



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**VÜCUT ALGISININ ARACI ROLÜ ÜZERİNDEN ÖZERK-
İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİ VE YEME TUTUMU
İLİŞKİSİ**

Yasemin Oruçlular

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2013

VÜCUT ALGISININ ARACI ROLÜ ÜZERİNDEN ÖZERK İLİŞKİSEL BENLİK
ÖZELLİKLERİ VE YEME TUTUMU İLİŞKİSİ

Yasemin Oruçlular

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2013

KABUL VE ONAY

Yasemin Oruçlular tarafından hazırlanan 'Vücut Algısının Aracı Rolü Üzerinden Özerk-İlişkisel Benlik Özellikleri ve Yeme Tutumu İlişkisi' başlıklı bu çalışma, 21 Haziran 2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Elif BARIŞKIN

Prof. Dr. Gonca Soygüt PEKAK

Doç. Dr. Sait ULUÇ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Yusuf Çelik

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun.....süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvurmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

21 Haziran 2013


Yasemin Oruçlular

TEŞEKKÜR

Hayatımdaki en güzel süreçlerden biri Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlayabilmem ile oldu. Benim için kayıplar yaşadığım ama aynı zamanda sevindirici başlangıçların da olduğu, önemli tecrübeler edindiğim, dolu dolu geçirdiğim bir dönem oldu. Üzerimde bu dönem boyunca emeği olan tüm değerli hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Tez danışmanım olmadan önce de kendisine derin bağlılık, saygı ve sevgi beslediğim Prof. Dr. Elif Barışkın ile birebir çalışma fırsatı yakalayabilmek benim için en büyük şanslardan biri oldu. Elif Hocam ile birlikte bu süreci tamamlamanın gururunu yaşıyorum ve kendisine tezimi cümle cümle okuyarak değerli vaktini harcadığı; emeğini, ilgisini, değerli desteğini hep hissettirdiği için yürekten teşekkür ediyorum. Sizi çok seviyorum hocam ve disiplininizi, duruşunuzu keşke bir nebze örnek alabilsem. Bana bu süreçte ve öncesinde kazandırdıklarınıza bakarak meslek hayatım boyunca sizi hatırlayacağım.

Süpervizörüm olan Doç. Dr. Sait Uluç'a da gönülden teşekkür ediyorum. Daha iyi nasıl olabileceğimizi bize anlatırken bütün bir yıl hassasiyet gösterdiniz ve her türlü sorumuzda gülen gözlerinizle bizi cesaretlendirdiniz. İyi ki varsınız hocam, süpervizyonlar benim için aynı zamanda hayata dair birçok şey öğrendiğim anlar ile doluydu.

Veri analizinde büyük destek veren Dr. Zeynel Baran ve Araş. Gör. Yusuf Bayar'a emekleri için çok teşekkür ederim. Bana kısıtlı vaktinizden zaman ayırmanız benim için çok değerliydi.

Yusuf Kara'ya verimi toplarken ve analize hazırlarken gösterdiği emek, yardım için çok teşekkür ederim. Dostlarım Ayşenur Şahin, Ezgi Koçak, Nilüfer Kurt, Tuğçe Özkan iyi ki varsınız. Her an yanımda ve destektiniz. Sizleri seviyorum; iyi ki yolarımız kesişmiş. Bilgisine güvendiğim yakın arkadaşlarım Derya Gökçe'ye, Şule Pala'ya veri girişindeki yardımlarından dolayı çok teşekkür ederim.

Tüm dönem arkadaşlarıma başta İpek Şenkal ve Nağme Kaşmer olmak üzere desteğiniz, yakınlığınız için çok teşekkür ederim. Hepinizi çok seviyorum. Ofis arkadaşlarıma bu dönemde bana gösterdikleri anlayış için teşekkür ediyorum. Hem çalıştık hem de paylaştık. İyi ki birlikteyiz. Bu dönem boyunca sıkıntılı anlarımda bana yatıştırıcı sözleriyle destek veren, motivasyon sağlayan ve benimle birlikte üzölmeye de sevinmeye de var olduğunu hep gösteren Harun Kahya'ya içten teşekkür ederim.

Annem, babam, canım kardeşim bana bir telefon kadar uzaksınız sadece. Hep yanımdasınız ve en önemli desteğimsiniz. Birlikte geçirdiğimiz mutlu zamanlar, bana gösterdiğiniz şefkat, yakınlık, anlayış için çok teşekkür ederim. Aynı zamanda benim en yakın dostlarımsınız. Tezimle ilgili her türlü aşamada ilgi gösterdiniz, umut oldunuz. Yürekten teşekkürler, sizleri çok seviyorum. İyi ki sizin kızınızım.

ÖZET

Oruçlular, Yasemin. *Vücut Algısının Aracı Rolü Üzerinden Özerk-İlişkisel Benlik Özellikleri ve Yeme Tutumu İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.

Bu araştırmanın amacı depresyonun etkisi kontrol edildikten sonra özerk, ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide vücut algısının aracı rolünün olup olmadığını incelemektir.

Araştırma örneklemini hazırlık veya birinci sınıfa devam eden 481 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem katılımcılarının 405'i birinci sınıf eğitimine devam etmekteyken 76'sı hazırlık eğitimine devam etmektedir ve katılımcıların 314'ü kadinken 167'si erkektir. Örnekleme ait yaş ortalaması ise 19.14 ($SS = 2.32$)'tür. Kadınlara ait boy ve kilo ortalaması sırasıyla 1.65 ($SS = .06$) cm, 56.32 ($SS = 7.96$) kg'dır. Erkeklerle ait boy ve kilo ortalaması ise sırasıyla 1.77 ($SS = .06$) cm, 73.83 ($SS = 11.94$) kg'dır. 205 katılımcı ideal kilosunda olduğunu düşünürken 274 katılımcı ideal kilosunda olmadığını düşünmektedir.

Araştırmaya katılmak için gönüllü olan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için Kişisel Bilgi Formu (Bkz., Ek 1), benlik özellikleri hakkında bilgi toplayabilmek için Özerklik-İlişkisel Ölçekleri (Bkz., Ek 2), yeme tutumları hakkında bilgi toplayabilmek için Yeme Tutumu Testi (YTT) (Bkz., Ek 3), vücut algıları hakkında bilgi toplayabilmek için Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) (Bkz., Ek 4) ve son olarak bulguların güvenilirliği açısından depresyon belirtilerini kontrol etmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Bkz., Ek 5) uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre özerk-ilişkisel grup ile karşılaştırma grubu arasında yeme tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunmaması, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır. Tek başına özerklik, yeme tutumundaki bozulma ile ilişkili

değilken ilişkisellik ve yeme tutumundaki bozulma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. İlişkisellik puanlarındaki düşüş, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır. Ancak özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında vücut algısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca, benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide vücut algısının aracı rolü de istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşamamıştır. Temel araştırma bulguları kapsamında olmamakla birlikte, katılımcıların ideal kilolarında olduklarını düşünmelerinin, yeme tutumlarındaki bozulma ve vücut algılarındaki hoşnutluk derecesini etkilediği görülmüştür. Ek olarak, vücut algısındaki hoşnutluk derecesinin yeme tutumundaki bozulma ile ilişkisi yalnız kadın katılımcılar için istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmıştır. Araştırma dahilinde elde edilen bulgular alanyazın eşliğinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yeme Tutumu, Benlik Özellikleri, Vücut Algısı

ABSTRACT

Oruçlular, Yasemin. *The Mediator Role of Body Perception on the Relationship Between Autonomous-Related Self Constructs and Eating Attitude*, Master's Thesis, Ankara, 2013.

The purpose of this research is to investigate the relationship between autonomous, related, autonomous-related self constructs and eating attitude, and to investigate whether or not there is a mediator role of body perception on this relationship.

The sample of this research composed of 481 participants who were attending to Preparatory School (76) or were studying their first year as freshmen (405). While the total number of women included in this research was 314, the total number of men was 167. The sample age range was 19.14 ($SD = 2.32$). The height and weight mean related to women was 1.65 cm ($SD = .06$), 56.32 kg ($SD = 7.96$) respectively. On the contrary, the height and weight mean related to men was 1.77 cm ($SD = .06$), 73.83 kg ($SD = 11.94$) respectively. The number of participants who think they are at their ideal weight was 205 while the number of participants who think they are not at their ideal weight was 274.

Participants volunteer to take part in this research were given Demographic Information form to gather information about socio-demographic features, Autonomy-Relatedness Scales (ARS) to collect information about self, Eating Attitudes Test (EAT), Body Cathexis Scale (BCS) to measure body perception, and lastly Beck Depression Inventory (BDI) to control the effect of depressive symptoms.

According to the results, there was a statistically significant difference between autonomous-related group and comparison group in terms of eating attitude. The nonexistence of autonomous-related self dimensions together predicted the disturbance in eating attitude. Autonomy alone was not statistically related to the eating attitude, but

relatedness alone was statistically related to the eating attitude. The decline in the relatedness scores predicted the disturbance in eating attitude. However, there is not a statistically meaningful difference between autonomous-related group and comparison group in terms of body perception. Additionally, the mediator role of body perception on the relationship between the self constructs (autonomy-relatedness) and the eating attitude was not statistically significant. As being not within the scope of basic research results, whether or not participants think that they are at ideal weight had an effect on their eating attitudes and on the degree of dissatisfaction in body perception. Furthermore, the relationship between the degree of dissatisfaction in body perception and the disturbance in eating attitude was statistically significant just for women participants. The results of this research was discussed in the light of literature.

Keywords: Eating Attitude, Self Constructs, Body Perception

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1.YEME BOZUKLUKLARI	2
1.2.BENLİK OLUŞUMU	7
1.3.BENLİKTEKİ BOZULMALAR, KÖKENLERİ VE YEME BOZUKLUKLARI İLE İLİŞKİSİ	13
1.4.VÜCUT ALGISI VE YEME TUTUMU	23
1.5.DEPRESYON VE YEME TUTUMU	26
1.6.ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI	28
1.6.1.Araştırmanın Amacı	28
1.6.2.Araştırmanın Önemi.....	29
1.6.3.Araştırma Soruları.....	30
BÖLÜM II	31

YÖNTEM.....	31
2.1. ÖRNEKLEM	31
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	36
2.2.2. Özerklik-İlişkisellik Ölçekleri.....	36
2.2.3. Yeme Tutumu Testi (YTT)	37
2.2.4. Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)	38
2.2.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	38
2.3. İŞLEM.....	39
BÖLÜM III.....	40
BULGULAR	40
3.1. İDEAL KİLOSUNDA OLAN VE OLMAYAN KATILIMCILARA İLİŞKİN BULGULAR	40
3.2. KATILIMCILARIN ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE GRUPLANDIRILMASI	43
3.3. DEPRESYON BELİRTİLERİNİN ETKİSİ İSTATİSTİKSEL OLARAK KONTROL EDİLDİĞİNDE BENLİK ÖZELLİKLERİ VE YEME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	44
3.4. DEPRESYON BELİRTİLERİNİN ETKİSİ İSTATİSTİKSEL OLARAK KONTROL EDİLDİĞİNDE BENLİK ÖZELLİKLERİ VE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	46
3.5. DEPRESYON BELİRTİLERİNİN ETKİSİ İSTATİSTİKSEL OLARAK KONTROL EDİLDİKTEN SONRA İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN, ÖZERK BENLİK ÖZELLİKLERİNİN VE ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN YEME TUTUMUNU YORDAMASINDA VÜCUT ALGISININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ.....	47

BÖLÜM IV	55
TARTIŞMA	55
4.1.BENLİK ÖZELLİKLERİ VE YEME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	55
4.2.BENLİK ÖZELLİKLERİ VE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	57
4.3.İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN, ÖZERK BENLİK ÖZELLİKLERİNİN VE ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN YEME TUTUMUNU YORDAMASINDA VÜCUT ALGISININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	59
4.4.SONUÇLAR VE KLİNİK ÖNEMİ.....	65
4.5.SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA	71
EKLER.....	85

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1 Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdelerik Değerleri.....	32
Tablo 2 Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdelerik Değerleri.....	33
Tablo 3 Katılımcıların Yeme Tutumlarını Etkileyebileceği Düşünülen Değişkenlere İlişkin Veriler	35
Tablo 4 İdeal Kilosunda Olan ve Olmayan Katılımcılara Ait Özerklik, İlişkisellik, Özerklik-İlişkisellik Ölçeklerine, YTT, VAÖ ve BDE'ye İlişkin Ortalama Puanlar ve Standart Sapmaları	41
Tablo 5 İdeal Kilosunda Olan ve Olmayan Katılımcılara İlişkin ANOVA Sonuçları ...	42
Tablo 6 Özerk Benlik, İlişkisel Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçekleri Ortanca, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	43
Tablo 7 Özerk-İlişkisel Grup ve Karşılaştırma Grubunun YTT, VAÖ ve BDE'ye İlişkin Ortalama Puanları ve Standart Sapmaları	44
Tablo 8 Özerk-İlişkisel Grup ve Karşılaştırma Grubunun BDE'ye İlişkin ANOVA Sonuçları	44
Tablo 9 Depresyonun Etkisi Kontrol Edildikten Sonra Benlik Özellikleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait ANCOVA Sonuçları.....	45
Tablo 10 Depresyonun Etkisi Kontrol Edildikten Sonra Benlik Özellikleri ve Vücut Algısı Arasındaki İlişkiye Ait ANCOVA Sonuçları.....	47
Tablo 11 Depresyon Kontrol Edildiğinde Benlik Özellikleri, Yeme Tutumu ve Vücut Algısı Arasındaki Kısmi Korelasyon Katsayıları.....	48
Tablo 12 Depresyon ve İlişkisel Benlik Özelliklerinin Yeme Tutumunu Yordamasına Ait Hiyerarşik Regresyon Sonuçları	51
Tablo 13 Depresyon ve Özerk-İlişkisel Benlik Özelliklerinin Yeme Tutumunu Yordamasına Ait Hiyerarşik Regresyon Sonuçları	52
Tablo 14 Araştırma Bulgularına İlişkin Özet Tablo.....	54

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 Kültürel Bağlamda Özerklik ve İlişkisellik, Benlik ve Aile İçin Etkiler, Kağıtçıbaşı, 2005a.....	10
---	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüzde bozulmuş yeme tutumları, klinik görünümleri açısından hızla artış gösteren ve yordayıcı faktörleri netleştirilemediğinden uygun tedavi protokolü uygulanmadığında dramatik sonuçlara neden olabilen olası yeme bozukluğu tanısı öncülleridir. Burada yeme bozukluğu, yeme davranışına ilişkin tüm bozuklukları kapsayacak şekilde en geniş haliyle kullanılmaktadır (Toker ve Hoccoğlu, 2009). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri gelişimsel açıdan birçok fiziksel ve bilişsel değişimin bireyde belirgin hale gelmeye başladığı kritik dönemlerdir. Bilişsel kazanımlarla birlikte ergenler soyut olarak düşünmeye başlarlar (Harter, 1999), sosyal değerlerde farkındalık kazanırlar ve güzellik kavramı oluşmaya başlar (Dovey, 2010). Piaget'nin perspektifinden bakıldığında, formel operasyon dönemi gerek dünya gerekse benlik ile ilgili kuramların oluşumunu olanaklı kılar ancak bu dönemlerde oluşturulan benlik yapısı bütün olarak organize edilmiş değildir ve benlik portresi içsel olarak da tutarlı değildir. Dolayısıyla, benliğe yapılan atıflar tutarlı olmayabilir (Harter,1999). Diğer bir taraftan, ergenliğin erken dönemlerinin birçok kadının yetişkinlikteki yeme örüntülerinin oluşmasında önemli olduğu düşünülmektedir (Calam ve Waller, 1997).

Karmaşık yapılı, çoklu faktörler tarafından belirlenmiş yeme ile ilişkili problemlerin etiolojisinde tek başına bir yaklaşım yeterli olmayacaktır. Bu problemlerin oluşumunda motivasyonel, bilişsel, kişilerarası ve kültürel faktörlerin muhtemel birleşimi söz konusudur (Strauman, Vookles, Berenstein, Chaiken ve Higgins, 1991). Bu çalışmada; benlik, vücut algısı ve depresyonun yeme tutumlarını anlamada ne derece belirleyici oldukları aydınlatılmaya çalışılacaktır.

1.1.YEME BOZUKLUKLARI

Yukarıda da değinildiği gibi çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca nöral gelişimde, fiziksel büyümede ve psikolojik olgunlaşmada önemli değişimler meydana gelmektedir. Eğer beslenmedeki bozukluk ya da yeme bozuklukları ile ilgili tıbbi sonuçlar bu dönemlerde ortaya çıkarsa bunlar uzun vadede daha ciddi durumları beraberinde getirebilmektedir (Grange ve Lock, 2011). Bu nedenle de ergenlik ya da genç yetişkinlik dönemlerindeki bireylerin yeme tutumlarını incelemek bilgilendirici olabilecektir.

Yeme bozukluklarının kadınlar için prevalansı % 3. 4 iken erkekler için % 1. 5'tir (Kjelsas, Bjornstrom ve Götestam, 2004). Bu bozuklukların kadınlar arasında daha yaygın olduğu görülebilmektedir. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada katılımcıların % 82'sinin günde bir ya da birden fazla diyet davranışı gösterdikleri ve % 33'ünün daha ciddi kilo kontrolü davranışları (laksatif kullanımı ve çıkartma davranışı gibi) gösterdikleri tespit edilirken % 38'inin de tıknırcasına yeme ile ilgili problemler yaşadığı tespit edilmiştir (Mintz ve Betz, 1988). Bu sonuçlara göre kilo kontrolü, kilo alma ve telafi davranışları, yeme bozukluklarının beraberinde getirdiği ya da öncesinde var olabilecek bazı psikolojik problemler, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde norm halini alabilmektedir.

Yapılan bir çalışmada, yeme bozukluğu belirtileri çerçevesinde tanı alabilecek grupta ve daha hafif düzeyli yeme bozukluğu belirtilerine sahip olan ancak tanı almayan grupta; daha fazla madde kullanımı, depresyon ve daha düşük özgüven tespit edilmiştir (Ackard, Fulkerson ve Neumark-Sztainer, 2011). Bu doğrultuda, hiç belirti bulunmayan gruba göre belirti düzeyi açısından tanı alabilecek olan bireyler ve tanı almak için yeterli olmasa da hafif düzeyli yeme bozukluğu belirtileri gösteren bireyler, psikolojik açıdan daha zarar görmüş durumdadırlar. Ailede eğitimin öneminin fazla vurgulanması, kendini diğerleriyle kıyaslama gibi davranışların bulunması anoreksiya nervoza için hastaneye yatırılmaya risk faktörü oluştururken (Ahren, Chiesa, Klinteberg ve Koupil,

2012) bulimiya belirtileri olan grupta kontrol grubuna göre daha fazla onaylanma ihtiyacı ve daha fazla depresyon bulunmuştur (Katzman ve Wolchik, 1984). Sonuç olarak, yeme bozukluklarını açıklayabilecek öncülleri ya da ilişkili durumları inceleyebilmek, kilo kaybından ölüm, intihar gibi daha dramatik sonuçların ortaya çıkmaması için tedavi protokollerinin iyileştirilmesine yardımcı olabilecektir. Bu noktada, yeme bozuklukları alt tiplerini ve tanı ölçütlerini incelemek faydalı olabilecektir. Tanı gruplarına ve ölçütlerine geçmeden önce, yeme bozukluğuna sahip klinik grubun % 50'sinde her hangi bir tanı ölçütünü karşılamadan yeme davranışında bozulma görüldüğünü belirtmekte yarar vardır (Fairburn ve Harrison, 2003).

DSM-IV'e Göre (APA, 2000) Yeme Bozukluğu Tanı Grupları ve Ölçütleri:

Anoreksiya Nervoza

A.Yaşı ve boy uzunluğu için olağan sayılan en az kiloda ya da bunun üzerinde bir vücut ağırlığına sahip olmayı kabul etmeme (örn. beklenenin % 85'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açan bir kilo kaybı ya da büyüme dönemi sırasında, beklenenin % 85'inin altında bir vücut ağırlığına sahip olmaya yol açacak bir biçimde beklenen kilo alımını gerçekleştirme).

B.Beklenenin altında bir vücut ağırlığına sahip olmasına karşın kilo almaktan ya da şişman biri olmaktan aşırı korkma.

C.Kişinin vücut ağırlığı ya da biçimini algılama biçiminde bozukluk olması, kendini değerlendirmede vücut ağırlığı ya da biçiminin anlamsız bir etkisinin olması ya da o sırada vücut ağırlığının düşük olmasının önemini inkar etme.

D.Kadınlarda menarş sonrası amenore, yani, en az üç ardışık mestruelsiklusun olmaması. (Sadece hormon verilmesi sonrası menstruasyon dönemleri oluyorsa o kadının amenoresi olduğu düşünülür, örn. östrojen uygulanması.)

Anoreksiya Nervoza Alt Tipleri:

Kısıtlı Tip: Anoreksiya Nervoza'nın o sıradaki epizodu sırasında kişi düzenli olarak tıknırcasına yeme ya da çıkartma (yani, kendisinin yol açtığı kusma ya da laksatiflerin, diüretiklerin ya da lavmanların yanlış yere kullanımı) davranışı göstermemiştir.

Tıknırcasına Yeme/Çıkartma Tipi: Anoreksiya Nervoza'nın o sıradaki epizodu sırasında kişi düzenli olarak tıknırcasına yeme ya da çıkartma davranışı göstermiştir.

Bulimiya Nervoza

A.Yineleyen tıknırcasına yeme epizodlarının olması. Bir tıknırcasına yeme epizodu aşağıdakilerden her ikisi ile belirlidir.

(1) aynı zaman diliminde ve benzer koşullarda çoğu insanın yiyebileceğinden hiç tartışmasız çok daha fazla miktarda olan yiyeceği belirli bir zaman diliminde (örn. herhangi 2 saatlik süre içinde yeme)

(2) bu epizod sırasında yeme kontrolünün kalktığı duyumunun olması (örn. yemeyi durduramayacağı ya da ne yediğini ne kadar yediğini kontrol edememe duygusu)

B.Kilo almaktan sakınmak için, kendisinin yol açtığı kusma, laksatiflerin, diüretiklerin, lavmanların ya da diğer ilaçların yanlış yere kullanımı, hiç yemek yememe ya da aşırı egzersiz yapma gibi uygunsuz dengeleyici davranışlarda tekrar tekrar bulunma.

C.Tıknırcasına yeme ve uygunsuz dengeleyici davranışların her ikisi de 3 ay süreyle ortalama olarak en az haftada iki kez ortaya çıkmaktadır.

D.Kendini değerlendirirken anlamsız bir biçimde vücudunun biçimi ve ağırlığından etkilenir.

E.Bu bozukluk sadece Anoreksiya Nervoza epizodları sırasında ortaya çıkmamaktadır.

Bulimiya Nervozu Alt Tipleri:

Çıkartma Olan Tip: Bulimiya Nervozunun o sıradaki epizodu sırasında kişi düzenli olarak kendi kendine kusmuş ya da laksatifler, diüretikler ya da lavmanları yanlış yere kullanmıştır.

Çıkartma Olmayan Tip: Bulimiya Nervozunun o sıradaki epizodu sırasında kişi hiç yemek yememe ya da aşırı egzersiz yapma gibi diğer uygunsuz dengeleyici davranışlarda bulunmuş ancak kendi kendine kusmamış ya da laksatifleri, diüretikleri ya da lavmanları yanlış yere kullanmamıştır.

Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu

Başka Türü Adlandırılmayan Yeme Bozukluğu kategorisi, herhangi özgül bir yeme bozukluğu için tanı ölçütleri karşılanamayan yeme bozuklukları içindir. Örnekleri arasında şunlar vardır:

1. Kadınlarda, bireyin düzenli menstruasyonlarının olması dışında Anoreksiya Nervozunun bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır.
2. Belirgin bir kilo kaybının olmasına karşın kişinin o sıradaki vücut ağırlığının olağan sınırlarında olması dışında Anoreksiya Nervozunun bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır.
3. Tıkınırcasına yemenin ve uygunsuz dengeleyici düzeneklerin haftada iki kezden daha az bir sıklıkta ya da 3 aydan daha kısa süreli olarak ortaya çıkması dışında Bulimiya Nervozunun bütün tanı ölçütleri karşılanmaktadır.
4. Olağan vücut ağırlığını koruyan bir kişinin az miktarda yemek yedikten sonra düzenli olarak uygunsuz dengeleyici davranışlarda bulunması (örn. iki parça kek yedikten sonra kendini kusturma).
5. Büyük miktarlarda yiyeceği sürekli çiğneyip tükürme, ancak yutmama.

6. Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu: Düzenli olarak Bulimiya Nervozaya özgü uygunsuz dengeleyici davranışlarda bulunmaksızın tıkınırcasına yeme epizodlarının olması.

Yukarıda aktarılan tanı ölçütleri incelendiğinde, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervozanın özgün, temel bir psikopatoloji ile birleştikleri görülebilmektedir. Yeme bozukluğunda benlik değeri; dış görünüm, beden şekli ve kiloya bağlıdır (Fairburn ve Harrison, 2003). Çoğu birey; kendisini ilişkiler, iş, yetenekler gibi boyutlarda değerlendirirken yeme bozukluğu hastaları benlik değerlerini dış görünüş, kilo ve bunları kontrol üzerinden sağlamaktadır. Yeme tutumundaki bozulmaların, genel albenisiz bulunan bir benlik algısı ile ilişkili olduğu düşünülebilir (Goss ve Allan, 2009). Bu yaklaşıma göre, birey bünyesinde genel bir utanç duygusu barındırmaktadır. Kilo, beden şekli ve görünümü üzerindeki kontrol, bireyin övünç hissetmesini sağlarken bu bağlamdaki bir başarısızlık, bireyin benliğinde barındırdığı utanç duygusunun pekişmesine neden olabilmektedir.

Yeme bozukluğunda belirtiler – diyet yapma, kilo verme, tıkınırcasına yeme, çıkartma davranışı vb. – benlik değerini yükseltme gayreti olarak değerlendirildiğinde, bireylerin yeme tutumlarını benlik bağlamında ele almak önemlidir. Bu bağlamda, bozulmuş yeme tutumlarının yukarıda aktarılan tanı gruplarından herhangi biriyle sonuçlanmadan benlik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi yapılacak müdahaleleri daha etkili hale getirebilecektir. Dolayısıyla, bireylerin benlik özelliklerinin temellerinin nasıl atılmış olabileceği hakkındaki görüşleri incelemek önce benlik oluşumunu anlamak daha sonra da benlik özellikleri ve yeme tutumları arasındaki bağı anlamak adına faydalı olabilecektir.

1.2.BENLİK OLUŞUMU

Yukarıda da değinildiği gibi bireylerin benlik oluşumu üzerine sunulan birbiri ile alakalı görüşleri incelemek benlik özelliklerinin kaynakları hakkında daha detaylı bilgi elde edilebilmesini sağlayabilecektir. Benliğin önemli bir parçası olan özerkliğin (autonomy) kişilerarası ilişkileri (Rankin-Esquer, Burnett, Baucom ve Epstein, 1997), kimlik duygusunu (McCurdy ve Scherman, 1996), psikolojik uyumu (Deci ve Ryan,1991) ve psikopatolojiyi (Alford ve Gerrity, 1995; Daley, Hammen, Burge ve Davilo, 1997) etkileyebildiği bilinmektedir. Bu çerçevede; bu bölümde bireyin özerklik duygusunu dolayısıyla benlik oluşumunu etkileyen benlik nesnelere, bebeklikteki ayrılma-bireyleşme dönemi, ergenlikteki aileden ayrılma ve duygusal yakınlığı koruma konuları, ortaya çıkabilecek benlik özellikleri açısından ele alınmaya çalışılacaktır.

Benlik oluşumu ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde şekillenen, temellerinin bireyin erken dönem ilişkilerinden itibaren atıldığı, bireyin işlevselliğinde yapı taşı oluşturduğu önemli kavramlardan biridir. Erken dönem ilişkilerde önemli olan benlik nesnelere (temel bakımı sağlayan kişiler), kendiliğin bir parçası olarak deneyimlenir. Bu yüzden de onların üzerinde sahip olduğumuz kontrol, bir yetişkin olarak beden ve zihin üzerinde sahip olunan kontrole çok paraleldir. İki tip benlik nesnesi vardır. Aynalayan benlik nesnesi çocuğun içgüdüsel olarak duyumsadığı mükemmelliği, coşkuyu ve büyüklüğü onaylayıp onlara cevap verirken idealize edilmiş ebeveyn imajı çocuğun bakıp sakinlik, kusursuzluk nesnesi olarak bütünleşeceği ikinci benlik nesnesidir. Çocuklukta benlik ve benlik nesnelere arasındaki ilişkinin kalitesine bağlı olarak benlik daha az zarar görmüş, daha güçlü ve daha sağlıklı bir yapıya ulaşacaktır (Kohut ve Wolf, 1978). Bu benlik nesnelere ve çocuğun etkileşimi arasındaki herhangi bir uyumsuzluğun da zarar görmüş benlik ile sonuçlanabileceği düşünülebilir.

Psikanalitik kuram çerçevesinde sunulan diğer bir görüşe göre, bireyin biyolojik doğumu ve psikolojik doğumu aynı anda olmamaktadır. Psikolojik doğum, bebeğin dördüncü ya da beşinci aydan itibaren ontolojik anlamda benliğini diğerlerinden ayrı bir

yapı olarak farketmeye başladığı ayrılma-bireyleşme dönemi olarak tanımlanmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Bu görüş çerçevesinde Mahler (1972) ergenliği, ikinci ayrılma-bireyleşme dönemi olarak özerklik çerçevesinde ele almaktadır. Bu görüşü paylaşan Steinberg ve Silverbeg (1986), ergenlik döneminde aileye karşı kazanılmış olan duygusal özerkliğin (anne-baba figürlerinin idealizasyonunun azalması, ailenin gidermesi beklenen çocuksu ihtiyaçların azalması gibi), benlik kavramının temeli olan özerkliğin önemli bir boyutu olduğunu belirtmektedirler. Birey olmayı duygusal özerklik boyutu ile ele alan bu görüş, duygusal özerkliğin aileye karşı kazanıldıktan sonra diğer sosyal ilişkilere (arkadaş ilişkilerine) yansıtılıp ergenliğin son dönemlerinde de öznel yetkinlik hisleriyle tamamlandığını savunmaktadır.

Kendini Belirleme Kuramı'nın öncülerinden olan Ryan ve Lynch, duygusal özerkliğin yukarıdaki kavramsallaştırma kapsamında ele alınmasını yetersiz bulmaktadır (1989) çünkü bu kavramsallaştırma ile duygusal özerklik; aileye güvenmeye, yakın olmaya gönülsüzlük içermektedir. Aile bağlamından duygusal anlamda kopuşu ifade etmektedir. Genç yetişkinliğe giden ergenlikteki bireyleşme, duygusal kopuş ile değil aksine bağlanma ile sağlanır. Bu görüş, özerkliğe giden yolda aileden ideal düzeyde duygusal desteğin var olması gerektiğini savunmaktadır. Sonuç olarak, bireyleşme aileden ayrılma ile olan bir şey değil, aile ile birlikte olan bir şeydir ve duygusal olarak aileden kopan bireyler daha negatif bir benlik algısına sahip olabilmektedirler. Ryan ve Lynch'i destekler nitelikte, duygusal anlamda özerkleşmenin psikopatoloji ile ilişkili olduğu da bulunmuştur (Chou, 2000). Depresif belirtilerin, bireyleşme ve aile idealizasyonunun düşmesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir.

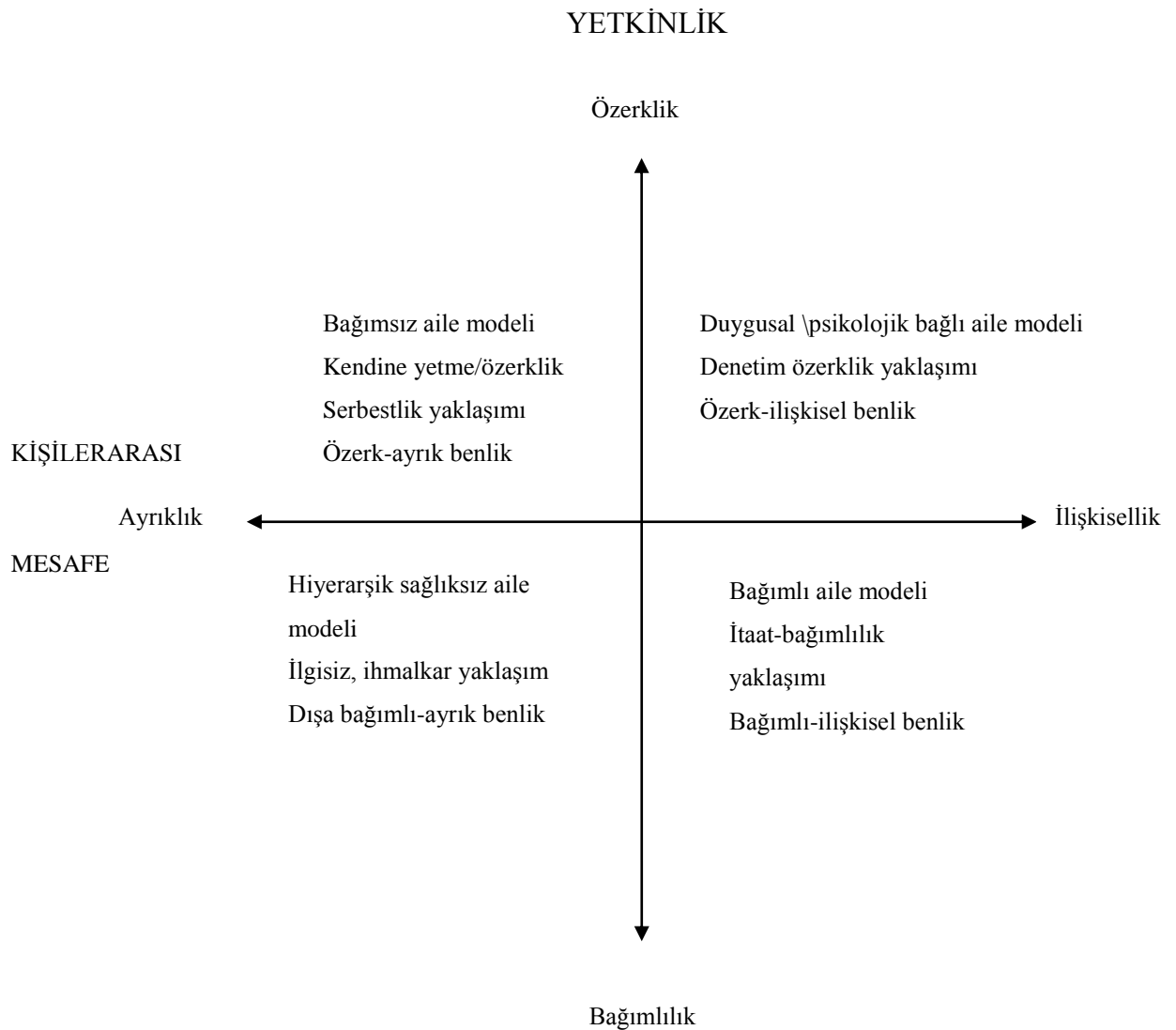
Kendini Belirleme Kuramı'na göre sağlıklı bir benlik için duygusal özerkliğin yeterli olduğunu savunan görüşe karşıt olarak, insan doğasında üç temel psikolojik ihtiyaç vardır (Ryan ve Deci, 2000). Bunlar; yetkinlik, özerklik ve ilişkiselliktir. Kültürel değer ve amaçlarda farklılık olsa da gelişimsel ve psikolojik olan bu ihtiyaçlar insan doğasının değişmeyen unsurlarıdır (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003). Bu ihtiyaçların doyurulması bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkiye sahiptir. Özerkliği, yetkinliği ve

ilişkiselliği destekleyen bağlamlar bunların içselleştirilmesini ve benliğe dahil edilmesini desteklemektedir. Birey üzerinde kontrolün fazla olması ve ilişkisellik yoksunluğu doğanın insanı kuşattığı ‘gerçekleşme’ ve ‘organize etme’ eğilimlerini bozup strese ve psikopatolojiye neden olmaktadır. En yalın haliyle bu kuram, yetkinliği besleyen bir sosyal çevre ilişkiselliği doyurmuyorsa iyilik halinde bozulma beklemektedir. Sosyal bağlamlar, bu ihtiyaçları karşılamayı desteklediğinde iyilik halinde artma olmaktadır.

Benlik oluşumu çerçevesinde kabul gören diğer bir benlik modeli (Kağıtçıbaşı, 2005a), yukarıda aktarılan Kendini Belirleme Kuramı’nın insan doğasının üç temel ihtiyacının özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik olduğu görüşünden etkilenmiştir. Dolayısıyla, bu görüşte sağlıklı benlik oluşumu için gerekli olan özerkliğin, yalnızca ayrıma-bireyleşme ve diğerlerinden kopma ile mümkün olduğuna katılmamaktadır. Kağıtçıbaşı’na göre benliğin özerkleşmesi, birbirinden farklı fakat birbiriyle alakalı iki boyut belirtmektedir. Bunlardan biri, kişilerarası bağlamda ayrı-ilişkili olma (kişilerarası mesafe; ilişkisellik) ile alakalıyken diğer boyut etkililik-bağımlılık (yetkinlik; özerklik) ile alakalıdır (1996). Bu iki boyutun birbirinden bağımsız ve ayrı olması, bir bireyde bir arada olma durumlarını mümkün kılmaktadır. Birbiri ile çelişiyor gibi olsalar da özerk ve ilişkisel olma durumları iki temel ihtiyaçtır. Kağıtçıbaşı, yetkinlik boyutunu açıklarken Piaget’in ahlak gelişimi çalışmasında kullandığı özerk-bağımlı ahlaklılık kavramlarından yararlanmışır. Özerk ahlaklılık, kendi kurallarına tabi olma iken bağımlı ahlaklılık diğerinin kuralına tabi olmadır. Bu bağlamda özerklik, hedeflenen sonuca ulaşmak için yetkinlik hissi ile harekete geçen davranış üzerinde irade sahibi olunması demektir (Kağıtçıbaşı, 2005a). İlişkisellik ise, aileye olan duygusal bağlılığın devam etmesidir.

Sonuç olarak, Kağıtçıbaşı’nın benlik modeline göre özerklik-ilişkisellik, özerklik-ayrıklık, bağımlılık-ilişkisellik ve bağımlılık-ayrıklık gibi özellikler gösteren dört farklı benlik gelişimi mümkündür ancak benlik gelişimleri kategorik türler olarak düşünülmemelidir; yetkinlik (özerklik) ve kişilerarası mesafe (ilişkisellik) boyutlarında birbirlerinden görece

olarak farklı oldukları şeklinde ele alınmalıdır. Bu doğrultuda, benlik gelişimleri özerklik ve ilişkisellik açısından değişiklik gösterir ve sistematik olarak belirgin aile ve çocuk yetiştirme ortamlarıyla ilişkilidir (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu modelin temel yapısı ve farklı bağlamlarda belirginleşen farklı benlik özellikleri aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



Şekil 1 Kültürel Bağlamda Özerklik ve İlişkiselik, Benlik ve Aile İçin Etkiler, Kağıtçıbaşı, 2005a.

Bu görüş, analitik kuram ve dolayısıyla yukarıda belirtilen ilk kuramsal alt yapıyla ayrılma-bireyleşme üzerine yoğunlaştığından benzer gibi gözükse de şekilden de anlaşılacağı üzere benlik oluşumuna daha sosyal bir açıklama getirmektedir. Bu benlik modeli, yaşam tarzları arasındaki sebep-sonuç bağlantılarının önemini vurgulamaktadır. Bununla beraber, bu model aile dinamiklerinin benlik oluşumu üzerindeki etkisini belirleyici olarak kabul ettiği için aile prototipleri ve bu prototipler içinde oluşabilecek benlik özelliklerini birlikte ele almak önemlidir (Kağıtçıbaşı, 2010).

Bu doğrultuda Özerk-ilişkisel benlik özellikleri, duygusal/psikolojik aile modelinde ortaya çıkmaktadır. Yakınlık ve sıcaklığın olduğu bu aile modelinde, ebeveynler açısından çocuğun psikolojik değeri ön plandadır. Birey yakınlık ve sıcaklığın bir arada olduğu bir aile bağlamında düzen koruma anlamına gelen ‘ana-baba’ kontrolü ile özerklik ihtiyacını da doyurabilmektedir. Bu ailede, duygusal anlamda bağlılık hakimken maddi anlamda bireysel ve ailesel bir bağımsızlık hakimdir. Karşılıklı duygusal/psikolojik bağlılık modeli, bağlılık kültürüne sahip gelişmiş ve kentleşmiş bölgelerde daha yaygındır. Aileye ve gruba bağlılık devam ederken bir yandan da değişen yaşam tarzı ile beraber özerkliğin işlevselliği mümkündür. Aktif karar verme, etkinlik ve yaratıcılık gerektiren okul başarısı ve kentsel iş hayatı için ilişkisellikte birlikte özerklik, vurgulanan benlik özellikleri arasında yerini almaktadır. Özerklik-ilişkisel özelliklerinin bir arada bulunması psikolojik açıdan en sağlıklı olarak düşünülmektedir. Kişilerarası mesafe ve yetkinlik boyutlarının diğer ucundaki bağımlı-ayrık benlik özellikleri ise patolojik bir durumu ifade ediyor olabilir. Bu ailede sağlıklı benlik gelişimini engelleyen ebeveyn kayıtsızlığı, ihmalkarlığı, hiyerarşi gözlemlenebilir.

Özerk-ayrık benlik özelliklerinin yüksek olduğu bireylerin ise kendine yetme, serbestlik gibi yaklaşımların hakim olduğu bağımsız bir aile modelinde yetiştiği düşünülebilir. Bu ailede hem maddi hem de duygusal anlamda aile ve birey düzeyinde bağımsızlık hakimdir. Bunların yanında, bağımlı-ilişkisel özelliklerin yüksek olduğu bireylerin, ana-baba ve çocuk arasındaki temasın itaat ve bağımlılık çerçevelerinde sağlandığı bağımlı

bir aile modelinde yetiştiği düşünülebilir. Bağımlı aile modelinde, maddi ve duygusal alanda ailesel ve bireysel bağımlılık söz konusudur (Kağıtçıbaşı, 2010).

Bu modelin kuramsallaştırdığı benlik kurguları ve aile bağlamları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, ergenlerin özerk-ayrık benlik kurguları ana babanın çocuk yetiştirme stiline göre farklılık göstermezken bağımlı-ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik kurgularının farklılık gösterdiği bulunmuştur (Özdemir, 2009). Ana babaları otoriter olan ergenlerin bağımlı-ilişkisel benlik kurgusu puanları, ana babaları izin verici olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ana babaları açıklayıcı otoriter ve otoriter olan ergenlerin, özerk-ilişkisel benlik kurgusu puanları izin verici stile göre daha yüksek bulunmuştur. Kontrol içeren otoriter anababalığın özerkliği de içeren özerk-ilişkisel benlik gelişimi ile ilişkili bulunması, Türk toplumunda kontrolün de ilgi olarak algılanması ile ilişkili olabilir ancak bu kontrolün çok sınırlayıcı olmaması ve yakınlığın da sağlanmasının gerekliliği eklenmiştir (Kaya, 2012).

Bu modelin incelendiği Çocuğun Değeri ve Aile Değişim araştırmasında (Kağıtçıbaşı ve Ataca, 2005), son otuz yılda ailenin çocuğa attığı psikolojik değerinde (neşe, zevk, sevgi kaynağı olarak çocuk sahibi olma) önemli bir yükseliş gözlenirken ekonomik değerde (yaşlılık güvencesi ve diğer maddi yararlar sebebiyle çocuk sahibi olma) düşüş olduğu bulunmuştur. Çocuğa maddi bağımlılığın düşmesi özerklik gelişimini daha mümkün kılmaktadır çünkü çocuğun özerkliği, bağımsızlığı aile için tehlike oluşturmamaktadır (Kağıtçıbaşı, 1996). Bununla birlikte, çocuğun psikolojik değerinde gözlemlenen artış, özerkliğin korunurken aynı zamanda ilişkiselliğin var olduğunu ve bir benlik modeli olarak bu modelin Türk toplumuna uygun olduğunu gösterir niteliktedir. Kağıtçıbaşı'nın benlik modeline destek oluşturabilecek başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, yapılan bir çalışmada ayrılma-bireyleşme sorunları özerk ve özerk-ilişkisel benlikle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Akhun, 2012). Bu sonuç, ayrılma ve bireyleşmenin sağlıklı benlik gelişimini açıklamak için tek başına yeterli olmadığını gösterir niteliktedir. Bunun yanında, özerklik ve ilişkiselliği yüksek olan bireylerin daha fazla benlik değeri ve sosyal anlamda yetkinlik göstermeye meyilli

oldukları belirtilmiştir (Kaya, 2012).

Bir başka çalışmada, özerk benlik kurgusuna sahip ergenlerin, yaşam doyumu puan ortalamalarının ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip ergenlerin yaşam doyumu puan ortalamalarından daha düşük ve olumsuz duygu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özdemir, 2012). Tüm bu çalışmalar ve kuramsal alt yapı, Kağıtçıbaşı'nın kültürel olarak uygunluğu gösterilmiş benlik modelinin sağlıklı insanda bulunması gereken özerklik-ilişkisel boyutlarından yola çıkarak benlik oluşumunu ve ilişkili olabilecek psikopatolojiyi açıklayabilmeyi mümkün kıldığını gösterir niteliktedir. Bu doğrultuda, bu çalışmada benlik oluşumu bu model çerçevesinde ele alınmaktadır.

1.3.BENLİKTEKİ BOZULMALAR, KÖKENLERİ VE YEME BOZUKLUKLARI İLE İLİŞKİSİ

Erken dönem psikodinamik kuramlardan başlayarak Stein ve Corte (2007) , yeme bozukluklarının 'benliğin bozulmaları' olarak karakterize edildiğini belirtmiştir. Fazlaca kontrolcü ve mükemmeliyetçi ailelerin, benlikteki otonomi işlevini sınırladıklarını ve benlik oluşumunu etkiledikleri aktarılmıştır. Sonuç olarak, benlikte var olan bozulmaların yeme bozukluğu semptomolojisi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Dolayısıyla, benlikteki bozulmalar ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi farklı kuramlar çerçevesinde incelemek bilgilendirici olabilecektir. Bu bölüm, farklı kuramların ve bakış açılarının bu ilişkiyi ele alış şekillerini aktarmaya çalışacaktır.

Ciddi yeme bozukluğu belirtilerinin oluşumu için Hilde (1973)'ye göre, önemli iki temel özellik vardır. Bunlar diğer bedensel duyumsamalar da dahil olmak üzere açlığı tanımadaki zorluk ve bireyin kendi hayatını yaşadığına dair farkındalık yoksunluğudur. Bunların da en temeline inildiğinde, birey henüz bebekken ihtiyacına verilen cevabın uygun ve doğru miktarda olması önemlidir. Bebeğin sahip olduğu en güçlü iletişim aracı ağlamadır. İhtiyaçlarının, isteklerinin ve rahatsızlıklarının sinyallerini ve ipuçlarını

bebek ağlayarak gösterebilir. Bebeğin ağlamasına nasıl cevap verildiği, onunla nasıl baş edildiği ya da onun nasıl göz ardı edildiği bebeğin büyüyünce kendi ihtiyaçlarının farkında olmasını etkileyen en önemli noktadır. Bebek doğumdan itibaren iki ayrı davranış formu ayırt eder. Bu ayırım, bebek tarafından başlatılan ve dışarıdan gelen uyarana cevap olarak verilen davranış ayrımlarıdır. Bebekten gelen mesajlara verilen uygun cevaplar, çocuğun benlik farkındalığı ve etkililiği için gereklidir. Hilde'nin görüşlerini destekler nitelikte olan erken dönem nesne ilişkileri çerçevesinde ise yeme tutumu ve benlik ilişkisi bağlanma kapsamında ele alınmıştır.

Nesne İlişkileri kuramı, Urist (1980)'e göre, bireylerin erken dönem nesne ilişkilerinin ve dış dünya ile olan ilişkilerinin temsillerinin benlik algısı ile nasıl birleştiği üzerine çalışmaktadır (akt; Heesacker ve Neimeyer, 1990). Bu doğrultuda, bebek erken dönemde ihtiyaçlarına cevap veren bir bakıcı ile birlikteyse bir güven hissi oluşur ya da aksine ikircikli, reddedici bir ebeveyn ile birlikteyse benlik bölünür ve etkisiz kalır. Guidano ve Liotti (1983) ise işbirlikçi olmayan bu iletişim şekliyle birlikte bu bireylerin problemlerini ve zorluklarını saklamaya, duygularını ve bakış açılarını yansıtmamaya başladıklarını belirtmişlerdir (akt; Heesacker ve Neimeyer, 1990). Sonuç olarak, güvensiz bağlanma ortaya çıkar ve kişi ayrı bir benlik oluşturamamakla birlikte kişisel değerini ve sevilebilirliğini sorgulamaya başlar. Bu kişisel yetersizlik algısı benlik üzerinde kontrol sağlamak için kendini ayrı katı bir disiplin olarak yeme davranışı üzerinde gösterir. Yapılan çalışmalar da görgül olarak bu kuramsal alt yapıyı destekler niteliktedir. Yakın geçmişte yapılan bir çalışmada güvensiz bağlanma, yeme bozukluğundaki problemler için gelişimsel bir yatkınlık faktörü olarak tespit edilmiştir (Demidenko, Tasca ve Bissada, 2010). Hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma örüntülerinin işlevsel olmayan benlik özellikleri (düşük öz yeterlilik, değersizlik düşünceleri, durağan olmayan benlik algısı, belirsizliğe tahammülsüzlük) üzerinden hiçbir rol kargaşası yaşamadan diğerlerine bağlı olma ama aynı zamanda yabancılaşmayacak kadar diğerlerinden ayrı olma (ayrılma-bireyleşme) boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanma örüntüsü için bu ilişki, yeme bozukluğuna sahip kişilerde görülen ilişkilerle çok meşgul olma, fazla onay ihtiyacı gibi

görünümleri açıklayabilir. Kaygılı bağlanmanın doğası gereği ilişkileri kaybetme korkusu, negatif benlik bilişlerine neden olabilir. Birey benliğini diğer kişileri referans olarak oluşturdukça zarar görmüş bir benliğe sahip olabilir. Kaçınan bağlanma örüntüsü sergileyen ve yeme bozukluğu olan bireylerde ise ilişkileri değersizleştirme, yakınlıktan rahatsızlık görülmektedir. Bu bireyler, mükemmeliyetçilik ve gerçekçi olmayan yüksek hedefler nedeniyle özgüven problemi yaşayabilirken nihai olarak da yukarıda belirtilen işlevsel olmayan benlik özelliklerine sahip olabilirler. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, bağlanma tiplerinin farklı olduğu durumlarda farklı yollarla zarar görebilecek benlik için aslında yeme bozukluğu belirtileri, bireyselleşirken diğerlerine yakın olma arasındaki denge ile ilgili kaygıyı örter nitelikte olarak yorumlanabilir.

Bir başka çalışmada ise (Perry, Silvera, Neilands, Rosenvinge ve Hanssen, 2008) , yeme bozukluğu ile ilişkili olan ve her iki ebeveyn için de geçerli iki ayrı ilişki örüntüsü tespit edilmiştir. Bunlardan ilki şefkatin ve duygusal desteğin az olması, çocuğu göz ardı etme ya da ihmal etme, psikolojik olarak çocuğun yanında bulunmama ile ilgiliyken diğer örüntü çok fazla korumacı tutum, çocukta özerkliğin gelişmesine izin vermeme, sınırlama ve çocuğun davranışlarını kontrol etme ile ilgilidir. Bu iki örüntü de daha fazla bozulmuş yeme ile ilişkili bulunmuştur. Bu örüntüler, benlik üzerinden (netliğin, özgüvenin düşük olması ve davranışların güçlü diğerleri tarafından kontrol edildiği algısı) yeme tutumlarını etkilemektedir. İlk ebeveynlik örüntüsünün başat olduğu durumlarda, yeme ile olan sağlıksız ilişki benliği düzenleyici diğer yönle (bakım verenle) kurulamayan bağdan kaynaklı olabilir. Yeme bozukluğu olan bireyler için cinsel hisler, açlık gibi bedensel ihtiyaçlar rahatsız edici olgulardır. Temelde ise bu bireyler rahatlamaya, duygusal açıdan besleyici bir ilişkiye ihtiyaç duymadan rahatsız olabilirler. Yoğun duygulanımlar özümsemez ve bedende saklanırken bu durum kronik benlik düzenleyici mekanizma haline gelebilir (Sands, 2003).

Psikodinamik kuram çerçevesinde sunulan diğer bir görüşte, yeme bozuklukları korku duygusu ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu görüşe göre, özellikle anoreksiya nervoza kaygı temelli bir bozukluktur ve korkunun kendisi yetişkin olmak ile alakalıdır. Yetişkin

olmanın beraberinde getirdiği değişikliklere uyum sağlama yerine bireyler biyolojilerini kontrol edip fiziksel olarak çocuk gibi kalarak bir kimlik ve benlik değeri elde etmeye çalışırlar (Dovey, 2010). Vakaların hastalıklarını nasıl gördüklerine ve psikodinamik görüşün açıklamalarına örnek oluşturabilecek on üç yaşındaki bir kız vakanın hastalığını kontrolün bir yolu olarak tanımlaması (Strober ve Johnson, 2012), bu kuramın gerçek hayattaki bir örneği olarak yorumlanabilir.

Bilişsel-Davranışçı kuram ise genel olarak yeme bozukluğu olan bireylerin, kilo ve beden ile alakalı yanlış bir düşünme biçimi geliştirdiklerini savunur. Mükemmeliyetçi yönde eğilim ve düzen için istek gibi özelliklerle birlikte yeme bozukluğuna sahip bireyler kilo alma korkusunun üstesinden yemelerini çok fazla sınırlandırarak gelirler (Dovey, 2010). Cooper ve Fairburn (2011)'e göre Bilişsel-Davranışçı kuram çerçevesinde bulimiya nervozanın altında yatan temel psikopatoloji, hastaların beden şekli ve kilo üzerine sürekli ve fazla bir şekilde değerlendirme yapmalarıdır. Tüm klinik belirtiler (diyet yapma, sürekli tartılma, aşırı egzersiz yapma vb.), bu temel psikopatolojiden kaynaklanmaktadır. Beden şekli ve kilo üzerine aşırı bir şekilde değerlendirme yapmanın doğrudan bir sonucu olmayan tek olgu ise tıknırcasına yeme davranışdır. Yemedeki sınırlama gerçekleşsin veya gerçekleşmesin tıknırcasına yeme davranışı, bulimiya nervozası olan bireylerin yemelerini sınırlama çabalarının ürünüdür. Nasıl yemeleri ile ilgili genel kılavuzları kullanmayı seçmeyen bulimiya nervoza hastaları çok belirli, aşırı şekilde çaba gerektiren diyet kurallarını uygulamaktadırlar. Dışına çıkılması kaçınılmaz olan bu kurallardan hafif sapmalar bile kontrol kaybı olarak deneyimlenir ve geçici olarak tüm yeme kuralları yok sayılıp tıknırcasına yeme davranışı gösterilir. Kilo ve beden şekli üzerine olan yoğun değerlendirme devam ettiği için tıknırcasına yeme davranışı bittikten sonra döngüsel bir şekilde yemeyi sınırlama ve telafi davranışı kendini gösterir. Ek olarak, bulimiya nervoza hastalarının telafi davranışları ile kilo alımını engelleyebileceklerine olan inançları, tıknırcasına yeme davranışının tekrarına neden olmaktadır (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Mükemmeliyetçilik, düşük özgüven, negatif duygu durum ile baş edememe ve kişilerarası problemler ile birlikte bulimiya nervoza, benlik değerini yükseltmek için

işlevsel olmayan bir sistem olarak ortaya çıkmaktadır. Anoreksiya nervoza için ise Bilişsel-Davranışçı kuram dahilinde üç temel süreç aktarılmıştır (Fairburn, Shafran ve Cooper, 1998). İlk olarak, yeme üzerindeki kontrol beraberinde benlik değeri ve başarı hissi sağlamaktadır. Yemeyi sınırlamadaki başarı ve kontrol hissi, daha fazla sınırlama için ödül olmaktadır. İkinci olarak, yemedeki sınırlamanın sonucu olan açlık hissi, kontrol için bir tehdit oluşturmaktadır ve bu durum bireylerin yemelerini daha fazla sınırlandırmalarına neden olmaktadır. Üçüncü olarak ise, yoğun kilo ve beden şekli endişeleriyle kilodaki düşüş, mükemmeliyetçi standartlara ulaşmak için aşamalı olarak daha az yemelerine neden olmaktadır. Bu doğrultuda, anoreksiya nervoza hastalarına müdahale eden Bilişsel-Davranışçı yöntemlerin yalnızca kilo ve beden şekli endişelerine yönelmemeleri, yemedeki sınırlama ile gelen kontrol hissini de ele almaları önerilmektedir. Bulimiya nervoza, anoreksiya nervoza gibi farklı yeme bozuklukları yukarıdan da anlaşılacağı üzere farklı süreçler belirtse de Bilişsel-Davranışçı kuram açısından tüm yeme bozukluklarında temel psikopatolojinin aynı olabileceği de eklenmiştir (Fairburn, Cooper ve Shafran, 2003). Bu temel psikopatolojinin de yemenin, kilonun, beden şeklinin ve bunların kontrolünün aşırı değerlendirilmesi (over-evaluation) olabileceği aktarılmıştır.

Bilişsel-Davranışçı kuram, yeme bozukluklarını daha çok düşünce örüntüleri ya da şemalarla açıklamaya çalışır. Bilişsel-Davranışçı kuram çerçevesinde şema düzeyinde yapılan açıklamalar, bu bozukluklara gelişimsel açıdan bakabilmeyi olanaklı kılmaktadır. Bilişsel, duygusal, davranışsal ve somatik boyutlarla birlikte geçmiş yaşam deneyimlerini birleştirerek şema düzeyinde yapılan Bilişsel-Davranışçı müdahaleler değişime dirençli olan anoreksiya nervoza gibi yeme bozuklukları için gerekli görülmektedir. Yeme davranışlarında sınırlamalara gitmek veya bulimik belirtiler göstermek şema süreçleri açısından farklı örüntüler belirtebilse de her iki durum da duygu düzenleme araçları olarak kabul edilmektedir. Şema düzeyindeki farklılık ise bireyin duygu yüklü bir durumla baş ederken oluşan biliş, duygu, düşünce zincirinde ortaya çıkmaktadır (Cooper, Waller ve Kennerly, 2003). Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada, anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza tanısı almış bireylerde işlevsel

olmayan bilişlerin bulunduğu ve bunlarında klasik Bilişsel-Davranışçı açıklamaların öngördüğü gibi sadece yemek, kilo ya da dış görünüş ile alakalı olmadığı bulunmuştur (Leung, Waller ve Thomas, 1999). Bu sonuç, yeme bozukluklarını anlarken Bilişsel-Davranışçı kuram çerçevesinde yapılan açıklamaların şema düzeyinde olmasının gerekliliğini göstermektedir.

Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada; zengin, çeşitli ve pozitif benlik şemalarının yokluğu bozulmuş yeme tutumları ile ilişkili bulunmuştur. Hem anoreksiya nervoza hem de bulimiya nervoza gruplarındaki bireyler, kontrol grubundaki kadınlara göre daha az pozitif şemaya sahiptirler ve özellikle bulimiya nervoza grubundaki bireylerin zihinlerinde 'şişmanlık' şemasının bulunduğu tespit edilmiştir (Stein ve Nyquist, 2001). Bilişsel-Davranışçı kuram da psikodinamik kuram gibi kontrolün yeme bozukluğundaki etkisini önemli bulmaktadır. Algılanan düşük kontrol, mükemmeliyetçilik ve özgüven ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada kuram ile tutarlı olarak yeme bozukluğuna sahip bireylerdeki algılanan düşük kontrol temel inanç olarak kabul edilmiştir (Sassaroli, Galucci ve Ruggiero, 2007). Bununla birlikte yeme bozukluğu olan bireylerdeki algılanan kontrol azlığı, hayatın tüm alanlarına yayılmıştır. Mükemmeliyetçilik yapısı ise bu çalışmada hatalar üzerine endişe olarak sınırlandırılmıştır ve bu yapının zayıf olma arzusunu, bulimik davranışları, beden tatminsizliğini temel olarak etkilediği görülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, yeme bozukluğu sadece mükemmeliyetçilik ve düşük özgüven ile alakalı değil; kontrol ihtiyacına ilişkin inançlar ve algılanan düşük kontrol ile de ilişkilidir. Ek olarak, kontrol algıları yalnızca kilo ve beden şekli ile sınırlı değildir. Algılanan düşük kontrol, hem dıştan gelen olaylar hem de içsel hisler üzerindedir. Düşük kontrol algısının çok yaygın bir kaygı yaratması muhtemeldir. Kontrolü elde etmek için, bir nebze tahmin edilebilirlik sağlamak için yeme bozukluğuna sahip bireyler deneyimlerini sınırlayıp yemeye ya da vücutlarına yönelirler. Bu çalışmanın ortaya koyduğu, kontrolle birlikte gelen tahmin edilebilirliğin kaygıyı azaltması arasındaki kavramsal ilişkiye başka bir çalışma kanıt teşkil etmektedir. Kontrol grubu ile kıyaslandığında hem anoreksiya nervoza hem de bulimiya nervozada daha fazla belirsizliğe tahammülsüzlük tespit

edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, özellikle anoreksiya nervozadaki zayıf olma arzusunun % 16sını açıklarken beden algısında var olan tatminsizliğinin % 26sını açıklamaktadır (Frank, Roblek, Shott, Jappe, Rollin, Hagman ve Pryor, 2012). Bu bağlamda, yeme bozukluğuna sahip bireyler yemelerini, kiloyu kontrol ederken yaşam olayları üzerindeki ve kişilerarası alanda hissedilen kontrol azlığını telafi ediyor gibidirler.

Yukarıdaki anlatımdan da anlaşılacağı üzere farklı kuramlar, benliğe, benliğe ilişkin yapılara ve benlikte meydana gelebilecek bozulmalara, bunların yeme bozuklukları ya da yeme tutumları ile ilişkisine farklı açıklamalar getirebilmektedir. Ortak nokta ise yeme bozuklukları oluşumunu açıklayabilmekte, benlik ve ilişkili yapılarının önemli olduğunun kabul edilmesidir.

Benliğin mükemmeliyetçilik, şemalar, belirsizliğe tahammülsüzlük, özgüven gibi yapılarla dolaylı olarak ölçüldüğü çalışmaların yanında yeme bozukluklarında benliğin bir benlik modeli üzerinden incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Benjamin (1974, 2000)'in geliştirdiği Sosyal Davranışın Yapısal Analizi çalışmasından yola çıkarak benliği inceleyen bir çalışmada negatif benlik imajının (tedaviye başlarken), özellikle de kendinden nefretin, klinik belirtilerden bağımsız olarak tedavi sonucunun başarısız olması için bir risk faktörü olabileceği gösterilmiştir (Björck, Clinton, Sohlberg ve Norring, 2006). Benliği çok boyutlu bir şekilde ele alan bir diğer çalışmada, tamamen iyileşmiş grup ile yeme bozukluğu devam eden ve kısmen iyileşmiş grup arasındaki benlik farklılıkları açık bir şekilde gösterilmiştir. Bu çalışmada benlik; özgüven, özyeterlilik, özyönelimlilik ve dışa yansıtılan ile içsel olarak deneyimlenen benlik özelliklerindeki farklılıklar açısından ele alınmıştır. Bu yapılar birbiriyle istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçta, benliği daha geniş anlamıyla ele alabilecek tek bir yapı ya da model olabileceğini düşündürmektedir (Bordone-Cone ve ark., 2010).

Benliğin; 'ideal benlik', 'olması gereken benlik' ve 'gerçek benlik' gibi boyutları vardır (Strauman ve ark., 1991). İdeal ve olması gereken benlik, bireyin kendini değerlendirebileceği standartları oluşturur. Bu standartlar, benlik kılavuzları olarak düşünülebilir. Bireyin gerçek benliği ve benlik kılavuzları arasındaki uyumsuzluk, bireyde duygusal stres olarak nitelendirilebilecek bir deneyime neden olabilir. Bu deneyim devam ettiğinde bireyin benliği ile ilgili inançları, olumsuz yönde değerlendirmeler şeklinde görülebilir. Dolayısıyla, bireyin uygun olmayan yeme davranışları, benliğiyle ilgili olumsuz inançlarıyla baş etme yöntemi olarak ortaya çıkabilir. Bireyin gerçek benliği ve idealindeki benliği arasındaki uyumsuzluk ile yeme bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada bu uyumsuzluğun yeme patolojisi ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Landa ve Bybee, 2007). Gerçek benlik ve ideal benlik boyutları ayrı ayrı incelendiğinde, gerçek benlik imajının düşük olması yeme patolojisi ile ilişkiliyken yüksek ideal benlik için böyle bir ilişki bulunamamıştır.

Benliği Susturma kuramına (Self-Silencing Theory) göre ise kadınlar güvenli, yakın ilişkiler elde edebilmek için bazı bilişsel şemalara sahiptirler ve bu bilişsel şemalar onların hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını susturmalarına neden olur (Jack ve Dill, 1992). Zaman içinde de bu durumun kadınlarda benliğin kaybolması hissi, özgüven düşmesi gibi deneyimlere neden olabileceği aktarılmıştır. Bu kuramın sunduğu bazı benliği susturma boyutları bulunmaktadır. Bunlar; benliği dışarıdan gelen standartlarla değerlendirme, kendinden önce diğerlerini ön plana koyarak ilişkileri güvenli kılma, kendini ifade etmeyi bastırma ve çatışmadan ve ilişkinin bitme ihtimalinden kaçınma, son olarakta bölünmüş bir benlik deneyimleme (kendi içinde yaşadığı benliği öfke ve düşmanlık dolu iken dışarıya kadın rolünün gereklerine uygun bir benlik sunumu yapma) boyutlarıdır. Bu kuramın bozulmuş yeme davranışını, sağlıklı yeme davranışından ne derece ayırt ettiğini görmek için yapılan bir çalışmada, yeme davranışı sağlıklı yönde olan grup yukarıda aktarılan benliği susturma boyutlarının hepsinde sınırlı yeme ve duygusal yeme davranışı gösteren gruplardan anlamlı bir şekilde daha düşük puan almışlardır. Sınırlı ya da duygusal yeme davranışı gösteren kadınların, diğerleri tarafından kabul edilmek için dışı daha itaatkar bir benlik portresi sundukları

görülmüştür. Çalışmada, sağlıklı yeme davranışı olan grubu, patolojik yeme davranışı olan gruptan ayıran en önemli benliği susturma yapısının ‘kendini diğerlerinin fikirlerine göre değerlendirme’ olduğu bulunmuştur. Ayrıca, benliği susturmanın hiçbir boyutunda sınırlı ve duygusal yeme davranışı gösteren gruplar farklılaşmazken hem sınırlı hem de duygusal yeme davranışı gösteren kişiler daha fazla öfke içe atımı ve dışa atımı yapmaktadır (Norwood, Bowker, Bucholz, Henderson, Goldfield ve Flament, 2011). Sonuç olarak, Benliği Susturma kuramının tüm boyutları bozulmuş yeme davranışı gösteren grupları, sağlıklı yeme davranışı gösteren gruplardan ayırmada istatistiksel olarak anlamlı ve açıklayıcı bulunmuştur. Bu benlik kuramı kapsamında yapılan başka bir çalışmada, hem kadınlarda hem erkeklerde bozulmuş yeme davranışlarının psikolojik boyutları ile yalnızca yakın ilişkiler bağlamında kendi isteklerini, duygularını geri planda tutma ilişkili bulunmuştur (Locker, Heesacker ve Backer, 2012). Tüm bunlardan anlaşıldığı üzere yeme bozukluğu kendiliğini/benliğini dışarıya tam olarak açamama ile ilgili olabilir.

Kendini saklamanın, genel yeme bozukluğu patolojisi ve yeme bozukluğuna ilişkin bilişler ile ilişkili olduğu başka çalışmalar tarafından da gösterilmiştir (Masuda, Boone ve Timko, 2011). Yeme bozukluğuna sahip kişiler, negatif duygu ve düşünceleri ile baş edemeyebilirler. Bunları hem kendilerinden hem de başkalarından saklayarak işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi geliştirmiş olabilirler. Baş edilemeyen duygular anoreksiya nervozanın ilk evrelerinde engellenme, suçluluk, yalnızlık, korku ve endişe olarak ön plana çıkmaktadır (Koruth, Nevinson ve Schwannauer, 2011). Bu duyguların bir kargaşa halinde deneyimlendiği belirtilmektedir. Negatif duygulanımlarını susturarak düzenleyemeden bedenleri yoluyla dışa vurdukları ve anoreksiya farkındalığı arttıkça bu döngüde kendilerini sıkışmış hissettikleri aktarılmaktadır. Ayrıca, anoreksiya nervoza hastalarındaki hassasiyet, tepkisel olma ve duygusal uyarılmışlıktan normale dönmenin daha yavaş olması, bu döngü için yatıklaştırıcı faktörler olarak belirtilmektedir (Haynos ve Fruzzetti, 2011). Diğer bir yandan, negatif duygulanımlar deneyimlenirken yeme davranışına direnme, zayıf olma arzusu ve bulimik belirtilerle negatif bir şekilde ilişkili bulunmaktadır (Berman, 2006). Bu çerçevede bulimik

bireylerin, duygusal deneyimleriyle tıknırcasına yeme davranışı ile baş ederken bir yandan da zayıf olma arzularını devam ettirmeleri anlamlı olabilir.

Özet olarak, yeme bozukluğu belirtileri benlikle ilgili memnuniyetsizliğe sözde bir çözüm gibidir. Bir kişinin duygu düzenleme işlevi, benliğini düzenlediği kapasitelerin yalnızca biridir (Lock, 2012). Temel olarak, açlık doğru bir şekilde tespit edilemez; vücudun diğer ihtiyaç durumlarından veya duygusal uyarılmadan ayırt edilemez (Bruch, 1978) ve birey işlevsel olmayan temel inançlarının ortaya çıkaracağı kişisel rahatsızlık ile belirtileri sayesinde başa çıkabilir ya da kısa dönemli rahatlama yaşayabilir (Cooper, Waller ve Kennerly, 2003).

Yukarıdaki açıklamalarda yeme bozukluğunda içsel deneyimi fark edebilme, tanıyabilme ve negatif duygulanıma tahammül edebilme ile ilgili benliği düzenleyici mekanizmalardaki aksamalar aktarılmıştır. Bazı karşıt görüşlere göre de içsel deneyime zayıf farkındalığın tam tersi olarak, özellikle anoreksiya nervozaya sahip kişilerin viseral deneyime aşırı duyarlı olmalarıdır. Duygusal deneyimi adlandırabilmekteki zorluk, içsel deneyimle çevredeki ipuçlarını bağdaştıramamaktan kaynaklanmaktadır (Lock, 2012). Mükemmeliyetçiliğin toplumsallaştırıldığı ve duygu ifadelerinin zayıflığın göstergeleri olarak algılandığı düşünülürse bağlam ayırt etmeksizin yüksek hedefler belirleyen anoreksiya nervozalı bireylerde esnek olmayan ama bilinçdışı olan katı bir benlik düzenleyici mekanizma olduğu düşünülebilir. Anoreksiya nervozaya için sunulan bu kuramsal yapı, bulimiyası olan bireyler için görgül olarak gösterilebilmiştir (Kenyon ve ark., 2012). Bu çalışmada, belirtileri açısından bulimiya tanısı almış, bulimik belirtiler gösteren ancak tanı almayan ve sağlıklı bireyler karşılaştırıldığında bulimiya nervozası olan bireylerin negatif duygulanımları tanımada diğerlerine göre daha iyi oldukları tespit edilmiştir.

Tüm bunlara göre, patolojik yeme tutumlarının hem genel bir kavram olan benlikle hem de bazı benlik düzenleyici mekanizmalar ile ilişkili olduğu belirtilebilir.

1.4.VÜCUT ALGISI VE YEME TUTUMU

Fiziksel olarak nasıl görüldüğümüz, benliğimizin önemli bir parçasını oluşturur (Verplanken ve Tangelder, 2010). Doksanlı yıllarda ergenliğin orta dönemlerine kadar görülebilecek kilo endişeleri, iki binli yıllarda erken yetişkinlik dönemlerine kadar görülmeye başladı. Bu doğrultuda, kızların kilo endişeleri erken dönem ergenlikten daha sonraki dönemlere doğru artış gösterirken ve sonra dengelenirken görece erkeklerinki değişmez olarak bulunmuştur (Bun Lam ve McHale, 2012). Kilo ve görüntü ile ilişkili yoğun endişe; kaygı, depresyon, kompulsif yeme gibi bireyin yaşam kalitesini düşüren sonuçlara yol açabilir. Kompulsif yeme, beraberinde getirdiği klinik görünüm ve vücut algısındaki tatminsizlik arasındaki güçlü korelasyona dikkat çekilmiştir (Nicoli ve Junior, 2011). Buna bağlı olarak, patolojik yeme örüntülerinde kişilerin vücut algısı ile ilgili bilgilerinin dikkate alınması yeme bozukluklarını anlama ve araştırmada yadsınamaz öneme sahiptir.

Patolojik yeme davranışının yaygın olarak ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde kendini göstermeye başladığı bilinmektedir. Özellikle pubertal dönemin gelişimsel zorluklarından biri olan ergenliğin beraberinde getirdiği fiziksel değişimlere uyum sağlama birey için belirleyici olabilir. Bazen yeme problemleri, bu fiziksel değişimlere tepkisel biçimde ortaya çıkabilir (Attie ve Brooks-Gun, 1989) ki bu aşama bireyin vücut algısının bundan sonraki süreçte nasıl olacağıyla ilgili bilgilendirici olabilir. Bazı çalışmalara göre kiloya karşı negatif tutumlar ve zayıf olmaya karşı eğilim, okul öncesi dönemde bile ortaya çıkabilir (Tremblay, Lovsin, Zecevic ve Lariviere, 2011). Ayrıca, yakın geçmişte yapılan bir çalışmada yalnızca kızların değil erkeklerin de vücutlarından hoşnut olmadığı tespit edilmiştir (Olivardia, Pope, Borowiecki ve Cohane, 2004). Dolayısıyla, vücut algısının yeme problemleri etiolojisinde değerlendirilecek olan diğer faktörlerle birlikte ele alınması kaçınılmazdır.

Yaygın olarak anoreksiya hastalarında tespit edilen vücut algısındaki bozulma çok boyutlu, karmaşık bir yapıdır. Yemek yeme ya da yememe kiloda ve vücut şeklinde değişiklikler yaratabilir. Bu gibi değişiklikler üzerine olan endişe, kilo endişesini oluşturur. Kilo endişesinin bir formu da vücut algısındaki hoşnutsuzluğu oluşturur (Ogden, 2003). Hem anoreksiya nervozada hem de bulimiya nervozada görülebilen vücut algısındaki bozulma, hastaların kendilerini nasıl gördüklerinin ve nasıl hissettiklerinin kombinasyonu olarak bulunmuştur (Zanetti, Santonastaso, Sgaravatti, Degortes ve Favaro, 2012). Anoreksiya nervoza hastalarının kontrol grubu ile karşılaştırıldığında sadece yüksek beden tatminsizliği gösterdikleri anlaşılmamış bununla beraber bedenlerinin uygun olmayan zihinsel imgelerine sahip oldukları da anlaşılmıştır (Keizer, Smeets, Dijkerman, Hout, Klugkist, Elburg ve Pastma, 2011). Başka bir çalışmada bir kadının vücut şekli ve kilosuna atfettiği önem hem anorektik hem de bulimik bilişleri tahmin etmede anlamlı bulunmuştur (Frank ve Thomas, 2003). Yapılan bir metaanaliz çalışmasında ise yeme bozukluğu olan kadınların daha fazla beden tatminsizliği yaşadıkları, vücut algısında daha fazla bozulma olduğu gösterilmiştir (Cash ve Deagle, 1996).

Etiyolojik olarak bakıldığında beden tatminsizliğinin altında önyargılı dikkat süreçlerinin var olabileceği düşünülmektedir. Kadınların vücutlarına ne yönde dikkat ettikleri, onların vücutları hakkında daha iyi ya da daha kötü hissetmelerine neden olabilir. Smeet, Jonsen ve Roefs (2011), seçici dikkatin beden tatmini ya da tatminsizliği üzerindeki nedensel etkisini göstermiştir. Dikkatin seçici bir şekilde beden çekici olmayan kısımlarına yöneltilmesinin, beden tatminsizliği ya da hoşnutsuzluğu üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada, yeme bozukluğuna sahip bireylerin beden form farklılıklarını ayırmada kontrol grubuna göre daha kesin yanıtlar verdikleri gösterilmiştir. Fiziksel olarak nasıl göründüklerine dair obsesif kaygılarının sonucu olarak bu bireylerin, bedenlerini rutin olarak incelemeleri çalışmanın sonucu anlaşılır kılabilenmektedir (Urgesi ve ark., 2012).

Beden tatminsizliğini etiyolojik açıdan açıklamaya çalışan diğer bir görüşe göre, fiziksel görünüme dikkat etme, bunu değerli bulma işlevselliği bozmayabilir. Önemli olan, şema düzeyinde fiziksel görüntü ile ilgili inançların genel olarak hayatı etkileyip benlik değerinin temeli olmasıdır (Cash, Melnyk ve Hrabosky, 2003). Bu noktayı incelemek için yapılan bir çalışmada, fiziksel görünüşünden tatmin olmayan kadınlarda, yeme davranışlarındaki bozulma mükemmeliyetçi eğilimdeki artış ile ilişkili bulunmuştur (Mcgee, Hewitt, Sherry, Parkin ve Flett, 2005). Çalışmada mükemmeliyetçi eğilim güçlü yanları ön plana çıkarmak, kusurları göstermekten kaçınmak, sahip olunan zayıflıkları diğer insanlara söylemeyi reddetmek boyutlarında incelenmiştir. Bu boyutların hepsi de yeme problemlerini yordamaktadır. Bedenin, bir benlik değerlendirme aracı olarak göze çarptığı durumlarda mükemmeliyetçi yapının bulunmasıyla birlikte fiziksel görüntü güçlü yanlardan biri haline getirilmek istenebilir. Yani, beden mükemmeliyetçi yapıyı desteklemek için kullanılabilir. Aynı birey bedeninden memnun değilse bu mükemmel olması için bir engeldir ve tıkanırcasına yeme, kusma, diyet ile bedenini benliğinin mükemmeliyetçi parçasına uydurmaya çalışabilir. Bu görüşü destekleyen başka bir çalışmada, Zedelenmiş Otonomi ve Aşırı Tetikte olma şemaları, hatalar üzerine yoğun endişe ve davranışlardan emin olamama boyutları (mükemmeliyetçilik boyutları) üzerinden vücut algısına dair endişeler ile ilişkili bulunmuştur (Boone, Braet, Vandereycken ve Claes, 2012). Temelde şemalar kaynaklı olumsuz düşünme, duygulanımlar ile baş etme olarak ortaya çıkabilecek mükemmeliyetçilik, kendini beden üzerinde tatminsizlik ve telafi edici davranışlar (diyet, aşırı egzersiz, tıkanırcasına yeme ve çıkartma) olarak gösteriyor olabilir. Diğer bir taraftan, kaynağı ne olursa olsun bedenle ilgili negatif düşünceler ne kadar sık ve otomatik olursa, bu durum hem beden tatminsizliği hem de olası bir yeme bozukluğu ve düşük özgüven için yatkınlık faktörü olabilmektedir (Verplanken ve Tangelder, 2010).

Beden tatminsizliğinin nasıl ortaya çıkmış olabileceğine aile boyutunda bakıldığında, ailenin görüntüye ve kiloya odaklanmasının vücut şekli ve kilo ile ilgili endişeleri arttırabileceği anlaşılmaktadır (Rodgers ve Chabrol, 2009).

Etiyolojik olarak beden tatminsizliğinin nasıl olabileceğine ilişkin farklı görüşler bulunsa da bu yapının yeme bozukluklarını açıklamada önemli bir etken olabileceği göz ardı edilmemelidir. Yapılan bir çalışmada ise vücut hoşnutsuzluğu daha çok olan çocuklarda daha fazla depresyon ve daha düşük benlik değeri bulunmuştur (Phares, Steinberg ve Thompson, 2004). Dolayısıyla, yalnızca sosyokültürel faktörler (aile-arkadaşlar-medya) ya da biyolojik faktörler (beden kitle indeksi-yaş) üzerine yoğunlaşmış bireylerin vücut algısını anlamaya çalışmak yetersiz olabilir. Özgüven gibi, benlik değeri gibi psikolojik değişkenleri de incelemek bireylerin vücut algısındaki bozulma ile ilişkili diğer değişkenler ve bunların muhtemel birleşimi konusunda fikir verebilir. Bu bağlamda, bu araştırmada temel benlik özellikleri olan özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve vücut algısı arasındaki ilişki de incelenmiştir.

Dolayısıyla, bu çalışmada benlik ve yeme tutumları arasındaki ilişki incelenirken bireylerin vücut algılarının bu ilişkiyi etkileyip etkilemediği de açıklanmaya çalışılacaktır.

1.5.DEPRESYON VE YEME TUTUMU

Yeme patolojisi, depresyon ve kaygı gibi bir çeşit içselleştirme rahatsızlığıdır (Forbush, South, Krueger, Iacono, Clark, Keel, Legrand ve Watson, 2010). Depresyon ve yeme bozukluğunun içselleştirme rahatsızlıkları olmalarının yanında yeme bozukluğuna depresyonun eş tanı olma oranı yadsınamaz derecededir. Depresyonun, yeme bozukluklarına eş tanı olduğu bu durum birçok çalışma tarafından görgül olarak gösterilmiştir (Lewinsohn ve ark., 2000; Fairburn, Cooper, Doll, Norman ve O'Connor, 2000). Bu sebeple yeme bozukluğu incelendiğinde sıklıkla depresyon da araştırılır (Büyükgoze-Kavas, 2007).

Yeme bozukluklarının bilişsel kuramları, bu patolojinin oluşumunda benliğe atfedilen negatif temel inançların rolüne dikkat çekmektedir (Cooper, 2005). Aynı zamanda, yeme bozukluklarında olduğu gibi depresyon oluşumunda da bunların rol oynadığı

düşünülmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Kuramsal olarak öngörülebilecek bu benzerlik, görgül olarak ta gösterilebilmiştir. Major depresyonu ve blumia nervozası olan bireyler arasında temel inançlar açısından bir fark bulunmaması, bu inançların her iki patoloji için de yatkınlık faktörü olabileceğini düşündürmüştür (Cooper ve Hunt, 1998).

Major depresyonu olan bireyler, kilo ve beden ile ilgili endişeler gösterebilirken yeme bozukluğu olan bireyler de tipik olarak yüksek oranda depresif belirti gösterebilir veya bir depresyon tanısı alabilirler (Cooper ve Cowen, 2009). Yapılan bir çalışmada, düşük özgüven depresif belirtiler üzerinden yeme bozukluklarını yordamıştır (Courtney, Gamboz ve Johnson, 2008). Başka bir çalışmada ise, yeme bozukluklarına eş tanı olan rahatsızlıklardan en yaygın olanları depresyon ve anksiyete bozuklukları olarak bulunmuştur (Vardar ve Erzenin, 2011). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise anoreksiya nervoza, depresyona eş tanı olan bozukluklar arasında yer almıştır (Buturak, Başterzi, Ertekin, Yazıcı ve Tot, 2011).

Yukarıdan da anlaşılacağı üzere depresyon ve yeme bozukluklarının bir arada bulunmaları muhtemeldir. Genel olarak, tüm psikiyatrik bozuklukların yalnız başına değil; diğer hastalıklarla birlikte bulunabilme olasılığı vardır (Kendal ve Clarkin, 1992). Bu olasılık, hem günlük uygulamada tanı ve tedavi ile ilgili sorunların ortaya çıkmasını mümkün kılarken hem de klinik araştırma sonuçlarının güvenli bir şekilde elde edilmesini engelleyebilmektedir. Yeme bozukluklarının depresyona ya da depresyonun yeme bozukluklarına yaygın olarak eşlik edebileceği düşünüldüğünde, bu çalışmanın sonuçlarını daha sağlıklı kılabilmek için çalışmaya katılan bireylerin depresif belirti düzeyleri değerlendirilmiş ve yeme tutumu, benlik, vücut algısı ilişkisinde bireylerin depresif belirti düzeyinin olası etkisi istatistiksel olarak kontrol edilmiştir.

1.6.ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi ve araştırmada cevap aranacak sorular aktarılacaktır.

1.6.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada temel olarak Kağıtçıbaşı'nın (2010) 'sağlıklı insan modeli' olarak tariflediği benlik gelişimi üzerinde durulacaktır. Kağıtçıbaşı benliği, ailenin içine aileyi de kültürel ve sosyoekonomik çevrenin içine oturtan bağlamsal bir açıdan değerlendirmektedir.

Oluşturduğu benlik modelleri ve bu modellerin ortaya çıkabileceği aile prototipleri ile yeme tutumlarını Türkiye örneğinde incelemek alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurabilir. Bu boşluk, daha önce alanyazında öngörölmüş ve kanıtlanmış benlik-yeme bozukluğu ilişkisinde benlik ölçümlerinin kendine güven, kendilik yetkinliği gibi dolaylı bir yoldan yapılmış olmasıdır.

Bu çalışmayla benlik kuramsal bir bakış açısıyla incelenecek, patolojik yönde olabilecek yeme tutumu ile ilişkili olarak kuramda sağlıklı insan modeline özgü olan özerk-ilişkisel benlik özellikleri bir arada bulunan bireylerin, diğer bireylerden (bağımlı-ayrık, bağımlı-ilişkisel, özerk-ayrık benlik özellikleri gösterenlerden) ne yönde farklılaştıkları araştırılacaktır. Depresyon kontrol değişkeni ve vücut algısı aracı değişkeni ile ise benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisinin anlamlı olup olmadığı güvenli bir şekilde araştırılacaktır.

Araştırmanın amacı, vücut algısının aracı rolü üzerinden özerklik-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.6.2.Araştırmanın Önemi

Yukarıda da görüldüğü gibi yeme tutumu ve benlik arasındaki ilişki farklı kuramsal alt yapılar kullanılarak açıklanmıştır ancak genellikle yeme bozukluğuna ilişkin açıklamalar, kuramsal olarak bir benlik modeline oturtulmamıştır ve açık, ölçülebilir benliğe ilişkin kavramlar sunulmamıştır (Stein ve Corte, 2007). Benliğe ilişkin açık ve ölçülebilir yapılar oluşturulmadığından benliğin bozulması da kavramsal olarak netlik kazanmamıştır. Bu yüzden de araştırmalar özgüven (self-esteem), yetkinlik (self-competence) gibi yapılara yönelerek çok genel anlamıyla benlik ile alakalı duyguları ölçerek benliğin bozulmasını tek boyutlu şekilde ele almıştır (Stein ve Nyquist, 2001).

Tüm bunlar göz önünde bulundurularak bu araştırmada, Kağıtçıbaşı'nın (2005b) Benlik kuramı üzerinden özerk-ilişkisel benlik özellikleri çerçevesinde bireylerin yeme tutumlarının nasıl farklılaştığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu benlik modeli, insanın iki temel ihtiyacının özerklik ve ilişkisellik olduğunu savunur. Yetkinlik sürekliliği altında incelenen özerkliğin bir diğer ucu bağımlılıktır ve özerklik, bağımsız benliğe benzetilmektedir. Kişilerarası mesafe başlığı altında incelenen ilişkiselliğin diğer ucu ise ayrıklılıktır. Kişilerarası mesafede bireyin farklılaşması, başkalarına olan bağlılığın derecesiyle ilişkilidir. Benlik ile ilgili tüm bu kavramlar, Aile Değişim kuramı üzerine temellendirilmiştir. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin bireyde bir arada bulunma durumu Duygusal/Psikolojik bağlı aile modelinden kaynağını almaktadır. Denetimli özerklik yaklaşımının hakim olduğu bu tip bir aile modelinde yetişen bir bireyde, işlevsel olan özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunacağı öngörülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010).

Benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından gösterilmeye çalışılmıştır. Kuramsal bir alt yapıya sahip olması sebebiyle Kağıtçıbaşı (2010)'nın sağlıklı insan modeline ait benlik özelliklerini de kapsayan benlik modelini, Türkiye örneğinde bireylerin yeme tutumu çerçevesinde incelemek bilgilendirici olabilir.

1.6.3.Araştırma Soruları

- 1) Depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra, özerklik-ilişkisel özellikleri yüksek olan grupla (sağlıklı insan modelini temsil edenler), diğerleri (özerklik-ayrıklık, bağımlılık-ilişkisel, bağımlılık-ayrıklık gibi benlik özelliklerine sahip olanlar) arasında yeme tutumu açısından fark var mıdır?
- 2) Depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra, özerklik-ilişkisel özellikleri yüksek olan grupla (sağlıklı insan modelini temsil edenler), diğerleri (özerklik-ayrıklık, bağımlılık-ilişkisel, bağımlılık-ayrıklık gibi benlik özelliklerine sahip olanlar) arasında vücut algısı açısından fark var mıdır?
- 3) Depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra ilişkisel benlik özelliklerinin yeme tutumunu yordamasında vücut algısının aracı rolü var mıdır?
- 4) Depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra özerk benlik özelliklerinin yeme tutumunu yordamasında vücut algısının aracı rolü var mıdır?
- 5) Depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin yeme tutumunu yordamasında vücut algısının aracı rolü var mıdır?

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1. ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın örneklemini Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi hazırlık ve birinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma katılımcılarına, ölçekler 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında uygulanmıştır. Kayıp değer ve uç değer analizleri yapılmadan önce örnekleme oluşturan toplam katılımcı sayısının 503 olduğu belirlenmiştir. Öncelikle, katılımcılardan ölçeklerin bir kısmını ya hiç doldurmamış olanlar ya da belli bir maddeden sonra boş bırakanlar tespit edilmiştir ve 14 katılımcının bu sebepler dolayısıyla araştırma örnekleminde çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu katılımcılar araştırma dışı bırakıldıktan sonra elde kalan veriye uç değer analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarını etkileyebileceği tespit edilen 8 kişi daha örneklemden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, araştırmanın analizlerine 481 katılımcı dahil edilmiştir.

Araştırma örneklemindeki katılımcıların 314 (% 65.3)'ü kadın 167 (% 34.7)'si erkektir. Örneklemdeki katılımcıların yaş ortalaması ise 19.14 ($SS=2.32$)'tür. Ayrıca, 76 (% 12.1) katılımcı hazırlık, 405 (% 87.9) katılımcı ise birinci sınıf öğrencisidir.

Araştırma örneklemine ilişkin yukarıda aktarılan bilgiler ve diğer sosyo-demografik değişkenlere ait sıklık ve yüzde değerleri Tablo 1 ve 2'de özetlenmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

Değişken	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	314	65.3
Erkek	167	34.7
Kayıp Değer	0	0
Sınıf		
Hazırlık	76	12.1
Birinci Sınıflar	405	87.9
Kayıp Değer	0	0
Kalınan Yer		
Ailemle	134	27.9
Öğrenci Yurdunda	232	48.2
Akraba Yanında	14	2.9
Evde Arkadaşla	75	15.6
Evde Tek Başına	1	.2
Diğer	9	1.9
Kayıp Değer	16	3.3
Aileden Ayrılık Süresi		
1 Aydan Kısa	7	1.5
1-6 Ay Arasında	233	48.4
7-12 Ay Arasında	6	1.2
1 Yıldan Uzun	86	17.9
Kayıp Değer	149	31.0
En Uzun Yaşanan Yer		
Büyük Şehir	271	56.3
Küçük Şehir	91	18.9
İlçe	101	21.0
Kasaba	4	.8
Köy	10	2.1
Diğer	0	0
Kayıp Değer	4	.8
Toplam	481	%100

Tablo 2

Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

Değişken	Sıklık (N)	Yüzde (%)
Sosyo-Ekonomik Statü		
Üst	8	1.7
Alt	34	7.1
Üst-Orta	110	22.9
Orta	327	68.0
Diğer	2	.4
Kayıp Değer	0	0
Anne Eğitimi		
İlkokul	160	33.3
Ortaokul	57	11.9
Lise	108	22.5
Üniversite	117	24.3
Yüksek Lisans	7	1.5
Doktora	1	.2
Diğer	28	5.8
Kayıp Değer	3	.6
Baba Eğitimi		
İlkokul	87	18.1
Ortaokul	58	12.1
Lise	114	23.7
Üniversite	187	38.9
Yüksek Lisans	16	3.3
Doktora	7	1.5
Diğer	8	1.7
Kayıp Değer	4	.8
Anne Hayatta mı?		
Evet	474	98.5
Hayır	7	1.5
Kayıp Değer	0	0
Anne Öz mü?		
Evet	342	71.1
Hayır	2	.4
Kayıp Değer	137	28.5
Baba Hayatta mı?		
Evet	466	96.9
Hayır	15	3.1
Kayıp Değer	0	0
Baba Öz mü?		
Evet	342	71.1
Hayır	1	.2
Kayıp Değer	138	28.7
Toplam	481	100

Kişisel Bilgi Formu'na (Bkz., Ek 1) demografik bilgileri içeren sorulara ek olarak katılımcıların yeme tutumlarını etkileyebileceği düşünülen bazı sorular eklenmiştir. Araştırma katılımcılarının % 57'si ideal kilosunda olmadığını düşünürken % 42.6'sı şu anda ideal kilosunda olduğunu düşünmektedir. Ayrıca, katılımcıların % 6.4'ü şu anda düzenli olarak ilaç kullandıklarını belirtmiştir. Düzenli olarak kullanılan ilaçlar arasında psikiyatrik tedavi çerçevesinde olanların (Paxil, Anafranil gibi) depresyon belirtilerini etkileyebilecek ilaçlar olduğu tespit edilmiştir. Ancak, bu araştırmada depresyon kontrol değişkeni olduğu için bu tarz ilaçlar kullanan katılımcılar araştırmadan çıkartılmamıştır. Bu sorular kapsamında elde edilen bilgiler Tablo 3'te özetlenmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Yeme Tutumlarını Etkileyebileceği Düşünülen Değişkenlere İlişkin Veriler

Değişken	Cinsiyet			
	Kadın		Erkek	
	Ortalama	Standart Sapma	Ortalama	Standart Sapma
Boy (cm)	1.65	.06	1.77	.06
Kilo (kg)	56.32	7.96	73.83	11.94
İstenen Kilo (kg)	54.22	6.84	74.47	7.81
	Sıklık (N)		Yüzde (%)	
İdeal Kilonuzda mısınız?				
Evet	205		42.6	
Hayır	274		57.0	
Kayıp Değer	2		.4	
Bedensel Sorun				
Var	19		4.0	
Yok	461		95.8	
Kayıp Değer	1		.2	
Kronik Hastalık				
Var	37		7.7	
Yok	440		91.5	
Kayıp Değer	4		.8	
İlaç Kullanımı				
Evet	31		6.4	
Hayır	444		92.3	
Kayıp Değer	6		1.2	

2.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma katılımcıları hakkında sosyo-demografik bilgileri edinebilmek için Kişisel Bilgi Formu (Bkz., Ek 1) verilmiştir. Araştırma soruları çerçevesinde, benlik özellikleri hakkında bilgi toplayabilmek için Özerklik-İlişkisellik ölçekleri (Bkz., Ek 2), yeme tutumları hakkında bilgi toplayabilmek için Yeme Tutumu Testi (YTT) (Bkz., Ek 3), vücut algıları hakkında bilgi toplayabilmek için Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ) (Bkz., Ek 4) ve son olarak bulguların güvenilirliği açısından depresyon belirtilerini kontrol etmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Bkz., Ek 5) uygulanmıştır.

2.2.1.Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme oluşturan katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu vb.) ve kilo, boy, genel sağlık durumu gibi bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.2.Özerklik-İlişkisellik Ölçekleri

Bu ölçekler oluşturulan benlik kuramındaki ‘kişilerarası mesafe’ ve ‘yetkinlik’ boyutlarını ölçmek için Kağıtçıbaşı (2005b) tarafından geliştirilmiştir. Benlik kuramı doğrultusunda oluşturulan üç ölçek bulunmaktadır. Bunlar; İlişkisel Benlik, Özerk Benlik ve Özerk-İlişkisel Benlik ölçekleridir. Her bir ölçek dokuz maddeden oluşmaktadır ve kişilerden maddeleri 1 ile 5 arasında değerlendirmeleri istenmektedir. Bu değerlendirme kişilerin maddeye ne derece katıldıklarını veya ne derece katılmadıklarını gösterir. Özerk, İlişkisel ve Özerk-İlişkisel Benlik ölçeklerinin her birinden alınabilecek en yüksek toplam puan 45’tir. Ölçeklerde sonuçların kesinliğini arttırmak için bazı ters çevrilmiş maddeler de bulunmaktadır.

Araştırmacıların amacına göre Özerk Benlik, İlişkisel Benlik ve Özerk-İlişkisel Benlik ölçeklerinin farklı kullanım şekilleri olabilir. İlişkisel Benlik ve Özerk Benlik ölçekleri

ayrı ayrı kullanılarak bireyin benlik özellikleriyle ilgili fikir edinilebilir. Birey hem Özerk hem de İlişkisel Benlik ölçeklerinde aynı anda ortanca değerden yüksek puan alıyorsa bu sağlıklı insan modeli olan ‘Özerk-İlişkisel’ benlik özelliklerine işaret ediyor olabilir. Bireyin her iki ölçekten de ortanca değerden düşük puan aldığı durum ise ‘Bağımlı-Ayrık’ benlik özelliklerine işaret ediyor olabilir. Birey ilişkisellikte ortanca değerden yüksek, özerklikte ortanca değerden düşük alıyorsa ‘İlişkisel-Bağımlı’ benlik özelliklerine sahip oluyorken tam tersi olduğunda ‘Ayrık-Özerk’ benlik özelliklerine sahip olması söz konusudur. Diğer bir yandan, yalnızca Özerk-İlişkisel Benlik ölçeği kullanılarak tek bir ölçekle bir birey hakkında hem özerklik hem de ilişkisellik hakkında bilgi edinilebilir. Bu araştırma dahilinde araştırma sorularını yanıtlamaya uygun olan yol kullanılmıştır.

Özerk Benlik ölçek maddeleri sadece yetkinlik boyutu ile ilgiliyken iç tutarlılık katsayısı .74’tür. İlişkisel Benlik ölçeği ise kişilerarası mesafe boyutu ile ilgili maddelere sahip olup iç tutarlılık katsayısı .78’dir. Bir birey hakkında aynı anda hem yetkinlik hem de kişilerarası mesafe boyutlarında bilgi verebilen Özerk-İlişkisel Benlik ölçeği maddelerinin iç tutarlılık katsayısı ise .84’tür (Kağıtçıbaşı, 2010).

2.2.3.Yeme Tutumu Testi (YTT)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen bu test yeme tutumunun taranması ve değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir. Kırk maddeden oluşan bu test Likert tipi altı basamaklı yanıtlama formuna sahiptir. Bireylerden yeme alışkanlıklarını düşünerek her bir maddenin kendisine en uygun olan halini cevaplamaları istenir. Sonuç olarak ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar toplamı hesaplanır. Eş zamanlı olan geçerlilik ölçütleri .87 gibi bir korelasyon göstermiştir (Garner ve Garfinkel, 1979). Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek yüksek güvenilirlik katsayıları göstermektedir (Aydemir ve Köroğlu, 2007).

2.2.4.Vücut Algısı Ölçeği (VAÖ)

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilmiş olan Vücut Algısı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte 40 madde yer almaktadır ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 40, en yüksek puan 200 olup yüksek puanlar hoşnutluk derecesinin yüksekliğini yansıtmaktadır. Ölçeğin ülkemizdeki Türkçe formu uyarlaması ve geçerlilik çalışmaları Hovardaoğlu (1992) tarafından yapılmıştır.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada testin Türkçe formunun yarıya bölme güvenilirliği .75, madde korelasyonları .45 ile .89 arasında ve Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992).

2.2.5.Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanteri 1961 yılında Beck tarafından geliştirilmiştir. BDE'nin standardizasyonu Hisli tarafından yapılmıştır (Aydemir ve Köroğlu, 2007). Yirmibir maddeden oluşmuş bir kendini değerlendirme ölçeği olan bu envanter, depresyonda görülen vegetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyonel alanlarda ortaya çıkan belirtileri ölçmeyi amaçlamaktadır (Hisli, 1988). Envanter maddeleri 0'dan 3'e kadar derecelendirilmektedir ve derecelendirilmelerin toplanmasıyla 0 ile 63 arasında değişen bir depresyon puanı elde edilmektedir. Bu envanterden alınan yüksek puanlar, depresyon belirtilerinin yoğunluğuna işaret etmektedir. BDE'nin Türkçe formunun yarıya bölme güvenilirliği .74 iken Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989).

Ölçeğin Türkçe formu yapı geçerliliği için faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen altı faktörden dört tanesinin yorumlanabilir olduğu belirtilmiştir. Birinci faktörde umutsuzluk, ikinci faktörde kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, üçüncü faktörde bedensel kaygılar ve dördüncü faktörde suçluluk duyguları yer almaktadır (Hisli, 1989).

2.3.İŞLEM

Araştırma soruları çerçevesinde belirlenen veri toplama araçlarını katılımcılara uygulayabilmek amacıyla Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden Etik Kurul izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, katılımcılara gruplar halinde uygulanmıştır. İlk olarak, katılımcılara çalışmanın içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Aydınlatılmış onam formu ile araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunu belirten katılımcılara veri toplama araçları aynı sırada uygulanmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bulgular bölümünde ilk olarak örneklemin ideal kilo, özerklik, ilişkisellik, vücut algısı, yeme tutumu özellikleri incelenmiştir. Daha sonra, araştırma sorularına yönelik analizlere hazırlık olması sebebiyle katılımcıların özerk-ilişkisel benlik özelliklerine göre gruplandırılması aktarılmıştır. Grupların oluşturulma aşamaları aktarıldıktan sonra, birinci araştırma sorusuna yanıt bulmak amacıyla özerk ve ilişkisellik benlik özelliklerinin, katılımcıların yeme tutumları ile ilişkisini belirlemek için yürütülen ANCOVA sonuçlarına yer verilmiştir. Ek olarak, ikinci araştırma sorusuna yanıt olması sebebiyle özerk ve ilişkisellik benlik özelliklerinin katılımcıların vücut algıları ile ilişkisini tespit etmek için yürütülen ANVOCA sonuçları aktarılmıştır. Son olarak; üçüncü, dördüncü ve beşinci araştırma sorularını yanıtlamak için katılımcıların özerk benlik, ilişkisellik benlik, özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin yeme tutumlarını yordamada vücut algısının aracı rolünün olup olmadığının araştırıldığı Hiyerarşik Regresyon Analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1. İDEAL KİLOSUNDA OLAN VE OLMAYAN KATILIMCILARA İLİŞKİN BULGULAR

Temel araştırma soruları arasında olmasa da kilonun bireylerin yeme tutumları başta olmak üzere araştırmanın diğer değişkenleri üzerindeki olası etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür. İdeal kilosunda olan ve olmayan katılımcıların özerklik, ilişkisellik, özerklik-ilişkisel, yeme tutumu, vücut algısı ve depresyonu değerlendiren ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar ve standart sapmaları Tablo 4'te aktarılmıştır.

Tablo 4

İdeal Kilosunda Olan ve Olmayan Katılımcılara Ait Özerklik, İlişkisellik, Özerklik-İlişkisellik Ölçeklerine, YTT, VAÖ ve BDE'ye İlişkin Ortalama Puanlar ve Standart Sapmaları

İdeal Kilonuzda mısınız?		Özerklik	İlişkisellik	Özerklik-İlişkisellik	YTT	VAÖ	BDE
Evet	X	26.93	32.62	35.66	13.05	152.88	10.19
	SS	4.94	5.01	4.73	6.55	24.48	9.47
Hayır	X	26.94	32.19	35.46	14.64	144.53	10.34
	SS	4.96	4.65	4.84	8.53	23.32	9.31

İdeal kilosunda olanlar ve olmayanlar arasında araştırma değişkenlerinde var olan ortalama farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlılığını görmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 5'te aktarılmıştır.

Tablo 5
İdeal Kilosunda Olan ve Olmayan Katılımcılara İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kareler	F
Özerklik				
Gruplar Arası	.007	1	.007	.00
Grup İçi	11758.004	477	24.650	
Toplam	11758.011	478		
İlişkiselik				
Gruplar Arası	21.074	1	21.074	.91
Grup İçi	11046.811	477	23.159	
Toplam	11067.885	478		
Özerklik-İlişkiselik				
Gruplar Arası	4.585	1	4.585	.20
Grup İçi	10965.842	477	22.989	
Toplam	10970.426	478		
Yeme Tutumu				
Gruplar Arası	298.962	1	298.862	4.97*
Grup İçi	28651.060	477	60.065	
Toplam	28949.922	478		
Vücut Algısı				
Gruplar Arası	8130.074	1	8130.074	14.32**
Grup İçi	270826.415	477	567.770	
Toplam	278956.490	478		
Depresyon				
Gruplar Arası	2.503	1	2.503	.03
Grup İçi	41975.964	477	88.000	
Toplam	41978.467	478		

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

Yukarıdaki tablodan da görülebileceği gibi, ideal kilosunda olanlar ve olmayanlar arasında yeme tutumu ve vücut algısı açısından anlamlı bir fark vardır. İdeal kilosunda olmayan katılımcıların yeme tutumundaki bozulma, ideal kilosunda olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazladır. Ek olarak, ideal kilosunda olmayan katılımcıların vücutlarından hoşnutluk dereceleri, ideal kilosunda olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

3.2.KATILIMCILARIN ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE GRUPLANDIRILMASI

Birinci ve ikinci araştırma sorularına hazırlık olması sebebiyle öncelikle katılımcıların Özerk Benlik, İlişkisel Benlik ve Özerk-İlişkisel Benlik ölçeklerinden aldıkları toplam puanlar hesaplanmıştır. Ölçeklerin toplam puanlarından elde edilen ortanca değer gruplandırma kesme noktası olarak alınmıştır (Kağıtçıbaşı, 2010). Özerk Benlik, İlişkisel Benlik ve Özerk-İlişkisel Benlik ölçekleri için gruplandırma ölçütü olan ortanca değerler, ortalama puanlar ve standart sapmalar Tablo 6’da aktarılmaktadır.

Tablo 6

Özerk Benlik, İlişkisel Benlik, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçekleri Ortanca, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Özerklik	İlişkisel	Özerklik-İlişkisel
Ortalama	26.92	32.38	35.55
Ortanca Değer	27.00	32.63	36.00
Standart Sapma	4.95	4.81	4.79

Bu araştırma dahilinde, birinci ve ikinci araştırma sorusuna hazırlık olması sebebiyle, özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu yalnızca Özerk-İlişkisel Benlik ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Özerk-İlişkisel Benlik ölçeğinden elde edilen toplam puanların ortanca değeri 36’dır. Dolayısıyla, özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu bu değer baz alınarak oluşturulmuştur. Özerk-ilişkisel grup, Kağıtçıbaşı (2010)’na göre benlik özellikleri açısından sağlıklı insan modelini temsil etmektedir. Dolayısıyla, özerk-ilişkisel grup içinde yer almayan katılımcılar karşılaştırma grubunu oluşturmuştur. Buna göre özerk-ilişkisel grupta 257 (175 kadın, 82 erkek) katılımcı yer alırken karşılaştırma grubunda 224 (139 kadın, 85 erkek) katılımcı yer almıştır.

3.3.DEPRESYON BELİRTİLERİNİN ETKİSİ İSTATİSTİKSEL OLARAK KONTROL EDİLDİĞİNDE BENLİK ÖZELLİKLERİ VE YEME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Araştırmanın birinci sorusuna cevap oluşturacak analizde, özerk-ilişkisel benlik özellikleri yüksek gruba karşılaştırma grubu, bölüm 3.3'te aktarıldığı şekilde belirlenmiştir. Grupların yeme tutumunda bozulma, vücuttan hoşnutluk, depresif belirti düzeyine ait ölçek ortalama puan ve standart sapmaları Tablo 7'de aktarılmaktadır.

Tablo 7

Özerk-İlişkisel Grup ve Karşılaştırma Grubunun YTT, VAÖ ve BDE'ye İlişkin Ortalama Puanları ve Standart Sapmaları

	Benlik Özellikleri	
	Özerk-İlişkisel Grup (<i>X,SS</i>)	Karşılaştırma Grubu (<i>X,SS</i>)
YTT	(12.66, 6.39)	(15.50, 8.89)
VAÖ	(149.74, 23.52)	(146.23, 24.68)
BDE	(9.21, 8.30)	(11.44, 10.34)

Araştırma soruları dahilinde olmamakla birlikte, özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubunun depresyon ortalama puanlarının birbirinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür. ANOVA sonuçları Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 8

Özerk-İlişkisel Grup ve Karşılaştırma Grubunun BDE'ye İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Toplam Kareler	<i>F</i>
Özerklik-İlişkisel	591.479	1	591.479	6.63*
Gruplar Arası	41497.493	479	86.634	
Grup İçi	42088.972	480		
Total				

* $p < .001$

Yukarıdaki tablodan, özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubunun depresyon puanları açısından anlamlı şekilde farklılaştığı ve özerk-ilişkisel grubun karşılaştırma grubuna göre depresyon puanlarının daha düşük olduğu görülebilmektedir. Bu bağlamda, bu araştırma kapsamında benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişki incelenirken depresyonun kontrol değişkeni olmasının önemli olduğu belirtilebilir.

Özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında yeme tutumundaki bozulma açısından fark olup olmadığını görmek amacıyla Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Katılımcıların depresif belirti düzeylerinin yeme tutumu üzerindeki olası karıştırıcı etkisini kontrol etmek amacıyla ANCOVA tercih edilmiştir. Benlik özellikleri (özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu) bağımsız değişken, yeme tutumundaki bozulma bağımlı değişken, depresif belirti düzeyi de kontrol değişkeni olarak analizlere dahil edilmiştir.

Yürütülen ANCOVA sonucunda, yeme tutumundaki bozulmanın özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında farklılaştığı görülmektedir. Benlik özelliklerinin, yeme tutumları üzerindeki etkisi anlamlıdır [$F(1, 478) = 13.14, p < .001$]. ANCOVA sonuçları Tablo 9’da aktarılmaktadır.

Tablo 9

Depresyonun Etkisi Kontrol Edildikten Sonra Benlik Özellikleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkiye Ait ANCOVA Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F
Depresyon	861.283	1	861.283	15.11*
Benlik Özellikleri	749.285	1	749.285	13.14*
Hata	27248.736			

* $p < .001$

Sonuç olarak, depresyonun etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında yeme tutumu açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuş ve özerk-ilişkisel grubun ($X=12.66$, $SS=6.39$), karşılaştırma grubuna ($X=15.50$, $SS=8.89$) göre yeme tutumlarında daha az bozulma gösterdikleri tespit edilmiştir.

3.4.DEPRESYON BELİRTİLERİNİN ETKİSİ İSTATİSTİKSEL OLARAK KONTROL EDİLDİĞİNDE BENLİK ÖZELLİKLERİ VE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu bölümde, özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında vücut algısındaki hoşnutluk derecesi açısından fark olup olmadığını görmek için yapılan Tek Yönlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) bulguları aktarılmıştır. ANCOVA uygulanmasının sebebi, depresyonun katılımcıların vücut algıları üzerinde olası karıştırıcı değişken etkisini kontrol etmektir. Benlik özellikleri (özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu) bağımsız değişken, vücut algısındaki hoşnutluk derecesi bağımlı değişken, depresif belirti düzeyi ise kontrol değişkeni olarak analizlere dahil edilmiştir. Analizde kullanılan değişkenlere ait ortalama puanlar ve standart sapmaları Tablo 7’de sunulmuştur.

ANCOVA sonucuna göre, depresif belirti düzeyi kontrol edildikten sonra vücut algısındaki hoşnutluk derecesinin özerk-ilişkisel grup ve diğerleri arasında farklılaşmadığı bulunmuştur [$F(1, 481) = .62$, $p > .05$]. Benlik özelliklerinin, vücut algısı üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. ANCOVA sonuçları Tablo 10’da aktarılmaktadır.

Tablo 10

Depresyonun Etkisi Kontrol Edildikten Sonra Benlik Özellikleri ve Vücut Algısı Arasındaki İlişkiye Ait ANCOVA Sonuçları

	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Ortalama Kare	<i>F</i>
Depresyon	28556.843	1	28556.843	54.83*
Vücut Algısı	326.071	1	326.071	.62
Hata	248947.465			

* $p < .001$

Özetlenecek olursa, katılımcıların depresif belirti düzeyleri istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında yeme tutumu açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda; özerk-ilişkisel grup karşılaştırma grubuna kıyasla yeme tutumlarında daha az bozulma göstermiştir. Dolayısıyla, benlik özellikleri anlamlı bir şekilde yeme tutumlarını etkilemektedir. Ancak, bu etki vücut algısı için istatistiksel olarak anlamlı değildir. Özerk-ilişkisel grup ve karşılaştırma grubu arasında vücut algısı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

3.5.DEPRESYON BELİRTİLERİNİN ETKİSİ İSTATİSTİKSEL OLARAK KONTROL EDİLDİKTEN SONRA İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN, ÖZERK BENLİK ÖZELLİKLERİNİN VE ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN YEME TUTUMUNU YORDAMASINDA VÜCUT ALGISININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Araştırmanın bu bölümünde; katılımcıların depresyon, benlik özellikleri, yeme tutumu puanlarına Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır. Benlik özellikleri (ilişkisel, özerk, özerk-ilişkisel) yordayıcı değişkenler iken yordanan değişken yeme tutumundaki bozulmadır. Katılımcıların depresif belirti düzeyi kontrol değişkeniyken vücut algısındaki hoşnutluk derecesi, araştırmanın ileri sürülen aracı değişkenini oluşturmaktadır. Aracı değişken analizinin ölçütleri aktarılmadan önce, depresyon değişkeni kontrol edildikten sonra diğer değişkenlere ait kısmi korelasyon analiz

sonuçları Tablo 11’de aktarılmıştır.

Tablo 11

Depresyon Kontrol Edildiğinde Benlik Özellikleri, Yeme Tutumu ve Vücut Algısı Arasındaki Kısmi Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1.Özerklik	-	-.49.5**	.04	.05	.06
2.İlişkisellik		-	.40**	-.11*	-.00
3.Özerklik-İlişkisellik			-	-.19**	-.00
4.Yeme Tutumu				-	-.01
5. Vücut Algısı					-

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

Tablo 11’den de anlaşılacağı üzere, ilişkisel benlik özellikleri ve özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumu arasındaki korelasyon (sırasıyla $r = -.11$, $r = -.19$) istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmıştır. Özerk benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki korelasyon ($r = .06$) ise istatistiksel olarak anlamlı değilken aracı değişken olması ileri sürülen vücut algısının araştırmanın hiçbir değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon göstermediği bulgular arasındadır.

Özellikle vücut algısı ve yeme tutumu arasındaki korelasyonun istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmaması dikkat çekici bulgular arasındadır. Alanyazında, vücut algısındaki bozulma ile bozulmuş yeme tutumları arasındaki ilişkinin daha çok kadınlar için anlamlı olduğu belirtilmektedir (Stunkard, Sorensen ve Schulsinger, 1983; Counts ve Adams, 1985; Hill, Oliver ve Rogers; 1992; Phares, Steinberg ve Thompson, 2004). Bunun üzerine araştırma soruları dahilinde olmamakla birlikte vücut algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkiye sadece araştırmanın kadın katılımcıları kullanılarak bakılmıştır. Sonuç olarak, yalnızca kadın katılımcılar analizlere dahil edilince vücut algısı ve yeme tutumu arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmıştır

($r = .13$, $p < .05$). Sadece kadın katılımcıların kullanıldığı basit regresyon analiz bulgusuna göre de vücut algısındaki hoşnutsuzluk, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır ($R=.13$, $R^2 = .02$, $F(1, 312) = 5.07$, $p < .05$).

Vücut algısı değişkeninin benlik özelliklerinin yeme tutumunu yordamasında aracı rolünün olup olmadığını incelerken Baron ve Kenny (1986)'nin aracı değişken analizi ölçütleri kullanılmıştır. Buna göre, aşağıda belirtilen ölçütlerin karşılanması gerekmektedir:

1. Yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
2. Aracı değişken ve yordayıcı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
3. Aracı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
4. Aracı değişken ile yordayıcı değişken eş zamanlı olarak regresyon analizine girildiğinde daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında var olan anlamlı ilişki anlamlı olmaktan çıkmalı ya da daha önceki anlamlılık düzeyi azalmalıdır (Baron ve Kenny, 1986).

Baron ve Kenny'nin ilk ölçütünü sınamak amacıyla sırasıyla yordayıcı değişkenler olan ilişki benlik özellikleri, özerk benlik özellikleri, özerk-ilişki benlik özellikleri ve yordanan değişken olan yeme tutumundaki bozulma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ilişki benlik özellikleri, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır [$R = .13$, $R^2 = .02$, $F(1,479) = 8.54$, $p < .01$; $\beta = -.13$, $t(477) = -2.92$, $p < .01$]. Diğer bir yordayıcı değişken olan özerk-ilişki benlik özellikleri, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır [$R = .22$, $R^2 = .05$, $F(1,479) = 3.61$, $p < .001$; $\beta = -.22$, $t(477) = -4.86$, $p < .001$]. Özerk benlik özellikleri ise yeme tutumundaki bozulmayı yordamamaktadır [$R = .22$, $R^2 = .05$, $F(1,479) = 1.21$, $p > .05$; $\beta = .05$, $t(477) = 1.10$, $p > .05$]. Sonuç olarak, yordayıcı değişkenlerden ilişki benlik ve özerk-ilişki benlik aracı değişken analizinin ilk ölçütünü sağlarken özerklik, yeme tutumunu yordamadığı için aracı değişken analizinin ilk ölçütünü sağlamamaktadır. Bu yüzden, bundan sonraki analizlere özerklik dahil edilmemiştir.

Baron ve Kenny'nin ikinci ölçütünü sınamak amacıyla aracı değişken olması ileri sürülen vücut algısı ve ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik özellikleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik özellikleri vücut algısını yordamamıştır [$R = .04$, $R^2 = .00$, $F(1,479)=.42$, $p > .05$; $\beta = .03$, $t(477) = .65$, $p > .05$; $R = .04$, $R^2 = .00$, $F(1,479)=1.13$, $p > .05$; $\beta = .05$; $t(477) = 1.06$, $p > .05$]. İkinci ölçüt için yapılan analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, vücut algısı ile ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak, Baron ve Kenny'nin aracı değişken analiz ölçütlerine göre, aracı değişken analizi için gerekli olan ikinci ölçüt hiçbir yordayıcı değişken için sağlanmamıştır. Olası cinsiyet etkisi dikkate alınarak yukarıda aktarılan ölçütler kadın ve erkek örneklem grubu için ayrı ayrı tekrarlanmış, ancak benzer şekilde aracı değişken ölçütlerinin karşılanmadığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla, ikinci ölçüt sağlanmadığından aracı değişken analizi için gerekli olan diğer ölçütlerin sınanacağı ileri analizlere devam edilememiştir. Araştırma soruları dahilinde olmamakla birlikte, Baron ve Kenny'nin aracı değişken analizi için ortaya koyduğu ölçütleri sınarken ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu ilişkinin depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra nasıl etkileneceğini görmek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Bu analize kontrol amacıyla ilk blokta depresyon puanı, ikinci blokta İlişkisel puanı girilmiştir. Analiz sonuçları, Tablo 12'de aktarılmaktadır.

Tablo 12

Depresyon ve İlişkisel Benlik Özelliklerinin Yeme Tutumunu Yordamasına Ait Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	β	<i>F</i>
1	Depresyon	.19	.04	.04	.19	18.43*
2	Depresyon İlişkisel	.22	.05	.01	.18 -.11	12.50*

* $p < .001$

Tablo 12'den görüleceği üzere, depresyonun etkisi istatistiksel olarak kontrol edildiğinde ilişkisel benlik özellikleri, yeme tutumundaki varyansın % 1'ini açıklamaktadır. Sonuç olarak, depresyonun etkisi kontrol edildikten sonra ilişkisel benlik özellikleri, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır [$R=.22$, $R^2=.05$, $F(2,478)=12.50$, $p < .05$].

Ayrıca, aracı değişken analiz ölçütleri sınanırken özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin depresyon belirtilerinden nasıl etkileneceğini görmek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yürütülmüştür. Analize ilk blokta depresyon puanı, ikinci blokta özerklik-ilişkisel puanı girilmiştir. Analiz sonuçları, Tablo 13'te aktarılmaktadır.

Tablo 13

Depresyon ve Özerk-İlişkisel Benlik Özelliklerinin Yeme Tutumunu Yordamasına Ait Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	β	<i>F</i>
1	Depresyon	.19	.04	.04	.19	18.43*
2	Depresyon Özerklik-İlişkisel	.27	.07	.03	.16 -.19	18.44*

* $p < .001$

Tablo 13'ten de anlaşılacağı üzere, özerk-ilişkisel benlik özellikleri, yeme tutumundaki varyansın % 3'ünü açıklamaktadır. Depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra özerk-ilişkisel benlik özellikleri, yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır [$R=.27$, $R^2=.07$, $F(2,478)=18.44$, $p < .05$].

Araştırma bulguları aşağıda özetlenmiştir.

1. Katılımcıların benlik özellikleri ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grup (sağlıklı insan modelini temsil edenler) karşılaştırma grubuna kıyasla yeme tutumlarında daha az bozulma göstermiştir. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grup ve karşılaştırma grubu arasında vücut algısı açısından bir fark bulunamamıştır.
2. Bu araştırma kapsamında, benlik özellikleri yetkinlik (özerklik-bağımlılık) ve kişilerarası mesafe (ilişkisel-ayrıklık) boyutlarında da ele alınmıştır. Yetkinliğin alt boyutu olan özerkliğin yeme tutumunu yordadığı bulunurken kişilerarası mesafenin alt boyutu olan ilişkiselliğin yeme tutumunu yordadığı bulunmuştur. İlişkisel puanındaki artış yeme tutumundaki bozulma puanlarında düşüşü yordamaktadır. Ayrıca, özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu bulunmuştur. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunması yeme tutumunda daha az

bozulmayı yordamaktadır.

3. Benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide vücut algısının aracı rolü bulunmamaktadır.

Araştırma soruları arasında olmamakla birlikte dikkat çekici diğer bulgular şu şekilde özetlenebilir:

1. Katılımcılarından ideal kilosunda olanlar ve olmayanlar arasında vücut algısı ve yeme tutumu açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır. İdeal kilosunda olmadıklarını belirten katılımcıların, ideal kilosunda olanlara kıyasla vücut algılarındaki hoşnutsuzluk derecesi ve yeme tutumlarındaki bozulma daha fazladır.
2. Özerk-ilişkisel grubun, karşılaştırma grubuna göre depresif belirti düzeyi daha düşüktür.
3. Araştırmanın tüm katılımcıları kullanıldığında vücut algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamsızken yalnız kadın katılımcılar için bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı hale gelmektedir ve sadece kadın katılımcılarda vücut algısındaki hoşnutsuzluk yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır.

Araştırma bulguları Tablo 14'te özetlenmiştir.

Tablo 14
Araştırma Bulgularına İlişkin Özet Tablo

	Benlik Özellikleri		
	Özerk-İlişkisel	İlişkisel	Özerk
Yeme Tutumundaki Bozulma	Nİ*	Nİ	AD**
Vücut Algısındaki Hoşnutsuzluk	AD	AD	AD
Depresyon Belirtileri	Nİ	Bakılmadı	Bakılmadı

*Nİ = Negatif İlişki; **AD = Anlamlı Değil

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu araştırmada benlik özellikleri (özerklik-ilişkisellik), yeme tutumu, vücut algısı ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular sırasıyla alanyazın eşliğinde aşağıda tartışılmıştır. Bu bölümde bulgular tartışıldıktan sonra araştırmanın genel sonuçları ve klinik önemi ile birlikte sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler aktarılmıştır.

4.1.BENLİK ÖZELLİKLERİ VE YEME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULARIN TARTIŞILMASI

Daha önce de değinildiği gibi kuramsal olarak özerklik ve ilişkisellik sağlıklı bir benlik oluşumu için gereklidir ve yeme bozukluğu belirtilerinin benlikte var olan bozulmalara sözde çözümler olabileceği düşünüldüğünde, bu araştırmada yeme tutumlarında var olabilecek bozulmalar bireyin benliği hakkında bilgi verebilecek olan özerklik ve ilişkisellik boyutlarında ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grupla karşılaştırma grubu arasında yeme tutumları açısından anlamlı fark vardır. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grubun, bu nitelikler açısından düşük özellikler gösteren gruba göre yeme tutumlarındaki bozulma daha azdır. Ek olarak, bu etki depresyon belirtilerinin etkisi kontrol edildikten sonra da anlamlıdır. Kuramsal olarak öngörülen özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanmamasının uzun vadede psikopatolojiyi yordayabileceği ihtimali bu araştırma tarafından desteklenmektedir. Araştırma soruları dahilinde olmamakla birlikte özerk-ilişkisel grubun, bu nitelikler açısından düşük özellikler gösteren gruba göre depresif belirtili düzeyinin daha düşük olması da özerklik-ilişkisellik ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi destekleyen bir başka bulgudur.

Alanyazında, bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada, özerklik ve ilişkiselliğin desteklendiği ergen-ebeveyn ilişkileri psikososyal gelişimle ilişkili bulunmuştur (Allen, Hauser, Bell ve O'Connor, 1994). Başka bir çalışmada, hem özerklik hem de ilişkisellik gereksinimlerinin dengeli biçimde doyurulmasının iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Sheldon ve Niemec, 2006). Diğer bir çalışmada benzer şekilde özerklik ve ilişkiselliği yüksek olan bireylerin daha fazla benlik değeri ve sosyal anlamda yetkinlik göstermeye meyilli oldukları belirtilmiştir (Kaya, 2012). Ayrıca, ağırlıklı olarak özerk benlik kurgusuna sahip ergenlerin, yaşam doyumu puan ortalamalarının ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip ergenlerin yaşam doyumu puan ortalamalarından daha düşük ve olumsuz duygu puanlarının daha yüksek olduğu aktarılmıştır (Özdemir, 2012). Kişilerarası mesafede yakınlığın korunmadan aile idealizasyonunun düşmesi ve duygusal anlamda özerkleşmenin gerçekleşmesi ise depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Chou, 2012).

Benlik özellikleri olan özerklik ve ilişkiselliğin incelendiği kültürlerarası bazı çalışmalar da bulunmaktadır. Hollanda'da yapılan bir çalışmada ilişkisellik ruh sağlığı ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmanın katılımcılarını Hollandalı, Türk ve Faslı ergenler oluşturmaktadır (Meeus, Oosterwegel ve Vollebergh, 2002). Ayrıca, ilişkiselliğin diğer bir ucu olan ayrıklığın gelişimsel sorunlara yol açtığı belirtilmiştir (Beyers ve Goossens, 1999; Garber ve Little, 2001). Türkiye örneğinde de depresyon ve negatiflik, ayrıklıkla ilişkili bulunmuştur (Aydın ve Öztütüncü, 2001). Son olarak, Amerika'daki ergenlerin de hem özerkliği hem de ilişkiselliği tercih ettikleri aktarılmıştır (Kwak, 2003).

Özetlenecek olursa, alanyazındaki çalışmalar sağlıklı bir insan modelini temsil eden özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin oluşumu için gerekli olan özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının evrensel olduğunu gösterir niteliktedir. Daha da önemlisi bu benlik özelliklerinin bir arada oluşmadığı durumlarda iyilik halinde bozulma, depresyon gibi bazı psikopatolojilerin ortaya çıkabileceği de aktarılmıştır. Bu araştırmanın da sonuçları

göz önünde bulundurulduğunda, özerk ve ilişkisel benlik özelliklerinin görülmediği grubun yeme tutumunda daha fazla bozulma görülmesi, özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Benlik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki düşünüldüğünde, benliğin sağlıklı insan modeli üzerinden ele alındığı bu araştırma bulgusu hem yeme bozuklukları alanyazınına hem de benlik ile ilişkili yapılara ait alanyazına katkı sağlamaktadır.

4.2.BENLİK ÖZELLİKLERİ VE VÜCUT ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırma sonucuna göre, depresyon belirtilerinin etkisi istatistiksel olarak kontrol edildikten sonra özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grup ile bu nitelikler açısından düşük özellikler gösteren grup arasında vücut algısı açısından bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu alanyazındaki araştırma sonuçları ile çelişmektedir. Vücut algısındaki bozulma ve yeme bozuklukları arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından gösterilmiştir (Zanetti, Santonastaso, Sgaravatti, Degortes ve Favaro, 2012; Keizer, Smeets, Dijkerman, Hout, Klugkist, Elburg ve Pastma, 2011; Frank ve Thomas, 2003; Cash ve Deagle, 1997). Vücut şekli ve kilo ile ilgili endişelerin yemedeki bozulmayı yordadığı gösterilmiştir (Cattarin ve Thompson, 1994; Stice, 2001).

Yetkinliğin bir boyutu olan özerklik bağlamında bir çalışmada, daha düşük otonomi gösteren kız çocuklarının daha fazla zayıf olma arzusuna sahip oldukları ve vücutlarına daha az güvendikleri bulunmuştur (Smolak ve Levine, 2001). Başka bir çalışmada düşük özerklik daha fazla zayıf olma arzusu için öncül olmuştur (Clark ve Tiggeman, 2008). Diğer bir çalışmanın sonucuna göre hem kendi özerkliklerine hem de kızlarının özerkliklerine inanmayan annelerin, bunu kız çocuklarına yansıttıkları ve bu çocuklarının bedenlerinden daha az memnun oldukları bulunmuştur (Ogden ve Steward, 2000). Özerklik ile ilgili bulgular vücut algısındaki bozulma ile negatif ilişkili olarak gözükmekteyken ilişkisellik ya da özerklik ve ilişkiselliğin birleşiminin vücut algısı ile ilişkisinin incelendiği her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Özerk-ilişkisel grubun bu nitelikler açısından düşük özellikler gösteren gruba göre vücut algısı açısından farklılaşmamasının birkaç muhtemel nedeni olabileceği düşünülmektedir. Bunlardan biri vücut algısını ölçme yöntemlerinde var olan çeşitliliktir. Vücut algısı ya da vücut hoşnutsuzluğu incelenirken üç temel yöntem kullanılması söz konusudur (Ben-Tovim ve Walker, 1991b; Thompson, 1990; Cash ve Pruzinsky, 1990; Allison, 1995; akt; Ogden, 2003). Vücut hoşnutsuzluğu, bozulmuş bir beden algısı olarak ortaya çıkabilir (Gerçekte olduğumdan daha kilolu olduğumu düşünüyorum) ve vücut algısı, algıdaki bozulma olarak incelenebilir. İkinci olarak vücut hoşnutsuzluğu, idealde olandan uzak olunduğu için ortaya çıkabilir (Olmak istediğimden daha kilolu olduğumu düşünüyorum) ve vücut algısı, bireylerin ideallerindeki bedenden ne kadar uzaklaştıkları bağlamında incelenebilir. Son olarak ise, bedene karşı var olan negatif tutumlar ile vücut hoşnutsuzluğu hakkında fikir edinilebilir (Vücudumu beğenmiyorum) ve vücudun bölümlerine karşı olan negatif tutumlar aracılığı ile vücut algısı incelenebilir. Bu üç yöntem de teknik olarak vücut algısını ölçmek için farklı yollar izlemektedir. Dolayısıyla, vücut algısında ortaya çıkabilecek bozulmaların farklı formlarda ortaya çıkabileceği akılda tutulmalıdır. Son yıllarda, hem vücut algısındaki bozulmalara hem de yeme bozukluklarına yol açabilecek risk faktörlerini anlamak için yapılan çalışmalar artış gösterse de ölçme tekniklerindeki çeşitliliğin kuramsal bir alt yapıya dayanmaması çalışmaların sınırlılıklarını oluşturmaktadır (Kerry, van den Berg ve Thompson, 2004). Bu araştırmada kullanılan Vücut Algısı Ölçeği (Body Cathexis Scale) vücuda yönelik hoşnutsuzluğun ölçüldüğü bir tutum ölçeğidir. Başka bir ölçme metodu ile anlamsız olan bu ilişkinin anlamlı çıkması söz konusu olabilir.

Daha önce değinildiği gibi vücut algısında görülen bozulmaların oluşmasında sosyokültürel, biyolojik ve psikolojik etkenlerin birleşimi söz konusu olabilir. Bu noktada, benlik özellikleri tek başına vücut algısı ile ilişkili bulunmayabilir. Benlik özelliklerinin vücut algısı ile ilişkisi başka bir değişken ile birlikte, ya da başka bir değişkenin aracı rolü ile anlamlı hale gelebilir. Son olarak, örneklemin yeme bozukluğuna sahip klinik gruptan oluşmaması benlik özellikleri ve vücut algısı

arasındaki olası anlamlı ilişkinin tam olarak anlaşılmasına neden olabilecek diğer bir sebep olabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma sonucuna göre benlik özellikleri ve vücut algısı arasındaki ilişki anlamlı değildir. Bu sonucun ortaya çıkmasına neden olabilecek unsurların bir kısmı yukarıda aktarılmıştır. Benlik özellikleri ve vücut algısı arasındaki ilişki için ileriki araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

4.3.İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN, ÖZERK BENLİK ÖZELLİKLERİNİN VE ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖZELLİKLERİNİN YEME TUTUMUNU YORDAMASINDA VÜCUT ALGISININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bruch (1973, s. 251)'a göre, anoreksiya nervoza kontrol, kimlik algısı, yetkinlik ve etkinlik elde etmek için bir çabadır. Aşırı kontrolcü ve mükemmeliyetçi ebebeylik, özerklik gelişimini sınırlamaktadır ve bütünsel bir benlik algısının oluşumunu engellemektedir. Net bir benlik algısının oluşmaması nedeniyle de telafi edici olarak birey, belirgin ve kültürel olarak değerli bir boyut olan kilo ile uğraşmaya başlamaktadır (Bruch, 1981). Yapılan çalışmalar görgül olarak da benlikteki bozulmaları daha fazla kimlik karmaşası, diğerleri ile iç içe geçme gibi bağlamlarda gösterebilmişlerdir (Schupak-Neuberg ve Nemeroff, 1993; Stein ve Nyquist, 2001).

Diğer bir taraftan benlikteki bozulmalar ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiyi bulgulayan çalışmalarda benlik, benlik algısı, kimlik, benlik kavramı ve ilişkili yapılar birbiri yerine kullanılmıştır ve operasyonel tanımları bir kuram ile temellendirilememiştir (Stein ve Corte, 2003)..

Bruch'un görüşlerinden çıkarılabileceği gibi yeme bozukluklarındaki benlik bozulmaları yetkinlik, özerklik, kimlik gibi meseleler üzerine yoğunlaşmaktadır. Kağıtçıbaşı'na göre sağlıklı bir benlik gelişimi içinse bir bireyde hem özerk hem de

ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunması gerekmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Kağıtçıbaşı'nın görüşlerinin temellerinin Kendini Belirleme Kuramı'na dayandığı daha önce belirtilmiştir. Kendini Belirleme Kuramı'na göre de sağlıklı bir benlik gelişimi için psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yetkinlik ve ilişkiselliğin doyurulması gerekmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Kültürel değer ve amaçlarda farklılık olsa da bu ihtiyaçlar insan doğasının değişmeyen unsurlarıdır (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003). Bu kuram, insanın işlevselliği üzerine genel bir bakış açısı sunmaktadır ve eğitim, iş, ilişkiler, psikopatoloji, psikoterapi gibi farklı bağlamlarda uygulamaları vardır (Ryan ve Deci, 2008; Vansteenkiste, Niemec ve Soenens, 2010). Ayrıca, birey üzerinde kontrolün fazla olması ve ilişkisellik yoksunluğu psikopatolojiye neden olabilmektedir.

Kendini Belirleme Kuramı çerçevesinde düşünüldüğünde benlik gelişimi için temel olan psikolojik ihtiyaçlar, yeme düzenlemesinin işlevsel olmayan ve bozulmuş olan formlarının etiyojisinin anlaşılmasına yardımcı olabilir (Verstuyf, Patrick, Vansteenkiste ve Teixeira, 2012) aynı zamanda benlik kuramsal bir çerçevede incelenebilir. Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılandığı bireylerde daha sağlıklı diyet alışkanlıkları olduğu belirtilmiştir (Ryan, Patrick, Deci ve Williams, 2008). Bu ihtiyaçların engellendiği bireylerde ise daha sağlıksız kilo kontrol davranışları (Thogerson-Ntoumani, Ntoumanis ve Nikitaras, 2010), daha fazla yeme bozukluğu belirtisi (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan ve Thogerson-Ntoumani, 2011) ve daha fazla tıkmırcasına yeme davranışı gözlenmiştir (Schüler ve Kuster, 2011; Verstuyf, Vansteenkiste ve Soenen, 2012).

Özerklik, yetkinlik ve ilişkiselliğin doyurulmadığı durumlarda yeme davranışında ortaya çıkabilecek bir takım bozulmalar yukarıdaki çalışmalar tarafından görgül olarak gösterilebilmiştir. Sağlıklı insan modelinin temel benlik özelliklerinin özerklik ve ilişkisellik olduğunu belirten Kağıtçıbaşı'na göre de Kendini Belirleme Kuramı ile tutarlı olarak sağlıklı benlik oluşumu aile prototipleri ile ilişkilidir ve özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin ortaya çıkabilmesi için ebeveynler tarafından bu ihtiyaçlar aile bağlamında gelişimsel olarak doyurulmalıdır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Yeme bozukluklarını ele alan birçok çalışma benliği, vücut algısı bağlamında ele almıştır (Stein ve Corte, 2003). Bireylerin özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin, vücutlarından hoşnutluk derecelerinin ve yeme tutumlarının bir arada incelenmesi benlik ve yeme tutumları arasındaki ilişki hakkında detaylı bilgi sağlayabilecektir.

Özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumları arasındaki ilişkide vücut algısının aracı rolünün incelendiği bu araştırma sorusunun bulgularına göre, özerklik yeme tutumunu yordamazken ilişkisellik yeme tutumunu yordamaktadır. İlişkisellik puanındaki artış yeme tutumundaki bozulma puanlarındaki düşüşü yordamaktadır. Ayrıca, özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu bulunmuştur. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunması yeme tutumunda daha az bozulmayı yordamaktadır. Ancak, benlik özelliklerinin yeme tutumunu yordamasında vücut algısının aracı rolünün olmadığı görülmüştür.

Özerklik, yetişkinlik döneminde elde edilebilecek psikolojik bir durumu ifade etmektedir (Bekker ve van Assen, 2006). Aynı zamanda, özerkliğin kavramsallaştırılmasında çeşitlilikler olduğu Hmel ve Pincus (2002) tarafından yapısal analiz çalışmasında belirtilmiştir. Bunlardan ilki, kendi kendini yönetme anlamına gelen, kişilerarası bağlılığın olduğu ve iç farkındalığın olduğu durumun kavramsallaştırıldığı özerklidir (autonomy as self-governance). Psikolojik olarak işlevsel olanı yansıtıyor gibidir. İkinci kavramsallaştırma ise ayrılma olarak tanımlanan özerklidir (separation as autonomy). Diğerlerinden ayrı olmayı, bağımsız olmayı içermektedir. Çalışmalarda kullanılan son kavramsallaştırma şekli ise depresojenik yatkınlık olarak özerklidir (autonomy as depressogenic vulnerability). Bu kavramsallaştırma, özerkliğin önemli bir boyutu olan kendine güven ile ilgili sıkıntıyı yansıtmaktadır.

Mevcut araştırma kapsamında kullanılan kavramsallaştırma şekli ise yukarıda aktarılanlardan ilki olan kendi kendini yönetme anlamına gelen davranış, kararlar üzerinde iradeyi ifade eden özerkliktir (Ryan, 1993). Dolayısıyla, özerkliğin farklı şekillerde kavramsallaştırılmış olması çalışmaların bulgularının sağlıklı bir şekilde karşılaştırılmasına engel oluşturabilmektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada, ayrılma olarak özerklik hem kız hem de erkek katılımcılar için intihar düşüncelerini yordamamaktadır (Pace ve Zapulla, 2010). Oysaki başka bir çalışmada ayrılma olarak özerklik depresyon belirtilerini yordamaktadır (Chou, 2000). Çalışmalar gösteriyor ki özerklik aynı şekilde kavramsallaştırılsa bile farklı sonuçlar elde edebilmektedir.

Mevcut araştırmada ise yetkinlik olarak ele alınan özerklik ile yeme tutumu arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Aynı kavramsallaştırmanın kullanıldığı bir başka çalışmada özerk benlik öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir (Özdemir ve İlhan, 2013). Yetkinlik olarak kavramsallaştırılan özerkliğin incelendiği diğer bir çalışmada ise özerklik gereksiniminin karşılanmamasının psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996). Sonuç olarak, özerklik ve iyilik hali arasındaki ilişki tartışmalıdır (Pace ve Zapulla, 2010). Ayrılma olarak kavramsallaştırılan özerklik iyilik hali ile ilişkili olabilirken (Steinberg ve Silverberg, 1986) başka bir çalışmada uyumu bozucu bir faktör olarak bulunabilir (Ryan ve Lynch, 1989). Özerkliğin yeme tutumu üzerindeki etkisinin bu araştırmada anlamlığa ulaşmama nedenlerinden biri bu yapının Türk kültürüne uymaması olabilir. Çünkü bireyci toplumlarda öznel iyi oluşla ilişkili yapılardan birisinin bağımsız (özerk) benlik kurgusu, toplulukçu kültürlerde ise bağımlı (ilişkisel) benlik kurgusu olduğu aktarılmıştır (Lu ve Gilmoure, 2004).

İkinci bir bulgu olarak ilişkisellik ile yeme tutumu arasındaki ilişki anlamlıdır ve ilişkisellik puanlarındaki düşüş yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır. Bu bulguyu destekleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır. Aile ile korunan ilişkisellik, ergenlerin uyumu için aileden kopma, ayrılmadan daha önemli bir yapı olarak bulunmuştur (Beyers, Goossens, Vansat ve Moors, 2003). Bir diğer çalışmada,

kişilerarası bağlılığın ya da ilişkiselliğin yüksek olmasının olumlu duyguyla olmamasının da olumsuz duyguyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Baumiester ve Leary, 1995).

Bunun yanında kişilerarası mesafe boyutunun yeme bozukluklarındaki önemini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bir çalışmada, hem anneye olan bağlılığın hem de anneden gelen bağlılığın negatif bir şekilde bulimik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Thomas, Hoste ve Le Grange, 2012). Ayrıca, bulimik belirtilerin onay ve kabul ihtiyaçları ile ilişkili olduğunun gösterilmesi kişilerarası mesafe boyutunun bir ucu olan ilişkisel benlik özelliklerinin yeme bozukluklarını anlamadaki önemini gösterir niteliktedir (Friedman ve Whisman, 1996). Dolayısıyla, hem bu araştırma bulgusu hem de diğer çalışmaların bulguları ilişkiselliğin, yeme tutumundaki bozulmaların oluşmaması için koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürebilir.

Diğer bir araştırma bulgusu ise özerk-ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunduğu durumun yeme tutumlarındaki bozulmayı yordamasıdır. Bağlanma kuramcılarını keşfetme davranışını özerkliğin ilk göstergesi olarak görmektedir ve bağlanma-özerklik arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir (Bowlby, 1982). Bu durum, ilişkisel olup yakınlarıyla bağ içerisinde olan kişinin aynı zamanda özerk olup davranışları, kararları üzerinde irade sahibi olmasına benzemektedir.

Mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte olan bir çalışmada ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip ergenlerin özerk benlik kurgusuna sahip ergenlere göre olumlu duygu ve yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu bulunurken özerk benlik kurgusuna sahip ergenlerin olumsuz duygu puanlarının ise özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip ergenlere göre yüksek olduğu bulunmuştur (Özdemir, 2012). Bir diğer çalışma pozitif ve duygusal olarak doyurucu olan bir ebeveyn ilişkisi ile birlikte özerkliğin gelişiminin desteklenmesinin kilo ile meşgul olma, bulimik davranışlar ile negatif yönde ilişkili olduğunu aktarmıştır (Kenny ve Hart, 1992).

Özetle, hem ilişkisel hem de özerk-ilişkisel benlik özellikleri bireylerin yeme tutumlarını yordamaktadır. Ayrıca bu araştırma bulguları kişilerarası mesafe boyutunda yer alan ilişkisel benlik özelliklerinin, yeme bozuklukları incelenirken bir benlik boyutu olarak ele alınması gereken kavramlardan biri olduğunu gösterir niteliktedir.

Diğer bir yandan, benlik özelliklerinin yeme tutumlarını yordamasında vücut algısının aracı rolü analizlerinde hem benlik özellikleri hem de yeme tutumundaki bozulmalar ile vücut algısındaki hoşnutsuzluk derecesi anlamlı ilişki göstermemiştir. Benlik özellikleri ve vücut algısı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmasının sebepleri yukarıdaki bölümlerde detaylı olarak tartışılmıştır ancak özetlenecek olursa benliğin yalnızca özerklik-ilişkisel bağlamlarında ele alınmış olması, vücut algısının ölçülme yöntemi ve bu ölçeğin psikometrik özellikleri, örneklemin klinik gruptan oluşmaması muhtemel sebepler arasında gösterilebilir. Öte yandan, aracı değişken analiz ölçütleri sınanırken yeme tutumu ve vücut algısı arasındaki ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Cinsiyetin bu ilişkiyi etkileyebilecek bir değişken olabileceği düşünüldüğü için yalnız kadın katılımcılar analizlere dahil edilmiş ve sonrasında yeme tutumu ve vücut algısı arasındaki ilişki anlamlı hale gelmiştir. Kadınlar için zayıflık ve inceliğin toplum tarafından desteklenen belirleyici güzellik ölçütleri olabileceği düşünülürken erkekler için ise ince bir vücudun aksine daha yapılı bir vücuda sahip olmanın önemi söz konusu olabilir. Bu çalışmada kullanılan yeme tutumu ölçeği ise zayıf olma arzusu ve bu doğrultuda alınan önlemleri incelemektedir. Bu doğrultuda erkeklerin vücut algısındaki hoşnutsuzluk içeriğinin kadınlardan farklı olabileceği ve bu çalışmada kullanılan yeme tutumundaki bozulma ölçeğinin vücutundan hoşnut olmayan kadın katılımcılara daha uygun maddeler içerebileceği göz önünde bulundurulduğunda bu bulgu anlaşılır olabilmektedir. Ayrıca, araştırma bulguları düşünüldüğünde kadınlara ait ideal kilo ortalaması şu anda sahip olunan kilo ortalamasından daha düşük iken erkeklerin ideal kilo ortalaması şu anda sahip oldukları kilo ortalamasından daha yüksektir. Yani, ideal kilosunda olmayan kadınlar kilo vermek isterken ideal kilosunda olmayan erkekler kilo almak istemektedir. Sonuç olarak, kadın ve erkeklerin vücut algısındaki hoşnutsuzluk derecelerinin farklı içerikteki yapılar tarafından incelenmesi gerektiği ve yeme tutumundaki bozulmanın da bu doğrultuda

farklı şekillerde ortaya çıkabileceği, farklı ölçme araçları ile incelenmesi gerektiği düşünülebilir.

4.4.SONUÇLAR VE KLİNİK ÖNEMİ

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar, genel değerlendirmeler aktarılacaktır.

- Özerk-ilişkisel benlik özelliklerini bir arada barındıran grup ve bu özelliklere aynı anda sahip olmayan grup arasında yeme tutumları açısından bir fark bulunmaktadır. Özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip olmayan grup, yeme tutumunda daha fazla bozulma göstermektedir. Benlik boyutları tek tek ele alındığında, özerklik yeme tutumunu yordamazken özerklik-ilişkisel ve ilişkisel yeme tutumunu yordamaktadır. İlişkisel puanları yüksek olan katılımcıların yeme tutumunda daha az bozulma gösterdikleri görülmektedir. Ayrıca, özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grupta, depresyon belirtileri daha düşüktür.
- Benlik özellikleri (özerklik ve ilişkisel) ile vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da ideal kilosunda olduklarını düşünen katılımcılar ve ideal kilosunda olmadıklarını düşünen katılımcılar arasında hem vücut algısındaki hoşnutluk derecesi hem de yeme tutumundaki bozulma açısından bir fark vardır. İdeal kilosunda olmadıklarını düşünenlerin vücutlarından daha az hoşnut oldukları, yeme tutumlarında daha fazla bozulma olduğu görülmüştür.
- Yalnız kadın katılımcılar için vücut algısındaki hoşnutluk derecesi yeme tutumundaki bozulmayı yordamaktadır.

Bu araştırmada yeme bozukluğu tanısına yol açabilecek yeme tutumlarındaki bozulmanın sağlıklı insan modelini temsil eden benlik özellikleri üzerinden incelenmesi, alanyazında var olan yeme bozukluğu ve benlik arasındaki ilişkiye kavramsal boyutta katkıda bulunmaktadır. Alanyazında, çeşitli temsiller üzerinden (özgüven, duygu düzenleme, yetkinlik) operasyonel tanımı yapılan benlik ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır. Daha önceden de

değinildiği gibi benliğin farklı şekillerde tanımlanıyor ve ölçülüyor olması kavramsal olarak karışıklık yaratmaktadır. Öte yandan, hem Türk kültürü için hem de diğer kültürler için geçerli olan ve sağlıklı bir benlik gelişimi için gerekli görülen özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının önemi daha önceden aktarılmıştır. Bu doğrultuda bu araştırmada insanın iki temel ihtiyacı olarak görülen özerklik ve ilişkisellik bağlamlarında benliğin ele alınması, benlik ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye netlik kazandırma açısından önemlidir. Diğer bir yandan, ortaya çıkabilecek çeşitli benlik özelliklerinin belirgin aile ortamları ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların aile bağlamı hakkında da ortaya çıkan benlik özelliği üzerinden kuramsal çıkarımlar yapmak mümkündür.

Elde edilen sonuçlara göre, özerklik ve ilişkiselliğin bir arada bulunması bireylerin yeme tutumlarındaki bozulmayı incelerken dikkate alınması gereken benliğe ilişkin yapılar arasındadır. Çünkü özerk ve ilişkiyel benlik özelliklerinin bir arada bulunduğu katılımcılarda bu araştırma kapsamında yeme tutumlarında daha az bozulma görülmüştür. Kuramsal olarak düşünüldüğünde de bu araştırma, bu iki benlik özelliğinin aynı zamanda bir bireyde bir arada bulunabileceğine kanıt oluşturur niteliktedir. Katılımcılardan özerk-ilişkiyel grupta yer alabilenler kararları, seçimleri üzerinde tercih yapabilirken aynı zamanda yakın ilişkilerini koruyan, duygusal olarak bağlılığı sürdürebilen grubu temsil etmektedir. Dolayısıyla, bu araştırma bu iki yapının birbirini dışlayan değil tam tersine bir arada bulunması gereken benlik özellikleri olduğunu gösterir niteliktedir. Aileden duygusal anlamda kopmayan bireyin aynı zamanda bağımsız olup kararlarında aktif olamadığı durumda yeme tutumunda bozulma beklenebilir. Çünkü yeme bozukluğu belirtileri kimlikle ilgili problemlere sözde çözümler gibidir.

Kişilerarası mesafe boyutunda ilişkiyel benlik özellikleri, yeme tutumlarındaki bozulmayı anlamada belirleyici olabilir. Özerkliğin tek başına yeme tutumlarındaki bozulma ile ilişkili bulunmaması alanyazında var olan özerklik kavramındaki karışıklığı yansıtır niteliktedir. Yetkinliğin alt boyutu olan özerkliğin aynı şekilde tanımlandığı ve

ölçüldüğü farklı çalışmalarda birbiri ile çelişen bulgular elde edilmesi araştırmanın bu sonucunu anlaşılır kılmaktadır. İlişkisel olma, yakınlığı koruma konularının yeme tutumlarındaki bozulma çerçevesinde, kararlar üzerinde iradeli bir şekilde aktif olmadan (özerk olma) daha önemli olabileceği düşünülebilir. Bu anlamda birey sosyal bir yapı olan ve en çok içinde bulunulan aile ile ilişkileri yeme bozukluğu belirtileri ile kuruyor olabilir. İlişkisel olma, başta yeme tutumlarındaki bozulma olmak üzere genel olarak psikopatoloji ortaya çıkması açısından koruyucu bir faktör olabilir.

Ek olarak, özerk-ilişkisel benlik özelliklerine sahip grup ile bu nitelikler açısından düşük özellikler gösteren grup arasında depresif belirti düzeyi açısından da fark bulunması bu benlik özelliklerinin yalnız yeme bozukluklarında değil genel bir benlik modeli olarak diğer psikopatolojiler kapsamında incelenecek yapılar arasında olabileceğinin önemini vurgular niteliktedir.

Benlik dışında, ideal kilosunda olduğunu düşünen katılımcılar ile ideal kilosunda olmadığını düşünenler arasında vücut algısı ve yeme tutumu açısından bulunan farklar bireylerin şu anda sahip oldukları kiloyu nasıl değerlendirdiklerinin yeme tutumlarındaki bozulmayı anlamadaki önemine işaret etmektedir. Ayrıca, vücut algısı ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin yalnız kadın katılımcılar için anlamlı olması ve ideal kilosunda olmadığını belirten kadın katılımcıların daha zayıf olmak isterken ideal kilosunda olmadıklarını belirten erkek katılımcıların daha fazla kiloya sahip olmak istemeleri hem yeme tutumundaki bozulmanın hem de vücut algısındaki bozulma içeriğinin kadınlar ve erkekler için farklı olabileceğini düşündürür niteliktedir. Dolayısıyla bu araştırma yeme tutumu, vücut algısı gibi değişkenler incelenirken olası bir cinsiyet etkisinin önemine işaret etmektedir.

Elde edilen sonuçlar düşünüldüğünde, yeme tutumunda bozulma gösteren bireyler ile yapılacak klinik çalışmalarda kişilerarası mesafe boyutunda duygusal anlamda kopmadan kendi kararlarını alabilme, özellikle yakın ilişkileri koruma dikkate alınması gereken konular arasındadır. Bu çerçevede, terapi hedeflerinin yalnızca diyet

davranışlarına ve kilo, beden ile ilgili yanlış düşünme biçimlerine odaklanmaktansa arzu, istek, ihtiyaçlarda farkındalık sağlama, kendi kendini yönetme davranışı ile yetkinlik kazanımı alanlarında da oluşturulması önemlidir.

Özet olarak, bu araştırma benlik ve yeme tutumlarındaki bozulma arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş ve bu ilişkinin sağlıklı insanda bulunması gereken benlik özellikleri üzerinden incelenmesine olanak sağlamıştır. En temelde, özerk-ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumundaki bozulma arasındaki ilişki gösterilmiş ancak tek başına özerk benlik özelliğinin yeme tutumunu yordamazken ilişkisel benlik özelliğinin yeme tutumunu yordamada belirleyici olabileceği anlaşılmıştır.

4.5.SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sınırlılıkları aktarıldıktan sonra gelecek çalışmalar için bu sınırlılıkların giderilmesi anlamında öneriler paylaşılmıştır.

Bu araştırmanın klinik örnekleme gerçekleştirilmemiş olması bazı araştırma bulgularının sorgulanmasını gündeme getirmiştir. Yeme tutumlarının sağlıklı bir insan modelini yansıtan benlik özellikleri kapsamında ele alınmış olması araştırmanın güçlü yanlarından birini oluştururken bu olgunun klinik örnekleme incelenmemiş olması araştırma bulgularının yeme bozukluğu alanyazını çerçevesinde genellenebilir olması açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Klinik örneklem ile yapılan çalışmaların temel yeme bozuklukları olan anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza tanısı almış kişileri karşılaştırması, bu iki bozukluk için benlik farklılıklarının olup olmadığı hakkında bilgilendirici olabilecektir. Ayrıca eğer bu iki bozukluk arasında benlik özelliklerinde farklılık tespit edilirse anoreksiya ve bulimiya tanısı almış bireylerin yetişmiş olabileceği aile bağlarındaki farklılıklar hakkında tahminler yürütülebilecektir.

Diğer bir yandan yeme bozukluğu belirtilerinin erkek ve kadınlarda belirti içeriği açısından farklı şekilde oluşabileceği düşünüldüğünde bu çalışmada kadın ve erkeklerin aynı anda örnekleme dahil edilmesi diğer bir sınırlılıktır. İdeal kilosunda

olduğunu düşünen kadınlar ve erkekler arasında hedeflenen ideal kilonun kadınlar için daha düşük erkekler için ise daha yüksek olması yeme tutumunda oluşabilecek bozulmanın cinsiyet açısından farklı görüngülerde ortaya çıkabileceğini düşündürür niteliktedir. Bu yüzden her iki cinsiyetin bir arada ele alınması ve cinsiyet dağılımının eşit olmaması (% 65. 3 kadın, % 34. 7 erkek) araştırma bulguları açısından sınırlılık teşkil etmektedir.

Bu araştırmada benlik bir model çerçevesinde ele alınmış olsa da benlik algısının daha geniş boyutlu olabileceği, farklı alanlardaki (yetkinlik, yeterlilik, yetenekler gibi) başlıkları kapsayabilecekken farklı boyutlardaki ilişkilerin (yakın arkadaşlıklar, romantik ilişkiler gibi) kişilerarası mesafe boyutunu içerebileceği düşünülebilir.

Dolayısıyla, bu çalışmanın yeme tutumunda belirleyici olabilen benliği anlamada yeterince kapsayıcı olmaması söz konusu olabilir.

Diğer bir kısıtlılık ise araştırma verilerinin toplandığı ölçüm araçlarının kendini bildirme dayanmasıdır. Özellikle bireylerin yeme tutumları değerlendirilirken tek bir ölçüme bağlı kalınması yanıltıcı olabilir. Klinik görüşmeler ile desteklenen kendini bildirme dayanan yeme tutumu değerlendirmeleri, araştırma bulgularını daha güvenilir hale getirilebilir.

Araştırma bulguları çerçevesinde benlik özellikleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide vücut algısının aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamasının nedeni benlik ve yeme tutumu ilişkisinde araştırma çerçevesinde göz önünde bulundurulmayan başka bir değişkenin aracı rolünün olabileceği ihtimalidir. Vücut algısının cinsiyete de duyarlı bir değişken olabileceği eklendiğinde aracı rolü anlamlılığa ulaşabilecek başka bir değişkenin incelenmemesi, mevcut araştırmanın diğer bir sınırlılığıdır. Benlik özellikleri ve vücut algısı arasındaki ilişkinin de anlamlılığa ulaşmamış olması bu ilişkide düzenleyici rolü üstlenen başka bir değişken olabileceğini düşündürülebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde araştırmanın aracı ve düzenleyici rolü olabilecek diğer değişkenleri ele almamış olma ihtimali önemli kısıtlılıklardan diğer bir tanesidir.

Bu araştırmaya ilişkin yukarıda aktarılan sınırlılıklar giderildikten sonra ve araştırma değişkenleri çerçevesinde sunulan görüşler göz önünde bulundurularak bu araştırmanın tekrarlanması alanyazına katkıda bulunacaktır. İlk olarak, bu araştırmanın cinsiyetin etkisini temel araştırma soruları arasında bulunduran ve klinik örnekleme kullanan başka bir çalışma tarafından yürütülmesi çok önemlidir. Özellikle, özerklik konusundaki araştırmalarda yer alan farklı kavramsallaştırmalar, çelişkili bulgular ile ilgili sınırlılıklar giderilerek özerklik ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin tekrar ele alınması yeme bozuklukları ile ilişkili yapıları anlamak açısından faydalı olacaktır. Ayrıca, bu araştırmada özerklik ve ilişkisellik çerçevesinde kullanılan ölçekler daha çok karar alma, yakınlığı koruma konuları ile ilgilidir. Yine özerklik ve ilişkisellik boyutları üzerinden benliğin incelendiği ancak bilgi çeşitliliği açısından farklı boyutlardaki benlik algısı ile ilişkili yapıların da incelenmesi gelecek çalışmalar için oldukça önemlidir.

Kağıtçıbaşı (2010), ortaya çıkabilecek benlik özelliklerinin yetişilen aile ortamı ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu doğrultuda, ileriki araştırmalarda algılanan ebeveynlik stillerinin de incelenmesi kuramsal alt yapı hakkında daha detaylı bilgi sağlamak için alanyazına katkı sağlayabilecektir.

Özet olarak, bu araştırmada elde edilen bulguların başka çalışmalar tarafından da desteklenmesine ve yukarıda aktarılan kısıtlılıklar ve öneriler göz önünde bulundurularak yeni çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ackard, D. M., Fulkerson, J. A. ve Neumark-Sztainer, D. (2011). Psychological and behavioral risk profiles as they relate to eating disorder diagnoses and symptomatology among a school-based sample of youth. *International Journal of Eating Disorders*, 44(5), 440-446.
- Ahren, J. C., Chiesa, F., Klinteberg, B. ve Koupil, I. (2012). Psychological determinants and family back ground in anorexia nervosa-results from the stockholm birth cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 362-369.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Alford, B. A., ve Gerrity, D. M. (1995). The specificity of sociotropy-autonomy personality dimensions to depression vs. anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 190-195.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L. ve O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*, 65, 179-194.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2000. *DSM-IV-R tanı ölçütleri el kitabı*. (Çvr. E. Köroğlu), 4. Baskı, Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Attie, I. ve Brooks-Gun, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 25 (1), 70-79.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (2007). *Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler*, 3. Baskı, Ankara: HYB Basın Yayın.
- Aydın, B. ve Öztütüncü, F. (2001). Examination of adolescents' negative thoughts, depressive mood, and family environment. *Adolescence*, 36, 77-83.
- Bardone-Cone, A. M., Schaefer, L. M., Maldonado, C. R., Fitzsimmons, E. E., Harney, M. B., Lawson, M. A., Robinson, D. P., Tosh, A. ve Smith, R. (2010). Aspects

- of self-concept and eating disorder recovery: What does the sense of self look like when an individual recovers from an eating disorder? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 821-846.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., ve Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33,75–102.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bekker, M. H. J. ve van Assen, M. A. L. M., (2006). A short form of the autonomy scale: properties of the autonomy-connectedness scale (ACS 30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 51-60.
- Berman, E. S. (2005). The relationship between eating self-efficacy and eating disorder symptoms in a non-clinical sample. *Eating Behaviors*, 7, 79-90.
- Beyers, W. ve Goossens, L. (1999). Emotional autonomy, psychological adjustment, and parenting: Interactions, moderating, and mediating effects. *Journal of Research on Adolescence*, 22, 753-769.
- Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I. ve Moors, E. (2003). A structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 351-365.
- Björck, C., Clinton, D., Sohlberg, S. ve Norring, C. (2007). Negative self-image and outcome in eating disorders: Results at 3-year follow-up. *Eating Behaviors*, 8, 398-406.

- Boone, L., Braet, C., Vandereycken, W. ve Claes, L. (2013). Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients? *European Eating Disorders Review*, 21, 45-51.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment* (2. baskı). New York: Basic.
- Buturak, Ş.V., Baştırzi, A.D., Ertekin, Y. A., Yazıcı, K., ve Tot, A.Ş. (2011). Comorbid disorders in outpatients with major depressive disorder and their socio demographical aspects. *Journal of Mood Disorders*, 1,7-13.
- Bun Lam, C. ve McHale, S. M. (2012). Developmental patterns and family predictors of adolescent weight concerns: a replication and extension. *International Journal of Eating Disorders*, 45(4), 524-530.
- Büyükgöze-Kavas, A. (2007). Eating attitudes and depression in a turkish sample. *European Eating Disorders Review*, 15, 305-310.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa and the person within*. New York: Basic Books.
- Bruch, H. (1981). Developmental considerations of anorexia nervosa and obesity. *Canadian Journal of Psychiatry*, 26, 212–217.
- Bruch, H. (1982). Anorexia nervosa: Therapy and theory. *American Journal of Psychiatry*, 139, 1531–1538.
- Calam, R. ve Waller, G. (1998). Are eating and psychological characteristics in early teenage years useful predictors of eating characteristics in early adulthood? A 7 year longitudinal study. *Eating Disorders*, 24, 351-362.
- Cash, T. F. ve Deagle, E. A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *Eating Disorders*, 22, 107-125.
- Cattarin, J. A. ve Thompson, J. K. (1994). A three-year longitudinal study of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in adolescent females. *Eating Disorders*, 2,114-124.
- 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.

- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Chou, K. (2000). Emotional autonomy and depression among Chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 161(2), 161-168.
- Clark, L. ve Tiggemann, M. (2008). Sociocultural and individual psychological predictors of body image in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 44(4), 1124-1134.
- Cooper, M. J. (2005). Cognitive theory in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Progress, development and future directions. *Clinical Psychology Review*, 25, 511-531.
- Cooper, M. J. ve Cowen, P. (2009). Negative self-beliefs in relation to eating disorder and depressive symptoms: Different themes are characteristic of the two sets of symptoms in those with eating disorders and/or depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(2), 147-159.
- Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2011). The evolution of 'enhanced' cognitive behavior therapy for eating disorders: Learning from treatment nonresponse. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 394-402.
- Cooper, M. J. ve Hunt, J. (1998). Core beliefs and assumptions in bulimia nervosa and depression. *Behavior Research and Therapy*, 36, 895-898.
- Counts, C. R. ve Adams, H. E. (1985). Body image in bulimic, dieting and normal females. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 7, 289-300.
- Courtney, E. A., Gamboz, J. ve Johnson, J. G. (2008). Problematic eating behaviors in adolescents with low self-esteem and elevated depressive symptoms. *Eating Behaviors*, 9, 408-414.
- Daley, S. E., Hammen, C., Burge, D., ve Davila, J. (1997). Predictors of the generation of episodic stress: A longitudinal study of late adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 251-259.

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*, 38, 237–288. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Demidenko, N., Tasca, G. A., 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 Clinical Psychology*, 29(10), 1131-1152.
- Dovey, T. (2010). *Eating behavior*. Berkshire, GBR: Open University Press.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., Norman, P. A., & O'Connor, M. E. (2000). The natural course of bulimia nervosa and binge eating disorder in young women. *Archives of general psychiatry*, 57, 659-665.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z. ve Shafran, R. (2003). Cognitive behavior therapy for eating disorders: A 'transdiagnostic' theory and treatment. *Behavior Research and Therapy*, 41, 509-528.
- Fairburn, C. G., ve Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet*, 361, 407-416.
- Fairburn, C. G., Shafran, R. ve Cooper, Z. (1998). A cognitive behavioral theory of anorexia nervosa. *Behavior Research and Therapy*, 37, 1-13.
- Forbush, K. T., South, S. C., Krueger, R. F., Iacono, W. G., Clark, L. A., Keel, P. K., Legrand, L. N. ve Watson, D. (2010). Locating eating pathology within a empirical diagnostic taxonomy: Evidence from a community based sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 119 (2), 282-292.
- Frank, G. K. W., Roblek, T., Shott, M. E., Jappe, L. M., Rollin, M. D. H., Hagman, J. O. ve Pryor, T. (2012). Heightened fear of uncertainty in anorexia and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 45(2), 227-232.
- Frank, J. B. ve Thomas, C. D. (2003). Externalized self- perceptions, self-silencing, and the prediction of eating pathology. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35 (3), 219-228.
- Friedman, M. A. ve Whisman, M. A. (1996). Sociotropy, autonomy and bulimic symptomatology. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 439-442.

- Garber, J. ve Little, S. A. (2001). Emotional autonomy and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 355-371.
- Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9, 273-279.
- Goss, K. ve Allan, S. (2009). Shame, pride and eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 303-316.
- Grange De, L. ve Lock, J. (2011). *Eating disorders in children and adolescents. A clinical handbook*. New York: The Guilford Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Haynos, A. F. ve Fruzzetti, A. E. (2011). Anorexia nervosa as a disorder of emotion dysregulation: Evidence and treatment implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(3), 183-202.
- Heesacker, R. S. ve Neimeyer, G. J. (1990). Assessing object relations and social cognitive correlates of eating disorder. *Journal of Counseling Psychology*, (4), 419-426.
- Hill, A. J., Oliver, S. ve Rogers, P. J. (1992). Eating in the adult world: the rise of dieting in childhood and adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 95-105.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-122.
- Hisli, N (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hmel, B. A., ve Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the interpersonal circumplex. *Journal of Personality*, 70, 277-308.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(2).
- Jack, D. C., ve Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97-106.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005a). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005b). Autonomous-related self scales. *Progress Report*.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, 54(3), 317-337.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. Kültürel Psikoloji: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Katzman, M. A. ve Wolchik, S. A. (1984). Bulimia and binge eating in college women: A comparison of personality and behavioral characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(3), 423-428.
- Kaya, G. N. (2012). *Parenting, self and positive youth development in adolescence: A meditational model*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Koç Üniversitesi, İstanbul.
- Keizer, A., Smeets, M. A. M., Dijkerman, H. C., van den Hout, M., Klugkist, I., van Elburg, A. ve Postma, A. (2011). Tactile body image disturbance in anorexia nervosa. *Psychiatry Research*, 190, 115-120.
- Kendal, P. C. ve Clarkin, J. F. (1992). Introduction to special section: comorbidity and treatment implications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 833-834.
- Kenny, M. E. ve Hart, K. (1992). Relationship between parental attachment and eating disorders in an inpatient and a college sample. *Journal of Counseling Psychology*, 39(4), 521-526.
- Kenyon, M., Samarawickrema, N., Dejong, H., van den Eynde, F., Startup, H., Lavender, A., Goodman-Smith, E. ve Schmidt, U. (2012). Theory of mind in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 45(3), 377-384.
- Kerry, H., van den Berg, P., ve Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent

- girls. *Body Image*, 1, 237-251.
- Kohut, H. ve Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: an outline. *The International Journal of Psychoanalysis*, 59, 413-425.
- Kjelsas, E., Bjornstrom, C. ve Göttestam, K. G. (2004). Prevalence of eating disorders in female and male adolescents (14-15 years). *Eating Behaviors*, 5, 13-25.
- Koruth, N., Nevison, C. ve Schwannauer, M. (2012). A grounded theory of exploration of the onset of anorexia in adolescence. *European Eating Disorders Review*, 20, 257-264.
- Kwak, K. (2003). Adolescents and their parents: A review of intergenerational family relations for immigrant and non-immigrant families. *Human Development*, 46, 15-36.
- Landa, C. E. ve Bybee, J. A. (2007). Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. *Developmental Psychology*, 43(1), 83-93.
- Leung, N., Waller, G., ve Thomas, G. (1999). Core beliefs in anorexic and bulimic women. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187, 736-741.
- Lewinsohn, P. M., Striegel-Moore, R. H., ve Seely, J. R. (2000). Epidemiology and natural course of eating disorders in young women from adolescence to young adulthood. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 1284-1292.
- Lock, J. (2012). *The oxford handbook of child and adolescent eating disorders. Developmental perspectives*. New York: Oxford University Press.
- Locker, T. K., Heesacker, M. ve Baker, J. O. (2012). Gender similarities in the relationship between psychological aspects of disordered eating and self-silencing. *Psychology of Men & Masculinity*, 13(1), 89-105.
- Lu, L., ve Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269–291.
- Mahler, M. (1972). On the first three phases of the separation-individuation process. *International Journal of Psychoanalysis*, 53, 333-338.

- Mahler, M., Pine, F., ve Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.
- Masuda, A., Boone, M. S. ve Timko, C. A. (2011). The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating symptoms. *Eating Behaviors, 12*, 131-135.
- Meeus, W., Oosterweegel, A., ve Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence, 25*, 93-106.
- McCurdy, S. J., ve Scherman, A. (1996). Effects of family structure on the adolescent separation-individuation process. *Adolescence, 31*, 307–319.
- McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M. ve Flett, G. L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image and eating disorder symptoms. *Body Image, 2*, 29-40.
- Mintz, L. B. ve Betz, N. E. (1988). Prevalence and correlates of eating disordered behaviors among undergraduate women. *Journal of Counseling Psychology, 35*(4), 463-471.
- Norwood, S. J., Bowker, A., Buchholz, A., Henderson, K. A., Goldfield, G. ve Flament, M. F. (2011). Self-silencing and anger regulation as predictors of disordered eating among adolescent females. *Eating Behaviors, 12*, 112-118.
- Nevonen, L. ve Broberg, A. G. (2000). The emergence of eating disorders: An exploratory study. *European Eating Disorders Review, 8*, 279-292.
- Nicoli, M. G. ve Junior, R. D.R.L. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviors, 12*, 284-288.
- Ogden, J. (2003). *The psychology of eating from healthy to disordered behavior*. USA: Blackwell Publishing.
- Ogden, J. ve Steward, J. (2000). The role of the mother daughter relationship in explaining weight concern. *International Journal of Eating Disorders, 28*, 78-83.
- Olivardia, R., Pope, H. G., Borowiecki, J. J. ve Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity, 5*(2), 112-120.

- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: otantik olmanın aracılık rolü. *Interpersonal Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Pace, U. ve Zapulla, C. (2010). Relations between suicidal ideation, depression and emotional autonomy from parents in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 747-756.
- Perry, J. A., Silvera, D. H., Neilands, T. B., Rosenvinge, J. H. ve Hanssen, T. (2008). A Study of the relationship between parental bonding, self-concept and eating disturbances in Norwegian and American college populations. *Eating Behaviors*, 9, 13-24.
- Phares, V., Steinberg, A. R. ve Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, (5), 421-429.
- Rankin-Esquer, L. A., Burnett, C. K., Baucom, D. H., ve Epstein, N. (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 175-190.
- Riso, L. P., du Toit, P. L., Stein, Dan J. ve Young, J. E. (Ed.) (2002). *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems. A scientist-practitioner guide*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rodgers, R. ve Chabrol, H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17, 137-151.

- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. J. Jacobs, (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (1–56). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan R. M. ve Deci E. L. (2008). From ego-depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 702-717.
- Ryan, R. M. ve Lynch J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60(2), 340-356.
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L. ve Williams, G. C. (2008). Facilitating health behavior change and maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist*, 10,2008.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., ve Deci, E. L.(1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. P. M. Gollwitzer ve J. A. Bargh, (Ed.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (7-26). New York: Guilford Press.
- Sands, S. H. (2003). The subjugation of the body in eating disorders. A particularly female solution. *Psychoanalytic Psychology*, 20(1), 103-116.
- Sassaroli, S., Gallucci, M. ve Ruggiero, G. M. (2008). Low perception of control as a cognitive factor of eating disorders. Its independent effects on measures of eating disorders and its interactive effects with perfectionism and self-esteem. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, 467-488.
- Schuler, J., ve Kuster, M. (2011). Binge eating as a consequence of unfulfilled basic needs: The moderating role of implicit achievement motivation. *Motivation and Emotion*, 35, 89–97.

- Schupak-Neuberg, E., ve Nemeroff, C. (1993). Disturbances in identity and self-regulation in bulimia nervosa: Implications for a metaphorical perspective of “body as self”. *International Journal of Eating Disorders*, 13, 335–347.
- Secord, P. F. ve Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 343-347.
- Sheldon, K. M. ve Niemiec, C. P. (2006). It’s not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331–341.
- Smeets, E. Jansen, A. ve Roefs, A. (2011). Bias for the (un)attractive self: On the role of attention in causing body (dis)satisfaction. *Health Psychology*, 30 (3), 360-367.
- Smolak, L., ve Levine, M. P. (2001). Body image in children. J. K. Thompson ve L. Smolak, (Ed.), *Body image, eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment* (41-66). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stein, K. F. ve Corte, C. (2003). Reconceptualizing causative factors and intervention strategies in the eating disorders: a shift from body image to self concept impairments. *Archives of Psychiatric Nursing*, 17(2), 57-56.
- Stein, K. F. ve Corte, C. (2007). Identity impairment and the eating disorders: Content and organization of the self-concept in women with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 15, 58-69.
- Stein, K. F. ve Nyquist, L. (2001). Disturbances in the self: A source of eating disorders. *Eating Disorders Review*, 12(1), 1-8.
- Steinberg L. ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Stice, E. (2001). Risk factors for eating pathology: Recent advances and future directions. R. Striegel-Moore ve L. Smolak, (Ed.), *Eating disorders: Innovative directions in research and practice* (51-73). Washington, DC: American Psychological Association.

- Strauman, T. J., Vookles, J., Berenstein, V., Chaiken, S. ve Higgins, E. T. (1991). Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (6), 946-956.
- Strober, M. ve Johnson, C. (2012). The need for complex ideas in anorexia nervosa: Why Biology, environment, and psyche all matter, why therapists make mistakes and why clinical benchmarks are needed for managing weight correction. *International Journal of Eating Disorders*, 45(2), 155-178.
- Stunkard, A. J., Sorensen, T. ve Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. S. Kety, (Eds.), *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. New York: Raven Press.
- Thogerson-Ntoumani, C., Ntoumanis, N., ve Nikitaras, N. (2010). Unhealthy weight control behaviours in adolescent girls: A process model based on self-determination theory. *Psychology and Health*, 5, 535–550.
- Thomas, S. A., Hoste, R. R. ve Le Grange, D. (2012). Observed connection and individuality: relation to symptoms in families of adolescents with bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 45(7), 891-899.
- Toker, D. E. ve Hocaoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam*, 22 (1-4), 36-42.
- Tremblay, L., Lovsin, T., Zecevic, C. ve Lariviere, M. (2011). Perceptions of self in 3-5-year-old children: A preliminary investigation into the early emergence of body dissatisfaction. *Body Image*, 8, 287-292.
- Urgesi, C., Fornasari, L., Perini, L., Canalaz, F., Cremaschi, S., Faleschini, L., Balestrieri, M., Fabbro, F., Aglioti, S. M. ve Brambilla, P. (2012). Visual discrimination of body form and body action in adolescent patients with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 5(4), 501-511.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. ve Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. T. Urdan ve S. Karabenick, (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement*. Bingley, UK: Emerald Publishing.

- Vardar, E. ve Erzengin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-8.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Verplanken, B. ve Tangelder, Y. (2011). No body is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology and Health*, 26 (6), 685-701.
- Verstuyf, J., Patrick, H., Vansteenkiste, M. ve Teixeira, P. J. (2012). Motivational dynamics of eating regulation: A self-determination theory perspective. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(21).
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., ve Soenens, B. (2012). Eating regulation and bulimic symptoms: The differential correlates of health-focused and appearance-focused eating regulation. *Body Image*, 9, 108–117.
- Vitousek, K. B., ve Ewald, L.S., (1993). Self-representation in eating disorders: A cognitive perspective. Z. Segal ve S. Blatt, (Ed.), *The self in emotional disorders: Cognitive and psychodynamic perspectives* (221–257). New York: Guilford Press.
- Zanetti, T., Santonastaso, P., Sgaravatti, E., Degortes, D. ve Favaro, A. (2013). Clinical and temperamental correlates of body image disturbance in eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 21, 32-37.

EKLER

Ek 1**Kişisel Bilgi Formu****Yaşınız:****Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek**Bölümünüz:****Sınıfınız:****Medeni Haliniz:****Kilonuz:****Boyunuz:****Olmak istediğiniz ideal kiloda mısınız?**

- Evet
 Hayır

Hayırsa, olmak istediğiniz ideal kilo:**Üniversite eğitiminizi sürdürürken kaldığınız yer:**

- Ailemle
 Öğrenci yurdunda
 Akraba yanında
 Evde-arkadaşla
 Evde-tek başına
 Diğer:

Aileden ayrı yaşıyorsanız, ne zamandan beri?

- 1 aydan kısa
 1-6 ay arasında
 7-12 ay arasında
 1 yıldan daha uzun

Hayatınızda en uzun süre yaşadığınız yer?

- Büyük şehir
 Küçük şehir
 İlçe
 Kasaba
 Köy
 Diğer

Annemiz () Hayatta () Hayatta değil

() Öz () Üvey

Babamız () Hayatta () Hayatta değil

() Öz () Üvey

Ailenizin Eğitim Durumu:

Annem:

Babam:

İlkokul mezunu

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Üniversite mezunu

Yüksek lisans

Yüksek lisans

Doktora

Doktora

Diğer _____

Diğer _____

Size göre aileniz ekonomik bakımdan hangi gruba girer?

Üst Alt Üst-orta Orta

Diğer

Herhangi bir fiziksel/bedensel sorunuz var mı?

Evet Hayır

Evet ise bu sorunu tanımlayınız_____

Kronik (sürekli tedavi gördüğünüz) bir hastalığınız var mı?

Evet Hayır

Evet ise belirtiniz_____

Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç var mı?

Evet Hayır

Evet ise belirtiniz_____

Ek 2

Özerklik-İlişkiselik Ölçekleri

<i>Aşağıda kendiniz hakkında bazı cümleler verilmiştir. Sizden beklenen tüm cümlelere açık bir şekilde yanıtınızı belirtmenizdir. Önemli olan, her bir cümlenin sizin için ne derece doğru olduğudur. Her bir cümle için yalnızca bir seçeneğe işaret (X) konmalıdır. Bütün cümlelerin yanıtlanması beklenmektedir.</i>		Hiç doğru değil (1)	Doğru değil (2)	Kısmen doğru (3)	Doğru (4)	Tamamen doğru (5)
1	Kararlarımda yakınlarımdan etkisi çok azdır.					
2	Çok yakın hissettiğim bir kişinin hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
3	Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.					
4	Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
5	Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
6	Kararlarımı alırken yakınlarıma danışırım.					
7	Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararlar, benim için geçerlidir.					
8	Genellikle kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım.					
9	Kararlarımı yakınlarımdan isteklerine göre kolayca değiştirebilirim.					
10	Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
11	Yakınlarımla olan ilişkimde mesafeli olmak isterim.					
12	Genelde kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.					
13	Kişiliğimin oluşmasında yakınlarımdan etkisi büyüktür.					
14	Kendime çok yakın hissettiğim					

	kimseler sık sık aklıma gelir.					
15	Yakınlarımın hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
16	Özel hayatımı çok yakınım olan birisiyle bile paylaşmam.					
17	Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor.					
18	Yakınlarım hayatımda en ön sıradadır.					
19	Hem yakın ilişkileri olmak, hem de özerk olmak önemlidir.					
20	Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
21	Çok yakın ilişkiler içindeki kişi, kendi kararlarını veremez.					
22	İnsan çok yakınlarının fikirlerine karşı çıkabilmelidir.					
23	Yakınlarının düşüncelerine önem vermek, kendi düşüncelerini göz ardı etmek anlamına gelir.					
24	Bir kişiye çok yakın olmak, özgür olmayı engeller.					
25	Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı, hem de özgür hissedebilir.					
26	Özerk olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
27	Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir, hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					

Ek 3

Yeme Tutumu Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin ‘Çikolata yemek hoşuma gider’ cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa ‘Hiçbir zaman’ yazılı kutu içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa ‘Daima’nın altını (X) ile işaretleyiniz.

	Daima	Çok Sık	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
Şişmanlıktan ödüm kopar.						
Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.						
Aklım fikrim yemektir.						
Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu.						
Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						
Ailem fazla yememi bekler.						
Yemek yedikten sonra kusarım.						
Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
Aldığım kalorileri yakmak						

İçin yorulana kadar egzersiz yaparm.						
Günde birkaç kez tartılırım.						
Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
Et yemekten hoşlanırım.						
Sabahları erken uyanırım.						
Günlerce aynı yemeği yerim.						
Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
Adetlerim düzenlidir.						
Başkaları zayıf olduğumu düşünür.						
Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden uzun sürer.						
Lokantada yemek yemeyi severim.						
Müşhil kullanırım.						
Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşünürüm.						
Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
Kabızlıktan yakınırım.						
Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
Perhiz yaparım.						
Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						
Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

Ek 4

Vücut Algısı Ölçeği

<p>Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü 'Hiç Beğenmiyorum', 'Pek Beğenmiyorum', 'Kararsızım', 'Oldukça Beğeniyorum', 'Çok Beğeniyorum' seçeneklerinden uygun olanına "X" işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.</p>	Hiç Beğenmiyorum	Pek Beğenmiyorum	Kararsızım	Oldukça Beğeniyorum	Çok Beğeniyorum
Saçlarım					
Yüzümün rengi					
İştahım					
Ellerim					
Vücudumdaki kıl dağılımı					
Burnum					
Fiziksel gücüm					
İdrar – dışkı düzenim					
Kas kuvvetim					
Belim					
Enerji düzeyim					
Sırtım					
Kulaklarım					
Yaşım					
Çenem					
Vücut yapım					
Profilim					
Boyum					
Duyularımın keskinliği					
Ağrıya dayanıklılığım					
Omuzlarımın genişliği					
Kollarım					
Göğüslerim					
Gözlerimin şekli					
Sindirim sistemim					
Kalçalarım					

Bacaklarım					
Dişlerimin şekli					
Cinsel gücüm					
Ayaklarım					
Uyku düzenim					
Sesim					
Sağlığım					
Cinsel faaliyetlerim					
Dizlerim					
Vücudumun duruş şekli					
Yüzümün şekli					
Kilom					
Cinsel organlarım					
Hastalığa direncim					

Ek 5

Beck Depresyon Envanteri

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
 (b) Kendimi üzgün hissediyorum.
 (c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
 (d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.
 (b) Gelecek konusunda umutsuzum.
 (c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 (d) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
 (b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
 (c) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
 (d) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
 (b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
 (c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
 (d) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
 (b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.

- (c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (a) Cezalandırılıyormuş gibi duygular içinde değilim.
(b) Sanki, bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim.
(c) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
(d) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.
7. (a) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.
(b) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.
(b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
(d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. (a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, ama böyle bir şeyi yapamam.
(c) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
(d) Eğer fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
10. (a) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
(b) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.
(c) Şimdilerde her an ağlıyorum.
(d) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.
11. (a) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
(b) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim.

- (c) Çoğu zaman sınırlı ve tedirginim.
- (d) Şimdilerde her an için tedirgin ve sınırlıyım.
12. (a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
- (b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
- (c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
- (d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (a) Eskisi gibirahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
- (b) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.
- (c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
- (d) Artık hiç karar veremiyorum.
14. (a) Eskisinden daha kötü dış görünüşümün olduğunu sanmıyorum.
- (b) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.
- (c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.
- (d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. (a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
- (b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.
- (c) Ne iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
- (d) Hiç çalışmıyorum.
16. (a) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.
- (b) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.
- (c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
- (d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. (a) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(b) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
(c) Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.
(d) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.
18. (a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
(b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
(c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
(d) Artık hiç iştahım yok.
19. (a) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
(b) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.
(c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
(d) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.
20. (a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
(b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.
(c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
(d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka şeyleri düşünemiyorum.
21. (a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
(b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
(c) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.

