



Ergenlerde Ayrılma-Bireyleşme Düzeyi ve Cinsiyete Göre Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yeme Tutumu

Fatma Feyza Avcı*
Nevin Kılıç**
Gaye Saltukoğlu***
Melek Astar****

Öz

Bu çalışmada, ergenlerde yeme tutumunu belirleyen etkenler olarak beden algısı ve duygu düzenleme güçlüğü'nün etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda, ergenlerin ayrılma - bireyleşme düzeylerinin ve cinsiyetin yeme tutumunda ne şekilde belirleyici olduğu değerlendirilmiştir. Bu amaçla, 18-22 yaş arasındaki 424 katılımcıya Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Ayrılma Bireyselleşme Ölçeği, Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ), Beden Algısı Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ergenlerde ayrılma-bireyleşme düzeyi yeme tutumunda belirleyici bir etken olup, beden algısı patoloji geliştirmeyen grupta kısıtlayıcı yeme davranışını yordarken, patoloji geliştirme ihtimali yüksek olan grupta ise duygusal yeme davranışını yordamaktadır. Cinsiyet bakımından patoloji gösterme ihtimali yüksek olan kadınlarda duygusal yeme beden algısı, açıklık, amaçlar, stratejiler ve kabul etmeme tarafından açıklanırken, patoloji gösterme

* Klinik Psikolog, İstanbul/Türkiye, fatmafeyza.avci@stu.fsm.edu.tr, orcid.org/0000-0002-1560-0952

** Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, nkilic@fsm.edu.tr, orcid.org/0000-0002-5803-5850

*** Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, gsaltukoglu@fsm.edu.tr, orcid.org/0000-0002-6249-6246

**** Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, mastar@fsm.edu.tr, orcid.org/0000-0001-5906-6184

ihhtimali yüksek olan erkeklerde ise sadece açıklık tarafından açıklanmaktadır. Elde edilen bulgular literatür bulguları ile birlikte ele alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ayrılma-bireyleşme, yeme tutumu, duygu düzenleme güçlüğü, beden algısı.

Body Image, Emotion Regulation Difficulty and Eating Attitudes in Adolescents by Separation-Individuation Level and Gender

Abstract

The aim of the study was to investigate body perception and emotion regulation difficulty factors determining eating attitudes of adolescents. As well, evaluate the impact of separation-individualization levels and gender on eating attitudes of adolescents. The participants were 424 adolescents between the ages of 18 and 22. The instruments used were the Emotion Regulation Difficulty Scale, the Separation Individualization Scale, the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) and the Body Image Scale. According to the findings, the level of separation-individuation is a determining factor in the eating attitude of adolescents, and body image predicted restrictive eating behavior in the group that does not develop pathology, and emotional eating behavior in the group with a high probability of developing pathology. In terms of gender it is found that emotional eating is explained by body image, openness, goals, strategies, and refusal in women who are more likely to show pathology. As for men with a high probability pathology, emotional eating behavior was predicted by just openness. The results were discussed in the light of related literature.

Keywords: separation- individualization, eating attitude, emotion regulation difficulty, body perception.

Giriş

Bireyin hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluşunu tehdit ederek ciddi tıbbi hasarlar doğurabilen, kişinin sağlık bütünlüğünde olumsuz etkiler bırakan yeme bozuklukları aynı zamanda tedavi sürecinin zorlu olduğu, yeme davranışına hazırlayan yeme tutumlarının da ciddi olarak bozulduğu psikiyatrik bozukluklardır^{1,2}. Yeme bozukluğunun klinik örneklemde ve toplumda görülme sıklığı açısından farklılıklar bulunmaktadır³. Yapılan çalışmalar sonucunda; yeme bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığının %1-5 arasında olduğu belirtilmektedir⁴. Ancak günümüzde beslenme alışkanlıklarının değişmesi, şehir yaşamı, sanayileşme, medya ve kültürün de etkisiyle yeme bozukluğu görülme sıklığında artış gözlenmektedir⁵. DSM-V ölçütlerine göre yeme bozuklukları ile alakalı tanı grupları “Beslenme ve Yeme Bozuklukları” adı altında sekiz başlıkta yer almaktadır. Mevcut çalışmada bu tanı gruplarından Anoreksiya Nervoz, Bulimia Nervoz ve Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu üzerine odaklanılmıştır. Anoreksiya nervoz; kişinin mevcut kilosunu kabullenemeyip reddetmesi, bundan dolayı da kısıtlı yeme davranışı ve aşırı egzersiz ile kilo vermeye çalışması olarak değerlendirilirken, bulimia nervoz; kişinin kilo almaya karşı aşırı endişe yaşaması ve kilo almamak için kusma gibi telafi davranışları sergilemesi olarak değerlendirilmektedir. Tıkınırcasına yeme bozukluğu ise telafi davranışı olarak, yeme kontrolü sağlayamadan aşırı yeme olarak tanımlanabilir (DSM-V). Yeme bozukluğu gösteren hastalarda kategoriler arası geçiş gözlemlenmekte olup, en sık geçişin tıkınırcasına yeme bozukluğundan bulimia nervozaya doğru olduğu görülmektedir⁶. Her yaş grubunda ve cinsiyette görülebilen bu bozukluk için en yüksek riskli dönemdeki kadınlardır. Bu cinsiyet ve yaş grubunun yüksek risk

- 1 Pervin Tunç, “Çocukluk Çağı Travması ile Bozulmuş Yeme Tutumları İlişkisinde Ebeveynle Bağlanmanın Düzenleyici Rolünün İncelenmesi”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, cilt 27, sayı 2, Mart 2020, s. 75.
- 2 Ezgi Vardal – Ayşegül Durak Batıgün, “Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Geşalt Temas Biçimlerinin Aracı Rolü”, *Türk Psikoloji Yazıları*, cilt 20, sayı 39, Haziran 2017, s. 15.
- 3 Hans Winjbrand Hoek, “Incidence, Prevalence and Mortality of Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders”, *Current opinion in psychiatry*, vol. 19, no. 4, July 2006, p. 390.
- 4 Elif Ergüney Okumuş – Ezgi Deveci, “Yeme Bozukluklarında Grup Psikoterapisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, cilt 11, sayı 3, Ocak 2019, s. 339.
- 5 Erdal Vardar – Mücadele Erzengin, “Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eş Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, cilt 22, sayı 4, Haziran 2011, s. 206.
- 6 *Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)*, çev. Ertuğrul Köroğlu, 5. bs., Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.

altında olmasında medya ve toplumun oluşturduğu estetik algısının önemli rol oynadığı belirtilmektedir⁷.

Yeme bozukluğu belli yaşantısal süreçler sonucunda meydana geldiğinden, öncelikle bu yaşantısal süreçler ile bozulmuş yeme tutumlarına odaklanmakta fayda vardır^{6,8}. Tutum bir davranış değil, davranışa hazırlayan bir eğilim olarak tanımlanmakta olup, yeme tutumu da kişinin neyi nasıl yiyeceğine dair seçimleri olarak tanımlanmaktadır⁹. Bu tanıma dayanarak, yeme davranışıyla ilgili gözlemlenebilen normal ve anormal davranışların kişinin yemeye yönelik tutumunun sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir. Bazı araştırma sonuçları yeme bozukluğu tanısı alan kişiler için bozulmuş yeme tutumlarının öncü niteliğinde olduğunu göstermektedir¹⁰.

Özellikle ergenlerde duygu düzenleme güclüğü de yeme tutumları gibi oldukça önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Duyguların mevcut duruma uygun şekilde düzenlenememesi duygu düzenleme güclüğü olarak tanımlanmaktadır¹¹. Kişinin psikolojik olarak sağlıklı olmasında, bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçler birlikte ele alınır. Bu bakımdan, yeme bozukluğunu bilişsel ve davranışsal olarak değerlendirmenin yanında duygusal bir süreç olarak da değerlendirmek gerekir. Yeme bozukluğu tanısı konulan kişilerde yaşanan olumsuz duygu durumunun üstesinden gelememe, bozulmuş yeme davranışının yordayıcısı veya sürdürücü faktörü olarak belirtilmektedir^{9,12}. Sim ve Zeman (2005)¹³, ergenlerle yaptıkları bir çalışmada; bulimia nervoza belirtileriyle beden memnu-

-
- 7 Brett Silverstein – Lauren Perdue - Barbara Peterson – Eileen Kelly, “ The Role of the Mass Media in Promoting a Thin Standard of Bodily Attractiveness For Women”, *Sex Roles*, vol. 14, May 1986, p. 521.
 - 8 Seda Sapmaz Yurtsever - Serap Tekinsav Sütcü, “Algılanan Ebeveynlik Biçimleri İle Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Ve Duygu Düzenleme Gücülüğünün Aracı Rolü” , *Türk Psikoloji Dergisi*, cilt 32, sayı 80, Aralık 2017, s. 21.
 - 9 Sibel Arkonaç, *Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak: Deneysel ve Eleştirel Yaklaşımlar*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2012, s. 77.
 - 10 Dilek Ertuğ Toker – Çiçek Hocaoglu, “Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme”, *Düşünen Adam*, cilt 22, sayı 1-4, 2009, s. 37.
 - 11 Robert L. Leahy – Dennis Tirsch – Lisa A. Napolitano, *Emotion Regulation in Psychotherapy*, New York, A Practitioners’s Guide, p. 18.
 - 12 Christopher G. Fairburn – Zafra Cooper - Roz Shafran, “Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A “Transdiagnostic” Theory and Treatment”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 41, no. 5, May 2003, p. 515.
 - 13 Leslie Sim – Janice Zeman, “Emotion Regulation Factors as Mediators Between Body Dissatisfaction and Bulimic Symptoms in Early Adolescent Girls”, *The Journal of Early Adolescence*, vol. 25, no. 4, November 2005, p. 482.

niyetsizliği arasındaki ilişkiye zayıf duygu farkındalığı, olumsuz duygu durum ve olumsuz duygu ile zayıf başa çıkama stratejilerinin aracılık ettiğini göstermişlerdir. Lise ve üniversite öğrencileri yeme bozuklukları bakımından yüksek risk grupları arasındadır¹⁴. Ergenlik döneminin sonunda çocukluktan genç yetişkinliğe geçen bireyler kendi kimliklerini kazanmaya başlar ve ebeveynlerinden ayrılarak bireyleşme sürecine de girmiş olurlar ve böylelikle ergenlik dönemi bittiğinde ikinci bireyleşme süreci de tamamlanmış olur¹⁵. Ergenlerle yeme bozukluğu çalışırken bağlanma, ayrılma, bireyleşme arasındaki dengeye odaklanmakta fayda olduğu belirtilmektedir¹⁶.

Yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin geçmiş aile öykülerine bakıldığı zaman, genellikle sorunlu aile ilişkilerinin varlığı göze çarpmaktadır. Yeme bozukluğu tanısı alan bireyler, aile üyelerini uzak ve reddedici veya yakın ancak sorunlu kişiler olarak ifade etmektedirler¹⁷. Ertaş (2006)¹⁸, çalışmasında yeme nöbetlerinin çocuğun anne ile bütün olmasını ifade ettiğini, sonrasında ise annesinden ayrılma ve bireyleşme çabası ile yenilenlerin dışa atımı ve kusma davranışları ile ifade edildiğinden bahseder.

Buradaki yeme nöbetleri sonrasındaki dışa atma çabası yeme bozukluğu ritüellerini kapsamaktadır. Yapılan bir diğer çalışmada; yeme bozukluğu gösteren hastaların kontrol grubuna kıyasla hem ayrılma-bireyleşme hem de bağlanma süreçlerinde istatistiksel olarak daha fazla güçlük gösterdikleri kaydedilmiştir¹⁹.

Ergenlik dönemindeki bireyler vücutlarıyla da aşırı uğraş içindedirler ve kendi bedenlerine dair bir algı oluştururlar ve bu beden algısı zihinde oluşan

-
- 14 Hans Wijbrand Hoek - Daphne Van Hoeken, "Review of The Prevalence and Incidence of Eating disorders", *International Journal of eating disorders*, vol. 34, no. 4, October 2003, p. 390.
 - 15 Mehmet Güven – Sevda Aslan, "Ergenlerde Ayrılma Bireyleşme İle Okul Zorbalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt 11, sayı 3, Aralık 2010, s. 130.
 - 16 F. Diane Barth, "Separate but Not Alone: Separation-Individuation Issues in College Students with Eating Disorders", *Clinical Social Work Journal*, vol. 31, no. 2, June 2003, p. 141.
 - 17 Safiye Yılmaz Dinç – Kemal Koçhan, "Yeme Bozuklukları Tedavisinde Aile Terapisi Yaklaşımı ile İlgili Araştırmalar: Bir Gözden Geçirme", *International Journal of Social Science*, cilt 50, sayı 2, Ekim 2016, s. 543.
 - 18 Hande Sinirlioğlu Ertaş, *Yeme Bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri*, İstanbul, Timaş Yayınları, s. 58.
 - 19 Judith G. Armstrong – David M. Roth, "Attachment And Separation Difficulties In Eating Disorders: A Preliminary Investigation", *International Journal of Eating Disorders*, vol. 8, no. 2, March 1989, p. 143.

beden resmine karşı olumlu veya olumsuz bir değerlendirmeyi içerir^{20,21}. Bi-reylerin kendi bedenine dair yaptığı bu değerlendirmeler her zaman gerçeğe uymayabilir²². Beden memnuniyetsizliği kişinin idealindeki beden yapısı ile mevcut beden yapısı arasında uyumsuzluktan kaynaklanır, mevcut beden istenilen ideal bedenden uzaklaştıkça bedene dair memnun olmama halinde de artış gözlenmektedir²³. Beden algısındaki memnuniyetsizlik yeme bozukluğu patolojisinde temel bir özellik olup, yeme bozukluğunu geliştirmede oldukça büyük bir risktir²⁴.

Bireyin yeme bozukluğu geliştirmesinde birçok etken söz konusu olsa da literatürde duygu düzenleme gücü, ayrılma-bireyleşme ve beden algısının etkilerinin bir arada değerlendirilmediği görülmüştür. Ayrıca Mahler tarafından kuramsallaştırılan anne-bebek ilişkisinde beslenme sırasındaki etkileşimler, yaşanılanlar ayrılma-bireyleşme sürecinin önemli bir bileşenidir. Birçok kuramcı bebeğin beslenmesi sırasında anne-bebek etkileşimlerinde, iletişimde meydana gelen sıkıntıların, ergenlikte kendilerini yeme patolojisi şeklinde gösterebileceğini öne sürmektedir^{25,26,27}. Tüm bulgular ışığında ergenlerin yeme tutumları üzerinde ayrılma-bireyleşme sürecine ilişkin anlayışı genişletecek araştırmalara ihtiyaç olduğu açıktır. Bu noktadan hareketle, araştırmanın temel amacı; 18-22 yaş arası ergenlerin yeme tutumunun ayrılma-bireyleşme düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi ve duygu düzenleme gücü ile beden algısının

-
- 20 Uğur Abakay – Fikter Alıncak – Seda Ay, “Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi” *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, cilt 5, sayı 9, Ekim 2017, s. 14.
- 21 Dilek Aslan, “Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları”, *STED*, cilt 13, sayı 9, 2004, s. 327.
- 22 Arif Ata - Aynur Vural - Fersin Keskin, “Beden Algısı ve Obezite”, *Ankara Medical Journal*, cilt 14, sayı 3, 2014, s. 75.
- 23 Yücel Öksüz, “Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt 28, 2012, s. 70.
- 24 Carly R. Pacanowski, - Lisa Diers – Ross D. Crosby – Dianne Neumark-Sztainer, “Yoga in the Treatment of Eating Disorders Within A Residential Program: A Randomized Controlled Trial”, *Eat Disorder*, vol. 25, no. 1, October 2016, p. 40.
- 25 Hilde Bruch, “Perils of Behavior Modification in Treatment of Anorexia Nervosa”, *JAMA: Journal of the American Medical Association*, vol. 230, no. 10, December 1974, p. 142.
- 26 Lynda Chassler, “Understanding Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa from An Attachment Perspective”, *Clinical Social Work Journal*, vol. 25, no. 4, December 1997, p. 412.
- 27 Beverly Rhodes – Jane Kroger, “Parental Bonding and Separation-Individuation Difficulties Among Late Adolescent Eating Disordered Women”, *Child Psychiatry and Human Development*, vol. 22, June 1992, p. 155.

yeme tutumları üzerindeki etkisinin ve bu etkinin ergenlerin ayrılma bireyleşme düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu amaçlara ilişkin hipotezler şunlardır:

H₁: Ergenlerin yeme tutum ölçeği alt boyut puanları ayrılma-bireyleşme düzeylerine göre farklılaşmaktadır.

H₂: Ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyut puanları ile beden algısı puanları yeme tutumları ölçeği alt boyut puanlarını etkilemektedir.

H₃: Ergenlerde ayrılma-bireyleşme düzeyleri duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyut puanları ile beden algısı puanlarının yeme tutumları ölçeği alt boyut puanları üzerindeki etkisini farklılaştırmaktadır.

H₄: Ergenlerde cinsiyet ve ayrılma-bireyleşme düzeyleri duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyut puanları ile beden algısı puanlarının yeme tutumları ölçeği alt boyut puanları üzerindeki etkisini farklılaştırmaktadır.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini ergenler oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme yöntemi yardımıyla başlatılan örnekleme süreci, kartopu örnekleme yöntemi ile devam etmiş ve toplamda 424 ergene ulaşılmıştır. Yaş hariç bir kısıtlaması olmayan örneklemin %74,33'ü (315 kişi) kadın ve geri kalan %25,7'si (109 kişi) erkektir. Pandemi süreci nedeniyle veri çevrimiçi ortamda toplanmış olup, belirlenen yaş aralığında olmayan katılımcılar veri setinden çıkartılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Hollanda Yeme Davranışı Anketi- DEBQ

Van Strien ve arkadaşları (1986)²⁸ tarafından oluşturulan 33 maddeli likert ölçek türü olan Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nin Türkçe çevirisi Bozan (2009)²⁸ tarafından yapılmıştır. Ölçek, kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçekte Cronbach Alfa katsayıları, Duygusal Yeme alt boyutu için 0,94, Kısıtlayıcı Yeme için 0,95 ve Dışsal Yeme için 0,85 iken Türkçe uyarlamasında aynı katsayılar sırasıyla, 0,97, 0,91 ve 0,90 olarak elde edilmiştir.

28 Nuray Bozan, "Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketi'nin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenilirliğinin Sınanması", (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı, Ankara, 2009.

Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)

Ayrılma-bireyleşme sürecinde yaşanan olumsuzlukların değerlendirildiği ölçek Margaret Mahler'e ait gelişim kuramına dayanmaktadır. Christenson ve Wilson (1985)²⁹'in birlikte geliştirdikleri 39 maddeli likert türündeki ölçek ayrılma/farklılaşma, bölünme, ilişkisel problemler olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,92 iken, Göral (2002)³⁰ tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlamasında bu katsayı 0,85 olarak elde edilmiştir³¹. Ölçekten elde edilen alt boyut puanları ile çalışılabileceği gibi toplam puan ile de çalışılmaktadır. Toplam puan ne kadar yüksek ise bireyin ayrılma-bireyleşme sürecinde daha çok patoloji gösterme ihtimali de o kadar yüksek olarak değerlendirilmektedir ve ölçeğin toplam puan için kesme noktası 190 puandır. Bu çalışmada da toplam puan üzerinden kesme noktasına göre iki düzey oluşturulmuştur. 1. düzey ayrılma bireyleşme döneminde patoloji geliştirme riski bulunmayan ergenleri temsil ederken, 2. düzey bu dönemde patoloji geliştirme riski olan kişileri göstermektedir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

Ölçek, Gratz ve Roemer (2004)³² tarafından bireyin kendi bildirimine dayalı, duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen likert tipi ölçek, 36 maddeden oluşmakta ve ölçek maddelerinden, farkındalık, açıklık, kabul etmeme, dürtü, amaçlar, stratejiler olmak üzere altı alt boyut puanı elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması öncelikli olarak Rugancı (2008)³³ tarafından

-
- 29 Randall M. Christenson – William P. Wilson, “Assessing Pathology in The Separation individuation process by an Inventory: A Preliminary Report”, *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 173, September 1985, p. 563.
- 30 Fatma Sevinç Göral, “The Second Separation-Individuation Process of the Turkish Young Adults: The Relationships Between the Perceived Maternal Parenting Attitudes, Second Separation Individuation, Expanding Self and Experiences in the Romantic Relationships”, (Unpublished Master Dissertation), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 2002.
- 31 Fatma Sevinç Göral Alkan, “Coupling Through Projective Identification: Bridging Role of Projective Identification in the Associations Among Early Parenting Experience, Personality Constructs and Couple Relationships”, (Unpublished Doctoral Dissertation), Psychology Department of Middle East Technical University, Ankara, 2010.
- 32 Kim L. Gratz – Lizabeth Roemer, “Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 26, March 2004, p. 45.
- 33 Ruhsar Neslihan Rugancı, “The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress and Mental Construction of the Relational World”, (Unpublished Doctoral Dissertation), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Anabilim dalı, Ankara, 2008.

yapılırken, Rugancı ve Gençöz (2010)³⁴ tarafından revize edilmiştir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,93 iken, alt boyutları için bu katsayılar 0,88 ila 0,89 aralığında değişmektedir. Türkçe uyarlamasında ise Cronbach Alfa katsayısı tüm ölçek için 0,94 ve alt boyutları için 0,75 ila 0,90 arasında bulunmuştur^{35, 37}.

Beden Algısı Ölçeği

Secord ve Jurard (1953)³⁵ tarafından geliştirilen 40 maddeden oluşan likert tipindeki ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Orijinal ölçek, 46 maddelik beden bölümlerini içeren birinci bölüm ve 55 maddelik benliğin farklı yönlerini içeren ikinci bölüm şeklinde değerlendirilmektedir³⁸. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hovardaoğlu (1986)³⁶ tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur³⁷.

İşlem

Çalışmada veri analizi için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 21 versiyonu kullanılmıştır. Çevrimiçi ortamda elde edilen veri önce düzenlenmiş, aşırı değer olduğu düşünülen gözlemler veri setinden çıkartılmıştır. Veri düzenleme sürecinin ardından kullanılan ölçekler için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmış ve elde edilen değerler 0,60 üzerinde olduğundan yeterli düzeyde güvenilirlik katsayısı kabul edilerek ölçek alt boyut ve toplam puanları hesaplanmış, tanımlayıcı istatistik değerleri elde edilmiş ve puanların dağılımları incelenmiştir.

Tüm ölçek alt boyut puanlarıyla toplam puanların dağılımlarının incelenmesinde; eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin ± 2 arasında olması, aritmetik ortalama, kırpılmış ortalama ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığı, çeyrekler arası aralıkların standart sapmalara oranının 1,3 değeri civarında olması, değişim katsayılarının %30'un altın-

34 Ruhsar Neslihan Rugancı – Tülin Gençöz, “Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Clinical Psychology*, vol. 66, no. 4, February 2010, p. 7.

35 Paul Secord - Sidney Jurard, “The appraisal of Body-Cathexis: Body’ Cathexis and the Self”, *Journal of Consulting Psychology*, vol. 17, no. 3, 1953, p. 345.

36 Selim Hovardaoğlu, “Beden Algısı Ölçeğinin Türkçe Formu”, *3P Dergisi*, cilt 1, sayı 2, 1986, s. 26.

37 Hüseyin Anbar, “Lise Öğrencilerinde Vücut Algısı Değişkeninin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi ve Vücut Algısı Ölçeğinin Geçerlilik-Güvenirlilik Çalışması”, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara, 2013.

da olması gibi kritik değerler dikkate alınmıştır³⁸. Tüm bu değerlerin incelenmesi sonucu söz konusu kritik değerler baz alınarak tüm puanların dağılımları normal dağılım olarak varsayılmıştır.

Çalışmanın amacına uygun olarak oluşturulan ayrılma-bireyleşme düzeylerine göre yeme tutumu üzerinde beden algısı ve duygu düzenleme güclüğü alt boyut puanlarının etkisinin incelenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri;

$$YT_i = \alpha_0 + \alpha_1 BA_i + \alpha_2 DDG_i + \alpha_3 DDG_i + \alpha_4 DDG_i + \alpha_5 DDG_i + \alpha_6 DDG_i + \alpha_7 DDG_i + \varepsilon_i$$

şeklinde oluşturulmuştur. Modelde yer alan YT_i bağımlı değişken olan ergenlerin yeme tutumu puanlarını, α_0 sabit parametreyi, α_1 beden algısı puanlarına ait eğim parametresini, α_2 'den α_7 'ye kadar ise duygu düzenleme güclüğü ölçeği alt boyut puanlarının eğim parametrelerini, ε ise modelin hata terimini ifade etmektedir. Çalışmanın amacına uygun olarak söz konusu modeller ayrılma-bireyleşme düzeyleri ve cinsiyet kategorileri için tekrarlanmıştır. Modellerin tahmininde En Küçük Kareler Yöntemi, değişken seçim tekniği olarak da Stepwise Tekniği tercih edilmiştir. Modellerin tahmininde çoklu doğrusal regresyon modeli varsayımlarına dikkat edilmiştir. Çoklu Doğrusal Bağlılık varsayımı için kritik değer 0,80 olarak belirlenmiş ve varsayımları sağlayan ve istatistiksel olarak anlamlı olan modeller yorumlanmıştır. Çalışmada güven olasılığı 0,95 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmada cinsiyet, ergenlik dönemini kiminle geçirdiği, kilo değerlendirmesi, kilo durumu, beden memnuniyeti ve diyet durumu değişkenleri demografik değişkenler olarak ele alınmıştır.

Tablo 1. Örneklemin Demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

Değişken	Kategori	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	315	74,3
	Erkek	109	25,7
Ergenlik Dönemini Kiminle Geçirdiği	Ailemle	369	87,0
	Yurtta/Diğer	55	13,0
Ebeveynin Birlikte ve Hayatta Olup Olmama Durumu	Anne-baba sağ, birlikte	379	89,4
	Anne-baba ayrı veya vefat	45	10,6

38 Selahattin Güriş - Melek Astar, *Bilimsel Araştırmalarda SPSS ile İstatistik*, İstanbul, Der Yayınları, 2019, s. 267.

Kilo Değerlendirmesi	Zayıf veya Çok Zayıf	60	14,2
	Normal	241	56,8
	Şişman veya Çok şişman	123	29
VKİ Grup Düzeyleri	Zayıf	124	29,2
	Normal	225	53,1
	Fazla Kilolu	46	10,8
	Tip 1 Obez	27	6,4
	Tip 2 Obez	2	0,5
Beden Memnuniyeti	Memnunum	211	50,2
	Memnun Değilim	213	49,8
Diyet Durumu	Evet	203	47,9
	Hayır	221	52,1

Çalışmaya katılan 424 kişinin %74,3'ü (315 kişi) kadın, %25,7'si (109 kişi) erkek, %87'si (369 kişi) ergenliğini ailesiyle geçirirken, %13'ü (55 kişi) sadece annesiyle, sadece babasıyla veya yurtda geçirmiştir. Örneklemin %89,4'ünün (379 kişi) anne-babası birlikte ve hayattayken, %10,6'sının (45 kişi) anne-babası ayrı veya vefat etmiştir. Ayrıca çalışmaya katılanların %29,2'si (124 kişi) DSÖ kriterlerine göre zayıfken, %14,2'si (60 kişi) kendini zayıf veya çok zayıf olarak değerlendirmiştir. Bu bulgu, gerçekte zayıf olan kişi sayısı daha fazla iken, kendini zayıf değerlendiren daha az kişi olduğunu göstermektedir. Yine aynı şekilde gerçekte fazla kilolu veya tip1 obez olanlar örneklemin %17,2'si (73 kişi) iken, kendini şişman ve çok şişman değerlendirenlerin örneklemin %29'u (123 kişi) olması, yine kişilerin kendini olduğundan daha farklı değerlendirdiğini göstermektedir. Katılımcıların neredeyse yarısı diyet yapmakta ve yine neredeyse yarısı bedeninden memnun olmadığını belirtmektedir.

Tablo 2. Yaş ile Vücut Kitle İndeksi Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	424	18	22	20,20	1,28
VKİ	424	10,25	36,51	21,11	5,03

Katılımcıların yaşları için en küçük değer 18 ve en büyük değer 22 ($20,20 \pm 1,288$); vücut kitle endeksi (VKİ) için en küçük değer 10,25 ve en büyük değer 36,51 ($21,1147 \pm 5,032$) olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Ölçek Toplam Puanları ile Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Değişkenler	n	k	Cronbach Alfa	Ortalama	Standart Sapma	Eğiklik	Basıklık
Ayrılma-Bireyleşme	424	39	0,93	172,36	67,09	0,402	-0,093
Beden Algısı	424	40	0,97	140,80	33,18	-0,380	0,051
Kısıtlayıcı Yeme	424	10	0,91	24,33	9,68	0,406	-0,554
Duygusal Yeme	424	13	0,96	34,71	15,42	0,348	-0,999
Dışsal Yeme	424	10	0,87	32,35	8,65	-0,259	-0,736
Farkındalık	424	6	0,71	20,56	4,88	-0,325	0,036
Açıklık	424	5	0,37	14,25	3,39	0,369	1,603
Kabul Etmeme	424	6	0,54	18,33	4,33	-0,176	0,078
Stratejiler	424	8	0,80	21,58	6,88	0,217	-0,475
Dürtü	424	6	0,75	16,36	5,37	0,126	-0,609
Amaçlar	424	5	0,73	13,60	4,53	0,294	-0,427

k; madde sayısını göstermektedir.

Ölçek alt boyut puanlarının en küçük en büyük değerleri, ortalamaları, standart sapmaları ve güvenilirlik katsayı değerleri elde edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik katsayıları yeterli düzeyde olduğundan, tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Ayrıca eğiklik ve basıklık değerleri de elde edilerek, bu değerlerin standart hatalarına bölünmesiyle elde edilen değerlerin ± 2 arasında yer alması sebebiyle puanlar normal dağılımlı olarak varsayılmış ve analizlere geçilmiştir.

Tablo 4. Örneklemin Ayrılma-Bireyleşme Düzeyi Açısından Dağılımı

Değişken	Kategori	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Ayrılma-Bireyleşme Düzeyi	1. Düzey	244	57,5
	2. Düzey	180	42,5

Ayrılma-bireyleşme düzeyleri ölçek bilgisinde yer alan kesme noktaları yardımıyla toplam puan üzerinden hesaplanmıştır. Çalışmaya katılan ergenlerin

%57,51'i (244 kişi) 1. düzey ve geri kalan %42,5'i (180 kişi) 2. düzey olarak belirlenen grupta yer almaktadır. 1.düzyer ayrılma bireyleşme döneminde patoloji geliştirme riski bulunmayan ergenleri temsil ederken, 2. düzey bu dönemde patoloji geliştirme riski olan kişileri göstermektedir.

Çalışmanın temel hipotezi yeme tutumunun beden algısı ve duygu düzenleme güçlüğü açısından yordanmasında ayrılma-bireyleşme düzeyleri açısından farklılaşacağı şeklindeydi. Bu amaçla öncelikle yeme tutumlarının ayrılma-bireyleşme düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir (Bkz: Tablo 5).

Tablo 5. DEBQ Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri için Bağımsız Örnek t-Testi ile Karşılaştırılması

Değişken	Kategoriler	n	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi
Kısıtlayıcı Yeme	1.düzyer	244	23,348	8,943	-2,433*	422
	2.düzyer	180	25,650	10,487		
Duygusal Yeme	1.düzyer	244	32,856	14,96	-2,911**	422
	2.düzyer	180	37,227	15,70		
Dışsal Yeme	1.düzyer	244	30,766	9,100	-4,500***	422
	2.düzyer	180	34,505	7,496		

*p <0,05, **p<0,01, ***p<0,001.

Ayrılma-bireyleşme döneminde patoloji geliştirip geliştirmemenin yeme tutumları üzerinde etkili olup olmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Örnek t Testi sonuçlarına göre; her üç alt boyut puanı için ayrılma bireyleşme döneminde patoloji geliştirme riski olmayan grup ile bu dönemde patoloji geliştirme riski olan grubun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ((t(422)=-2,433;p<0,05), (t(422)=-2,911;p<0,05), (t(422)=-4,500;p<0,05). Bu sonuçlara göre ayrılma bireyleşme döneminin nasıl geçirildiğinin yeme tutumları üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu durumda çalışmanın birinci hipotezi doğrulanmıştır ve elde edilen anlamlı farklılık, ayrılma bireyleşme döneminde patoloji geliştirmenin yeme tutumlarının yordayıcılarının incelenmesinde etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir. Çalışmanın ikinci hipotezinin sınanması için tahmin edilecek regresyon modelleri öncesinde regresyon modellerinin ön varsayımlarından bir tanesi olan bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için korelasyon analizleri gerçekleştirilip, çoklu doğrusal bağıllık sorunu olmadığından regresyon modelleri tahmin edilmiştir.

Tablo 6. Tüm Örneklem için DEBQ Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Açıklanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	15,757	2,038	7,731***	0,067	10,014***
	Açıklık	0,463	0,161	2,879**		
	Dürtü	0,458	0,139	3,287**		
	Amaçlar	-0,406	0,160	-2,544*		
Duygusal Yeme	Sabit	33,628	4,219	7,971***	0,093	14,440***
	Amaçlar	0,430	0,187	2,302**		
	Beden Algısı	-0,100	0,023	-4,383***		
	Açıklık	0,651	0,253	2,574**		
Dışsal Yeme	Sabit	18,100	1,678	10,784***	0,153	76,171***
	Farkındalık	0,693	0,079	8,728***		

*p <0,05, **p<0,01,***p<0,001.

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre; kısıtlayıcı yeme puanının yordayıcıları, açıklık ($t(420)=7,731;p<0,05$), dürtü ($t(420)=3,287;p<0,05$), amaçlar ($t(420)=-2,544;p<0,05$) puanları iken, duygusal yeme puanının yordayıcıları; amaçlar ($t(420)=7,971;p<0,05$), beden algısı ($t(420)=-4,383;p<0,05$) ve açıklık ($t(420)=2,574;p<0,05$) puanlarıdır. Dışsal yeme puanların ise sadece farkındalık ($t(422)=8,728;p<0,05$) puanı tarafından açıklanmaktadır. Her üç model için de modelin genel anlamlılığı F Testi ile incelenmiş ve modellerin genel olarak da anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modellerde elde edilen belirlilik katsayılarına göre ilk modelde kısıtlayıcı yeme puanlarının yaklaşık olarak %7'si, duygusal yeme puanlarının %10'u ve dışsal yemenin ise %15'i söz konusu değişkenler tarafından açıklanmaktadır. İlk modelde diğer puanlar sabit tutulduğunda; açıklık ve dürtü puanlarındaki bir birimlik artış sırasıyla kısıtlayıcı yeme puanını 0,463 birim ve 0,458 birim arttırırken, amaçlar puanındaki bir birimlik artış ise 0,406 birim azaltacaktır. İkinci modelde; amaçlar ve açıklık puanlarındaki bir birimlik artış duygusal yeme puanını sırasıyla 0,430 birim ve 0,651 birim arttıracak, beden algısı puanındaki bir birimlik artış ise 0,100 birim azaltacaktır. Son modelde ise farkındalık puanındaki bir birimlik artış dışsal yeme puanını 0,693 birim arttıracaktır.

Tablo 7. Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri için DEBQ Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının Açıklanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Düzyey	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F		
Düzyey1		Sabit	15,280	3,173	4,816***	0,082	7,124***		
		Stratejiler	0,506	0,122	4,162***				
	Kısıtlayıcı Yeme	Beden algısı	0,053	0,017	3,102**				
		Kabul etmeme	-0,531	0,176	-3,016**				
	Duygusal Yeme	Sabit	20,485	2,988	6,855***			0,073	18,951***
		Stratejiler	0,671	0,154	4,353***				
Dışsal Yeme	Sabit	12,879	2,117	6,083***	0,238	75,754***			
	Farkındalık	0,943	0,108	8,704***					
Düzyey2	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	14,907	3,937	3,787***	0,042	7,742**		
		Açıklık	0,666	0,239	2,782**				
	Duygusal Yeme	Sabit	45,608	6,340	7,194***	0,148	15,329***		
		Beden algısı	-0,202	0,038	-5,351***				
		Açıklık	1,193	0,364	3,277**				
	Dışsal Yeme	Sabit	38,614	3,627	10,645***	0,068	6,503***		
		Farkındalık	0,393	0,148	2,646**				
		Kabul etmeme	-0,634	0,184	-3,448**				

*p <0,05, **p<0,01, ***p<0,001.

Düzyey 1 için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre; kısıtlayıcı yeme puanının yordayıcıları, stratejiler (t(240)=4,162;p<0,05); beden algısı (t(240)=3,102;p<0,05) ve kabul etmeme (t(240)=-3,016;p<0,05) puanları iken, duygusal yeme puanının yordayıcısı sadece stratejiler (t(242)=4,353;p<0,05) ve dışsal yeme puanların ise sadece farkındalık (t(242)=8,704;p<0,05) puanı olduğu gözlenmiştir. Her üç model de genel olarak da anlamlıdır ve elde edilen belirlilik katsayılarına göre ilk modelde kısıtlayıcı yeme puanlarının yaklaşık olarak %8'i, duygusal yeme puanlarının %7'si ve dışsal yemenin ise %24'ü söz konusu değişkenler tarafından açıklanmaktadır. İlk modelde diğer puanlar sabit tutulduğunda; stratejiler ve beden algısı puanlarındaki bir birimlik artış sırasıyla kısıtlayıcı yeme

puanını 0,506 birim ve 0,053 birim arttırırken, kabul etmeme puanındaki bir birimlik artış ise 0,531 birim azaltacaktır. İkinci modelde; stratejiler puanındaki bir birimlik artış duygusal yeme puanını 0,671 birim artırıcı etki yaratırken, üçüncü modelde farkındalık puanındaki bir birimlik artış dışsal yeme puanını 0,943 birim arttıracaktır.

Düzey 2 için aynı modellerin tahmin edilmesi sonucunda; kısıtlayıcı yeme puanının açıklandığı modelde açıklık ($t(178)=2,782;p<0,05$, duygusal yeme puanının açıklandığı modelde beden algısı ($t(177)=-5,351;p<0,05$); açıklık ($t(177)=3,277;p<0,05$) puanlarının, dışsal yeme puanların açıklandığı modelde ise farkındalık ($t(177)=2,646;p<0,05$) ve kabul etmeme ($t(177)=-3,448;p<0,05$) puanlarının yordayıcı değişkenler olduğu gözlenmiştir. Sonuçlara göre kısıtlayıcı yeme puanlarının açıklanma oranı %4 iken, bu oran duygusal yeme için %15 ve dışsal yeme için %7 olarak elde edilmiştir. Diğer puanlar sabit tutulduğunda; açıklık puanındaki bir birimlik artış kısıtlayıcı yeme puanını 0,666 birim arttıracak, Açıklık puanındaki bir birimlik artış duygusal yeme puanını 1,193 birim arttıracakken, beden algısı 0,202 birimlik azaltıcı etki yaratacaktır. Farkındalık puanındaki bir birimlik artış dışsal yeme puanını 0,393 birim arttıracakken, kabul etmeme puanındaki bir birimlik artış ise 0,634 birim azaltıcı etki yaratacaktır.

Tablo 8. Kadın Ergenlerde Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri için DEBQ Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Açıklanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Düzyey	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Düzyey1	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	22,316	2,843	7,850***	0,095	9,062***
		Stratejiler	0,571	0,134	4,252***		
		Kabul Etmeme	-0,576	0,206	-2,796*		
	Duygusal Yeme	Sabit	39,617	7,314	5,416***	0,095	9,046**
		Beden Algısı	-0,129	0,037	-3,486**		
		Farkındalık	0,684	0,258	2,653**		
Dışsal Yeme	Sabit	14,519	2,789	5,205***	0,183	38,694***	
	Farkındalık	0,863	0,139	6,220***			

DüzeY2	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	14,801	4,718	3,137**	0,039	5,534*
		Açıklık	0,672	0,286	2,353*		
	Duygusal Yeme	Sabit	42,425	10,510	4,037***	0,268	9,833**
		Beden Algısı	-0,141	0,047	-2,971**		
		Açıklık	-0,745	0,325	-2,292***		
		Amaçlar	1,827	0,416	4,390***		
		Stratejiler	1,748	0,423	4,136*		
		Kabul Etmeme	-1,103	0,497	-2,219***		
	Dışsal Yeme	Sabit	41,612	4,879	8,529***	0,074	5,508**
		Kabul Etmeme	0,430	0,211	2,039**		
		Açıklık	-0,720	0,229	-3,138***		

*p <0,05, **p<0,01, ***p<0,001.

Kadın örnekleminde düzey 1 için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre; kısıtlayıcı yeme puanının yordayıcıları, stratejiler (t(172)=4,252;p<0,05) ve kabul etmeme (t(172)=-2,796;p<0,05) puanları, duygusal yeme puanının yordayıcıları beden algısı (t(172)=-3,486;p<0,05) ve farkındalık (t(172)= 2,653p<0,05) puanları iken, dışsal yeme puanların yordayıcısı ise sadece farkındalık (t(173)=6,220;p<0,05) puanlarıdır. Her üç model de genel olarak da anlamlıdır ve elde edilen belirlilik katsayılarına göre ilk modelde kısıtlayıcı ve duygusal yeme puanlarının yaklaşık olarak %10'u, dışsal yeme puanının ise %18'i söz konusu değişkenler tarafından açıklanmaktadır. İlk modelde diğer puanlar sabit tutulduğunda; stratejiler puanındaki bir birimlik artış kısıtlayıcı yeme puanını 0,571 birim arttırırken, kabul etmeme puanlarındaki bir birimlik artış 0,576 birim azaltıcı etki yaratacaktır. İkinci modelde; beden algısı puanındaki bir birimlik artış duygusal yeme puanını 0,129 birim azaltıcı etki yaratırken, farkındalık 0,684 birim arttırıcı etki yaratacaktır. Son modelde ise farkındalık puanındaki bir birimlik artış dışsal yeme puanını 0,863 birim arttıracaktır.

DüzeY 2 için aynı modellerin tahmin edilmesi sonucunda; kısıtlayıcı yeme puanının açıklandığı modelde açıklık (t(138)=2,353;p<0,05) puanının, duygusal yeme puanının açıklandığı modelde beden algısı (t(132)=-2,971;p<0,05); açıklık (t(132)= -2,292;p<0,05); amaçlar (t(132)=4,390;p<0,05); stratejiler (t(132)=4,136;p<0,05); ve kabul etmeme (t(132)=-2,219;p<0,05) puanlarının, dışsal yeme puanların açıklandığı modelde ise kabul etmeme (t(137)=2,039;p<0,05) ve açıklık (t(137)=-3,138;p<0,05) puanlarının anlamlı yordayıcılar olduğu göz-

lenmiştir. Genel olarak anlamlı olan üç modelde sırasıyla belirlilik katsayıları %4, %27 ve %7 olarak elde edilmiştir. Anlamlı elde edilen yordayıcıların kısıtlayıcı yeme puanları üzerinde arttırıcı, duygusal yeme puanlarında beden algısı, açıklık ve kabul etmeme puanlarının azaltıcı diğer değişkenlerin arttırıcı ve son olarak dışsa yeme puanlarında ise kabul etmemenin arttırıcı, açıklığın ise azaltıcı etkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Erkek Ergenlerde Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri için DEBQ Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Açıklanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Düzyey	DEBQ Alt Boyutları	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	t	R ²	F
Düzyey1	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	14,163	3,585	3,950***	0,106	7,985**
		Beden Algısı	0,073	0,026	2,826**		
	Duygusal Yeme	Sabit	9,829	4,022	2,444*	0,296	28,123***
		Stratejiler	1,120	0,211	5,303**		
	Dışsal Yeme	Sabit	3,865	3,539	1,092	0,455	27,574***
		Açıklık	1,185	0,392	3,024**		
		Kabul Etmeme	0,682	0,252	2,708**		
Düzyey2	Kısıtlayıcı Yeme	Sabit	11,414	5,538	2,061*	0,311	8,337**
		Stratejiler Amaçlar	1,377	0,370	3,719**		
	Duygusal Yeme	Sabit	54,580	6,645	8,213***	0,278	14,650***
		Açıklık	-1,566	0,409	-3,828***		
	Dışsal Yeme	Sabit	28,275	4,099	6,898***	0,110	4,713*
		Beden Algısı	0,057	0,026	2,171*		

*p <0,05, **p<0,01,***p<0,001.

Erkek örnekleminde düzey 1 için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre; kısıtlayıcı yeme puanının yordayıcısı sadece beden algısı ((t(67)=2,826;p<0,05) puanları iken, duygusal yeme puanının yordayıcısı sadece stratejiler (t(67)=-5,303;p<0,05) puanlarıdır. Dışsal yeme puanların ise açıklık (t(66)=3,024;p<0,05) ve kabul etmeme (t(66)=2,708;p<0,05) puanları olduğu gözlenmiştir. Her üç model de genel olarak anlamlıdır ve elde edilen belirli-

lik katsayılarına göre ilk modelde kısıtlayıcı yeme puanlarının yaklaşık olarak %11'i, duygusal yeme puanlarının %30'u ve dışsal yemenin ise %46'sı söz konusu değişkenler tarafından açıklanmaktadır. İlk modelde diğer puanlar sabit tutulduğunda; beden algısı puanlarındaki bir birimlik artış kısıtlayıcı yeme puanını 0,007 birim arttırırken, ikinci modelde; stratejiler puanındaki bir birimlik artış duygusal yeme puanını 1,120 birim artırıcı etki yaratmaktadır. Üçüncü modelde ise açıklık puanındaki bir birimlik artış dışsal yeme puanını 1,185 birim, kabul etmeme puanındaki bir birimlik artış ise 0,682 birim arttıracaktır.

Düzyey 2 için elde edilen sonuçlara göre; kısıtlayıcı yeme puanının yordayıcısı stratejiler ($t(37)=3,719;p<0,05$)872; $p<0,05$) ve amaçlar ($t(37)=-2,139;p<0,05$)872; $p<0,05$) puanları iken, duygusal yeme puanının yordayıcısı sadece stratejiler ($t(38)=5,303;p<0,05$) ve dışsal yeme puanların ise sadece beden algısı ($t(38)=2,171;p<0,05$) puanları olduğu gözlenmiştir. Her üç model de genel olarak da anlamlıdır ve elde edilen belirlilik katsayılarına göre ilk modelde kısıtlayıcı yeme puanlarının yaklaşık olarak %31'i, duygusal yeme puanlarının %28'i ve dışsal yemenin ise %11'i söz konusu değişkenler tarafından açıklanmaktadır. İlk modelde diğer puanlar sabit tutulduğunda; stratejiler puanlarındaki bir birimlik artış kısıtlayıcı yeme puanını 1,327 birim arttırırken, amaçlar puanındaki artış 1,205 birim azaltıcı etki yaratmaktadır. İkinci modelde; açıklık puanındaki bir birimlik artış duygusal yeme puanını 1,566 birim azaltıcı, üçüncü modelde ise beden algısı puanlarındaki bir birimlik artış dışsal yeme puanını 0,06 birim, azaltıcı etki yaratmaktadır.

Tartışma

Yeme tutumlarını belirleyen pek çok faktör bulunmakla birlikte, bu çalışmada, ergenlerde ayrılma-bireyleşme sürecinde yaşanan güçlükler ile duygu düzenleme güçlüğü ve beden algısının yordayıcı etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ergenlerin yeme tutumları ayrılma-bireyleşme düzeyleri ile birlikte cinsiyetlerine göre de incelenmiştir. Çalışma 109 erkek ve 315 kadın, toplam 424 ergen üzerinden yürütülmüş olup, hipotezler uygun istatistiksel analizler ile incelenmiş ve sonuçlar bulgular kısmında verilmiştir.

Bireyde bedenine olan ilgi genellikle ergenlik dönemiyle birlikte artmaya başlar, bu ilgi artışı beraberinde beden görünümü için kiloyu kontrol altında tutma çabasını da beraberinde getirir. Ergende kilosunu kontrol etme isteği aşırı ve takıntılı şekilde tekrar ederse yeme bozuklukları da kaçınılmaz olur³⁹. Beslenme

39 Gillian Todd, *Yeme Bozuklukları Yaşanmış Öyküler; Pratik Öneriler; Uygulamalar*, çev. Nur Yener, 2. bs., İstanbul, Kuradışı Yayıncılık, 2017.

yaşamın vazgeçilemez bir parçası olup anne karnından yaşamın sonuna kadar devam eder ve bu temel ihtiyacın karşılanması kişiden kişiye değişerek farklı yeme davranışlarını meydana getirir. Kişilerin sergilediği farklı yeme tutum ve davranışlarını genetik, çevre, cinsiyet, yaş gibi biyo-sosyo-demografik özellikler, içinde bulunulan duygusal hal, beden algısı, geçmiş yaşantılar, medya ve kültür gibi içsel ve çevresel pek çok faktör etkilemektedir^{40, 41}.

Yeme tutumunun 18-24 yaş arasındaki bireylerde incelendiği iki ayrı çalışmada yeme bozukluğu açısından riskli bireylerin dağılımının farklılık gösterdiği bulunmuştur^{42, 43}. Diğer bir deyişle, yeme bozukluğu etiolojisinde farklı faktörler etkindir⁴⁴. Bizim çalışmamızda da, farklı yeme tutumlarının duygu düzenleme ve beden algısının farklı alt boyutları tarafından yordandığı görülmüştür. Bu sonuç, hem kişinin hangi duygu durumunda olduğunun, hem bedenini nasıl algıladığının, hem de ebeveynlerden ayrılarak bireyleşmeye geçme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğinin yeme tutumu üzerindeki etkilerini göstermesi bakımından önemlidir.

Mahler'in kuramından yola çıkarak birçok kuramcı bebeğin beslenme döneminde anne-bebek etkileşiminde olabilecek bozuklukların ergenlikte kendilerini yeme patolojisi olarak gösterebileceğini ileri sürmektedir. Ergenlik döneminde aileden ayrılma ve bireyselliğini kurma sürecinde yaşanan sorunların, bebeklikte beslenme sırasında yaşanan ayrılma bireyleşme ile ilgili sıkıntıları yeniden canlandırdığı ileri sürülür^{45, 46}. Bu doğrultuda bu çalışma, ayrılma-bireyleşme

40 Ruhuşen Kutlu – Selma Çivi, “Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi”, *Fırat Tıp Dergisi*, cilt 14, sayı 1, Şubat 2009, s. 20.

41 Suzen Şeren Karakuş – Halime Yıldırım, Şener Büyüköztürk, “Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, cilt 15, sayı 3, Temmuz 2016, s. 232.

42 Merve Kadioğlu - Ayşe Ergün, “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler”, *Clinical and Experimental Health Sciences*, cilt 5, sayı 2, Ekim 2015, s. 100.

43 Yasemin Akdevelioğlu - Teslime Özge Yörüşün, “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi”, *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, cilt 4, sayı 1, Haziran 2019, s. 23.

44 Nimet Haşıl Korkmaz, “Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt 23, sayı 2, Ağustos 2010, s. 405.

45 Michael P. Johnson, “Commitment To Personal Relationships”, *Advances In Personal Relationships*, (içinde), London, Jessica Kings, 1991.

46 Patricia Marsden - Caroline Meyer - Martin Fuller – Glenn Waller, “The Relationship Between Eating Psychopathology and Separation-Individuation In Young Nonclinical Women”, *The Journal of nervous and mental disease*, vol. 190, no.10, October 2002, p. 711.

düzeylerinin yeme tutumları bakımından yeme patolojilerini yordayıcı olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre, ayrılma-bireyleşme güçlüğü bakımından Düzey 2 olarak ifade edilen grupta yer alan ergenlerin kısıtlayıcı, dışsal ve duygusal yeme boyutlarından aldıkları puanlar, Düzey 1 grubundaki ergenlerden daha yüksektir (Tablo 5). Buna göre, ayrılma-bireyleşme güçlüğüne daha fazla yaşayan ergenlerin, yeme patolojileri geliştirme bakımından risk taşıdıkları söylenebilir.

Bu farklılıktan yola çıkarak tüm örneklem için tahmin edilen regresyon modelleri ayrılma-bireyleşme güçlüğü düzeyleri için ayrı ayrı tekrarlanmıştır. Düzey 1’de kilo almaktan korkma sonucu ortaya çıkan kısıtlayıcı yeme davranışını, uyumlu ve etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada yaşanan güçlük düzeyi (strateji), duygusal tepkilerin kabul edilmesinde yaşanan güçlükler (kabul etmeme) ve beden algısı yordarken, düzey 2’de kısıtlayıcı yeme davranışını sadece duygusal tepkilerin anlaşılmasındaki yetersizlik (açıklık) boyutu yordamaktadır. Duygusal yeme davranışını açıklamada düzey 1 için uyumlu ve etkili duygu düzenleme stratejilerine ulaşmada yaşanan güçlük (stratejiler) öne çıkarken, düzey 2 için ise beden algısı ve duygusal tepkilerin anlaşılmasındaki yetersizlik (açıklık) etkili faktör olarak elde edilmiştir. Dışsal yeme davranışının, diğer bir deyişle dış uyaranlardan etkilenme sonucunda yeme davranışındaki artışın yordanmasında ise düzey 1 için duygusal tepkilerin farkında olmama (farkındalık), düzey 2 için farkındalık ile birlikte duygusal tepkilerin kabul edilmemesi (kabul etmeme) etkili olmaktadır.

Tüm örneklemde ise kişinin kilo almaktan korkması ve bundan korunmak için yeme davranışından kaçınması olan kısıtlayıcı yeme davranışını duygu düzenleme güçlüğü boyutları açısından kişinin kendi duygularını anlamasında yaşadığı güçlük ile dürtü kontrolünde yaşadığı güçlükler ve olumsuz duyguyu engellemeye yönelik amaçlı davranamama alt boyutlarının yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte kısıtlayıcı yeme tüm grupta beden algısı tarafından yordanmamıştır.

Ancak kişiler ayrılma-bireyleşme güçlüğü bakımından düzeylere ayrıldığında beden algısı kısıtlayıcı yeme davranışını yordamaktadır. Tüm örneklem için kişiler duygusal tepkileri anlamada yetersiz kaldığında ve olumsuz duygu karşısında dürtü kontrolünde güçlük yaşadığında yeme davranışını azaltırlarken olumsuz duygu karşısında amaca yönelik davranmadığı zaman yeme davranışı artmaktadır. Patoloji geliştirmemiş olan düzey 1 grubunda beden memnuniyeti arttıkça yeme davranışında bir azalma gözlenmekteyken, patoloji gösteren düzey 2 grubunda ise duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi yeme davranışını azaltmakta-

dır. O’Kearney (1996)⁴⁷, ayrılma-bireyleşme sürecindeki güçlüklerin kendisini, kişinin yaşamının ilerleyen süreçlerinde gıda alımını aşırı kontrol etmesi şeklinde gösterebildiğini söylemektedir. Bu bilgi, bizim araştırmamızdan elde edilen, bu süreçte güçlük yaşayanların duygusal tepkileri anlamakta yetersizlik yaşadıklarında gıda alımını azaltması sonucuyla paralellik göstermektedir.

Düzyey 1 grubundaki ergenlerde, uyumlu ve etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanamamak ve beden memnuniyetinin artması kısıtlayıcı yemeyi artırırken, düzyey 2 grubundaki ergenlerde kısıtlayıcı yemeyi yalnızca duygusal tepkinin anlaşılmasında yetersizlik artırmaktadır. Bu sonuç, Demirdöğen, (2015)⁴⁸ tarafından yapılan çalışmada elde edilen, ayrılma bireyleşme döneminde yaşanan olumsuzlukların tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı alan ergenlerde daha fazla görüldüğünü sonucu ile tutarlıdır. Yani ayrılma bireyleşme döneminde patoloji geliştirme riski fazla olan kişiler daha fazla yemek yeme davranışı göstermektedirler. Ayrılma-bireyleşme güçlüğünün düzyeyi kişinin yeme tutumunu etkilemektedir.

Yeme tutumunun ayrılma bireyleşme döneminde yaşanan güçlüklerin yanında cinsiyete göre nasıl farklılaştığına da bakılmıştır. Bulgulara göre, patoloji gösteren kadınlarda duygusal yemeyi beden algısı, açıklık, amaçlar, stratejiler, kabul etmeme gibi birçok alt boyut yordarken, patoloji gösteren erkeklerde yalnızca açıklık alt boyutu yordamaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak ergenlerin duygularına bağlı olarak yeme davranışı göstermesi kadınlarda daha fazladır denilebilir. Duygusal yeme aynı zamanda tıknırcasına yeme bozukluğu için de öngörücü bir değişken olarak görülmektedir. Tıknırcasına yeme bozukluğu tanısı almış kişiler olumsuz duygudurumu karşısında yemek yeme eğilimi göstermektedirler. Yapılan bir çalışmada obez kadınların iletişimsel sorunlar yaşadıkları, buna ve olumsuz duygularına tepki olarak daha fazla yemek yemeye yatkın oldukları görülmüştür⁴⁹. Mevcut çalışmada da patoloji geliştiren kadınlar olumsuz duygu karşısında amaca yönelik davranmadığında ve etkili, uyumlu olarak duygu düzenleme stratejilerini kullanmadıklarında duygusal yeme davranışları artmaktadır. Erkeklerde

47 Richard O’Kearney, “Attachment Disruption in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A Review of Theory and Empirical Research”, *International Journal of Eating Disorders*, vol. 20, no. 2, September 1996, p. 118.

48 Ezgi Şen Demirdöğen, “12-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde Tıknırcasına Yeme Bozukluğu ile Ayrılma-Bireyleşme Süreci Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2015.

49 İrem Özkan, “Hafif Şişman/Obez Kadınlarda Yeme Bağımlılığı, Depresyon ve Diyet Kalitesinin Değerlendirilmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2017.

ise aksine, kendi duygusal tepkilerini anlamakta yetersiz olduklarında duygusal yeme davranışlarında azalma olduğu görülmüştür. Bu bulgular ışığında, ayrılma bireyleşme döneminde yaşanan güçlüklerin yanında cinsiyetin de yeme tutumunu etkilediği söylenebilir. Ayrıca çalışmada patoloji geliştirmesine bakmaksızın, kadınlarda beden memnuniyeti artıkça duygusal yeme davranışı azalmaktayken, patoloji geliştirmeyen erkeklerde beden memnuniyeti artıkça kısıtlayıcı yemenin, patoloji geliştiren erkeklerde beden memnuniyeti artıkça dışsal yemenin arttığı bulunmuştur. Bedenine dair kişinin oluşturduğu algı kadınlarda yeme davranışını azaltmaktayken, erkeklerde ayrılma bireyleşme sürecindeki sıkıntılara bağlı olarak azalmakta veya artmaktadır. Bu bulgular medyada ve toplumda kadınlara zayıf olmanın ideal olması fikrinin dayatılması sonucunda yeme davranışlarını daha fazla kontrol altına almaya çalışmaları bilgisiyle tutarlılık göstermektedir^{50,7}. Bu sonuç cinsiyet değişkeninin yeme tutumundaki etkisini göstermesi bakımından literatür bulguları ile tutarlıdır.

Patoloji geliştirme riski olan kadınlarda yeme tutumunun tüm alt boyutları duygusal tepkinin anlaşılmasında yetersizlik olan açıklık alt boyutu tarafından yordanmıştır. Ancak duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi kadınlarda kısıtlayıcı yemeyi arttırırken duygusal yeme ve dışsal yemeyi azaltmaktadır. Yani duygusal tepkiler anlaşılacakça, yeme davranışı azalmaktadır. Duygusal tepkilerin anlaşılabilmesi patoloji gösteren erkeklerde de duygusal yemeyi azaltmaktadır. Bu bulgular da yeme davranışının duyguyu düzenlemeye bağlı olarak değişebildiği bilgisini desteklemektedir. Duygu düzenleme güçlüğü yalnızca duyguları anlama ve ifade etmekle sınırlı olmayıp, duyguları fark edememe, anlayamama ve kabul edememe, bunun yanı sıra olumsuz duygu karşısında hedefe yönelik davranamama, dürtüye bağlı davranışları kontrol edememe ve uyumlu stratejiler kullanamama olarak da tanımlanmaktadır³⁵. Birçok deneysel çalışma duygu düzenleme güçlüğü adı altında tanımlanan, duyguların anlaşılabilmesi, bastırılması ve ifade edilememesi gibi iç süreçlerin psikopatoloji ile alakalı olduğuna dair birçok kanıt öne sürmektedir⁵¹.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, DSÖ'ye göre zayıf kategorisinde olmasına karşılık kendini zayıf görmeyen ergenlerin neredeyse yarısının bedeninden memnun olmadığını ve yine neredeyse yarısının diyet yaptığını göstermek-

50 Eric Stice – Erika Schupak-Neuberg - Heather E. Shaw - Richard I. Stein, “Relation of Media Exposure to Eating Disorder Symptomatology: An Examination of Mediating Mechanisms”, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 103, no. 4, 1994, p. 838.

51 Amelia Aldao – Susan Nolen-Hoeksema, “Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination”, *Behaviour Research and Therapy*, vol. 48, no. 10, June 2010, p. 977.

tedir. Denilebilir ki; ayrılma-bireyleşme puanı yüksek olan, diğer bir ifade ile patoloji gösterme olasılığı yüksek olan ergenlerin yeme tutumlarındaki bu farklılıklar, bu kişilerin klinik risk grubu olarak öngörülmesini ve destek almaları gereğini ön plana çıkartmaktadır.

Kaynakça

Abakay, U. - Alıncak, F. - Ay, S., “Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(9), 2017.

Akdevelioğlu, Y. - Yörüsün, T. Ö., “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutum ve Davranışlarına İlişkin Bazı Faktörlerin İncelenmesi”, *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 2019.

Aldao, A., - Nolen-Hoeksema, S., “Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination”, *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 2010.

Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5)*, çev. Ertuğrul Köroğlu 5. bs., Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.

Anbar, H., “Lise Öğrencilerinde Vücut Algısı Değişkeninin Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi ve Vücut Algısı Ölçeğinin Geçerlilik-Güvenirlilik Çalışması”, (Yayımlanmamış Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara, 2013.

Arkonaç, S., *Sosyal Psikolojide İnsanları Anlamak: Deneysel ve Eleştirel Yaklaşımlar*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2012.

Armstrong, J. G. - Roth, D. M., “Attachment and Separation Difficulties in Eating Disorders: A Preliminary Investigation”, *International Journal of Eating Disorders*, 8(2), 1989.

Aslan, D., “Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları”, *STED*, 13(9), 2004.

Ata, A. - Vural, A. - Keskin, F., “Beden Algısı ve Obezite”, *Ankara Medical Journal*, 14(3), 2014.

Barth, D. F., “Separate But Not Alone: Separation-Individuation Issues in College Students With Eating Disorders”, *Clinical Social Work Journal*, 31(2), 2003.

Bruch, H., “Perils of Behavior Modification in Treatment of Anorexia Nervosa”, *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 230(10), 1974.

Bozan, N., “Hollanda Yeme Davranışı (DEBQ) Anketi’nin Türk Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenilirliğinin Sınanması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2009.

Chassler, L., “Understanding Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa from an Attachment Perspective”, *Clinical Social Work Journal*, 25(4), 1997.

Christenson, R. M. - Wilson, W. P., “Assessing Pathology in the Separation Individuation Process by an Inventory: A preliminary Report”, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 173, 1985.

Demirdöğen, E. Ş., “12-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu ile Ayrılma-Bireyleşme Süreci Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2015.

Dinç, U. S. Y. - Koçhan, U. K., “Yeme Bozuklukları Tedavisinde Aile Terapisi Yaklaşımı ile İlgili Araştırmalar: Bir Gözden Geçirme”, *International Journal of Social Science*, 50 (2), 2016.

Ertaş, H. S., *Yeme Bozuklukları, Anoreksiya, Bulimia ve Diğerleri*, İstanbul, Timaş Yayınları, 2006.

Fairburn, C. G. - Cooper, Z. - Shafran, R., “Cognitive Behaviour Therapy for Eating Disorders: A “Transdiagnostic” Theory and Treatment”, *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 2003.

Güriş, S. - Astar, M., *Bilimsel Araştırmalarda SPSS ile İstatistik*, İstanbul, Der Yayınları, 2019.

Güven, M. - Aslan, S., “Ergenlerde Ayrılma Bireyleşme ile Okul Zorbalığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 2010.

Göral, F. S., “The second Separation-Individuation Process of the Turkish Young Adults: The Relationships Between the Perceived Maternal Parenting Attitudes, Second Separation Individuation, Expanding Self and Experiences in the Romantic Relationships”, (Unpublished Master Dissertation), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 2002.

Göral Alkan, F. S., “Coupling Through Projective Identification: Bridging Role of Projective Identification in the Associations Among Early Parenting Experience. Personality Constructs and Couple Relationships”, (Unpublished Doctoral Dissertation), METU, Ankara, 2010.

Gratz, K. L. - Roemer, L., “Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of

the Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 2004.

Hoek, H. W., “Incidence, Prevalence and Mortality of Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders”, *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 2006.

Hoek, H. W. - Van Hoeken, D., “Review of the Prevalence and Incidence of Eating Disorders”, *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 2003.

Hovardaoğlu, S., “Beden Algısı Ölçeğinin Türkçe Formu”, *3P Dergisi*, 1(2), 1986.

Kadioğlu, M. - Ergün, A., “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler”, *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(2), 2015.

Karakuş, S. Ş. - Yıldırım, H. - Büyüköztürk, Ş., “Üç faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 2016.

Kutlu, R. - Çivi, S., “Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi”, *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 2009.

Korkmaz, N. H., “Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 2010.

Leahy, R. L. - Tirsch, D. - Napolitano, L. A., *Emotion Regulation in Psychotherapy, A Practitioners’s Guide*, New York, The Guilford Press, 2011.

Marsden, P. - Meyer, C. - Fuller, M. - Waller, G., “The Relationship Between Eating Psychopathology and Separation-Individuation in Young Nonclinical Women”, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(10), 2002.

O’Kearney, R., “Attachment Disruption in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa: A Review of Theory and Empirical Research”, *International Journal of Eating Disorders*, 20(2), 1996.

Okumuş, F. E. E. - Deveci, E., “Yeme Bozukluklarında Grup Psikoterapisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 2019.

Öksüz, Y., “Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 2012.

Özkan, İ., “Hafif Şişman/Obez Kadınlarda Yeme Bağımlılığı, Depresyon ve

Diyet Kalitesinin Değerlendirilmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2017.

Pacanowski, C. R. - Diers, L. - Crosby, R. D. - Neumark-Sztainer, D., “Yoga in the Treatment of Eating Disorders Within a Residential Program: A Randomized Controlled Trial”, *Eat Disorder*, 25(1), 2018.

Rhodes, B. - Kroger, J., “Parental Bonding and Separation-Individuation Difficulties Among Late Adolescent Eating Disordered Women”, *Child Psychiatry and Human Development*, 22, 1992.

Rugancı, R. N., “The Relationship Among Attachment Style, Affect Regulation, Psychological Distress and Mental Construction of the Relational World”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2008.

Rugancı, R. N. - Gençöz, T., “Psychometric Properties of a Turkish Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale”, *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 2010.

Secord, P. - Jurard, S., “The Appraisal of Body-Cathexis: Body’ Cathexis and the Self”, *Journal of Consulting Psychology*, 17(3), 1953.

Sim, L. - Zeman, J., “Emotion regulation Factors As Mediators Between Body Dissatisfaction and Bulimic Symptoms in Early Adolescent Girls”, *The Journal of Early Adolescence*, 25(4), 2005.

Silverstein, B. - Perdue, L. - Peterson, B. - Kelly, E. M., “The Role of the Mass Media in Promoting A Thin Standard of Bodily Attractiveness for Women”, *Sex Roles*, 14(9-10), 1986.

Stice, E. - Schupak-Neuberg, E. - Shaw, H. E. - Stein, R. I., “Relation of Media Exposure to Eating Disorder Symptomatology: An Examination of Mediating Mechanisms”, *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 1994.

Todd, G., *Yeme Bozuklukları Yaşanmış Öyküler, Pratik Öneriler, Uygulamalar*; çev. Nur Yener, 2. bs., İstanbul, Kuradışı Yayıncılık, 2019.

Toker, D. E. - Hoccoğlu, Ç., “Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme”, *Düşünen Adam*, 22(1-4), 2009.

Tunç, P., “Çocukluk Çağı Travması ile Bozulmuş Yeme Tutumları İlişkisinde Ebeveyne Bağlanmanın Düzenleyici Rolünün İncelenmesi”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 27(2), 2020.

Van Strien, T. - Frijters, J. E. - Bergers, G. - Defares, P. B., “The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional,

and External Eating Behavior”, *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 1986.

Vardal, E. - Batıgün, A. D., “Bağlanma Stilleri ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Geřtalt Temas Biçimlerinin Aracı Rolü”, *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 2017.

Vardar, E. - Erzenin, M., “Ergenlerde Yeme Bozukluklarının Yaygınlığı ve Psikiyatrik Eř Tanıları İki Aşamalı Toplum Merkezli Bir Çalışma”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 2011.

Yurtsever, S. S. - Sütcü, S. T., “Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz şemaların ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 2017.

Johnson, M. P., “Commitment to Personal Relationships”, *Advances in Personal Relationships*, ed. W. H. Jones - D. W. Perlman, vol. 3, London, Jessica Kings, 1991.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmacıların her birisinin mevcut araştırmaya katkısı %25 oranındadır.

Çatışma Beyanı

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.