



ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

YEME TUTUMUNUN, DÜŞÜNCE BEDEN BİÇİMİ KAYNAŞMASI, CİNSİYET VE VÜCUT KİTLE İNDEKSİ İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI(*)

Sultan OKUMUŞOĞLU(**)

Lefke Avrupa Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-6155-2325

ÖZ

Belli psikopatolojilerin belli bilişsel çarpıtmalar ile karakterize olduğu kabul edilir. Yeme bozuklukları ve Obsesif-Kompulsif Bozukluklar (OKB), komorbidite, benzer çarpıtmalar ve girici düşünceler içermeleri sebebiyle ilişkilendirilirler. Beden biçimi ve ağırlığına ilişkin çarpıtılmış düşünceler yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilir ve 'Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması' olarak kavramlaştırılmış bilişsel çarpıtma, OKB'de yaygın olan Düşünce Eylem Kaynaşmasının bir çeşitlemesidir. Tedavi ve tanılamada potansiyel yararları açısından bu çalışmada yeme tutumunun, düşünce beden biçimi kaynaşması, cinsiyet ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Katılımcılar 18-28 yaş aralığında, 73 üniversite öğrencisidir (58 erkek). Yeme Tutumu testi (YTT) ve Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması (DBBK) ölçekleri ile veri toplanmıştır. DBBK ile YTT arasında ($r=0.53$, $p=0.01$) ve VKİ arasında ($r=0.34$, $p=0.01$) pozitif korelasyon saptanmıştır. Adımsal Regresyon bulgularına göre DBBK'nin en önemli yordayıcısı, YTT puanlarıdır. YTT puanları DBBK varyansının %28'ini, VKİ, cinsiyet eklendiğinde %47'sini açıklamaktadır. YTT puanları açısından kadınlar daha yüksek ortalamalarla farklılaşmıştır. YTT puanları patolojik kesme noktasına (≥ 30) göre ayrılan gruplar arasında 30 ve üzerinde puan alan grubun DBBK puanları açısından daha yüksek ortalamalarla farklılaştığı saptanmıştır. Yeme bozukluklarının karakteristiği olan yemeye, beden biçim ve ağırlığına aşırı değer biçmenin, OKB benzeri girici düşüncelerin bu çarpıtma ile ifade bulmasıyla paralel bulgular saptanmıştır. Pratik ve teorik açıdan anlamları olan bulgular elde edildiği düşünülmektedir. Bulguların, gelecek araştırmalarla çalışıldıktan sonra, terapide hangi bilişlerin hedef alınacağı konusunda yol gösterici bilgi birikimine katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Anahtar Sözcükler

Düşünce Beden Biçimi Çarpıtması, Yeme Bozuklukları, Yeme Tutumu, Bilişsel Çarpıtmalar

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF EATING ATTITUDES WITH THOUGHT SHAPE FUSION, GENDER AND BODY MASS INDEX

ABSTRACT

Certain pathologies are accepted as characterized with relevant certain cognitive distortions. Eating Disorders and Obsessive Compulsive Disorders (OCD) are related in terms of comorbidity, existence of similar distortions and intrusive thoughts. Distorted cognitions related with body shape and weight are associated with eating disorders and the distorted cognition which was conceptualized as thought shape fusion is accepted as a version of thought action fusion which is commonly seen at OCD. Because of its practical and theoretical relevance the aim of the present study is investigation of the relationship of eating attitudes of individuals with thought shape fusion cognitive distortion and gender and body mass index (BMI). Participants are 73 university students with age range 18-28 (58 male). Eating Attitudes Test (EAT) and Thought Shape Fusion Scale (TSFS) have been used for data collection. A positive correlation was found between TSFS and EAT ($r=0.53$, $p=0.01$) and TSFS and BMI ($r=0.34$, $p=0.01$). According to stepwise regression analysis primary predictor of TSFS scores are EAT scores; % 28 of the variance of the TSFS was explained by EAT scores and when BMI and gender variables are added the explained variance is %47. Women differed with significantly higher means in terms of EAT scores. Groups were formed according to pathology cut point of EAT scale (≥ 30) and the group above the cut point differed with significantly higher TSFS mean scores. Results of the present study seems parallel with the claims which associates eating disorders with distorted cognitions which are expressions of intrusive thoughts similar to OCD and associated with characteristics of eating disorders as overrating of food, body weight and shape. Findings are evaluated as having practical and theoretical significance. It is hoped that after supported with future studies the findings of the present study will be useful by adding to the existing knowledge in the field which associated with the efforts about determination of certain cognitive distortions to increase therapeutic outcome.

Key Words

Thought Shape Fusion, Eating Disorders, Eating Attitudes, Cognitive Distortions

(*) Bu makale 5-6 Mayıs 2017, VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumunda sözel bildiri olarak sunulmuş ve özet kitapçığında yer almıştır.

(**)Yard. Doç. Dr., Lefke Avrupa Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ssehitoglu@eul.edu.tr, sultan.okumusoglu@gmail.com

Alıntılama: Okumuşoğlu, S. (2017). Yeme tutumunun, düşünce beden biçimi kaynaşması, cinsiyet ve vücut kitle indeksi ile ilişkisinin araştırılması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 59-65.

Giriş

Yeme bozuklukları, ciddi psikiyatrik bozukluklardır. Yeme davranışında bozulma, beden algısında değişiklikler, ağırlık ve beden algısına ilişkin obsesif zihin meşguliyeti ve şişmanlamaya yönelik hastalıklı bir korku ile karakterizedirler (American Psychological Association [APA], 2013). Beck'e (1967) göre duyuşsal tepki gerçekte ne olduğundan daha çok bireyin deneyimini nasıl yapılandığıyla ilgilidir. Bilişsel Kuram, psikopatolojilerin sürdürücü etmeni olarak kişinin rasyonel olmayan inançları ve gerçek hakkındaki hatalı varsayımlarını, yani altta yatan çarpıtılmış bilişlerini görür (Beck, 2001; Beck, 2011). Ayrıca, işlevsel olmayan inançların kişilerin sosy-duyuşsal uyarılara güçlü tepkiler vermelerine ve etkisiz duygu düzenleme stratejileri benimsemelerine yol açabileceği (Gagnon, Daelman ve McDuff, 2013) bildirilmektedir. Bilişsel çarpıtmaların var olması, gerçeğe uygun olmayan, çarpık düşüncelerin süreklilik gösterir biçimde var olmasıdır. Belirli psikopatolojiler zaman zaman belirli bilişsel çarpıtmalarla karakterizedirler (Rachman ve Shafran, 1999; Coelho ve ark., 2014). Dolayısıyla ilişkili literatürde bilişsel çarpıtmalar, psikopatolojilerin sürdürücü etkeni olarak kabul edilmektedirler (Beck, 2011; Shafran ve Robinson, 2004).

Yeme bozuklukları ile obsesif kompulsif bozukluklar, komorbidite (Swinbourne & Touyz, 2007; Richter, Summerfeldt, Antony ve Swinson, 2003), aşırı uğraşlar, girici düşünceler (Rothenberg, 1986) ve benzer çarpıtılmış düşünce biçimleri (Demet ve Taşkın, 2009) bakımından ilişkilendirilmektedirler. Obsesif-Kompulsif bozukluklarda yaygın olarak görülen bir bilişsel çarpıtma türü 'şişirilmiş sorumluluk' çarpıtmasıdır. Yani akıldan geçen 'kötü' düşüncelerin o düşüncede içerilenin olma olasılığını artıracığı çarpıtılmış yorumu ile sırf aklımdan geçti diye kişinin kendisini kötü olaylardan, olası zararlardan sorumlu tutması halidir (Berle ve Starcevic, 2005). Düşünce eylem kaynaşması, obsesif-kompulsif bozukluklarda 'şişirilmiş sorumlulukla' ilişkili bulunan bir bilişsel çarpıtma türü olarak kabul edilir (Shafran ve Rachman, 2004). Düşünce eylem kaynaşması çarpıtmasına benzer bir bilişsel çarpıtmanın, yeme bozukluğu olan kişilerde psikopatolojilerine uygun bir biçimde var olduğu ileri sürülmektedir (Cooper ve ark., 1997). Düşünce eylem kaynaşmasının bir çeşitlemesi olan bu bilişsel çarpıtma 'Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması' olarak kavramlaştırılmıştır (Shafran, Teachman, Kerry, ve Rachman, 1999). Özetle ifade edilirse, bu bilişsel çarpıtmaya sahip olanlar "fazla yeme veya yasak olan gıdaları tüketme konusunda düşünürsem eğer, kilo alabileceğimi düşünürüm/ahlak sahibi olmadığımı düşünürüm/kendimi daha şişman hissederim" şeklinde düşünme eğilimindedirler (Shafran ve Robinson, 2004). Beden biçimi ve ağırlığına ilişkin çarpıtılmış düşüncelerin yeme bozukluklarıyla ilişkisini ortaya koyan araştırmalar (Mizes ve ark., 2000) vardır. Düşünce beden biçimi kaynaşması bilişsel çarpıtması daha fazla olan bireylerin bir yiyecek reklamıyla karşılaşmak gibi günlük deneyimlerinin bile kuma ve kısıtlama davranışları şeklinde telafi edici davranışlarını pekiştiriyor olabileceği ileri sürülmektedir (Ouellet-Courtois, Coelho, Radomsky, Israël ve Steiger, 2015). Literatürde hem tedavi hem de tanılamada daha iyi sonuçlar getirebilecek olması nedeniyle bilişlerle ilgili daha ileri çalışmalara ihtiyaç duyulduğuna işaret edilmektedir (O'Connor ve Dowrick, 1987). Belli psikopatolojilerle ilişkili bilişsel çarpıtmaların araştırılmasının daha etkin tedavilere ulaşabilme olasılığı açısından değeri ayrıca önemle vurgulanmaktadır (Shafran ve Robinson, 2004).

Literatür bilgilerinden yola çıkılarak söz konusu çarpıtılmış bilişlerin yeme tutumu ile ilişkisinin farklı örneklerle araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu ilişki konusunda bilgi birikiminin artmasının gerek kuramsal açıdan gerekse yeme bozukluklarının psikoterapilerinde hangi bilişlerle çalışılacağı konusunda yol göstermesi yoluyla klinik uygulama açısından katkı sağlaması beklenmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmanın temel amacı bireylerin yeme tutumlarının düşünce beden biçimi kaynaşması bilişleri ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Yanı sıra bireylerin yeme tutumlarının sahip olunan ağırlığın boyun karesine bölünmesiyle elde edilen vücut kitle indeksi ve cinsiyet farklılıkları ile ilişkisi de araştırılacaktır.

Yöntem

Katılımcılar

Katılımcılar İzmir'deki çeşitli üniversitelerde sporla ilişkili bölümlerde (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları) okuyan üniversite öğrencileridir. Bilgilendirilmiş onam ilkesine göre veri toplanmıştır. Kartopu örneklem metoduyla, ulaşılabilirlik ilkesine göre ulaşılmış öğrencilere çalışmanın amacı açıklanmıştır. Ölçeklerle elde edilecek verilerin anonim biçimde bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağı açıklamasını takiben çalışmaya katılmaya gönüllü olan 73 öğrenci ölçekleri yanıtlamıştır. Katılımcıların 58'i erkek, 15'i kadındır. Katılımcılar, 18 ile 28 yaş aralığındadır (Ort.=22.45, S=2.19). Kilogram cinsinden ağırlığın boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle elde edilen Vücut kitle indeksi (VKİ) bakımından katılımcılar 16.41 kg/m² ile 29.04 kg/m² aralığındadır (Ort.=22.10, S=2.86).

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, kilo ve boy gibi demografik bilgileri bu form kullanılarak elde edilmiştir. Kilo ve boya ilişkin bilgiler vücut kitle indeksi (VKİ) hesaplamasında kullanılmıştır. Her bir katılımcı için VKİ kilogram cinsinden vücut ağırlığının, boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle elde edilmiştir.

Yeme Tutumu Testi: Ölçek, 40 maddelik, altılı likert tipi, yüksek puanların yeme bozukluğu alanında patolojiye işaret ettiği bir öz bildirim ölçeğidir. Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş ölçeğin, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği gerçekleştirilmiştir (Savaşır ve Erol, 1989; Elal, Altuğ, Slade ve Tekcan, 2000). Ölçekten alınan 30 ve üzerindeki puanlar psikopatoloji ifade eden kesme noktası olarak bildirilmiştir (Savaşır ve Erol, 1989). Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri klinik tanı grubu için (AN) 0.79 ve yeme bozukluğu tanısı almamış olan "normal" katılımcılarla birlikte tüm grup için 0.94 olarak bildirilmiştir (Garner ve Garfinkel, 1979). Savaşır ve Erol'un (1989) çalışmasında ise alfa değeri 0.70 ve test tekrar test korelasyonu ise 0.65 olarak bildirilmiştir.

Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması: Orijinal ölçek Shafran ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Varlık ve Kabakçı (2008) tarafından çalışılmıştır. Dörtlü likert tipi bir ölçek olup, 0 ile 4 arasında puanlanan 34 madde içermektedir. Orijinal ölçekle ilgili çalışmada ölçek soru gruplarının özelliklerine dayanarak kapsam ve yorum bölümleri olarak ele alınmış ve bu bölümlere ilişkin alfa katsayıları sırasıyla 0.95 ve 0.97 olarak bildirilmiştir (Shafran ve ark., 1999). Türkçe ölçeğin alfa katsayısı ise toplam için 0.93 (kapsam 0.90 ve yorumlama 0.82) olarak bildirilmiştir. Test tekrar test korelasyonu ise 0.69 (p<0.01) olarak aktarılmıştır (Varlık ve Kabakçı, 2008).

Bulgular

Tablo 1. DBBK, YTT VE VKİ arasındaki korelasyon ilişkileri ve betimsel bulgular

Ölçekler	\bar{X}	Ss	1	2	3
DBBK	32.397	28.236	1		
YTT	15.917	12.194	0.534*	1	
VKİ	22.102	2.863	0.339*	-0.004	1

*p<0.01 DBBK: Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması Ölçeği, YTT: Yeme Tutum testi, VKİ: Vücut Kitle İndeksi

Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması ile Yeme Tutumu arasında (r= 0.534, p=0.01) ve VKİ arasında (r=0.339, p=0.01) pozitif korelasyon saptanmıştır. Tablo 1'de görülebileceği gibi VKİ ile Yeme Tutum Testi puanları arasında negatif bir ilişki görülmeğe de bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir (p>0.05).

Tablo 2. Stepwise girişe göre DBBK'nın yordayıcıları

Yordayıcılar	R	R ²	B	Beta	Std. Hata	F
YTT	.534	.285	1.236	0.534	0.232	28.316*
VKİ	.634	.402	3.367	0.341	0.912	23.500*
Cinsiyet	.687	.472	21.089	0.304	6.981	20.528*

*p<0.001 Değişkenler: DBBK: Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması, YTT: Yeme Tutum Testi, VKİ: Vücut Kitle İndeksi

Düşünce Beden Biçimi Kaynaşmasının (DBBK) yordayıcıları adımsal regresyon analizi ile araştırılmıştır. Yordanan olarak DBBK puanları girilmiştir. Yordayıcıların araştırılması için analize Yeme Tutum Testi puanları, Vücut Kitle İndeksi ve cinsiyet değişkenleri alınmıştır. Tablo 2'de görülebileceği gibi Yeme Tutum Testi puanları DBBK puanlarının en önemli yordayıcısı olarak belirmiş, DBBK'ye ait varyansı %28 oranında tek başına yordadığı saptanmıştır. YTT ve VKİ birlikte varyansın %40'unu açıklarken, YTT, VKİ ve cinsiyet değişkenleri bir arada Düşünce Beden Biçimi Kaynaşmasına ilişkin varyansın %47'sini açıklamıştır.

Tablo 3. Kadınlarla erkeklerin VKİ açısından farklılaşmasını test etmek amacıyla yapılan t-test bulguları

	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
Vücut Kitle İndeksi	Kadın	15	24.395	2.748	3.663	0.001*
	Erkek	58	21.509	2.599		

*p<0.05

Kadınlarla erkeklerin VKİ açısından farklılaşması t-test ile araştırılmıştır. İki grubun VKİ açısından anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır (t=3.663, p<0.05). Kadınlar (Ort.=24.395, SS=2.748) daha yüksek ortalamalarla erkeklerden (Ort.=21.509, SS=2.599) farklılaşmıştır.

Tablo 4. Yeme Tutum Testi toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına dair yapılan t-test bulguları

	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
Yeme Tutum Testi	Kadın	15	22.400	16.216	2.383	0.02*
	Erkek	58	14.241	10.456		

*p<0.05

Yeme Tutum Testi toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına dair t-test analizleri gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, kadınlarla (n=15) erkekler (n=58) arasında Yeme Tutum Testi puanları açısından (t=2.383, p<0.05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kadınlar YTT puanlarında daha yüksek ortalamalarla (Ort=22.40, SS=16.21) erkeklerden (Ort.=14.24, SS=10.45) farklılaşmıştır. Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması puanları açısından ise cinsiyete dayalı anlamlı farklılaşma saptanamamıştır.

Tablo 5. Yeme tutum testi kesme noktası grupları arasında DBBK farklılıklarına ilişkin t-test sonuçları

	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	p
YTT Kesme Noktası	≥30	8	67.00	33.00	-3.221	0.012*
	<30	65	28.13	24.69		

*p<0.05 YTT: Yeme Tutum Testi Kesme, DBBK: Düşünce Beden Biçimi Kaynaşması

Katılımcılar YTT testinde psikopatoloji varlığı için kesme noktası kabul edilen 30 puandan (Savaşır ve Erol, 1989) az alanlar (n=65) ile fazla puan alanlar (n=8) olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu iki grubun DBBK puanları açısından farklılaşp farklılaşmadığına t-test analizleri ile bakılmıştır. YTT ölçeği puanları, 30'un üstünde

olan grubun puanları daha düşük olan gruptan DBBK puanları açısından anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($t=-3.221, p<0.05$). Puanları ≥ 30 olan grup (Ort.=67, SS=33) puanları 30'un altında olan gruptan (Ort.=28.13, SS=24.69) daha yüksek ortalamalarla farklılaşmıştır.

Tartışma

Bu çalışmada yeme tutumu, düşünce beden biçimi kaynaşması, cinsiyet ve vücut kitle indeksi değişkenlerinin ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Yeme bozukluklarında sürdürücü bir faktör olarak düşünülen belli çarpıtmaların yeme bozukluğu eğilimiyle ilişkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Sonuçlardan görülebileceği gibi, düşünce beden biçimi kaynaşması bilişsel çarpıtmasının en önemli yordayıcısı yeme tutumları olmuştur. Bunu vücut kitle indeksi ve cinsiyet değişkenleri izlemiştir. Kadınların yeme tutumları puan ortalamalarında erkeklerden daha yüksek değerlerle farklılaşması, kadınlarda yeme bozukluğunun daha yaygın görüldüğü bilgisiyle paraleldir (APA, 2013). Kadınların VKİ açısından daha yüksek ortalamalarla erkeklerden farklılaşması en azından araştırmaya katılan bu grup açısından düşük beden ağırlığına yol açacak şekilde kendini ölesiye aç bırakma eğiliminin yaygın olmadığını düşündürse de, katılımcıların spor yapan bir grup olması dolayısıyla genel toplumdan farklılaşması nedeniyle kas kitlesinin ağırlık hesaplamalarını değiştirebileceği de düşünülebilir. İlişkili olabilecek faktörlerin gelecek araştırmalarla açıklığa kavuşturulması önerilir. Katılımcıların sadece beden kitle indeksinin değil yanı sıra yağ ve kas oranlarının da gelecek çalışmalarda ele alınması önerilir. Sadece beden kitle indeksinin ele alınması literatürde yaygın bir yaklaşım olmakla birlikte bu çalışmanın bir limitasyonu olarak kabul edilebilir. Yeme tutumu ile düşünce beden biçimi kaynaşması arasındaki korelasyon ilişkisi ($r=0.53$) Varlık ve Kabakçı'nın (2008) ($r=0.36$) bulgusu ile aynı yönde, ancak daha yüksektir. Yeme tutumundaki bozulmayla düşünce beden biçimi kaynaşması çarpıtmasının birlikte artıp azaldığını göstermesi bakımından önemlidir. Bulgu düşünce beden biçimi kaynaşması çarpıtmasındaki değişimlerin yeme tutumundaki değişimlerle ilişkilendirilmesiyle (Coelho ve ark., 2014) ve bu ilişkinin klinik anlamları olduğu vurgusuyla (Quellet-Courteois ve ark., 2015) uyumlu görünümündedir.

Yeme Tutum Testi puanları -psikopatolojiye işaret eden kesim noktası kabul edilen otuzun üstünde olan grupta düşünce beden biçimi kaynaşması bilişsel çarpıtmasının daha fazla görülmesi, bunun yeme bozukluklarıyla ilişkili bir çarpıtma olduğunu doğrular nitelikte diğer bir önemli bulgudur. Belli bilişsel çarpıtmaların belli patolojilerin devamlılığını sağlayan sürdürücü etkeni olması saviyle tutarlıdır (Beck, 2011; Shafran ve Robinson, 2004). Düşünce beden biçimi kaynaşması bilişsel çarpıtmasının, yeme bozukluklarının karakteristiği olan yemek yeme konusuna, beden biçim ve ağırlığına aşırı değer biçme yanlılığının, bu alanlardaki OKB benzeri girici düşüncelerin varlığının bir ifadesi olabileceğini ileri süren literatürle de örtüşmektedir (Demet ve Taşkın, 2009).

Belli psikopatolojilerin belli sürdürücü bilişlerle ilişkisini ortaya koyan araştırmalar bu psikopatolojilerin bilişsel tedavilerinde hangi bilişlerin hedef alınacağı konusunda yol gösterici olabilir. Bununla birlikte bireysel farklılıkların her konuda olduğu gibi bu konuda da tedavinin önemli bir değişkeni olarak ele alınmasının gerekliliği muhakkaktır. Dolayısıyla kimi yeme bozukluğu hastalarında bilişsel çarpıtmalara yatkınlığın diğerlerinden daha fazla olabileceğinin ileri sürüldüğü de akılda tutulmalıdır (Coelho ve ark., 2012; Radomsky ve ark., 2002). Bulgularının gerek uygulama gerekse teori açısından değer taşıdığı bu alandaki bilgi birikiminin artırılması ihtiyacı sürmektedir. Konunun gelecek araştırmalarla, daha geniş ve çeşitli örneklerle çalışılması önerilir.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, APA Publishing.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York, Harper and Row Press.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. 2. Baskı. New York, The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi - Temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin çev). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995.)
- Berle, D. ve Starcevic, V. (2005). Thought-action fusion: Review of the literature and future directions. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 263-284.
- Coelho, J. S., Baeyens, C., Purdon, C., Pitet, A. ve Bouvard, M. (2012). Cognitive distortions and eating pathology: Specificity of thought-shape fusion. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7), 449-456.
- Coelho, J. S., Wilson, S., Winlade, A., Thaler, L., Israel, M. ve Steiger, H. (2014). Over-evaluation of thoughts about food: Differences across eating-disorder subtypes and a preliminary examination of treatment effects. *International Journal of Eating Disorders*, 47 (3), 302-309.
- Cooper, M., Cohen-Tove'e, E., Todd, G., Wells, A. ve Tove'e, M. (1997). The eating disorder belief questionnaire: Preliminary development. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 381-388.
- Demet, M.M., ve Taşkın, E.O. (2009). Obsesif-kompulsif bozukluk ve yeme bozuklukları ilişkisi. *Noropsikiyatri Arşivi*, 39(1), 9-19.
- Elal, G., Altuğ, A., Slade, P. ve Tekcan, A. (2000). Factor structure of the eating attitudes test (EAT) in a Turkish university sample. *Eating and Weight Disorders*, 5(1), 46-50.
- Gagnon, J., Daelman, S. ve McDuff, P. (2013). Correlations of impulsivity with dysfunctional beliefs associated with borderline personality. *North American Journal of Psychology*, 15(1), 165-178.
- Garner, D.M. ve Garfinkel, P.E. (1979). The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
- Mizes, J. S., Christiano, B., Madison, J., Post, G., Seime, R. and Varnado, P. (2000). Development of the mizes anorectic cognitions questionnaire-revised: Psychometric properties and factor structure in a large sample of eating disorder patients. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 415-421.
- O'Connor, O. J. ve Dorrick, P. W. (1987). Cognitions in normal weight, overweight, and previously overweight adults. *Cognitive Therapy and Research*, 3(11), 315-326.
- Ouellet-Courtois, C., Coelho, J., Radomsky, A., Israël, M. ve Steiger, H. (2015). A feeling you can't let go: Temporal stability and vulnerability to thought-shape fusion in eating disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 39(5), 678-687.
- Rachman, S. ve Shafran, R. (1999). Cognitive distortions: Thought action fusion. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 80-85.
- Radomsky, A. S., De Silva, P., Todd, G., Treasure, J., ve Murphy, T. (2002). Thought-shape fusion in anorexia nervosa: An experimental investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 40(10), 1169-1177.

- Richter, M.A., Summerfeldt, L.J., Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2003). Obsessive-compulsive spectrum conditions in obsessive-compulsive disorder and other anxiety disorders. *Depression & Anxiety*, 18(3), 118-127.
- Rothenberg, A. (1986). Eating disorders as a modern obsessive-compulsive syndrome. *Psychiatry*, 49(1), 45-53.
- Savaşır, I. ve Erol N. (1989). Yeme tutumu testi: Anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25.
- Shafran, R., Teachman, B. A., Kerry, S. ve Rachman, S. (1999). A cognitive distortion associated with eating disorders: Thought-shape fusion. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(2), 167-179.
- Shafran,R. ve Robinson,P. (2004). Thought shape fusion in eating disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(4), 399-407.
- Shafran, R. ve Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: A review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 87-107.
- Swinbourne, J.M. ve Touyz, S.W. (2007). The co-morbidity of eating disorders and anxiety disorders: A review. *European Eating Disorders Review*, 15(4), 253-274.
- Varlık, E. ve Kabakçı, E. (2008). Yeme tutumunun 'düşünce eylem kaynaşması' ve 'düşünce beden biçimi kaynaşması' ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 1-12.