. Örneğin Cash'e (2012) göre kişi bu duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirir. Bu stratejiler görünüşü düzeltme, kaçınma ve telafi edici olabilir. Sosyal görünüşleri ile ilgili kaygı yaşayan bireyler görünüşlerini düzeltme ya da kaçınma yoluna gidebilirler. Dolayısıyla bu bireylerin kendini pozitif ve akılcı bir şekilde kabulüne dayalı zihinsel ve davranışsal stratejiler olarak adlandırılan (Cash vd., 2005) olumlu mantıksal kabul stratejilerini de daha az kullanmaları bu bağlamda açıklanabilir.

Bu araştırma, örneklem bakımından bazı sınırlılıklar göstermektedir. Araştırma belirgin yetişkinlik dönemindeki bireylerle ve üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma yöntem açısından nedensel bir ilişki ortaya koymamaktadır. Bu araştırma beden imgesi baş etme stratejileri, bağlanma stilleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymasından literatüre özgün bir katkı sağlayacaktır. Çünkü beden imgesi ve görünüş kaygısı ile ilgili yapılmış araştırmaların birçoğu ergenlik dönemine odaklanmaktadır. Beliren yetişkinlikte yapılan araştırmaların çoğu kimlik gelişimi ve yakın ilişkilere odaklanmaktadır. Ancak kişinin sosyal görünüşüyle ilgili yaşadığı kaygı ve beden imgesi ile nasıl baş ettiği onun kimlik gelişimi ve yakın ilişkilerini doğrudan etkileyen faktörlerdir. Gelecek araştırmalarda farklı örneklem ve değişkenlerin yanı sıra beden imgesi ile baş etmede yürütülecek deneysel çalışmalar bireylerin beden imgeleri ile daha sağlıklı ve akılcı başa çıkmalarında ve bunu etkileyen olumsuz faktörlerin belirlenmesinde yol gösterici olabilir. Bu anlamda nedensel ilişkileri ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç vardır. Özellikle beden imgesinin en önemli olduğu dönemlerden biri olan beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerine yönelik beden imgesi ile olumlu baş etme stratejileri ile ilgili üniversite kapsamında eğitimler verilebilir. Ayrıca beden imgesi, sosyal kaygı ve görünüş kaygısı gibi problemler yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere yönelik bağlanma-temelli psikolojik danışma yardımları sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abbate-Daga, G., Gramaglia, C., Amianto, F., Marzola, E. ve Fassino, S. (2010). Attachment insecurity, personality, and body dissatisfaction in eating disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(7), 520-524. doi:10.1097/NMD.0b013e3181e4c6f7
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. J. J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adulthood: Coming of age in the 21st Century* içinde (s. 3-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2. bs.). NY: Oxford University Press.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge?. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* içinde (s. 25-45). New York: Guilford Press.
- Bearman, S. K. ve Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1251-1263. doi:10.1007/s10802-008-9248-2
- Berman, W. H., Marcus, L. ve Berman, E. R. (1994). Attachment in marital relationships. M. B. Sperling ve W. H. Berman (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and Developmental Perspectives* içinde (s. 204-231). New York: The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Random House
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2. bs.). New York: Basic Books
- Boyatzis, C. J. ve McConnell, K. M. (2006). RESEARCH: Quest orientation in young women: Age trends during emerging adulthood and relations to body image and disordered eating. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 16(3), 197-207. doi:10.1207/s15327582ijpr1603_4
- Breakey, J. W. (1997). Body Image: The inner mirror. *Journal of Prosthetics and Orthotics*, 9(3), 107-112
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* içinde (s. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. ve Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1-7. doi:10.1016/j.bodyim.2012.09.001
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.

- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. ve Sumer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 1-16. doi:10.1207/s15324834basps1901_1
- Carlson Jones, D. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835. doi:10.1037/0012-1649.40.5.823
- Carriere, L. J. ve Kluck, A. S. (2014). Appearance commentary from romantic partners: Evaluation of an adapted measure. *Body Image*, 11(2), 137-145.
- Cash, T. (2012). Cognitive behavioral perspectives on body image. T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* içinde (Cilt 2). Academic Press.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. T. H. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. NY: The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T. F., Melnyk, S. E. ve Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 305-316.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I. ve Perry, A. A. (2004). How has body image changed? A Cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081-1089.
- Cash, T. F., Santos, M. T. ve Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191-199.
- Cash, T. F., Thériault, J. ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103. doi:10.1521/jscp.23.1.89.26987
- Cheng, H. L. ve Mallinckrodt, B. (2009). Parental bonds, anxious attachment, media internalization, and body image dissatisfaction: Exploring a mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 365-375. doi:10.1037/a0015067
- Clay, D., Vignoles, V. L. ve Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Cohen, A. (1991). Body image in the person with a stoma. *Journal of Enterostomal Therapy*, 18(2), 68-71.
- Compian, L., Gowen, L. K. ve Hayward, C. (2004). Peripubertal girls' romantic and platonic involvement with boys: Associations with body image and depression symptoms. *Journal of Research on Adolescence*, 14(1), 23-47.
- Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., ... ve Clerici, M. (2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research*, 215(1), 176-184. doi:10.1016/j.psychres.2013.10.039
- Davis, C., Brewer, H. ve Weinstein, M. (1993). A study of appearance anxiety in young men. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 21(1), 63-74.
- Davison, T. E. (2012). Body image in social context. T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* içinde (Cilt 2, s. 243-249). Norfolk: Academic Press.
- Dion, K. L., Dion, K. K. ve Keelan, J. P. (1990). Appearance anxiety as a dimension of social-evaluative anxiety: Exploring the ugly duckling syndrome. *Contemporary Social Psychology*, 14(4), 220-224.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Adaptation of the body image coping strategies inventory to Turkish: A validity and reliability study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12(2), 121-129.

- Doumen, S., Smits, I., Luyckx, K., Duriez, B., Vanhalst, J., Verschueren, K. ve Goossens, L. (2012). Identity and perceived peer relationship quality in emerging adulthood: The mediating role of attachment-related emotions. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1417-1425.
- Eisenberg, M. E., Berge, J. M., Fulkerson, J. A. ve Neumark-Sztainer, D. (2011). Weight comments by family and significant others in young adulthood. *Body Image*, 8(1), 12-19. doi:10.1016/j.bodyim.2010.11.002.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Beliren yetişkinlik döneminde özsaygı, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre romantik yakınlığı başlatmanın incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 587-600.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-125.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010b). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.
- Furnham, A., Badmin, N. ve Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596. doi:10.1080/00223980209604820
- Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. ve Flament, M. F. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health*, 80(4), 186-192. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00485.x
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. doi:10.1037/0022-3514.67.3.430
- Güneş, İ. (2009). *Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hardit, S. K. ve Hannum, J. W. (2012). Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 9(4), 469-475. doi:10.1016/j.bodyim.2012.06.003
- Hargreaves, D. A. ve Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body Image*, 1(4), 351-361.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. doi:10.1207/s15327965pli0501_1
- Howe, D., Brandon, M., Hinings, D. ve Schofield, G. (1999). *Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model*. London: Macmillan.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jackson, K. L., Janssen, I., Appelhans, B. M., Kazlauskaitė, R., Karavolos, K., Dugan, S. A., ... ve Kravitz, H. M. (2014). Body image satisfaction and depression in midlife women: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Archives of Women's Mental Health*, 17(3), 177-187.
- Joanes, D. N. ve Gill, C. A. (1998). Comparing measures of sample skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society (Series D): The Statistician*, 47(1), 183-189. doi:10.1111/1467-9884.00122

- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kent, G. (2002). Testing a model of disfigurement: Effects of a skin camouflage service on well-being and appearance anxiety. *Psychology and Health, 17*(3), 377-386.
- Koskina, N. ve Giovazolias, T. (2010). The effect of attachment insecurity in the development of eating disturbances across gender: The role of body dissatisfaction. *The Journal of Psychology, 144*(5), 449-471.
- Kostanski, M. ve Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 39*(02), 255-262.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R., Niefer, C. B. ve Fleming, T. L. (2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 275.e9-275.e16. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.12.015
- Krueger, D. W. (2002). Psychodynamic perspectives on body image. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* içinde (s. 30-37). New York: Guilford.
- Luyckx, K., Goossens, L. ve Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology, 42*(2), 366-380. doi:10.1037/0012-1649.42.2.366
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L. ve Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology, 21*(3), 546.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of The Society for Research in Child Development, 50*(1/2), 66-104.
- McCabe, M. P. ve Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology, 143*(1), 5-26.
- McKinley, N. M. ve Randa, L. A. (2005). Adult attachment and body satisfaction: An exploration of general and specific relationship differences. *Body Image, 2*(3), 209-218. doi:10.1016/j.bodyim.2005.04.003
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*(3), 139-156. doi:10.1080/10478400701512646
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. J. A. Simpson ve L. Campbell (Ed.), *The Oxford Handbook of Close Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research, 20*(3), 346-374.
- Morsünbül, U. (2013). Are they emerging adults or emerging adults who are university students? An investigation through risk taking and identity development. *Elementary Education Online, 12*(3), 873-885.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D. ve Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity, 16*(10), 2205-2211. doi:10.1038/oby.2008.365
- Pinto, A. ve Phillips, K. A. (2005). Social anxiety in body dysmorphic disorder. *Body Image, 2*(4), 401-405.
- Prager, K. J. (2000). Intimacy in personal relationships. C. Hendrick ve S. S. Hendrick (Ed.), *Close relationships: A sourcebook* içinde (s. 230-242) Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Pruzinsky, T. ve Cash, T.F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* içinde (s. 3-12). NY: Guilford Press.
- Rudd, N. A. ve Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women. *Clothing and Textiles Research Journal, 18*(3), 152-162.

- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. ve Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101.
- Scharf, M., Maysel, O. ve Kivenson-Baron, I. (2004). Adolescents' attachment representations and developmental tasks in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 40(3), 430-444. doi:10.1037/0012-1649.40.3.430
- Schwartz, S. J., Côté, J. E. ve Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201-229.
- Scott, R. L. ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199. doi:10.1037/0893-3200.16.2.199
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi. Analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Shroff, H. ve Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 533-551. doi:10.1177/1359105306065015
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446. doi:10.1037/0022-3514.62.3.434
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* içinde (s. 65-73). NY: Guilford Press.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D. ve Taylor, C. B. (2000). Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 438-444. doi:10.1037/0021-843X.109.3.438
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. bs.). New York: Allyn and Bacon.
- Tantleff-Dun, S. ve Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* içinde (s. 108-116). NY: Guilford Press.
- Tiggeman, M. ve Slevic, J. (2013). Appearance in adulthood. N. Rumsey ve D. Harcourt (Ed.), *The Oxford handbook of the Psychology of Appearance* içinde (s. 142-159). UK: Oxford University Press.
- Tiggemann, M. (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, 2(2), 129-135. doi:10.1016/j.bodyim.2005.03.006
- Timko, C. A., Juarascio, A. S., Martin, L. M., Faherty, A. ve Kalodner, C. (2014). Body image avoidance: An under-explored yet important factor in the relationship between body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 203-211
- Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C. ve Siracusano, A. (2006). Body dissatisfaction in women with eating disorders: Relationship to early separation anxiety and insecure attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 449-453.
- Uzun Özer, B. (2012). Akranlar, romantik ilişkiler ve yaşam tarzları. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik* içinde (s. 295-325). Ankara: Nobel Yayın.
- van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. ve Neumark-Sztainer, D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 290-296. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.02.004

- Vohs, K. D., Voelz, Z. R., Pettit, J. W., Bardone, A. M., Katz, J., Abramson, L. Y., ... ve Joiner, T. E. (2001). Perfectionism, body dissatisfaction, and self-esteem: An interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(4), 476-497.
- Walker, D. C. ve Murray, A. D. (2012). Body image behaviors: Checking, fixing and avoiding. T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* içinde (s.166-172). London: Elsevier.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684-689.
- Whitbourne, S. K. ve Skultety, K. M. (2002). Body image development: Adulthood and aging. T. M. Cash ve T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* içinde (s. 83-90). NY: Guilford.
- Zhang, F. ve Hazan, C. (2002). Working models of attachment and person perception processes. *Personal Relationships*, 9(2), 225-235. doi:10.1111/1475-6811.00015

EXTENDED SUMMARY

Body Image in Emerging Adulthood: The Role of Attachment and Social Appearance Anxiety

INTRODUCTION

“Emerging adulthood” the period of between adolescence and young adulthood (Arnett, 2000, 2006, 2007) is a notion that effect one’s identity development and close relationships (Nelson, Story, Larson, Neumark-Sztainer ve Lytle, 2008) in the literature. Changes in this period commonly occur in the areas of interpersonal relationships and self-focus (Arnett, 2006) and it leads some crucial issues considering close relationships and appearance. The attitudes and behaviors of person effect the interpersonal relationships in this period in which close relationships come into prominence (Cash, Thériault ve Annis, 2004; McKinley & Randa, 2005). In emerging adulthood, the body image perception and coping strategies are effective factors in identity development and close relationships. Moreover, one of the essential factors of close relationships are attachment styles that influence the coping strategies of body image as well.

Body image is a kind of conception that includes perceptions, attitudes, ideas, behaviors and self-experiences of individuals regarding their physical appearance (Cash, 2004, Cash, Morrow, Hrabosky ve Perry, 2004). Body image begins with birth and continue till the death (Cohen, 1991) and social environment has a significant position in development of body image (Carriere & Kluck, 2014; McKinley & Randa, 2005; Pruzinsky & Cash, 2002). Emotions and beliefs regarding body image promote self-regulating and adaptive coping strategies (Cash, Melnyk ve Hrabosky, 2004) but in contrast people may reveal some behaviors such as appearance fixing and hiding body to manage and cope with these painful beliefs (Cash, 2002). Actually people try to cope with these distracting situations via these behaviors. Furthermore, they learn several strategies to manage and cope with stresfull emotions. For instance, avoidant strategies are behaviors to refrain stresfull situations and people, whereas appearance fixing strategies are attitudes that change trouble maker features related to body (Cash, 2012).

Body image disturbance has a prominent role in close relationships (Carriere & Kluck, 2014; McKinley & Randa, 2005), thereby families and peers are important in development of child’s body image perception (Smolak, 2002). Attachment occur between child and caregiver includes other close relationships in adulthood (Bowlby, 1980) and it is important in body image perception. Attachment refers to an emotional bond between child and his or her caregiver usually activate when the child is sick or tired (Bowlby, 1969, 1982) and it is important in the period of adulthood in which close relationships are basis (Arnett, 2006). Attachment in adulthood is categorized in different ways (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). For instance, Hazan and Shaver (1987) categorize attachment as secure, anxious/ambivalent and avoidant whereas Bartholomew and Horowitz (1991) categorize it as secure, fearful, dismissing and preoccupied.

Whereas body image effect our close relationships (Cash, Thériault ve Annis, 2004; McKinley & Randa, 2005; Pruzinsky & Cash, 2002) the ideas of others about one’s body also effect his or her self-esteem and self-image (Breakey, 1997). As a form of social evaluative anxiety (Dion, Dion ve Keelan, 1990) social appearance anxiety is a kind of fear that individuals have about being evaluated by others (Hart et al., 2008). In another word, social appearance anxiety is a kind of concern that effect one’s self- esteem and self-concept and it is related to other’s opinions about one’s appearance (Davis, Brewer ve Weinstein, 1993). Individuals may develop some strategies to decrease anxiety and these strategies may calm them both in short or long term (Walker & Murray, 2012). In sum, individuals with social appearance anxiety may develop strategies such as appearance fixing or avoidance to cope with anxiety related to their body.

Aim

Aim of this current study is to determine the predictive role of insecure attachment and social appearance anxiety on body image coping strategies in the period of emerging adulthood in which the individual experiences self-discovery and close relationships (Arnett, 2000, 2006).

Some limitations occur in this current study that we studied with university students in their emerging adulthood. Moreover, there is no casual relationships between variables. Due to revealing predictive relationships among body image coping strategies, insecure attachment styles and social appearance anxiety, current study makes the unique contribution to the literature.

METHOD

This study is a general screening model which is a sub-type of survey model. Participants of study consist of 345 university students -181 of them female- The age mean of participants was found to be 21.83. In data collection, “Experiences in Close Relationship Scale”, “Social Appearance Anxiety Scale” and “Body Image Coping Strategy Scale” were used.

Experiences in Close Relationship Scale (ECR): Experiences in Close Relationship Scale” was developed by Brennan, Clark, and Shaver (1998) and adaptation studies into Turkish were conducted by Sümer (2006). Scale consist of two subscales called anxiety and avoidance which are called as insecure attachment types.

Body Image Coping Strategy Scale: Body Image Coping Strategy Scale was developed by Cash, Santos, and Williams (2005) and adapted into Turkish by Doğan, Sapmaz, and Totan (2011). Scale consists of three subscales called appearance fixing, positive rational acceptance and avoidance which include strategies in coping with body image disturbance.

Social Appearance Anxiety: Social appearance anxiety scale was developed by Hart et al. (2008) to measure the anxiety regarding one’s social appearance. Turkish adaptation studies were conducted by Doğan (2010). Scale consists of 16 items with uni-dimension model.

The data of study were analyzed via SPSS 16.00 pocket program. Pearson correlation analysis were used to reveal the associations between variables. Then hierarchal regression analysis were used to propound the predictive power of insecure attachment and social appearance anxiety on body image coping strategies.

RESULTS

Considering the Pearson correlational analysis, avoidant attachment is not significantly correlated with appearance fixing ($r = .06, p > .05$) and positive rational acceptance ($r = -.07, p > .05$) contrast to avoidant coping ($r = .25, p < .01$). Anxious attachment is not correlated with positive rational acceptance ($r = .00, p > .05$) but it is positively and significantly correlated with appearance fixing ($r = .39, p < .01$) and avoidant coping ($r = .26, p < .01$). When social appearance anxiety taken into consideration, it was found to be correlated with appearance fixing ($r = .45, p < .01$), avoidance ($r = .46, p < .01$) and positive rational acceptance ($r = -.14, p < .01$) in a significant level.

In hierarchical regression analysis considering appearance fixing strategy, demographic variables (age and gender) which was entered in the first step, have no contribution into the model contrary to the insecure attachment styles entered in the second step to the model ($R^2 = .15, p < .001$). Attachment avoidance has no a unique contribution to the model contrary to the attachment anxiety which a significant contribution the model ($\beta = .39, p < .001$) which means the more attachment anxiety the more appearance fixing. In the third step, social appearance anxiety was entered to the model with 10% of contribution to the total variance of appearance fixing ($R^2 = .10, p < .001$) that is the more social appearance anxiety the more appearance fixing ($\beta = .36, p < .001$).

Regarding positive rational acceptance, demographical variables and attachment styles have no significant contribution to the model. In the third step, social appearance anxiety scale was entered to the model with the increase of 2%. ($R^2 = .02, p < .05$). The more scores social appearance anxiety refers to low scores in positive rational acceptance ($\beta = -.17, p < .05$).

Considering avoidant coping strategy, demographical variables (age and gender) have no significant contribution to the model similar to other dimensions. In second step, insecure attachment styles were entered to the model with significant contribution ($R^2 = .11, p < .001$). In details, the more avoidant ($\beta = .23, p < .001$) and anxious ($\beta = .23, p < .001$) attachment the more avoidant coping strategy. In third step, social appearance anxiety have a significant contribution with the increase of 12% in total variance of avoidant coping ($R^2 = .12, p < .001$) which means the more social appearance anxiety the more avoidant coping in body image ($\beta = .40, p < .001$).

CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS

In current study, the predictive power of attachment insecurity and social appearance anxiety on body image coping strategies among university students in their emerging adulthood were analyzed via hierarchical regression. Results indicated that insecure attachment styles and social appearance anxiety are significant predictors of body image coping strategies. Due to there is no study directly revealed the associations among these variables, this study brings the unique contribution to the literature. Because the studies regarding body image and appearance anxiety generally focus on the period of adolescent contrary to the period of emerging adulthood in which identity development commonly become important. However, anxiety related to one's appearance and the coping strategies he or she use in body image disturbance are the facts that directly effect one's identity development and close relationships. Future research which could be conducted in different samples with different variables may be guiding individuals in coping with body image disturbance with healthy and rational ways. Furthermore, seminars and trainings toward adolescents and individuals in their emerging adulthood would be conducted regarding healthy and rational coping in body image disturbance. Lastly, attachment-based counseling sessions would be beneficial for adults and adolescent in dealing with attachment-related problems in close relationships.